

تم تحميل وعرض المادة من منصة

# حقيبتك

[www.haqibati.net](http://www.haqibati.net)



منصة حقيبتك التعليمية

منصة حقيبتك هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

1444 - 2022



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التعليم  
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصول الدراسية  
الثلاثة. / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ  
٢٣٢ ص ، ٢١ × ٢٥ سم  
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠١-٠  
١ - التعليم - مناهج - السعودية أ - العنوان:  
ديوي ٣٧٥,٠٠٩٥٣ ١٤٤٣/٨٤٢٥

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٥

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠١-٠

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



# الفصل الدراسي الثاني



## الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدات
١١٠	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية (٧ حصص)
١١١	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	
١١٩	التمريض المنزلي	
١٢٤	تغذية مرضى السكر	
١٢٦	تغذية مرضى ضغط الدم	
١٣٠	التطبيقات	
١٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٦	أهداف الوحدة	
١٣٧	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	
١٤٣	التطبيقات	
١٤٦	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٤٨	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة الأمن والسلامة (حصتان)
١٤٩	الحرائق	
١٥٥	التطبيقات	
١٥٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	



# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- ◀ التمريض المنزلي.
- ◀ تغذية مرضى السكر.
- ◀ تغذية مرضى ضغط الدم.





## أهداف الوحدة

**يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يُبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ يُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.
- ٥ يُفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.
- ٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.







# الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

## المفاهيم الرئيسية:

- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله تعالى النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة، ودواء لكثير من الأمراض،

وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجازٌ دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلِنَعْلَمَنَّ نِبَاهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾<sup>(١)</sup>.

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول

الكريم ﷺ. بالتداوي، عن أسامة بن شريك (رضي الله عنه) قال: أتيت النبي ﷺ وأصحابه عنده، كأنما على

رؤوسهم الطير، قال فسلمت عليه وقعدت، قال: فجاءت الأعراب فسألوه، فقالوا: يا رسول الله، نتداوي؟

قال: نعم «تداووا فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داء واحد: الهرم»<sup>(٢)</sup>.

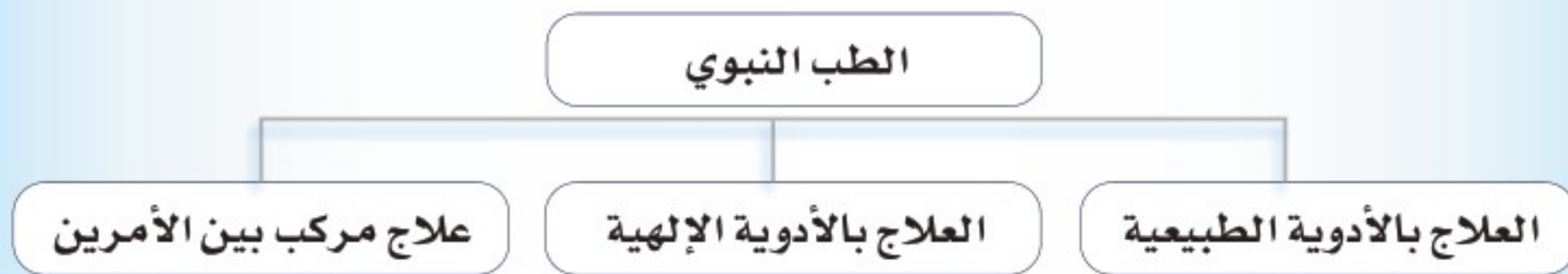
ويعرف الطب النبوي: بأنه هو مجموعة النصائح الطبية التي وصلتنا نقلاً عن رسول الله ﷺ على

هيئة أحاديث نبوية شريفة، حيث أقرها أو وصفها لغيره من الناس، فهي تعالج الأمراض الجسمية

والنفسية، وهناك عدة أنواع للعلاج، منها: العلاج بآيات القرآن الكريم، والأدعية التي وردت فيه و في

السنة المطهرة، والأعشاب الطبيعية، وهو طب يعتمد على اليقين وليس الظن، حيث إن مصدره القرآن

الكريم والسنة النبوية، وقد جمعت هذه النصائح من قبل بعض العلماء ومن أهمهم ابن قيم الجوزية.



## العلاج بالأدوية الطبيعية :

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي

العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:





## العسل:



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحاً للشهية ومنشطاً ومساعداً على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾<sup>(١)</sup>.

## تمر العجوة:



تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.

فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»<sup>(٢)</sup>.

وقد ورد في فضلها حديث آخر، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين»<sup>(٣)</sup>.

ما الكمأة؟



## الثوم:

يصفى الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد.

عن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا أو ليعتزل مسجدنا، وليقعُد في بيته. وإنه أتى بقدر فيه خضرات من بقول فوجد لها ريحاً، فسأل فأخبر بما فيها من البقول، فقال: قربوها إلى بعض أصحابه، فلما رآه كره أكلها، قال: كل؛ فإني أناجي من لا تناجي»<sup>(٤)</sup>.



## الحبة السوداء:

فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن عائشة (رضي الله عنها) قالت سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»<sup>(٥)</sup>.



(٤) صحيح البخاري، (٨٥٥).

(٥) صحيح البخاري، (٥٦٨٨).

(١) سورة النحل الآية: (٦٩).

(٢) صحيح البخاري، (٥٤٤٥).

(٣) جامع الترمذي، (٢٠٦٨).



### الزبيب:



يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي)، وله منافع وفوائد في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

### الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهباً).

### اليانسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع، ويمنع السعال، ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

### البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

### الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُلِين للبطن، نافع في حالات البرد، مُطِيبٌ لنكهة الطعام. وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَسُقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِنْ أَجْهَائِ زَنْجَبِيلًا﴾<sup>(١)</sup>.

(١) سورة الإنسان الآية: (١٧).



وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

- الكمون - المر - القرفة



اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟

..... ، ..... ، .....



### مميزات التدواي بالأعشاب:

١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة ومن السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ من الأغذية المفيدة، مثل: العسل، العجوة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية، ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنّعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.







اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.

.....

.....

.....



### العلاج بالأدوية الإلهية:

وهو الاستشفاء بالآيات القرآنية، فالقرآن: هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية، والبدنية، وما ثبت في سنة الرسول ﷺ من أدعية، قال الله تعالى:

﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ (٨٢)

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، وروى مسلم عن عائشة رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِي، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا (٢).

وما كل أحد يُوفَّق للاستشفاء بالقرآن والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).





بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

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

#### الدواء المركب:

هو الجمع في الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية التي ذكرها الرسول ﷺ في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية، والأدعية من سنة الرسول ﷺ.



دَوِّن فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

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





**العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب الآتية:**

١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامة.

٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

**قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب و طرق محرمة، مثل: الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال والحاق الأذى بالمرضى، ومن أساليبهم:**

١- لبس الأحذية «العزائم والتمايم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكَ»<sup>(١)</sup>.

٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.

٣- شرب الماء بأوانٍ كُتِبَ عليها بعض كلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلْقَةً مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلْقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»<sup>(٢)</sup>.

(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).











# التمريض المنزلي

## المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات صحية عديدة ومتنوعة، كالأعراض والإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

ويساعد التمريض المنزلي في تقديم العناية للمريض من حيث نظافته وتغذيته مع اتباع الدقة في إعطاء الدواء حسب تعليمات الطبيب.

## غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

.....

## تذكر

تعد التهوية عاملاً مهماً في التقليل من تلوث الهواء، وهي عامل رئيس في الحد من انتشار الأمراض المعدية.



يؤدي الغذاء الصحي المتوازن والمناسب دوراً مهماً في سرعة استعادة صحة المريض؛ حيث تزيد التغذية المتوازنة من قدرة الأنسجة على تعويض التالف من الخلايا، مع ضرورة الالتزام بالنظام الغذائي الذي يحدده الطبيب للمريض.







عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد<sup>(١)</sup> المريض، تذهب

ببعض الحزن»<sup>(٢)</sup>.

هل تعرف ما التلبينة؟



### قياس درجة حرارة المريض



شكل (١).

### قياس ضغط المريض



شكل (٢).

### طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

### أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

(١) تسري عن القلب فهي تريحه وتسكنه، وترفع عنه شيئاً من الحزن.

(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).





## الصيدلية المنزلية

من المهم أن تتوفر في كل بيت بعض الأدوية والمستحضرات الطبية، والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل بعيداً عن الحرارة والرطوبة، وبعيداً عن متناول الأطفال.

### محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

#### أ - أدوات طبية:

مثل: مقياس درجة الحرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - ملقط صغير - لصقات طبية للجروح - قفازات بلاستيكية - مسحات كحولية.

#### ب - مستحضرات طبية:

المستحضر الطبي	استعماله
<ul style="list-style-type: none"><li>• كحول ٧٠%</li><li>• ديتول</li><li>• محلول النشادر</li><li>• زجاجة ملح فوار</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.</li><li>- مطهر للجروح.</li><li>- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.</li><li>- لعسر الهضم.</li></ul>

#### ج - أدوية طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة، منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

اسم الدواء	استعماله
<ul style="list-style-type: none"><li>• بانادول - أدول</li><li>• مرهم الزنك</li><li>• مرهم البوريك - ميبو للحروق</li><li>• قطرات العين المعقمة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- لخفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها.</li><li>- للالتهابات الجلدية.</li><li>- للحروق.</li><li>- لتعقيم العينين.</li></ul>

### تذكر

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.



## عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

- ١- فحص الأدوية بشكل دوري والتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.
- ٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كآتي:
  - أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
  - ب- أدوية للاستعمال الموضعي.
- ٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة، والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- ٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به، مع المحافظة على النشرة الطبية المرفقة مع الأدوية.
- ٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.

### معلومة إثرائية

يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:  
أ- تاريخ انتهاء المفعول  
Expiry (Exp) date  
وتاريخ إنتاج الدواء  
Manufacturing (Mfg) date  
ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.  
ج- يفضل استعماله قبل تاريخ  
Best used before

### أهم العوامل المؤثرة على الدواء:



- (١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.
- (٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

### تذكر

لا تحتفظ بالقطرات الدوائية بعد فتحها لمدة تزيد عن الشهر بغض النظر عن تاريخ صلاحيتها.











# تغذية مرضى السكر

## المفاهيم الرئيسية:

- الإنسولين.
- العقاقير.

## مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

### ماهو الإنسولين؟



## أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- كثرة التبول.
- الإحساس بالعطش والجوع.
- انخفاض الوزن.
- التهابات جلدية.
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.
- اضطرابات في البصر.

## العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- الاستعداد الوراثي.

## علاج مرضى السكر

### الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



### الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

### الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.





## النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دوراً مهماً في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.
- تجنب تناول الحلويات.
- التقليل من النشويات.
- تناول الغذاء الكامل والمتوازن مع الحرص على تناول الوجبات اليومية في وقتها.
- استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.



يُفضّل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الإنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات خفيفة يومياً بدلاً من (وجبتين أو ثلاث وجبات).



معلومة  
إثرائية



اختبار من وزارة الصحة يوضح  
خطر الإصابة بمرحلة ما قبل  
السكري







# تغذية مرضى ضغط الدم

## مرض ضغط الدم:



هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.

## أعراضه

عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:  
الصداع الشديد - الدوار - تسارع نبضات القلب.  
- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:  
١- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.  
٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.  
٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

### معلومة

### إثرائية

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

## العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة الكظرية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- الاستعداد الوراثي.





## للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

- ١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- ٢ تقليل الدهون في الطعام.
- ٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.
- ٤ تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز.
- ٥ ممارسة النشاط البدني.
- ٦ السيطرة على القلق والتوتر.
- ٧ الإقلال من المنبهات.
- ٨ تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ه جرامات يومياً (ملعقة شاي صغيرة).
- ٩ متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.
- ١٠ تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب»<sup>(١)</sup>.

### علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

- ١- اتباع الحمية وإحداث تغييرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
- ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.



معلومة  
إثرائية

لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط  
الدم الانبساطي والانقباضي الاطلاع على  
كتيب وزارة الصحة



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل  
الصامت؟

.....  
.....

تذكر



لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة،  
وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

.....

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢).



شكل (١).

.....

.....



بالتعاون مع مجموعتك، خطط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١- مريض السكر:

.....

٢- مريض ضغط الدم:

.....









# التطبيقات



سامية فتاة أرهقها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. ووجدت إعلاناً في أحد مواقع التواصل الاجتماعي عن أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاها قلادة تعلقها؛ لتعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.

١- أبد رأيك في هذا العلاج.

٢- استشهد بدليل من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ على ذلك.



صل الغذاء أو الأعشاب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(ب)  
مسكن لأوجاع المعدة والصداع.  
يزيل البلغم.  
تذيب حصوة الكليتين.  
مفيدة للبشرة والشعر.  
يعالج الحروق السطحية.  
طارد للغازات.  
الوقاية من السم.  
خافض لدرجة الحرارة.  
مطيب للنكهة ومفيد للبرد.

(أ)  
اليانسون  
الحلبة  
العسل  
العجوة  
الحبة السوداء  
الثوم  
البابونج  
الزنجبيل



### عَلِّمَ لَمَّا يَأْتِي: ٣

أ / تفضيل بعض الأشخاص التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

ب / تهوية غرفة المريض.

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

### فَسِّرْ كُلَّ مَا يَأْتِي: ٤

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

٢- المختصر:

(MFg):

(Exp):

### ٥

ضع حرف (ض) الدالة على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على (مرض السكري) أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء.

ب- الإقلال من المنبهات.

ج- تجنب تناول الحلويات.

د- الابتعاد عن تناول الدهون.





## الوحدة الأولى التوعية الصحية



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











# الوحدة الثانية



## العناية الملبسية

◀ مشكلات الغسيل وأخطاؤه.





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.
- ٢ يعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.
- ٣ يطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملابسية المعروضة.
- ٤ يحرص على نظافة ملبسه ومظهره.





# مشكلات الغسيل وأخطاؤه

## المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

### المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون  
ملابسه البيضاء إلى  
اللون الرمادي.

### المشكلة الثانية

لاحظ معاذ أن رائحة  
ملابسه غير مقبولة بعد  
عملية الغسيل.

### المشكلة الثالثة

يشتكي محمد من تداخل  
ألوان قميصه الزاهية.



كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة

الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتب الخطوات على شكل إرشادات رئيسة محدداً مصدر  
معلوماتك.

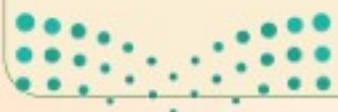
#### مصدر المعلومة

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

#### الأفكار حسب الأهمية

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

- كثيراً ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وأن دراسة البطاقة الإرشادية سترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابسية وحمايتها من الآثار السيئة للغسيل، وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.





## مشكلات الغسيل وأسبابه:

المشكلة	السبب	الوقاية
١- تغير لون الملابس البيضاء.	١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد. ٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة. ٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة. ٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من آثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة. ٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها بعضها فوق بعض. ٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة. ٧- استخدام ملينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.	١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة. ٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجياً: حار دافئ بارد. ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق. ٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لوناً رمادياً. ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض. ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج. ٧- استخدام ملينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.



غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.





المشكلة	السبب	الوقاية
٢- رائحة الملابس غير مقبولة.	١- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى. ٢- طول مدة النقع. ٣- وضع كمية كبيرة من الملابس المتسخة في الغسالة بطريقة تمنع وصول الماء والصابون والتغلغل داخل أنسجة الملابس. ٤- عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف. ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس. ٦- نشرها في مكان رطب. ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.	١- عند الرغبة في نقع الملابس استخدم ماء نظيف. ٢- عدم إطالة مدة النقع. ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة. ٤- شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف. ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة. ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء. ٧- وضع كمية مناسبة من المنظف تناسب كمية الملابس المتسخة.

المشكلة	السبب	الوقاية
٣- البقع: أ- بقع الصدأ على الملابس.	١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية. ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.	١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة. ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل. ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.





### المشكلة

ب- بقع العفن.

### السبب

- ١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.
- ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.
- ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

### الوقاية

- ١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة.
- ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.
- ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.



إن طول المدة الزمنية والحرارة الملابس. يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.

### المشكلة

ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.

### السبب

- ١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- ٢- خلط الملابس - بعد عصرها- بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض.
- ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.

### الوقاية

- ١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها.
- ٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.
- ٣- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.



نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



الوقاية	السبب	المشكلة
١- تغيير مزيل العرق. ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.	١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.	د- بقع العرق على الملابس.

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسل الملابس.



صف بكلمة واحدة للحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ظلال صغيرة قاتم على الملابس.

مكان متجدد الهواء.

غسل الملابس جيداً.

ملابس غير مقبولة.

.....

.....

.....

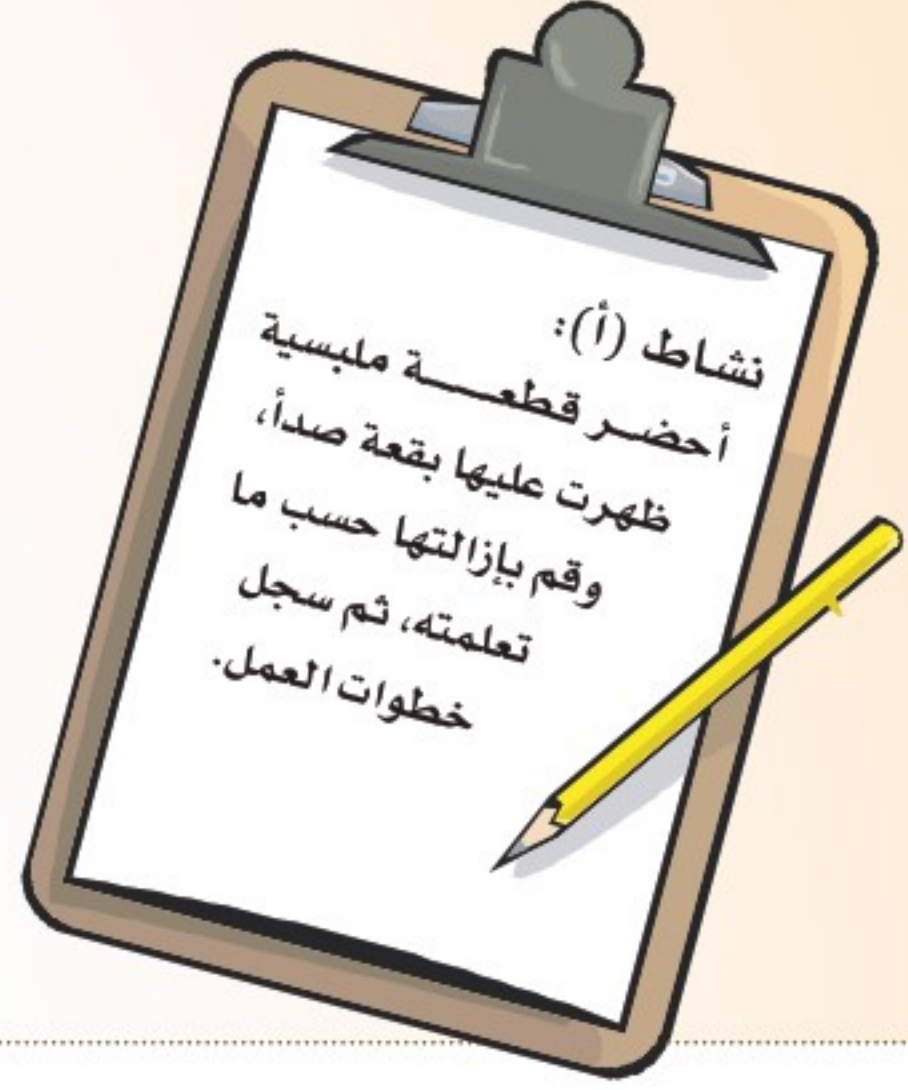
متسخة





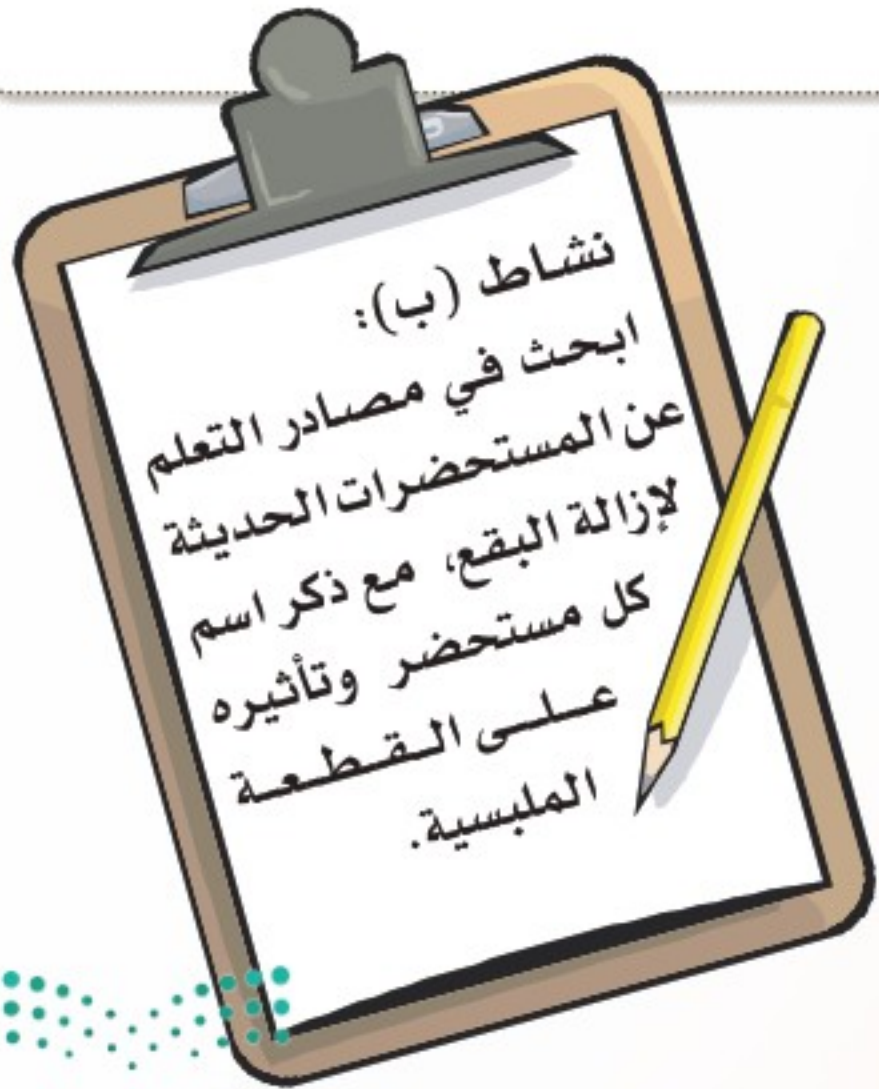
## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).





# التطبيقات



أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، اربط بين السبب والنتيجة:



## النتيجة

ظهور بقع العرق على الملابس.

ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

زوال بقعة الصدأ من الملابس.

ظهور بقع العفن على الملابس.

تغير لون الملابس البيضاء.

ظهور بقع ملونة على الملابس.

## السبب

١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

٥- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

اقتراح حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:



١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

٣- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....



اختر الحل الأفضل لما يأتي:



عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به.
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

صل بين كل أداة في العمود الأول، والفائدة منها في العمود الثاني:



- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• النظافة والجمال للقطعة الملبسية.</li><li>• منع ظهور الصدأ على الملابس.</li><li>• غسل الملابس بطريقة صحيحة.</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية.</li><li>٢- البطاقة الإرشادية مع الملابس.</li></ol> |
|--|---|



## الوحدة الثانية العناية الـلبسـية



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







# الوحدة الثالثة



الأمن  
والسلامة

◀ الحرائق.





## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يناقش مسببات الحريق.
- ٢ يستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.
- ٣ يُلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.
- ٤ يتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.
- ٥ يطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.





# الحرائق

## المفاهيم الرئيسية:

- الدخان.
- الطوارئ.

تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تؤدي بحياته.



## ولكن ما الحريق؟

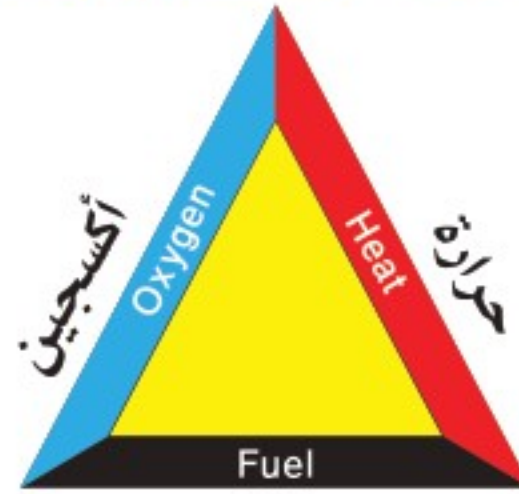
تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

١- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.

٢- الأكسجين.

٣- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.

- وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق كما هو موضح في شكل (١):



مادة قابلة للاشتعال (وقود)

شكل (١).

عن أبي موسى الأشعري عبدالله بن قيس (رضي الله عنه) قال: احترق بيت في المدينة على أهله، فحدث النبي ﷺ بشأنهم فقال: «إنما هذه النار عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم»<sup>(١)</sup>



في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق) اقترح مثلثاً للإطفاء.



(١) صحيح البخاري، (٦٢٩٤).



## الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).



قال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء»<sup>(١)</sup>

### هناك مسببات أخرى، دون بعضاً منها؟

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

### كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- ١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الضوط والمساكات عن شعلة الموقد أو الفرن).
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- ٥- .....
- ٦- مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

(١) الألباني ٢٣٢٨.



## ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

### ١- أجهزة كاشف الدخان:



أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذاراً مبكراً فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.



تذكر  
أن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها الاختناق نتيجة استنشاق الدخان.

### ٢- مخارج الطوارئ:



مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ؛ كي تسهل إخلاء المبنى.

### ٣- عوازل حرارية:

أجهزة بمثابة أمان للتمديدات الكهربائية؛ حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس.

### ٤- أجهزة منع تسرب الغاز:

أجهزة تتركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز.

### ٥- طفايات الحريق:



خط الدفاع الأول في مواجهة النيران، ومن المهم توفر الطفاية المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.



إن وجود طفاية حريق يدوية في مكان واضح وقريب بالمنزل أمر مهم جداً مع أهمية معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

### طريقة استخدام طفاية الحريق:



١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.



٢- سحب مسمار (صمام) الأمان.



٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يميناً ويساراً.



٤- الحرص أن تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك.

احرص أن تتدرب أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفاية الحريق حتى تكونوا مستعدين عند الحاجة إليها.



تعرضت إحدى المتنزهات لحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة، فما الحلول التي تقترحها لتجنب تكرار الحرائق؟

.....

.....

.....



## - كيفية التصرف عند حدوث حريق -

٣- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم، وإشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل إن وجدوا.

٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.

هل تعرفه؟



١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

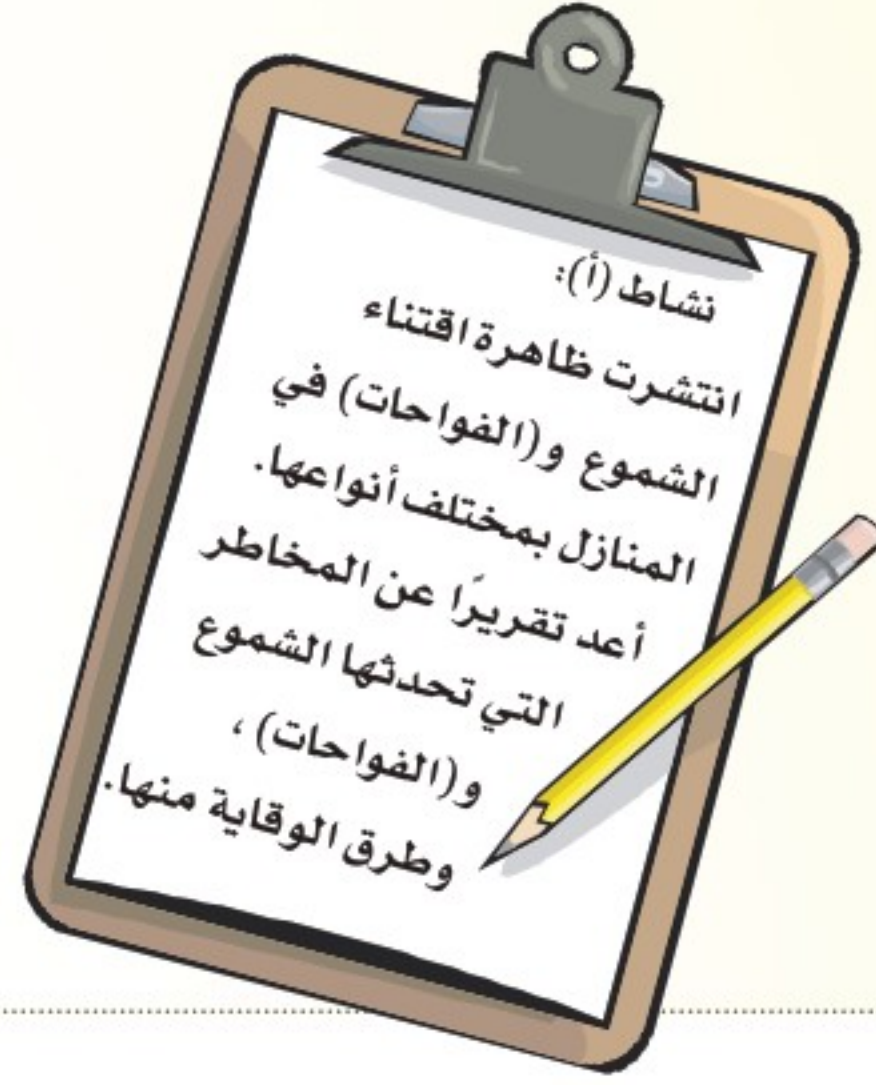
في حالة حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها:

- ١- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.
- ٢- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.
- ٣- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوهجاً فلا يُفتح فغالباً ما يكون خلفه نيران منتشرة.
- ٤- النزول على الركبتين والمشى عليهما عند وجود دخان؛ لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بإذن الله.
- ٥- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويع بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.
- ٦- عند الإخلاء، لا تحمل أغراضاً وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جداً؛ حتى لا تعيق حركتك.
- ٧- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية؛ فرجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.



## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).

# التطبيقات



١: أمامك عدد من العوامل، صنّفها في الجدول الآتي إلى عوامل مسببة للحرائق وعوامل ناتجة عنها.

تسخين زيت الطهي كثيراً - الإصابات الجسدية - إزهاق الأرواح - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد - ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال - وضع المدافئ في الممرات - القضاء على الممتلكات.

عوامل ناتجة عن الحرائق

عوامل مسببة للحرائق

Blank box for listing factors resulting from fires.

Blank box for listing factors causing fires.

٢: قرأت لوحة توعوية في الشارع «الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات»

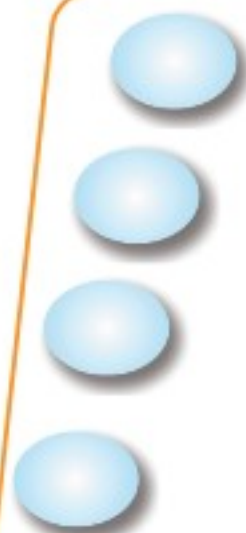
ما الإجراءات التي ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟

Four horizontal dotted lines for writing the answer.





أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:



١- الأثاث المتراكم.

٢- التمديدات الكهربائية.

٣- حالة الجو.

٤- ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:



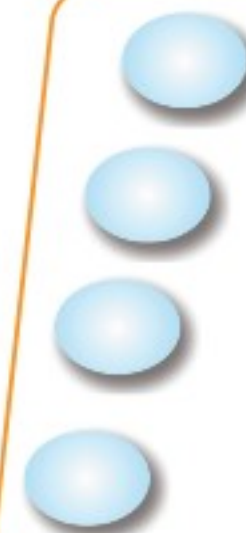
١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

٢- توفير طفاية حريق.

٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.

٤- تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟



١- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار.

٢- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمن، مثل: كاشف الدخان.

٣- الأم التي لم تتدرب وتُدرّب أبناءها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.

٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.



من خلال الصور المعروضة أمامك حدّد المخاطر التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الآتية، ثم علق عليها بأسلوبك:



شكل (٤).

.....  
.....



شكل (٣).

.....  
.....



شكل (٦).

.....  
.....



شكل (٥).

.....  
.....





تصويبها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

المواقف:

- ١- أخرجت فاطمة المقلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.
- ٢- شكّت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاعت الأنوار.
- ٣- ركب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.
- ٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.



## الوحدة الثالثة الأمن والسلامة



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







# الفصل الدراسي الثالث



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



# الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدات
١٦٤	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية (ستة أسابيع)
١٦٥	الصحة النفسية	
١٧٣	الذكاء العاطفي	
١٧٨	التسمم الدوائي	
١٨٩	التطبيقات	
١٩١	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٩٤	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية المهارات الاجتماعية (أسبوع)
١٩٥	الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية	
١٩٩	التطبيقات	
٢٠٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٢٠٤	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة المهارات الحياتية (ثلاثة أسابيع)
٢٠٥	الادخار والإنفاق	
٢١١	مهارات الشراء الرقمي	
٢١٧	التطبيقات	
٢٢٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٢٢٢	أهداف الوحدة	الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية (أسبوع)
٢٢٣	العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم	
٢٣٠	التطبيقات	
٢٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	



# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

◀ الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ

◀ الذِّكَاةُ العَاطْفِي

◀ التَّسْمُمُ الدَّوَائِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد العلاقة بين مفهوم صحته النفسية ومفهوم السعادة.
- ٢ يعطي أمثلة لمهارات تساعد في تحسين صحته النفسية.
- ٣ يقترح طرقاً لتطوير مهاراته في الذكاء العاطفي.
- ٤ يحدد مفهوم التسمم الدوائي.
- ٥ يستنتج أهمية السلامة الدوائية.
- ٦ يشرح أسباب التسمم الدوائي.
- ٧ يساهم في نشر الوعي الدوائي في المجتمع.





## الصحة النفسية

### المفاهيم الرئيسة:

- المراهقة
- السعادة

يعتمد تقدم المجتمعات ونهضتها على الإنسان فهو اللبنة الأساسية للمجتمع، ولا يستطيع القيام بأداء واجباته ومهامه تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه إلا إذا كان متمتعاً بصحة نفسية تجعله مستقراً، ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً مع نفسه ومجتمعه ومستثمراً مهاراته وقدراته لتحقيق أهدافه وتعزيز جودة الحياة.

### الصحة النفسية:

توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعوراً بالسعادة والراحة النفسية.

### تذكر

أن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض.



أطلق برنامج جودة الحياة عام ٢٠١٨م، لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة العربية السعودية، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل الأفراد مع المجتمع، وتساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة.

معلومة  
إثرائية





## خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

هناك عدة خصائص تميز الشخص الصحيح نفسياً، وهي:

١- التوافق مع النفس والشعور بالسعادة:

يتمثل ذلك في تقديرذاته واحترامها واشباع الحاجات والدوافع الأساسية والشعور بالأمان والطمأنينة والثقة والراحة النفسية.

٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ويظهر ذلك في حبه للآخرين واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية.

٣- تحقيق الذات واستثمار القدرات:

التقييم الواقعي للنفس وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها، وتقدير الذات واستثمار نقاط القوة وتنميتها.

٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

من خلال القدرة على تقبل الواقع ومواجهة المطالب الحياتية، واكتساب الخبرات الجيدة وأيضاً المبادرة ومواجهة المشكلات التي تعترض طريقه في ظل صعوبة وضيق الموارد.

## الصحة النفسية للمراهقين

يمر المراهقون بكثير من التغيرات الجسمية والنفسية مما يؤثر على أدائهم وعلاقاتهم بالآخرين وذلك للأسباب الآتية:

الهرمونات

تطراً على الجسم تغيرات هرمونية في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج.

إثبات الذات

يبحث المراهق في هذه الفترة عن الاستقلالية، ويحاول لفت انتباه الآخرين إليه



## الأصدقاء

قد يتأثر المراهق ببعض الأصدقاء، مما يدفعه إلى تقليد سلوكهم وتصرفاتهم.

## الإهمال

قد يؤدي إهمال الأسرة أو المحيطين بالمراهق إلى تغير سلوكه، وظهور مشاعر الغضب والانفعال نتيجة لإهمال ذويه لاحتياجاته.

## سوء المعاملة

يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة؛ مما يؤدي إلى تغيرات في سلوكهم إذا شعروا بأن شخصاً لا يعاملهم كما يجب.

## أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع

- بناء مجتمع سليم قادر على التطور، ومستثمر لقدرات أفرادهِ.
- الحد من المشكلات الاجتماعية.
- تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع وتقديم الدعم لهم.
- خفض معدلات الاعتداء على الآخرين.



## عرف السعادة من منظورك الشخصي؟

.....

.....

تختلف السعادة في أسبابها ومفهومها من شخص لآخر، حيث ترتبط بعوامل مختلفة حسب طبيعة كل شخص، وعلى الرغم من ذلك تبقى السعادة الغاية التي يبحث عنها كل إنسان.







نظمت مدرسة سامي حملة توعوية بعنوان " نحو حياة افضل " وذلك لتحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، والتي تسعى إلى جعل المملكة من أفضل الأماكن للعيش، من خلال برنامج جودة الحياة الذي يهتم بالصحة النفسية، ولتعريف الطلاب بأهداف الحملة التوعوية وزعت المدرسة نشرة للتعريف بأهداف الحملة وهي:

١- دعم جهود المملكة في مجال نشر الثقافة والتوعية بالصحة النفسية بمفهومها الشامل.

٢- تعزيز الوصول إلى حياة أفضل.

٣- الإسهام في تحقيق الأهداف الوطنية المرتبطة بالصحة النفسية في المملكة العربية السعودية. وأقبل العديد من الطلاب وعلى رأسهم سامي الذي قرأن يعد استطلاعاً لطلاب الصف الثالث، بمشاركة زملائه وعرضه على أستاذه، للموافقة عليه ولمساعدته في صياغة أسئلة هذا الاستطلاع، وهي:

أ) هل أنت إنسان سعيد؟

.....

ب) ما الأنشطة التي تجعلك سعيداً عند ممارستها؟

.....

.....

ج) ماذا تفعل لمساعدة صديقك للخروج من مشاعر الحزن التي يمر بها؟

.....

.....





## إستراتيجيات لزيادة الشعور بالسعادة

هناك العديد من الإستراتيجيات التي تؤدي إلى زيادة مستوى السعادة لدى الإنسان ومنها:

### أولاً: تقوية الإيمان بالله عز وجل



يعد الإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، من أهم الأمور التي تبعث الطمأنينة والهدوء في داخل الفرد، طمعاً في ثوابه - سبحانه - إن صبر؛ لأن الرضا بقدر الله يساعد على التحرر من الحزن والقلق والوصول إلى حالة الرضا والسعادة.

قال تعالى:

﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾<sup>(١)</sup>.

### ثانياً: غرس التفاؤل

التفاؤل استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويرتبط التفاؤل بالسعادة ارتباطاً كبيراً، وإذا كان التفاؤل متزناً دون إفراط، فإنه يحقق فوائده المرجوة ويساعد الفرد على بناء مواقف محددة وإيجابية.

### ثالثاً: تجنب التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية

كثرة التفكير، ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالحزن والإحباط، وتعزز التفكير السلبي، وتسلب الدافعية، والقدرة على حل المشكلات.

### رابعاً: ممارسة أعمال الإحسان والتطوع

تمنح أعمال الإحسان والتطوع الإنسان سعادة البذل والعطاء التي يشعر بها عند مساعدة الآخرين، مع أهمية الحرص على اختيار القنوات والمنصات الرسمية المصرح لها في الدولة كمنصة إحسان، وعدم منح غير المستحقين المساعدات المالية أو العينية؛ لئلا يستغل ممارسو التسول هذه المساعدات في الإخلال بأمن الوطن أو المواطن.



لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على نظام مكافحة التسول في الموقع الإلكتروني لهيئة الخبراء بمجلس الوزراء.

معلومة  
إثرائية

(١) سورة التغابن الآية رقم (١١).





إن منح المال للمحتاجين يزيد من شعور الفرد بالسعادة ويعزز التكافل الاجتماعي، ولكنه قد يذهب إلى غير المحتاجين كالمسؤولين.

**أكتب مقالاً أوضح فيه كيف يستغل بعض المسؤولين أعمال الإحسان، والآثار المترتبة على ذلك؟**

.....

.....

.....

#### خامساً: تعلم التسامح

للتسامح والعفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الناس.

#### سادساً: الاعتناء بالصحة

إن تناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة تساعد على ارتفاع تقدير الذات، وتزيل التوتر، وتزيد من ثقة الإنسان في نفسه، بسبب زيادة إفراز مواد في الجسم مثل الأندورفين الذي يرفع مستوى السعادة والنشاط الذهني.

### تذكر

ممارسة رياضة المشي مع العائلة أو الأصدقاء لها دور في اكتساب المشاعر الإيجابية.



#### سابعاً: الاسترخاء

تساعد تمارين الاسترخاء على التخفيف من الضغوط المختلفة، وتساعد الشخص على الشعور بالهدوء والصفاء الذهني، مثل تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس)، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.





## الروح المعنوية :

هي محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد، فالروح المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية والعصبية العامة للفرد.

### مزايا التمتع بروح معنوية عالية

- توسع آفاق الفكر لدى الإنسان وتجعله أكثر مرونة وإبداعاً.
- تمنح الإنسان إحساساً بالقوة والصلابة، وتمكنه من تحمل الصعوبات، وتخطي العقبات.
- أصحاب الروح المعنوية العالية أكثر إيجابية تجاه الحياة، ويرون الجوانب الجيدة، في جميع المواقف، وهم الأكثر تحقيقاً لإنجازاتهم، والأكثر سعادة في حياتهم.

### تذكر

أن الامتنان لله - كل يوم - على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة.



تطبيق (قريبون) يعد هذا التطبيق مكتبة متكاملة، تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق الحديثة كالمواد النصية والانفوجرافيك والمحتوى المرئي (الفيديو) إضافة إلى خدمة الاستشارات النصية النفسية، التي يشرف عليها فريق عمل متخصص.

معلومة  
إثرائية



اعرض موقفًا شعرت فيه أن لديك روحًا معنوية عالية :

.....

.....





## نشاط (ب):

اليوم الأول:

.....

.....

.....

اليوم الثاني:

.....

.....

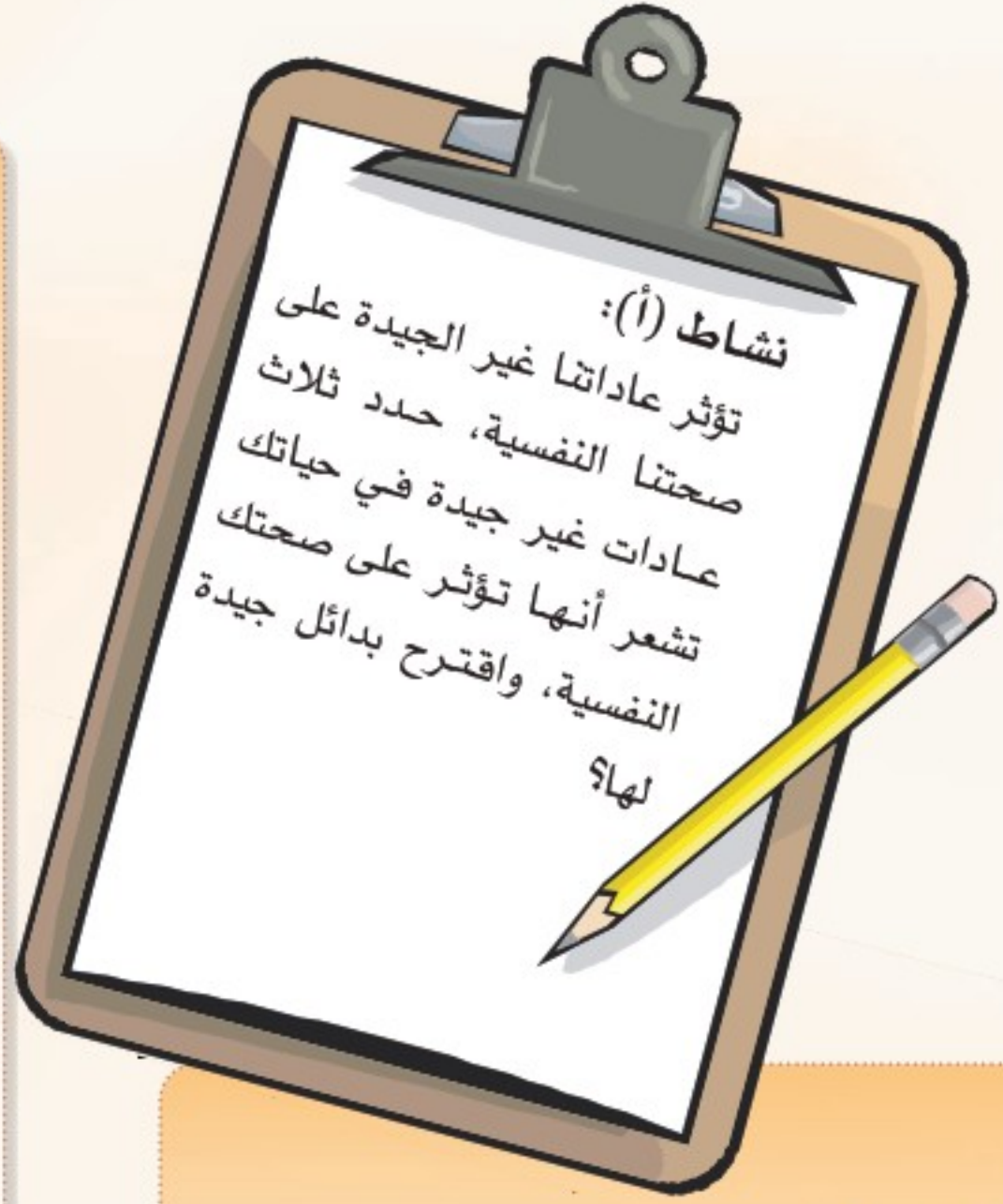
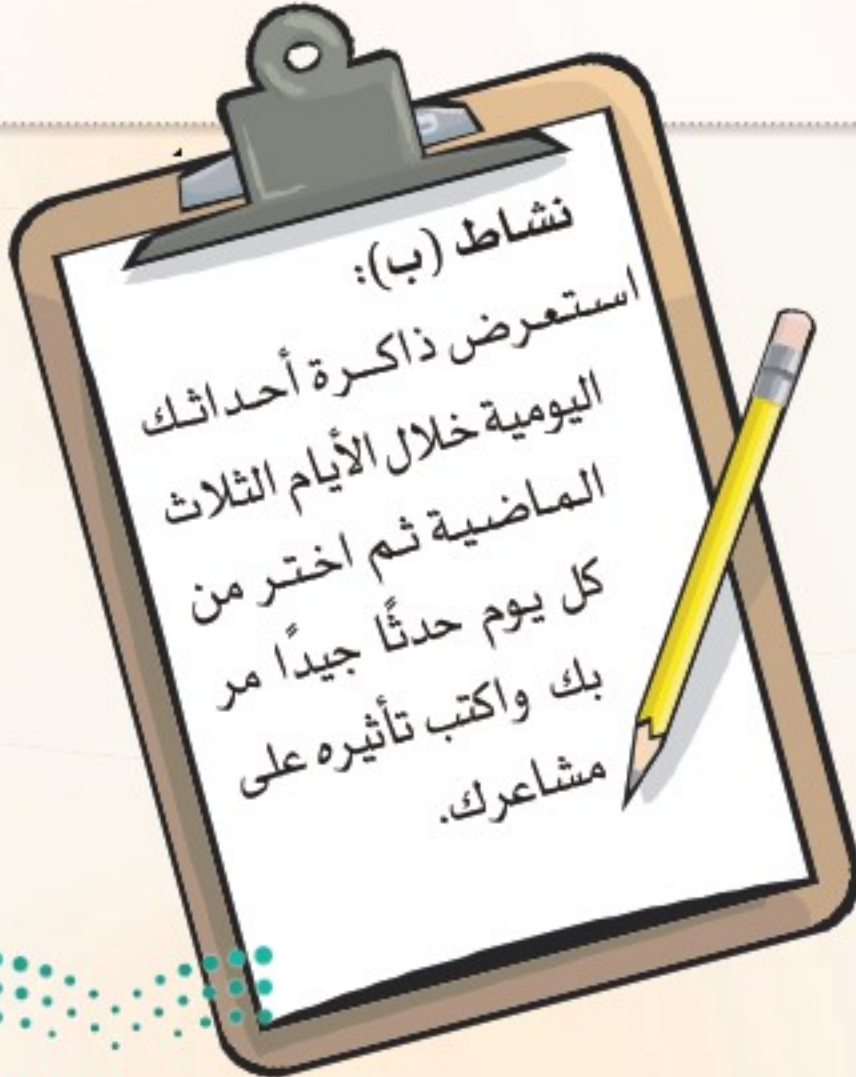
.....

اليوم الثالث:

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

البدائل المقترحة	عادات غير جيدة





## الذكاء العاطفي



**المفاهيم الرئيسية:**  
- الذكاء العاطفي.

تعتمد جودة حياة الفرد بشكل كبير على ما يمتلكه من مهارات حياتية متنوعة تساعد على تكوين علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين، فكلما امتلك الشخص المزيد من المهارات لإدارة حياته بشكل جيد كان أكثر نجاحاً وسعادة، واستطاع العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.



هل تواجه صعوبة في فهم مشاعرك والتعبير عنها؟



### مفهوم الذكاء العاطفي:

قدرة الإنسان على فهم مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين بما يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة النفسية له وللمن حوله.

هناك الكثير من الأمور التي يمكن القيام بها للتخلص من الضغوط، والعيش بصحة نفسية جيدة، من أهمها التدريب على مهارات الذكاء العاطفي، وهي مهارات يشبه تعلمها تعلم مهارات القيادة والسباحة وما شابهها، حيث يمكن تعلمها وتعليمها لجميع الناس بدرجات مختلفة عند توفر الرغبة لديك.





## تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى خمسة مجالات رئيسية :

### ١- تحديد العواطف:

الأشخاص الأذكياء عاطفياً لديهم القدرة على تحديد مشاعرهم، حيث تستطيع أن تتعلم كيف تتحدث عن مشاعرك، ويكون ذلك بتدريب نفسك على استخدام جمل تبدأ ب (أنا أشعر.....)

### ٢- إدارة العواطف:

قد تكون إدارة العواطف صعبة، ولكن الأشخاص الأذكياء عاطفياً يعرفون متى يعتنون بأنفسهم. مثال: عندما تنتابك مشاعر سلبية كالغضب، ما الأشياء التي تفعلها للاعتناء بنفسك؟ هل تبكي؟ هل تسترخي؟ هل تصلي ركعتين؟ هل تقرأ سورة من سور القرآن الكريم؟ هل تتحدث مع صديق؟ هل تمشي في الطبيعة؟



### كيف تتغلب على مشاعرك السلبية؟



### ٣- الشعور بعواطف الآخرين:

الأشخاص الأذكياء عاطفياً يطورون قدرتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين والاستماع والإنصات لهم، فالشخص الذكي عاطفياً يشعر بالآخرين.





اختر أحد أفراد عائلتك أو أحد الأصدقاء وفكر في سبب تعاطفك معه.

تعاطفت مع	أسباب تعاطفي معه

#### ٤- تحفيز الذات:

من الجيد أن تحفز نفسك بنفسك، وأن تحثها على تحقيق الأهداف المحددة، ويعتقد بعض الناس أنهم إذا حفزوا أنفسهم، أو اثنوا عليها أو على الآخرين، سيتكاسلون أو سينخفض مجهودهم، وهذا اعتقاد غير صحيح.



استعرض موقفاً حققت فيه ماتريد، ثم دون عباراتك التحفيزية التي ساعدتك في إنجاز أهدافك.

.....

.....

.....

#### ٥- العلاقات الصحية:

تقوم الحياة الاجتماعية على العلاقات مع الآخرين، فالإنسان اجتماعي بطبعه، والشعور بالسعادة يتضاعف عندما ندرب أنفسنا على اختيار العلاقات الجيدة التي تزيد من سعادتنا وتساعدنا على تطورنا.



اقترح طريقة تساعدك على تقوية علاقتك بالأشخاص الإيجابيين:

.....

.....



## تذكر

من يمتلكون الذكاء العاطفي متألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح.



حثنا ديننا الإسلامي في مواضع متعددة في القرآن الكريم على التخلق بالخلق الحسن والتسامح مع الآخرين والعضو عنهم، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالضَّرَّاءِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>(١)</sup>.

### أهمية الذكاء العاطفي

١. محبة الآخرين حيث يساعدك على التوافق مع والديك وإخوتك وأقرانك وبيئتك لتنمو منسجماً مع الحياة.
٢. يكسبك الذكاء العاطفي القدرة على فهم مشاعرك ومشاعر الآخرين من حولك.
٣. يساعدك لتكون أكثر تحكماً في انفعالاتك.
٤. يحسن ويرفع كفاءة تحصيلك الدراسي.
٥. يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك.



## تذكر

أن تعلم مهارات الذكاء العاطفي ستساعدك على إسعاد ذاتك والتغلب على توترك.





## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

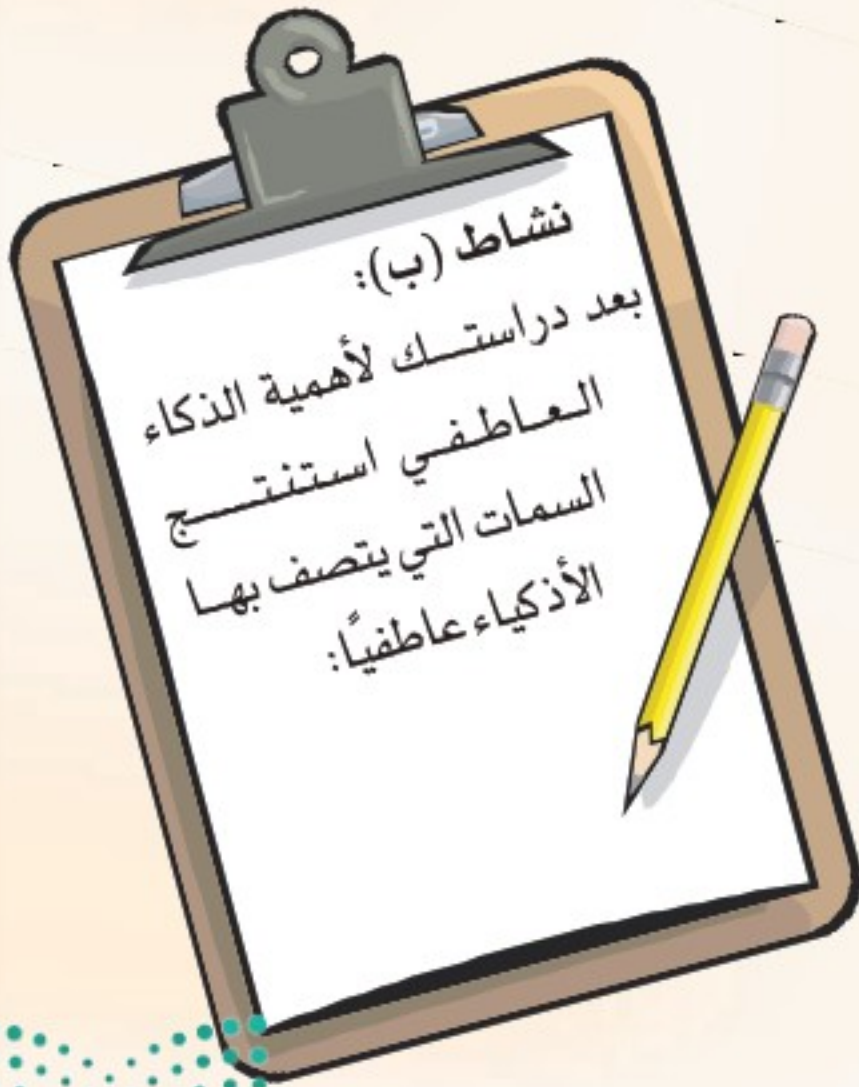
مهارة تحديد العواطف:

مهارة إدارة العواطف:

مهارة الشعور بعواطف الآخرين:

مهارة تحفيز الذات:

مهارة العلاقات الصحية:







## التسمم الدوائي

### المفاهيم الرئيسية:

- التسمم.
- الدواء.

يتعرض العديد من الأشخاص لحالات من التسمم، نتيجة تناول أغذية ملوثة، أو مواد كيميائية، أو استنشاقهم لبعض الأبخرة السامة، أو نتيجة لبعض العادات الخاطئة في تناول الأدوية وهو ما ينتج عنه مخاطر جسيمة تضر بصحة الجسم.

### التسمم:

هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة، داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضراراً.

### طرق دخول المواد السامة إلى الجسم

#### البلع

عن طريق الفم والجهاز الهضمي.

#### الاستنشاق

عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة.

#### الحقن

حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات.





## أقسام التسمم حسب المسبب

### التسمم الغذائي



### التسمم الكيميائي



### التسمم بالأدوية



### الدواء:

مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان.

### التسمم الدوائي:

حالة مرضية تنتج عن حدوث تسمم داخل الجسم نتيجة بعض الأسباب؛ كتناول جرعات زائدة من دواء معين أكانت بوصفة طبيب أو غير ذلك، أو تداخل بعض الأدوية، أو عندما لا تتمكن الكبد أو الكليتان من التخلص من الدواء، مما يسمح له بالتراكم في الجسم.





## أسباب التسمم الدوائي



هناك عدة أسباب تؤدي إلى التسمم الدوائي منها:

١. تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.
٢. تناول أكثر من دواء في وقت واحد بشكل خاطئ.
٣. تناول جرعات زائدة من الأدوية.
٤. التخزين غير السليم للأدوية.



يوجد أسباب أخرى للتسمم الدوائي اذكرها ؟

.....

.....

.....

## تذكر

يعتمد التسمم الدوائي على نوع الدواء، والجرعة التي تم تناولها، والتاريخ المرضي أو الطبي.



## أنواع التسمم الدوائي

### تسمم مزمن:

وينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية وارتفاع مستوى السموم في جسم المريض.

### تسمم حاد:

وينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.





## متى تظهر أعراض التسمم الدوائي؟

تختلف سرعة ظهور أعراض التسمم الدوائي بحسب نوع الدواء المتناول والكمية المتناولة، فبعض الأدوية تظهر أعراض التسمم بها خلال دقائق فقط من تناولها، في حين أن بعض الأدوية الأخرى يمكن أن يحتاج إلى ساعات؛ لذلك يجب الاتصال بالإسعاف في حالة وجود ما يدل على اشتباه حدوث تسمم دوائي، كوجود علبة دواء مفتوحة وفارغة مع وجود أطفال في المنزل، ويلزم الإسراع في طلب الإسعاف حتى لو لم تظهر أعراض التسمم، تجنباً للمضاعفات.

## أعراض التسمم الدوائي

- انخفاض درجة حرارة الجسم، والشعور بالبرودة الشديدة.
- ضيق التنفس، وقد يصل الأمر إلى توقف النفس والشعور بالاختناق.
- الشعور بالغثيان والقيء.
- التعرق الشديد والهلوسة في بعض الأحيان.
- اضطراب الرؤية مع اتساع العينين.
- تسارع ضربات القلب بشكل ملحوظ.
- حدوث بعض التشنجات العضلية، والرعشة.



بعد دراستك لمفهوم التسمم الدوائي استنتج مفهوم السلامة الدوائية؟

---

---

---





معلومة  
إنشائية

أنشأت الهيئة العامة للغذاء والدواء نظام التتبع الدوائي ضمن خطتها؛ للمساهمة في برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ الذي يهدف لتحقيق «رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠»، وذلك بتبني أحدث الوسائل التقنية واستخدامها في تتبع وتعقب جميع الأدوية البشرية المسجلة والمصنعة داخل المملكة أو المستوردة من خارجها.  
ويساهم النظام في تعزيز دور الهيئة في حماية المجتمع، وتعزيز الرقابة والتأكد من سلامة الأدوية وذلك من خلال معرفة مصدرها والمراحل التي مرت بها من التصنيع وحتى وصولها للمستهلك.



من خلال مشاهداتك اليومية :

قدم نصيحة تساعد في معالجة العادات الخاطئة عند تناول الأدوية مما يأتي:

(أ) الملل من تناول الدواء في الوقت نفسه كل يوم.

---

---

---

(ب) التوقف عن تناول الدواء عند الشعور بالتحسن.

---

---

---

(ج) رمي ورقة التعليمات المرفقة بالدواء أو عدم الاطلاع عليها.

---

---

---





## إرشادات قبل البدء في تناول الدواء

أخبر طبيبك أو الصيدلي عن الأمور الآتية:

- أي أدوية أخرى تتناولها بما في ذلك العشبية، حيث أنه يمكن لبعض الادوية أن تتفاعل مع بعضها إذا تم أخذها معاً، وقد تسبب مخاطر صحية.
- إذا كان لديك أي حساسية من بعض الأدوية.
- إذا كنت ستجري عملية جراحية.
- أي معلومة لم تفهمها عن دوائك في النشرة الدوائية.

### المسكنات:



تُستخدم مسكنات الألم لتقليل الآلام التي نشعر بها كالصداع أو التهاب العضلات، أو المفاصل والآلام الأخرى. والمسكنات أنواع مختلفة من حيث آلية عملها وملائمتها للحالة الصحية، وغالباً ما تكون مسكنات الألم آمنة إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة، وقد يتعرض الشخص للتسمم بمسكنات الألم عندما يتناول جرعات كبيرة منها تتجاوز احتياجه، كما قد يتعرض للتسمم عندما يتناول أكثر من دواء يحتوي على نفس المادة الفعالة عن طريق الخطأ.





## أقسام مسكنات الألم

### المسكنات الوصفية:

هي مسكنات لا تصرف إلا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعة حالتك الطبية.

### المسكنات اللاوصفية:

هي مسكنات يمكن شراؤها من الصيدلية بدون وصفة طبية.



تنصح الهيئة العامة للغذاء والدواء دائماً باستشارة الطبيب المختص، أو الصيدلي قبل شراء أي مسكن، وقراءة واتباع تعليمات النشرة الداخلية؛ للحصول على معلومات إضافية عن الدواء.



## إسعاف حالات التسمم الدوائي



- أولاً: قبل كل شيء يجب الاتصال بالإسعاف فوراً.
- ثانياً: أثناء انتظار الإسعاف، افحص المصاب إن كان واعياً، وانقله إلى مكان مريح، وراقب نبضه وتنفسه وحرارته، وفي حال توقف المصاب عن التنفس فبادر بعمل الإنعاش الرئوي حتى وصول الإسعاف.



## تذكر

يعد التسمم الدوائي حالة مرضية تحتاج إلى تدخل طبي طارئ؛ وذلك لمنع حدوث المضاعفات الصحية الخطيرة.



حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء من منتجات و خلطات غذائية، يتم تسويقها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وتحمل ادعاءات صحية أو تغذوية غير صحيحة مثل: خلطات التسمين أو التنحيف.

بالتعاون مع مجموعتك وضح أسباب هذا التحذير:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## التسمم الدوائي عند الأطفال



يشكل الأطفال النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ، وخصوصاً من هم دون الخامسة من العمر؛ بسبب وضعهم لأي شيء يجدونه أمامهم في أفواههم وخاصة الأدوية التي قد تشبه الحلوى في نظرهم.



## الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال من التسمم الدوائي

١. عدم إعطاء أي دواء للأطفال، دون استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية المختصين.
٢. الحرص دائماً على استخدام المقاييس الصحيحة لحساب جرعات الأدوية السائلة مثل: الأغطية الصغيرة المرفقة مع الدواء، قطارة الفم.
٣. احفظ الأدوية في مكان بعيد عن متناول أيدي الأطفال وخصوصاً عند وضع الدواء في الثلاجة.
٤. تأكد من حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية في مكان محكم الإغلاق.
٥. استخدم الأدوية التي تتميز بوجود أغطية السلامة، وتأكد من أحكام غلقها جيداً بعد كل استخدام.
٦. احرص على عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى أو المسميات التي ترغبهم في تناول الدواء.
٧. التأكيد على الأطفال بعدم تناول أو شرب أي دواء إلا تحت إشراف شخص بالغ.
٨. لا تتناول الدواء أمام الأطفال تجنباً لتقليدهم لك.
٩. تأكد من تخلصك من الأدوية الإضافية أو الأدوية المنتهية الصلاحية.



يُقدم دواء باراسيتامول للأطفال كمسكن للألم الخفيفة والمتوسطة وخافض للحرارة، وقد صممت الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تستخدم لحساب الجرعة الصحيحة للدواء على شكل شراب أو قطرات عن طريق الفم.

معلومة  
إثرائية







ماذا تفعل في حالة الاشتباه بتسمم أحد الأطفال في المنزل؟  
(١) اتصل على ٩٩٧ (الإسعاف) أو ٩٣٧ (وزارة الصحة).  
(٢) تحقق من أن الطفل يتنفس بشكل طبيعي.



اقترح طرقاً للتخلص من (الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية) بطريقة آمنة؟

---

---

---

---

---

---









# التطبيقات



١: قيم التصرفات الآتية مع التعليل:

١- أخذ المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب.

---

---

٢- ترك الأدوية في السيارة.

---

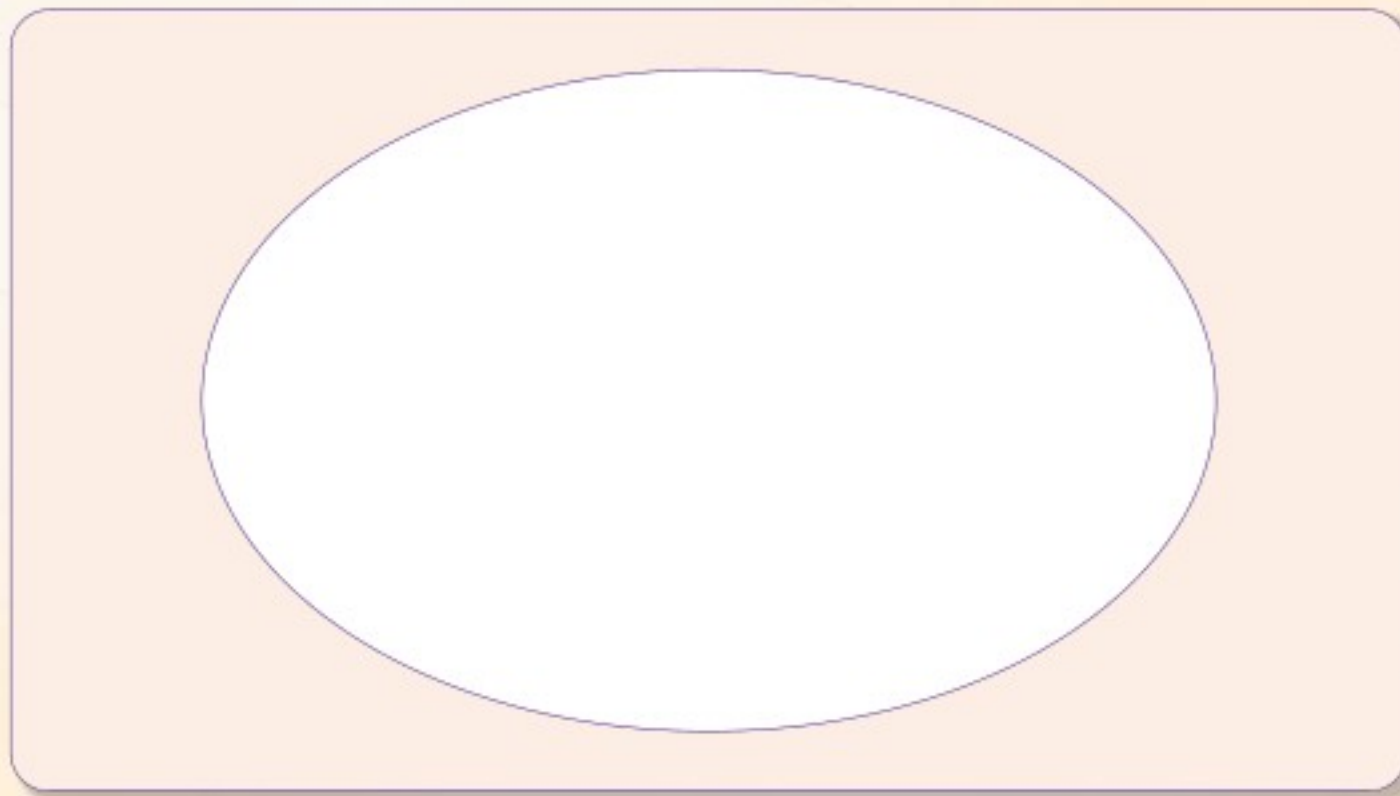
---

٣- الاكتفاء بتناول المكملات الغذائية في حالة المرض.

---

---

٢: أمامك بطاقة ارسم عليها وجهاً يعبر عن أحد المشاعر، ثم دون اسم الشعور الذي رسمته.



الوجه التعبيري يدل على شعور





٣: اكتب العبارة التحفيزية المناسبة التي ستوجهها لنفسك، بعد أن تؤدي الأعمال التالية بصورة جيدة:

حصلت على درجة كاملة في الامتحان.

.....

طُلب منك عمل ما، وقد أنجزته وقدمته في وقته.

.....

٤: لتجنب الأخطاء عند استلام الدواء من الصيدلية ينبغي عليك سؤال الصيدلي عدداً من الأسئلة. دونها على الشكل الآتي:





## الوحدة الأولى التوعية الصحية



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





## أُدُون مَلْحُوظَاتِي





# الوحدة الثانية



## المهارات الاجتماعية

◀ الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يذكر أمثلة لمناسبات اجتماعية ووطنية.
- ٢ يعدد آداب وسلوكيات حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية.
- ٣ يبدي رأيه في أهمية المشاركة في المناسبات الاجتماعية والوطنية.
- ٤ يقترح حلولاً لمعالجة المظاهر السلبية عند حضور المناسبات الوطنية أو الاجتماعية.







## الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية



### المفاهيم الرئيسية:

- المناسبات الوطنية.

- المناسبات الاجتماعية.

الإنسان بطبيعته يحب التواصل والتآلف مع غيره من الناس، ومشاركتهم في مناسبتهم الاجتماعية السعيدة كحفلات الزواج وغيرها، وقد أكدت على ذلك الشريعة الإسلامية قال الرسول ﷺ «إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، فَلْيُجِبْ عُرْسًا كَانَ أَوْ نَحْوَهُ»<sup>(١)</sup> وذلك لتعزيز أواصر المحبة والمودة والألفة بين المسلمين، وتقوية رابطة الأخوة الإسلامية والإنسانية فيما بينهم. وتعد المشاركة في الاحتفال بالمناسبات الوطنية مثل: اليوم الوطني، يوم التأسيس، وكأس السعودية "سباق خيل دولي" وغيرها من المناسبات الوطنية، من الثوابت الوطنية التي تذكر الأجيال الشابة بالإنجازات التي قام بها المؤسس الملك عبد العزيز طيب الله ثراه وأبناؤه البررة، ولغرس القيم الوطنية، والوعي بأهمية الحفاظ على الوحدة الوطنية، وخدمة الوطن، وتقديم أفضل صورة عنه في المحافل الدولية كافة.

يعد الاحتفال بالمناسبات الوطنية مشاركة وطنية ووجدانية، تشعر الفرد بمزيد من الفخر والاعتزاز والفرح بإنجازات الوطن.



### مناسبات وطنية



اليوم الوطني

مهرجان الملك عبدالعزيز  
لمزاين الإبل

مهرجان الملك عبدالعزيز  
للصقور

### مناسبات اجتماعية



عيد الفطر

عيد الأضحى

حفلات الزواج

(١) أخرجه مسلم، ١٤٢٩.



### معلومة إثرائية



دون مناسبات اجتماعية أو وطنية أخرى تحتفل بها.

يوم التأسيس السعودي هو ذكرى تأسيس الدولة السعودية، ويوافق ٢٢ فبراير من كل عام.

أصدر الملك سلمان بن عبد العزيز أمراً ملكياً بأن يكون يوم ٢٢ فبراير من كل عام يوماً لذكرى تأسيس الدولة السعودية، باسم يوم التأسيس، ويصبح إجازة رسمية.



لمزيد من المعلومات اطلع على كتاب يوم التأسيس

## ما أهمية المشاركة في المناسبات الوطنية والاجتماعية لكل من الفرد والمجتمع

لا بد من مراعاة الآداب الاجتماعية التي حثَّ عليها الدين الإسلامي عند حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية، ويتجلى ذلك في الحديث مع الآخرين بالكلمة الطيبة، والتعامل الحسن، قال الرسول ﷺ: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيُدْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ»<sup>(١)</sup>.

أبرز مظاهر الآداب والسلوكيات عند المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية والوطنية ما يلي:

احترام النظام

المحافظة على  
نظافة المكان

إظهار  
مشاعر الفرح  
والسرور

الاستئذان قبل  
التقاط الصور

إلقاء التحية  
والمصافحة

التجمل في اللباس

المحافظة على  
الممتلكات  
والمرافق العامة













# التطبيقات



ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة و علامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة :

١- الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني.

٢- حث الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة و مشاركة الآخرين أفراحهم.

٣- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين أفراد المجتمع.

٤- التعدي على الحقائق والأماكن العامة؛ بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية.

٥- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صوراً للضيوف دون علمهم لتظهر الصور أجمل.





قيم الممارسات التالية التي تقع في بعض المناسبات:

١- الإسراف في جميع مظاهر الوليمة (مادياً - الطعام - الشراب).

٢- استخدام الألعاب النارية الخطيرة.

٣- الاستهزاء أو الكذب ونشر الإشاعات.

٤- عدم تلبية الدعوة أو عدم الاعتذار عن عدم حضورها.





٣ : اقترح حلاً لمشكلة الخجل، وضعف الثقة بالنفس عند حضور أي احتفال بمناسبة اجتماعية؟



---

---

---

---

---

---

---

---

٤ : قدم مقترحاً يعالج الموقف الذي أمامك في الصورة؟

---

---





## الوحدة الثانية المهارات الاجتماعية



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





# الوحدة الثالثة



## المهارات الحياتية

- ◀ الادخار والإنفاق.
- ◀ مهارات الشراء الرقمي.





## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- 1 يستنتج فوائد الادخار.
- 2 يصف مفهوم المشاريع الصغيرة.
- 3 يعطي أمثلة على مشاريع منزلية صغيرة.
- 4 يميز أنواع المشاريع الصغيرة.
- 5 يحدد مفهوم الشراء الرقمي.
- 6 يطور مهارته في الشراء الرقمي.







## الادخار والإنفاق

### المفاهيم الرئيسية:

- الادخار.
- المشاريع الصغيرة.

ينظر الإسلام إلى المال على أنه من الضرورات الخمس التي تقوم عليها حياة الإنسان، وبه تنتظم معاش الناس، وسوف يحاسب المسلم يوم القيامة عن هذا المال، قال رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل.. وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه؟»<sup>(١)</sup>، وقد ذم الإسلام البخل، وكذلك الإسراف. قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ٢٩﴾<sup>(٢)</sup>، ورغب الإسلام في الادخار، باعتدال يتوازى مع الكفاف، وحبب في اليد العليا، تحسباً للفقر، الذي كان الرسول ﷺ يتعوذ منه.



### ما هو الادخار

هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه .



### اكتب عن تجربتك في:

إنفاق المال أو ادخاره، وناقش ما كتبته مع زملائك ومعلمك؟

.....

.....

.....

.....

.....

### معلومة إثرائية

أطلق برنامج "ريالي" للتخطيط المالي لتعزيز ثقافة الوعي المالي والادخار لدى الطلبة وتمكينهم من إدراك الأولويات والتفريق بين الحاجات والرغبات، وتحفيز روح المبادرة والاستثمار لديهم.



### كيف ندخر

- ١ وضع خطة مالية للمصروفات.
- ٢ التفرقة بين الاحتياجات (المصروفات الأساسية) والرغبات (المصروفات الثانوية).
- ٣ الاستغناء عن المصروفات غير الضرورية.
- ٤ ربط الادخار بأهداف واقعية.

(١) أخرجه الترمذي، ٢٤١٧. (٢) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).





بالرجوع إلى مصادر المعرفة اقترح أفكاراً أخرى تساعد على الادخار؟

.....

.....

.....

.....

اطمئنتك أكبر

بنك التنمية الاجتماعية  
SOCIAL DEVELOPMENT BANK



## ما هي الطريقة المثلى لتقسيم الدخل؟

تعتبر معادلة 50 - 20 - 20 - 10 هي الطريقة  
المثلى لتقسيم الدخل لمن لديهم ارتباطات بدوية أو قروض

يتم توزيع الدخل حسب معادلة 50 - 20 - 20 - 10 كالتالي:



معلومة  
إثرائية

إحدى أولويات بنك التنمية الاجتماعية وفقاً لنظامه الأساسي " العمل على تشجيع التوفير والادخار للأفراد والمؤسسات في المملكة، وإيجاد الأدوات والبرامج التي تحقق هذه الغاية " ومن هذا المنطلق قام البنك بالعمل على تطوير عدد من الخيارات الاستراتيجية لتفعيل الادخار تضمنت ما يلي:

- التوعية ونشر الثقافة المالية والادخار.
- توفير حوافز لتشجيع الادخار.
- تطوير منتجات ادخارية مناسبة.





كيف توازن بين الرغبات والحاجات في الإنفاق، إن كان لديك هدف الادخار؟

.....

.....

.....

.....

.....



كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل.



ماذا تفعل بالمال الذي ادخرته

البدء في مشروع بسيط



أعط مثلاً على ذلك،

شراء شيء أتمنى اقتنائه



أعط مثلاً على ذلك،

شراء هدية لوالدي



أعط مثلاً على ذلك،

الصدقة - كفالة اليتيم



اذكر حديثاً شريفاً يحث على ذلك،



الدين الإسلامي يحث على العمل لأنه أساس تقدم الأمم وعمارة الأرض.



تزايد الاهتمام بإنشاء المشاريع الصغيرة وإدارتها، حيث أن جميع المشاريع الكبيرة بدأت مشاريع صغيرة، فهي ذات دور مهم في اقتصادات الدول وتساهم بفعالية في توفير فرص العمل والحد من البطالة. فالمشاريع هي نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال للحصول على منافع متوقعة خلال فترة زمنية محددة، وقد يكون المشروع زراعياً أو صناعياً أو سياحياً أو خدمياً وقد يكون مشروع كبيراً أو مشروعاً صغيراً أو متوسط الحجم، وتعتبر المشاريع الصغيرة اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة.



### ما المشروعات الصغيرة

هي منشأة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفاعلية في إدارة وتشغيل أعمالها، ويعد من وجهة النظر القانونية المالك الوحيد لجميع أصول، وممتلكات المنشأة وتعود إليه الأرباح جميعها.

### المشاريع المنزلية

إن مزاوله العمل الحر في المنزل يعتبر أحد أهم البدائل المتاحة، حيث يوجد العديد من الأعمال التي من الممكن ممارستها من المنزل. مثل: مشروع التصوير الفوتوغرافي، ومشروع البرمجة، وتربية الحيوانات وبيع منتجاتها أو بيعها، ومشروع إعداد الوجبات الغذائية وبيعها.





## أنواع المشاريع الصغيرة

### • المشاريع التجارية

المشروعات التي تقوم بشراء سلعة وإعادة بيعها لتحقيق ربح سواء تجارة الجملة أو التجزئة.

مثل .....



### • المشاريع الخدمية

كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك مثل (مطاعم، إصلاح السيارات، خدمات سياحية)



### • المشاريع الانتاجية

هي التي تمارس نشاط إنتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.

مثل .....



أن وضع خطة مشروع متكاملة من متطلبات النجاح قبل البدء بالمشروع.



درست في الفصل الدراسي الأول وسائل الدعاية والإعلان، دون بعض وسائل تسويق المشروعات الصغيرة.











## مهارات الشراء الرقمي

**المفاهيم الرئيسية:**  
- الشراء الرقمي.

تعد شبكة الإنترنت أسهل وسيلة لجمع المعلومات وتبادلها بين الأفراد في العالم بدون قيود الحواجز الجغرافية، وقد تعدت ذلك إلى أن أصبحت تستخدم لتبادل السلع والتسويق والخدمات؛ لتكون بذلك أساساً لتطوير ما يسمى بالتجارة الرقمية.

### التجارة الرقمية

يقصد بها عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لجميع المنتجات والبضائع إلكترونياً، وتعد التجارة الرقمية واحدة من أبرز الظواهر التي تميز المجتمعات الرقمية ومواطنيها، حيث أصبحت تشهد إقبالا في التعاملات اليومية وإبرام العديد من الصفقات على شبكات الإنترنت. وتتم عملية التجارة الرقمية عبر أي قناة كانت مثل: (مواقع التواصل الاجتماعي - المواقع الإلكترونية - التطبيقات) وباستخدام أي جهاز إلكتروني مثل (أجهزة الحاسب الآلي - الهواتف الذكية - الأجهزة اللوحية).

### أنشطة التجارة الرقمية

- |   |              |   |              |   |                  |
|---|--------------|---|--------------|---|------------------|
| ١ | بيع          | ٢ | شراء         | ٣ | تسويق            |
| ٤ | خدمة العملاء | ٥ | خدمة التوصيل | ٦ | الدفع الإلكتروني |

أهمية الالتزام بالسلوك الرقمي الذي يشمل القوانين، والقواعد السلوكية في عمليات البيع والشراء الرقمي.





## الشراء الرقمي

هو شكل من أشكال التبادل التجاري الذي يتم بين الشركات والمستهلكين، وذلك عن طريق الوسائل الإلكترونية.

## التأثيرات الإيجابية والسلبية للتجارة الرقمية

### التأثيرات السلبية

- ١ إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري.
- ٢ احتمالية حدوث عمليات نصب واحتيال بسبب صعوبة التحقق من شخصية المتعاملين.
- ٣ إمكانية خداع المستهلك بإيصال سلعة مختلفة عن السلعة المعروضة.

### التأثيرات الإيجابية

- ١ تسريع العمليات التجارية من بيع وشراء وتبادل المعلومات التجارية بشكل أكبر.
- ٢ توفير درجة عالية من الرفاهية في تقديم الخدمات، حيث تسهم التجارة الرقمية في إيصال السلع إلى أي مكان يكون فيه المستفيد.
- ٣ توفير الجهد والوقت على المستهلك.
- ٤ إمكانية حصول المستفيد على أفضل الأسعار من خلال استعراض عدة مواقع تجارية.

تعتبر التجارة الإلكترونية (التجارة الرقمية) أحد أهم أهداف برنامج التحول الوطني الداعمة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ولمواكبة النمو المتسارع للتجارة الإلكترونية والمخاطر المصاحبة لها على المستهلكين، فقد صدرت موافقة مجلس الوزراء على نظام التجارة الإلكترونية الذي يهدف إلى تعزيز موثوقية التجارة الإلكترونية، وتطوير أنشطتها في المملكة.







من وجهة نظرك قارن بين إيجابيات وسلبيات الشراء الرقمي.



سلبيات الشراء الرقمي

Blank lined area for writing the disadvantages of digital shopping.

إيجابيات الشراء الرقمي

Blank lined area for writing the advantages of digital shopping.



تساعدنا المهارات الرقمية الأساسية على التعامل مع متطلبات العصر الرقمي بيسر وسهولة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



## إرشادات عند القيام بعمليات الشراء الرقمي



أهمية الرجوع إلى والديك قبل البدء بإجراءات الشراء الرقمي.

استخدم برامج الحماية من الفيروسات.

استخدم كلمات مرور مختلفة وقوية لكل تطبيق من التطبيقات التي تتسوق منها.

أهمية الاطلاع على آراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء نفس المنتج للتعرف على جودته.

انتبه للتحذيرات الأمنية مثل التحذير من المواقع الإلكترونية غير الآمنة.

راجع كشوف الحسابات البنكية (خاصة بطاقتك الائتمانية).

حاول تخصيص بطاقة واحدة فقط لعمليات التسوق الإلكتروني.

تأكد أن رابط الموقع يبدأ بـ (https://) بدلاً من (http://) قبل إدخال معلوماتك الشخصية أو البنكية.

تجنب النقر على الروابط التي تراها في الرسائل (على البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو مواقع التواصل الاجتماعي).

احذر من التطبيقات والمواقع المزيفة، عن طريق تحميل التطبيقات من متجر التطبيقات الرسمي.

لا تزود مواقع التجارة الإلكترونية بمعلومات أكثر من المطلوب عند تسجيل الحساب أو التسوق.

لا تقم بمشاركة معلومات البطاقة الائتمانية عبر القنوات غير الآمنة مثل مواقع التواصل الاجتماعي.



أهمية حماية البيانات الشخصية وعدم كشفها أو الإفصاح عنها للآخرين مهما بلغت الثقة، فالبيانات الشخصية تخص الفرد نفسه وتقع ضمن مسؤولياته، وفقدانها قد يعرض الفرد للوقوع في مشكلات كثيرة.





معلومة  
إثرائية



المملكة العربية السعودية  
National Cybersecurity Authority



حرصت المملكة العربية السعودية على توفير بيئة  
آمنة للبيانات والعمليات الرقمية من خلال نظام أمني  
متين، وتطوير وتنفيذ إستراتيجية الأمن السيبراني  
الوطني والإشراف عليها.



تتنافس المتاجر الإلكترونية في تقديم بعض الخدمات الإضافية  
للمتسوقين، دون بعضاً منها:



كيف تتم عملية الشراء الرقمي

تعد طريقة الشراء من المواقع الإلكترونية متقاربة إلى حد ما، فجميع المواقع تتطلب عمل حساب بها يشتمل على المعلومات الأساسية، كالاسم ورقم الهاتف والعنوان بالتفصيل، ويقوم المستهلك بعد إتمام عملية التسجيل أو قبلها بالبحث عن المنتج المراد، ومن ثم إضافته إلى سلة مشترياته، وفي المرحلة الأخيرة يتم تنفيذ الطلب، واستكمال باقي الخطوات حتى تأكيد الطلب.



تفادي الروابط الإلكترونية والرسائل النصية المشكوك بها، فقد تكون في بعض الحالات محاولة من المخترقين لسرقة المعلومات والحسابات البنكية للمستخدم.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

٢١٥







# التطبيقات



ضع رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

عمليات البيع والشراء، وممارسة عروض التجارة لكافة المنتجات والبضائع إلكترونياً.

١. المشروع

مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية، التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي.

٢. الادخار

نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال، للحصول على منافع خلال فترة زمنية محددة.

٣. التجارة الرقمية

اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه.

٤. السلوك الرقمي





## ٢ : قيم الممارسات التالية :

### أ- عاداتك في الصرف

النواحي السلبية

النواحي الإيجابية

### ب- عاداتك في الشراء الرقمي

النواحي السلبية

النواحي الإيجابية





٤ : دون السلوك الشرائي للشخصيات الآتية :

البخيل

Handwriting practice area for the word 'البخيل' (The Miser). It consists of a large rectangular box with a solid top and bottom border and a dashed middle line, providing space for writing.

المسرف

Handwriting practice area for the word 'المسرف' (The Wasteful). It consists of a large rectangular box with a solid top and bottom border and a dashed middle line, providing space for writing.

المدخر

Handwriting practice area for the word 'المدخر' (The Saver). It consists of a large rectangular box with a solid top and bottom border and a dashed middle line, providing space for writing.





## الوحدة الثالثة المهارات الحياتية



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





# الوحدة الرابعة



## الغذاء والتغذية

◀ العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يصف الجسم السليم.
- ٢ يحدد مفهوم السعرات الحرارية.
- ٣ يقيم العادات الغذائية الجيدة والعادات الغذائية السيئة.
- ٤ يقترح بدائل غذائية لتعديل العادات الغذائية السيئة.







## العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

### المفاهيم الرئيسية:

- الجسم السليم.
- السعرات الحرارية.

التغذية السليمة المتوازنة تُبقي الجسم في وضع صحي سليم، من خلال تزويده بالعناصر الغذائية الضرورية لسلامته وخلوه من الأمراض، مع قدرته على أداء أنشطته اليومية بكامل حيويته ونشاطه، فاتباع نظام غذائي متوازن محدد السعرات الحرارية، من غير إفراط أو تفريط، وممارسة أنماط وعادات غذائية صحية، تساعدنا على التمتع بالصحة. ويساعد التثقيف الغذائي والوعي الصحي المجتمع على ممارسة العادات الجيدة في اختيار الأطعمة، وحساب السعرات الحرارية لها للوقاية من بعض الأمراض المزمنة كالسمنة، السكري وضغط الدم، وكذلك التغلب على كثير من العادات والسلوكيات السيئة، لمساعدة الفرد في الحصول على عقل سليم وجسم صحي.

### السعرات الحرارية:

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية بإحدى العبارات الآتية: (السعرات الحرارية - كيلو سعر حراري).

### السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم

يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:



النشاط البدني



الجنس



العمر



الطول



الوزن

### في المتوسط



الطفل:

يحتاج إلى ما يقارب 1800 سعرة حرارية في اليوم



المرأة:

يحتاج إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية في اليوم



الرجل:

يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية في اليوم





### تصنف الأغذية حسب محتواها من السعرات الحرارية إلى:

١. أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية: .....  
مثال: .....
٢. أطعمة متوسطة السعرات الحرارية: .....  
مثال: .....
٣. أطعمة منخفضة السعرات الحرارية: .....  
مثال: .....
٤. أطعمة عديمة السعرات الحرارية: .....  
مثال: .....



- أن تحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة يتطلب ثلاثة أمور:
١. إدراك وجود عادات غذائية سيئة عليك التخلص منها.
  ٢. معرفة سبب وجود هذه العادات.
  ٣. معرفة البدائل لتغييرها إلى العادات الصحيحة والجيدة.

### العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام



← عدم التوازن في الأطعمة

← إهمال تناول الوجبات اليومية

← تناول الطعام بسرعة

### العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام



← تناول الغذاء المتوازن

← الحرص على تناول الوجبات اليومية

← مضغ الطعام جيداً



## تناول الغذاء المتوازن:

الحرص على تناول الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية من خلال الآتي.

- 1 تناول المواد الكربوهيدراتية باعتدال.
- 2 تناول الفواكه والخضار يومياً.
- 3 اختيار اللحوم دون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون.
- 4 التقليل من تناول الدهون، واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة.



## عدم التوازن في الأطعمة:

يؤدي إلى تناول عناصر غذائية على حساب العناصر الأخرى مثل الإكثار من تناول النشويات، والبروتينات والدهون على حساب الفيتامينات والمعادن.

مما يؤدي إلي:

- 1 إصابة الفرد ببعض الأمراض كالسمنة والسكري، لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية.
- 2 نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن.

## الحرص على تناول الوجبات اليومية:

ينصح أخصائيو التغذية بالحرص على تناول ثلاث وجبات معتدلة السعرات الحرارية يومياً، ووجبتين خفيفتين، وعدم إهمال أي وجبة من وجبات الطعام الرئيسية، وخاصة وجبة الإفطار، لأهمية هذه الوجبات في:

- 1 تحسين صحة الجسم.
- 2 تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني اليومي.
- 3 تساعد على حفظ الوزن الصحي المعتدل، من خلال تجنب الإفراط في تناول الطعام في أثناء اليوم.

## إهمال تناول الوجبات اليومية:

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، يؤدي إلى:

- 1 الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية.
- 2 الشعور بالجوع خلال اليوم.
- 3 زيادة كمية الطعام المتناول خلال اليوم، أو تناول الوجبات السريعة الدسمة.
- 4 انخفاض مستويات السكر في الجسم.





حضر وجبة إفطار كاملة ومتوازنة بالتعاون مع أسرتك.

.....

.....



الالتزام بالعادات الغذائية الجيدة يحسن من جودة الحياة، ويقي بإذن الله من خطر الأمراض المزمنة.

### مضغ الطعام جيداً

إن تناول الطعام ببطء، عادة غذائية جيدة

لصحة الجسم كونها تجعل الفرد:

١ يأكل كميات أقل من الطعام، وبالتالي

كمية أقل من السعرات الحرارية.

٢ يعطي الإنسان الشعور بالشبع

والامتلاء.

٣ المحافظة على الوزن المثالي.

### تناول الطعام بسرعة

تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى العديد

من المشاكل الصحية، خاصة في الجهاز

الهضمي، منها عسر الهضم، وعدم قدرة

المعدة على القيام بعملها بشكل جيد

نظراً لكمية الطعام الكبيرة التي تصلها

في وقت قصير، وبالتالي نتعرض لزيادة

في الوزن، نظراً

لعدم الشعور

بالشبع والرغبة

في تناول المزيد

من الطعام.





## العادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات



← شرب الماء بمعدل 6-8 أكواب في اليوم.

← شرب الحليب والألبان يومياً.

← شرب عصائر الفاكهة الطازجة يومياً.

← تناول الشاي والقهوة باعتدال.

## العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات



← الإفراط في تناول المنبهات

← تناول المشروبات الغازية

← تناول مشروبات الطاقة

← إهمال شرب الماء

## أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

تتسبب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في إصابة الجسم بالعديد من المشكلات الصحية منها:

١ التآكل الحمضي للأسنان.

٢ الصداع النصفي.

٣ تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمرى والإثنى عشر.

٤ هشاشة العظام.

٥ السمنة، مرض السكري (النوع الثاني)، ارتفاع الكوليسترول.

٦ التوتر والقلق.

٧ زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.







دون فائدة شرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.

## الإفراط في تناول الكافيين

يؤثر الإكثار من تناول القهوة والشاي خلال اليوم على صحة الجسم من خلال الآتي:



- ١- الأرق وعدم النوم المريح.
- ٢- يعيق تناول المنبهات بعد الوجبات الغذائية من امتصاص الحديد.
- ٣- التأثير العكسي في الشهية، والتأثير على الجهاز العصبي المركزي.

وزارة الصحة  
Ministry of Health

### الكافيين

٤ أكواب من القهوة السوداء = ١٠ غرامات من الكافيين

#### أمراض زيادة جرعة الكافيين

- الرق وقلبات
- تسرع نبضات القلب
- صداع
- التهبس
- الحموضة
- فقدان الشهية والتعب

يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين بـ

- تجنب الإفراط في شرب القهوة والشاي
- تناول وجبات خفيفة
- ممارسة الرياضة

© www.moh.gov.sa | ١٥٥٦ | SaudiMOH | MOH.Portal | SaudiMOH | SaudiMOH





## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

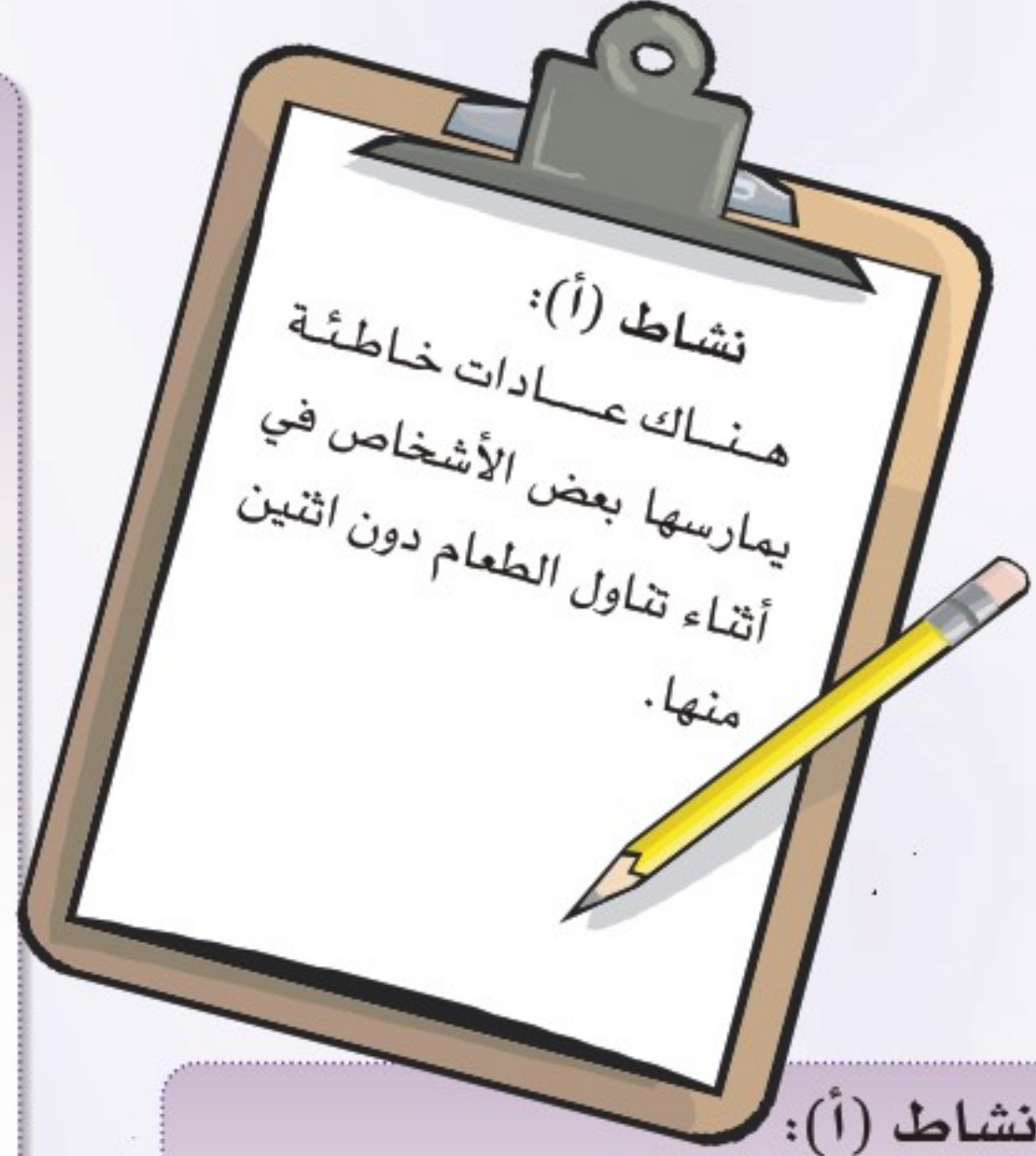
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

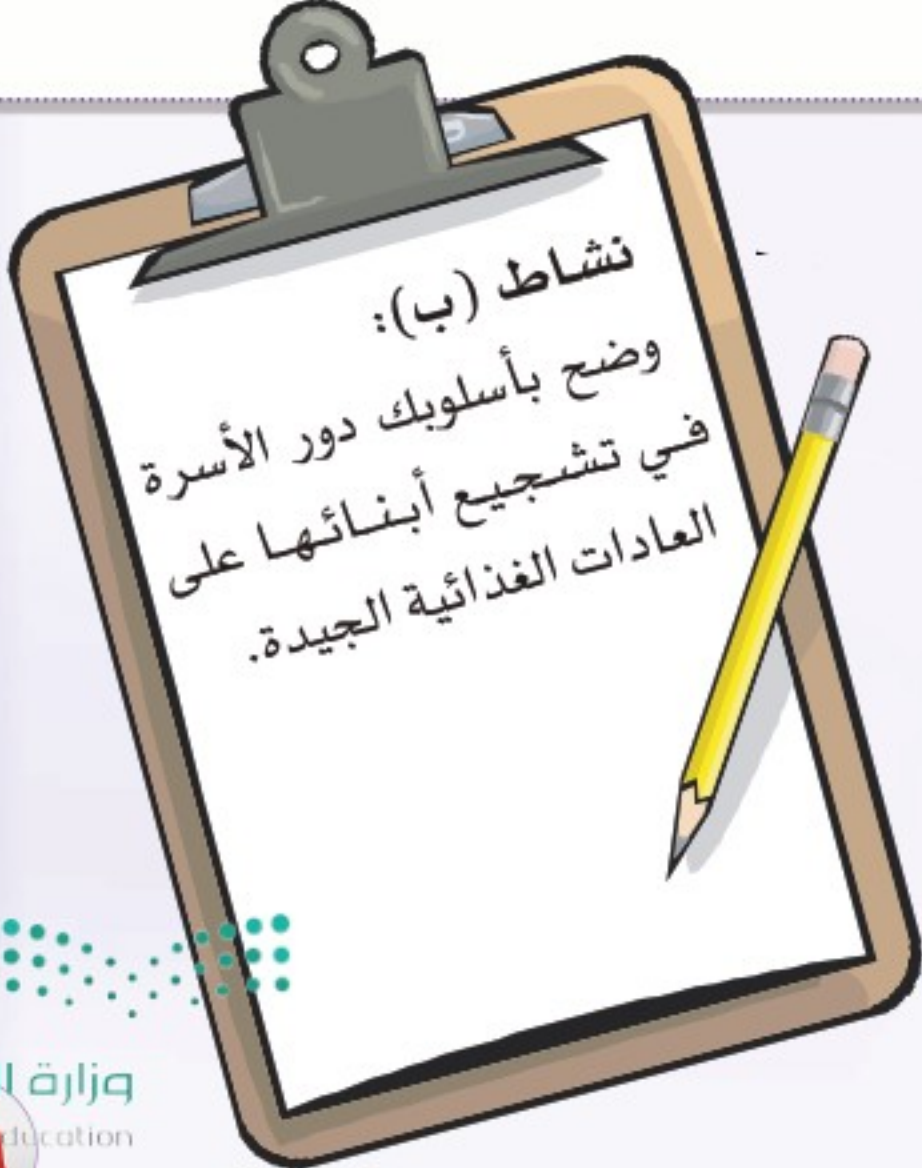
.....

.....

.....

.....

.....





# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي:

- ١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية. ( )
- ٢- تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط. ( )
- ٣- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر؛ لتفادي الاضطرابات في أثناء اليوم. ( )
- ٤- يساهم التثقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة. ( )

٢: قيم العادات الغذائية التالية مع التعليل:

١- إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية:

.....

٢- تناول الخضار المقلية:

.....

٣- الاكتفاء بتناول وجبة واحدة خلال اليوم بحجة خفض الوزن:

.....

٤- الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة:

.....





٣ : اكتب ثلاثاً من العادات الغذائية الجيدة التي تساعد في التخلص من السمنة :



Three horizontal dashed lines for writing the answer to question 3.

٤ : وضح العلاقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض؟

Three horizontal dashed lines for writing the answer to question 4.





## الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



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

