

تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتك

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



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول 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 الأول المتوسط - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص ، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٢-٧

١ - التعليم - مناهج - السعودية أ - العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٢٦

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٢-٧

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

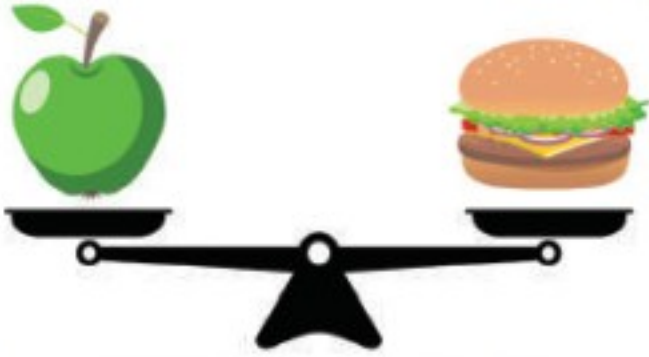


الفهرس

الوحدة وعدد الحصص	الموضوع	الصفحة
التوعية الصحية « ٤ » حصص	أهداف الوحدة	٨٢
	السمنة والنحافة وفقر الدم	٨٣
	العناية بالجسم	٨٨
	التطبيقات	٩٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠٠
الغذاء والتغذية « ٤ » حصص	أهداف الوحدة	١٠٢
	المشروبات	١٠٣
	التمور	١١١
	التطبيقات	١١٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١١٨
العناية الملبسية « حصتان »	أهداف الوحدة	١٢٠
	ضم الفتحات	١٢١
	التطبيقات	١٢٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٠
الأمن والسلامة « حصة واحدة »	أهداف الوحدة	١٣٢
	الأمن والسلامة في المنزل	١٣٣
	التطبيقات	١٤٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٤٤



الوحدة الأولى



التوعية الصحية

◀ السَّمنة والنَّحافة وفقر الدم.

◀ العناية بالجسم.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبدى رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.
- ٢ يميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.
- ٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.
- ٦ يطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.
- ٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.





السمنة والنحافة وفقر الدم



المفاهيم الرئيسة:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

إن تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيوضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

سالم: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائي: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة. عرض الأخصائي على سالم جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتراً فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي، وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي، وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين، وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة جداً (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



شكل (١)

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلفة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.

العلاج

١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.

٢ الامتناع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل: الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفطائر الدسمة.

٣ التأكد أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

٤ تنظيم مواعيد الأكل.

٥ مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

٦ الإكثار من شرب الماء يومياً.

الأعراض

١ زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر؛ مما يجعل الشخص محدود النشاط.

٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

الأسباب

١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.

٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل:

٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.

٤ عامل وراثي.

أكبر عدو لللياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية، انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).



انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).

النحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠٪) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة.

٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة، مثل: المشي بانتظام، تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٤ الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم تناول القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.



فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.





املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>, =, <) :



٣- كمية الغذاء (.....)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (.....)

الحركة والطاقة المبذولة.



١- كمية الغذاء (.....)

الحركة والطاقة المبذولة.

نشاط (ب) :

.....

.....

.....

.....

.....

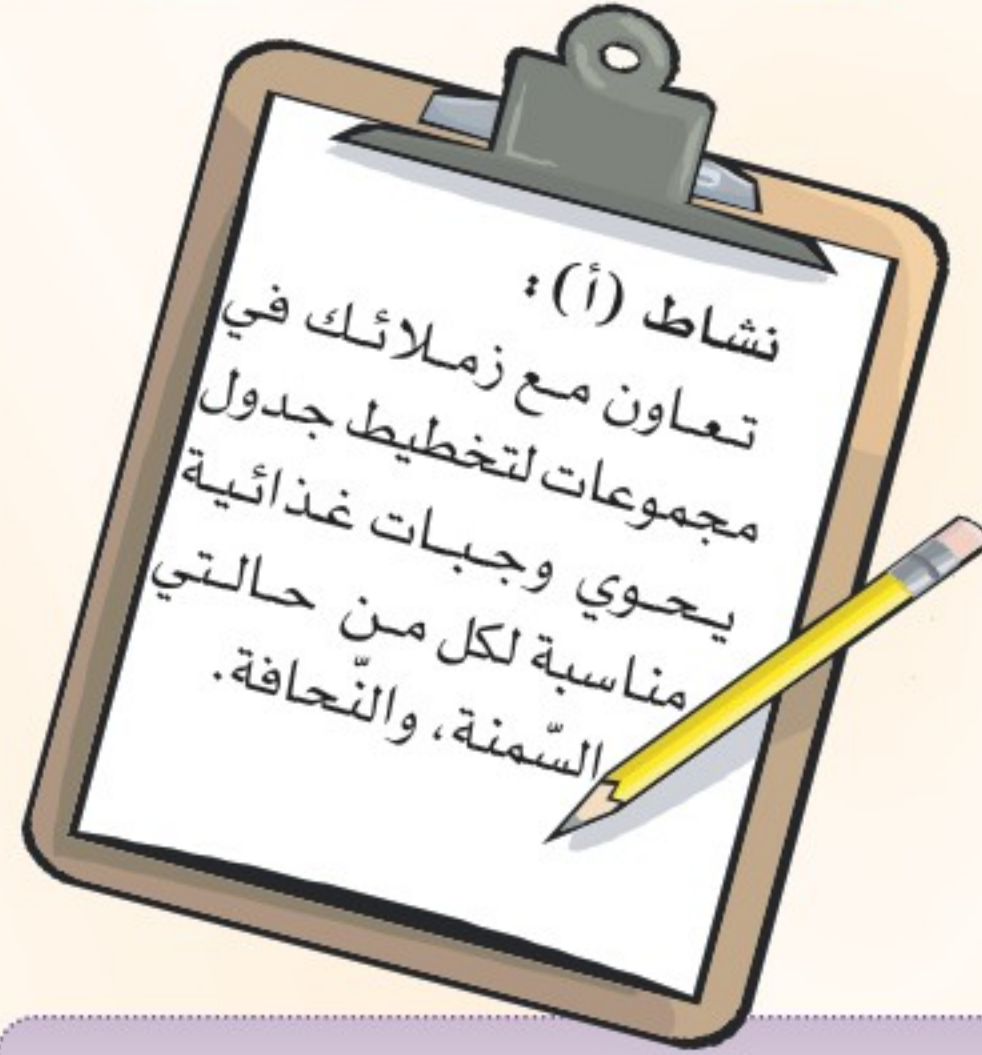
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





العناية بالجسم

المفاهيم الرئيسة:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسية، ودعت النصوص الإسلامية في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)



ما السبب في رأيك؟



العناية بالجسم: مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوّن انطباعاً جيداً لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

المراهقة: فترة النمو السريعة التي تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

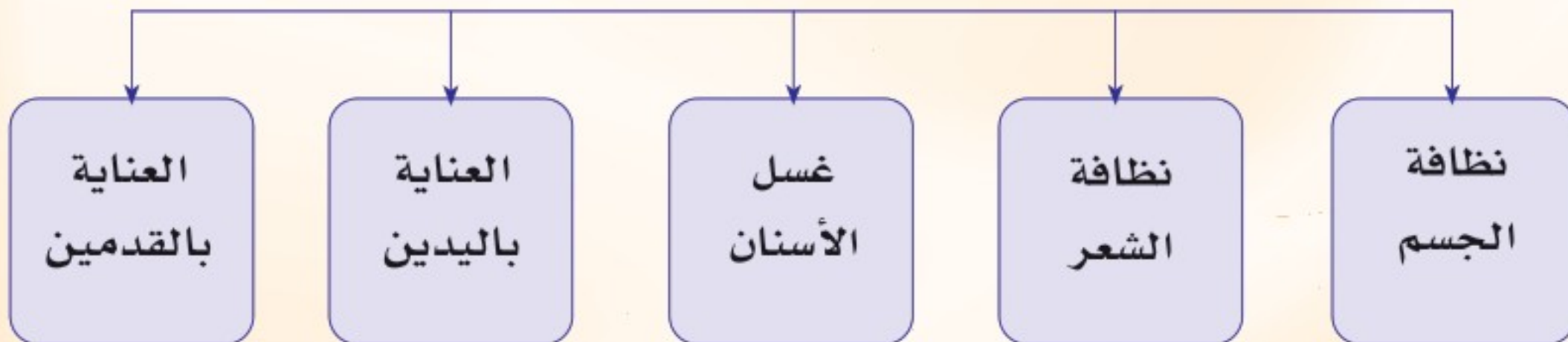


تذكر

يمتد أثر النظافة الشخصية ليصل إلى الجانب النفسي؛ فيمنح إحساساً بالثقة وتقدير الذات، الأمر الذي يسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس بوجه عام.



من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم





ما هو النظام اليومي للعناية بالجسم؟

١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

- الاستحمام يومياً وخاصة في فصل الصيف؛ للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي علقّت بالجسم.
- استخدام نوع صابون جيد، وفرك الجسم بليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، والانتباه هنا إلى أهمية استبدال ليفة الحمام بانتظام، لماذا؟
- استخدام مزيل عرق؛ للتخلص من رائحة الجسم الناتجة عن التعرق.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، علل؟
- تغيير الملابس بشكل يومي والعناية بنظافتها، وخاصة الملابس الداخلية. لماذا؟

٢ نظافة الشعر:



شكل (٢)

يعد الشعر جزءاً أساساً من الجسم، حيث يجب الحفاظ عليه والاهتمام بنظافته بشكل يومي، من أجل بنائه صحياً، والتغلب على الأعراض السلبية التي تؤثر عليه، مثل: التساقط أو قشرة الشعر، ومن أهم الأشياء التي يجب اتباعها للحفاظ على الشعر وضمان نظافته بشكل كامل:

- يجب الاهتمام بنظافته وغسله جيداً باستعمال الماء والشامبو، وذلك أكثر من مرة في الأسبوع الواحد.
- لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء. لماذا؟
- تمشيط الشعر بشكل يومي باستعمال المشط المناسب لنوعيته.
- يجب الانتباه إلى أن المشط من المقتنيات الشخصية التي يجب عدم مشاركتها مع أحد؛ وذلك لتجنب العدوى التي تُصيب فروة الرأس، مثل:و.....



٣ نظافة الأسنان:



شكل (٣)

إن سلامة الأسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل، ولذا ينبغي تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح، وللمحافظة عليها اتباع الآتي:

- استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة.
- اختيار نوع المعجون المناسب حيث تتوفر أنواع متعددة من معاجين الأسنان، منها: خاص.....، ومنها ما يعالج.....، و.....
- استخدام خيط سني بعد كل مرة نقوم فيها بتنظيف الأسنان بالفرشاة. لماذا؟
- تنظيف اللسان بلطف باستخدام فرشاة الأسنان أو فرشاة خاصة بذلك. علل؟
- إتمام عملية تنظيف الأسنان باستخدام غسول الفم مدة ثانية.

٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه والجسم. لماذا؟



شكل (٤)

- تجنب ملامسة المواد الكيميائية، مثل: المبيدات الحشرية، والمنظفات المنزلية كالكلور، والصابون وغيرها، ومن الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟
- اختيار نوع الصابون الملائم الذي يساعد في ترطيب الجلد ولا يزيد من جفافه.

- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.



إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضاً من خلال النصائح التي سبق أن دراستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

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

٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية. قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكّر

يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حثت عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.



تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.



إرشادات تساعدك للعناية بالجسم



شكل (٦)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب، شكل (٦).

٢

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (٧).

٤



شكل (٧)

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٧

استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (٨).



شكل (٨)

٨ مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٩

النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلم وبمساعدة أسرتك، دُون بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.



هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟



شكل (٩)

من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء، والعادات الحسنة والسيئة في تناوله، يؤثر كثيراً على صحة الإنسان وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.



تأثير الشمس على الجسم:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعد ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤذي البشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

مستعيناً بمصادر التعلم،
اكتب عن آخر ما توصلت
إليه الدراسات العلمية
حول فوائد الشمس، ثم
قم بعرضه على زملائك
للاستفادة منها.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب
التعرض للشمس
وخاصة وقت الذروة.

استخدام
مستحضر واق عند
التعرض للشمس.

استخدام النظارات
الشمسية.

انظر كتاب جرعة وعي
للتعرف أكثر على خطورة التعرض
لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)





التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	
(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	
(ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.	
(د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.	
(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)	(١)
نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	الاهتمام بالنظافة الشخصية
من أهم الأمور للعناية بالجسم	شرب الماء والسوائل
التعرض لأشعة الشمس	فقر الدم الغذائي
من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم	ممارسة الرياضة البدنية
من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام	الخفيفة بانتظام

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤: ضع رمز 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها:



٥: اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

- أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. (.....)
- ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (.....)
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (.....)
- د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (.....)

٦: لون أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

(أ)

- ☐ يسبب تكسراً في الأظفار
- ☐ تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام
- ☐ ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات
- ☐ تسبب زيادة في عدد ضربات القلب
- ☐ تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

☐ السمنة

☐ النحافة

☐ فقر الدم



الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



الوحدة الثانية



الغذاء والتغذية

المشروبات.

التمور.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.

٢ يقارن بين العصائر والمشروبات.

٣ يناقش أهمية التمور وفوائدها.

٤ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.

٥ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدة.





المشروبات

المفاهيم الرئيسة:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

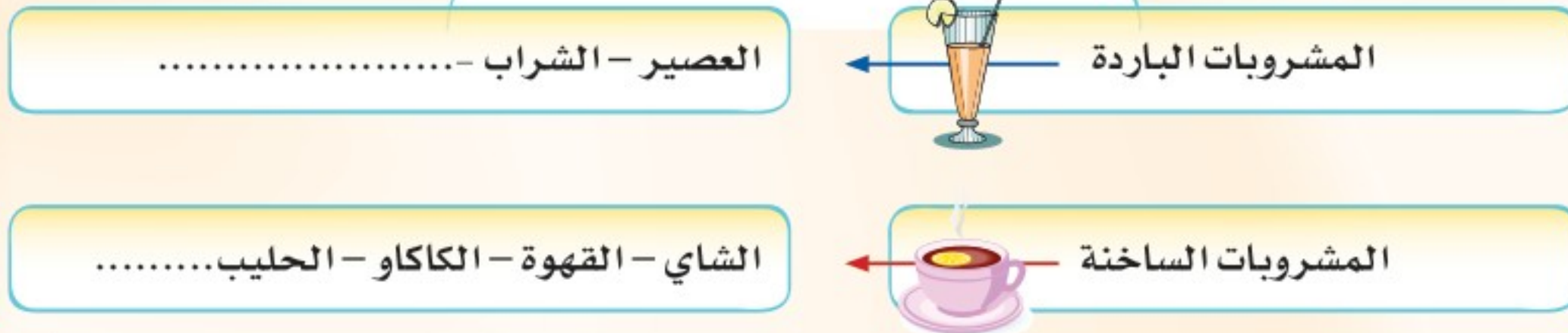
المشروبات:

سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.

أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير
.....	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	مكوناته
.....	قيمه الغذائية يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.



إرشادات لعمل العصير



قد يُحلى العصير بالعسل أو التمر بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.



وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟





عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

.....

.....

.....

.....



المقادير



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).



١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.

٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.

٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.

٤ يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكر

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

.....

.....



عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولا دا)



المقادير



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



ما القيمة الغذائية لهذا
العصير؟

.....

.....

.....

.....



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير
الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع
الأناناس.

٣ تزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

تذكر

في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من
جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟



عصير الفواكه المشكّلة



المقادير



- _ حَبَّتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمّدة.
- _ نصف كوب فراولة.
- _ موزة.
- _ تفاحة.
- _ عصير برتقالتين.
- _ كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- _ سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة
الغذائية لعصير الفواكه
المشكّلة.

.....

.....

.....

.....

.....



- ١ تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.
- ٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.
- ٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيداً.
- ٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمل.

قدّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكه المتبقية بعد المناسبات.





قهوة بالحليب (لاتيه)



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترج جيدًا مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيليا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.

المقادير



- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمة الخفق (اختياري).

تذكّر

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المجفف البودرة لكل كوب من الماء.

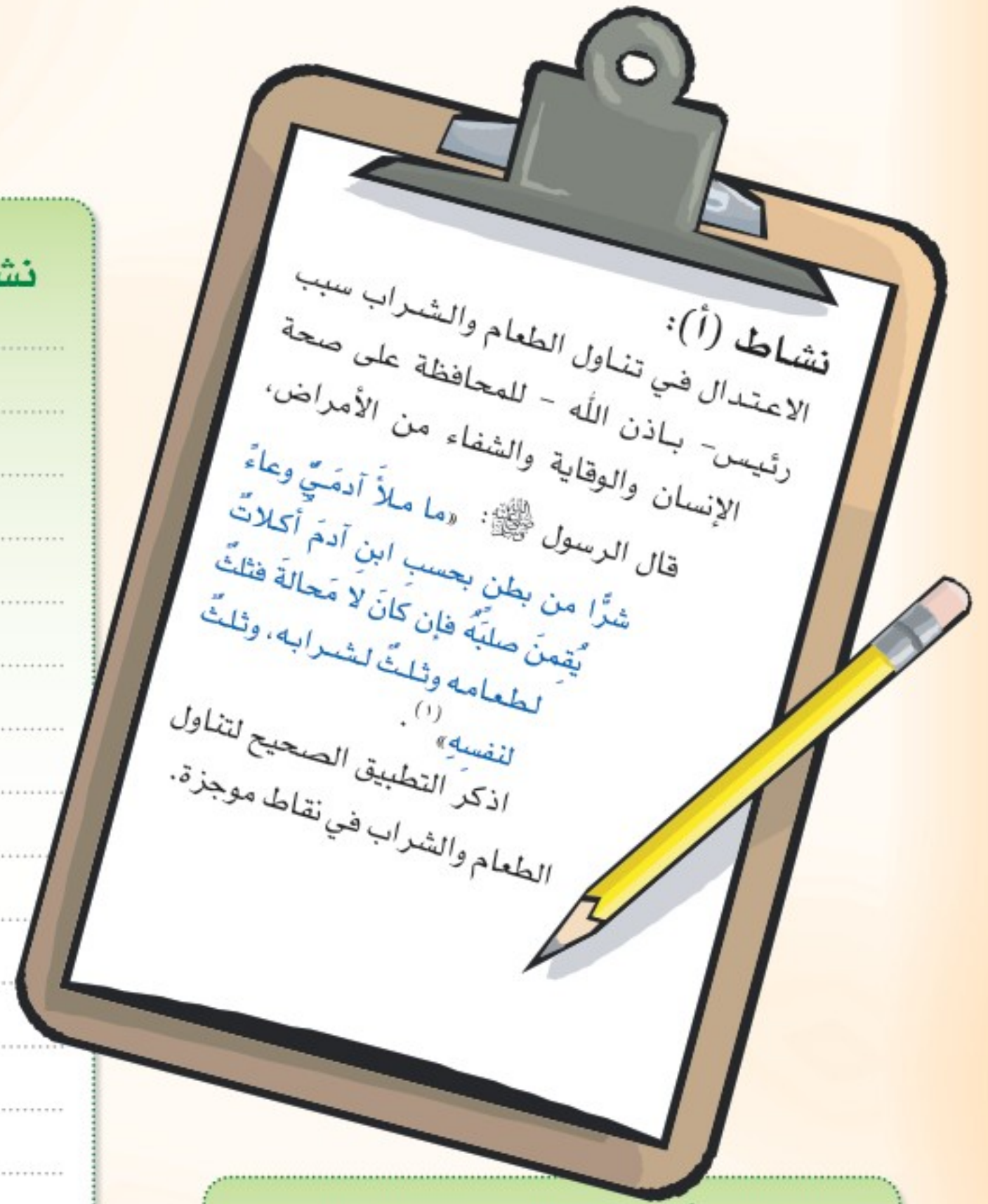


اقترح مشروبًا ساخنًا وقم بعمله في المنزل، ثم دوّن مقاديره وطريقة عمله.



ابحث في مصادر التعلم عن نصائح لإعداد القهوة بطريقة احترافية في المنزل.

نشاط (ب):



نشاط (أ):





التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



فوائد التمور



٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(١).

٥- يقوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى - من أمراض السرطان بسبب.....

٧- يقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه.....

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه.....

٣-.....

تذكر

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضَّل تناوله مع الحليب أو مشتملاته.



حلوى التمر بالبسكوت



المقادير

- علبة بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس و ماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟



لو كنت مُشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟

مشروب التمر (سموذي) التمر الصحي

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.
يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.

كلمة سموذي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملتس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة الممزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.



ما الخيار الأفضل العصير أم سموذي؟ ولماذا؟

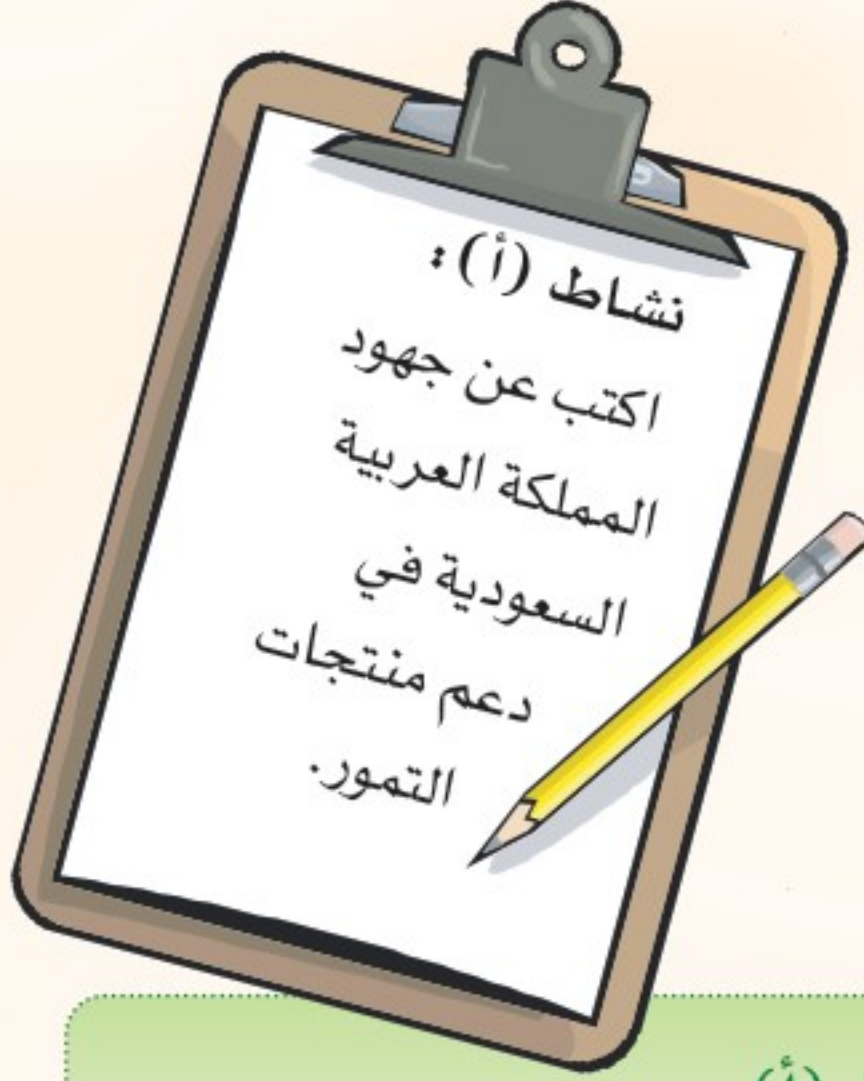
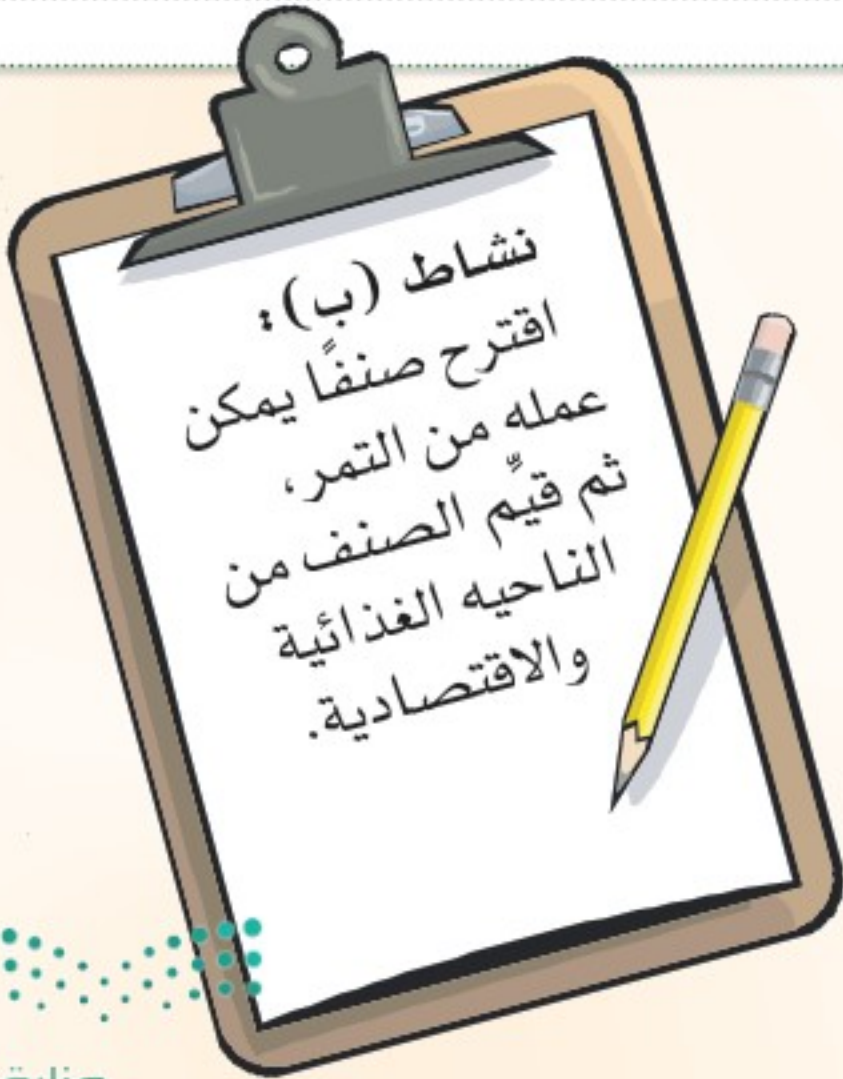


اكتب عن أهمية التمر مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.



نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (B) with horizontal lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with horizontal lines.

التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

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

☐

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

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

☐

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

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

☐

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

٢: تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.

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



٣: ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية:

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

.....

.....

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

.....

.....

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز:

فراولة:

مانجو:

تفاح:

برتقال:



٤: فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.



شكل (٢)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



شكل (١)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



شكل (٤)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



شكل (٣)

اسم المشروب:

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

الفائدة منه:

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



الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



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



الوحدة الثالثة



العناية الملبسية

◀ ضم الفتحات.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.
- ٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.
- ٣ يقدم تقريراً شفهيًا عن وسائل غلق فتحات الملابس.
- ٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملبسية.
- ٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملبس.
- ٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.





ضمم الفتحات



المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لغلغ هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١). وغلغ الفتحات يعطي الملابس شكلاً جمالياً ومرتباً وساتراً ومحتشماً.

تذكر



شكل (٢)

أن تكون في حقيبة السفر - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس، شكل (٢).

وسائل إغلاق الفتحات

الكبسون:

الكبسون: يتكون من قطعتين: الأولى بها رأس بارز يسمى الكرة، والأخرى القاعدة، وهي مجوفة تتفق مع حجم البروز في الجزء الأول. وله أحجام: كبير وصغير حسب نوع القماش، ويركب الكبسون في الفتحات التي لا تتعرض لشد، مثل: أساور الأكمام، وأحياناً يعتمد عليه بمفرده في غلغ الفتحات، ويستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.





شكل (٣)

تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرّر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

تذكّر

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.



لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.



هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.



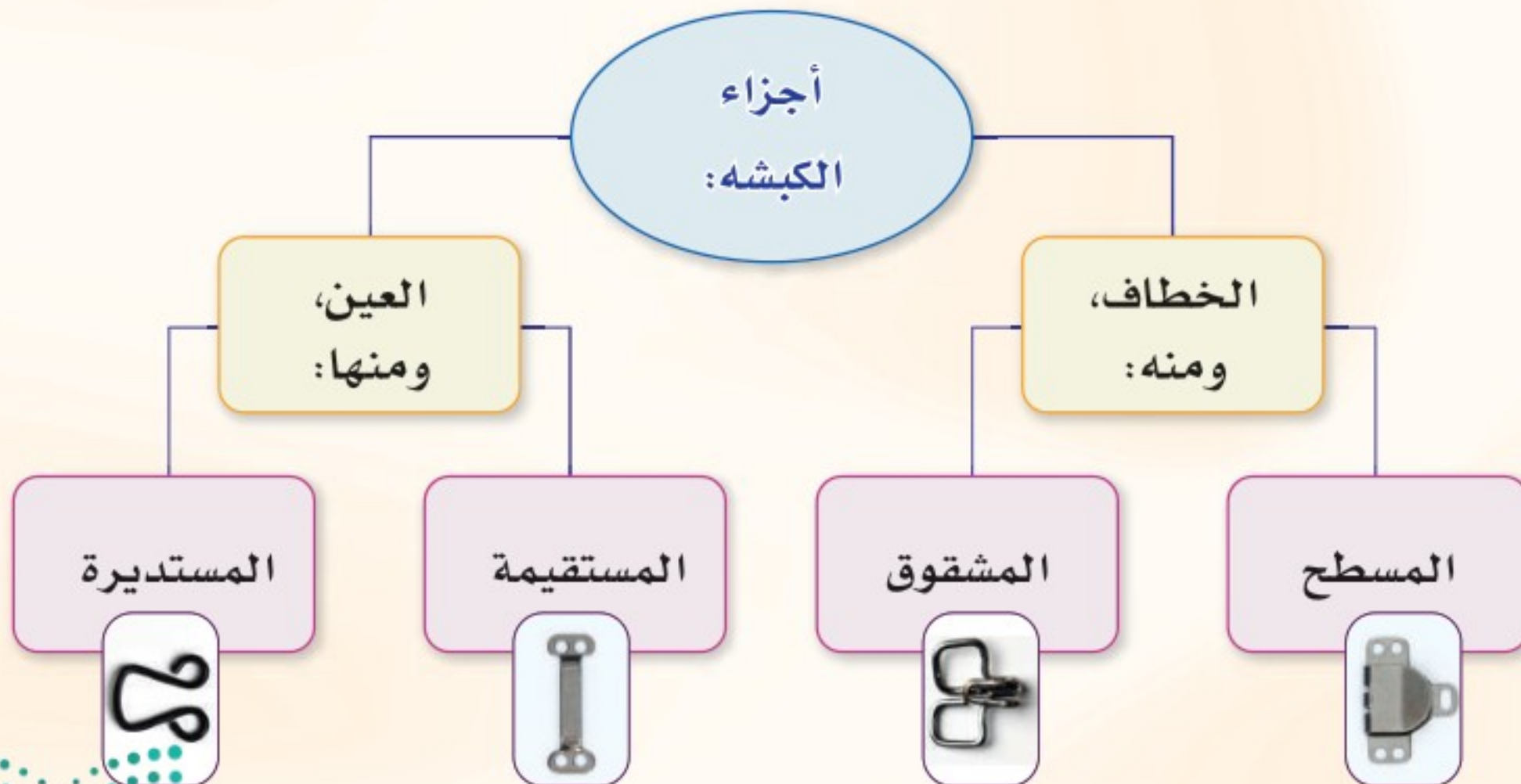
الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل إغلاق الفتحات بشكل متقابل أو متراكب،
ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها
ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



شكل (٤)

أنواع الكبشة





شكل (٧)

يُثبت الخطاف في المكان المحدد على السطح الداخلي.

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.

تركيب الكبشة



في حالة عدم توفر أي أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟

الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



شكل (٨)

أنواع الأزرار:

للزر أنواع متعددة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كل نوع من هذين النوعين عدة أصناف.

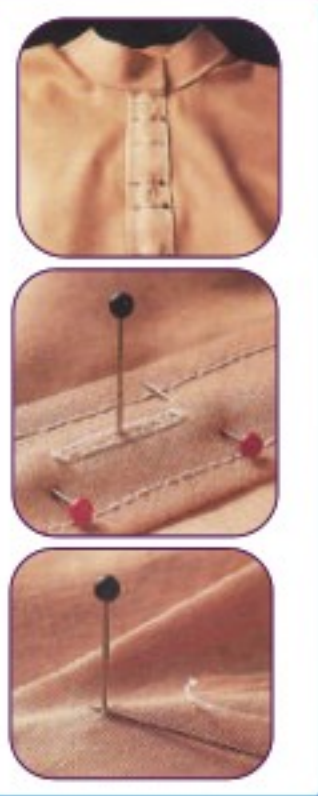


شكل (٩)

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).



يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:



تحديد مكان الزر

- نُطابق جزئي المرد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.
- نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.
- نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.

شكل (١٠)

المرد يُعتبر جزءاً مهماً في القطع الملبسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟



تركيب الزر ذي الحلقة

- نُدخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مروراً بالنسيج.
- نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.
- نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.
- نكرر العملية عدة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.
- نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

شكل (١١)



قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له؛ لذلك لا بد من تثبيته جيداً.

تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح)

نضع الزر مكان الدبوس المحدد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزر بشكل مواز للعروة.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزر.

نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.



شكل (١٢)



يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

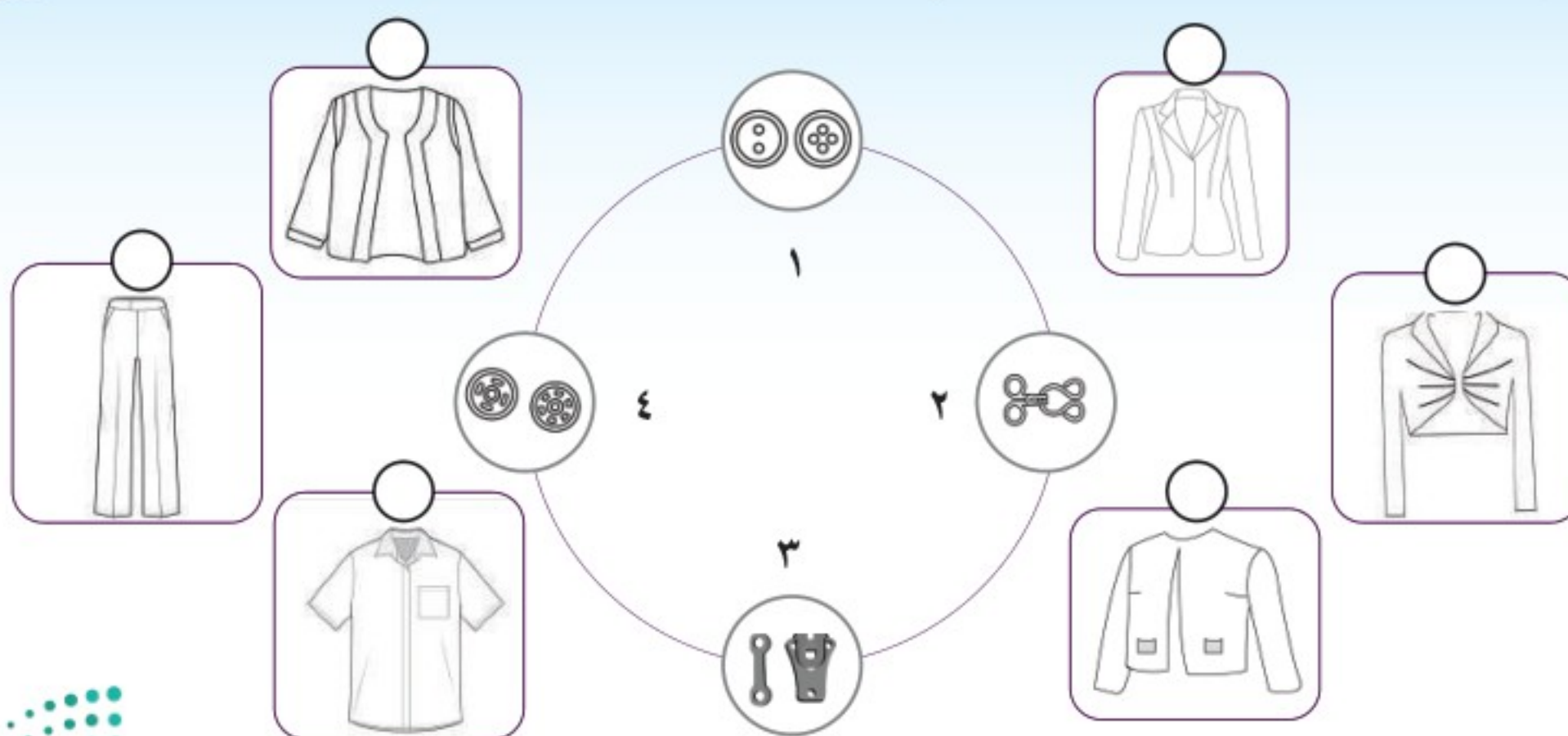


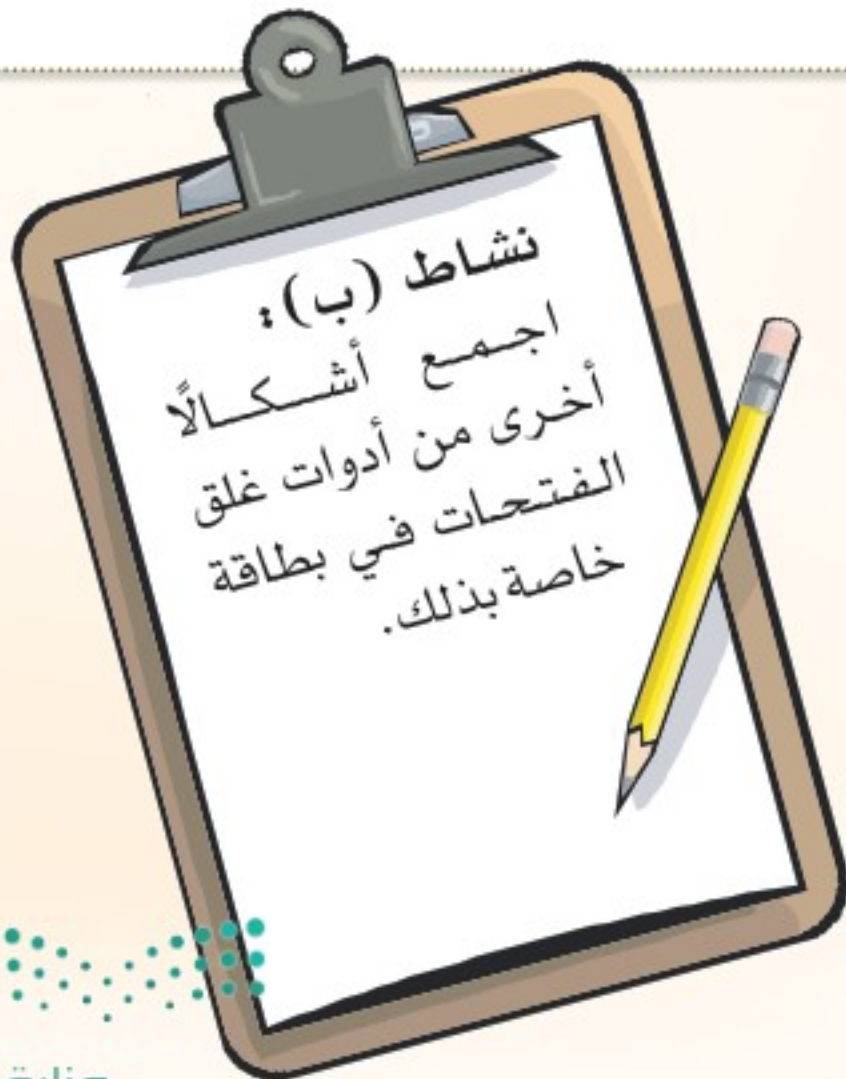
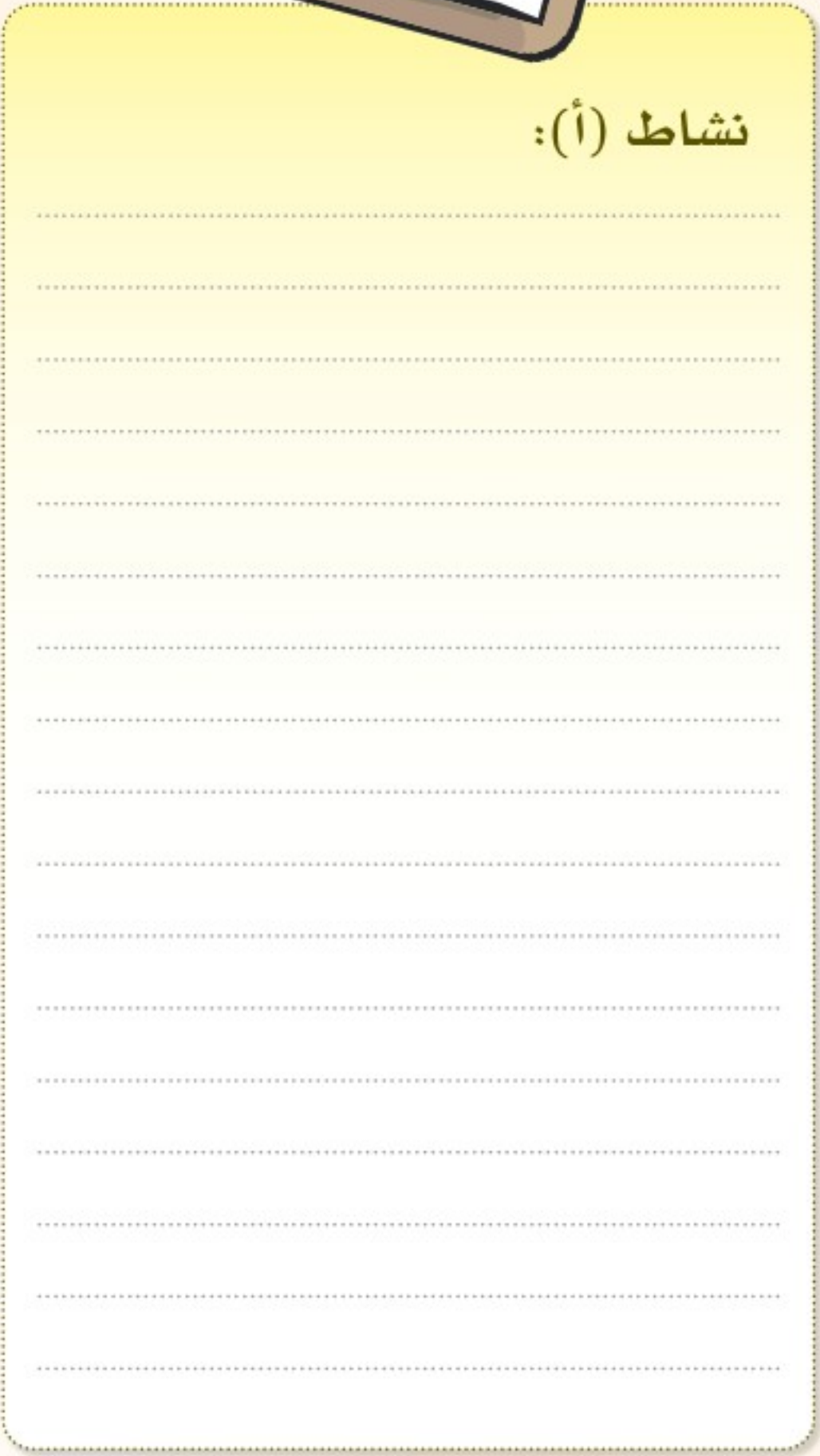
شكل (١٣)

من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دواس الأزرار.



ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.





التطبيقات



١: فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلّ منها، ثمّ بيّن رأيك في أسباب حدوثها:

يفقد مهند أحد أزرار ملابسه.

.....

.....

يشعر خالد بعدم الارتياح عند ارتداء بناطله الجديد المغلق بالكبشة (الشنكار)؛ لأنه ينفّث دائماً.

.....

.....

محمد لديه قميص أبيض ذو أزرار نحاسية وقد تآكلت أطرافها وتغير لونها.

.....

.....

يقع فهد في الحرج أمام زملائه عندما يرتدي معطفه المغلق من الأمام بالكبسون؛ لانفتاحه أمامهم.

.....

.....



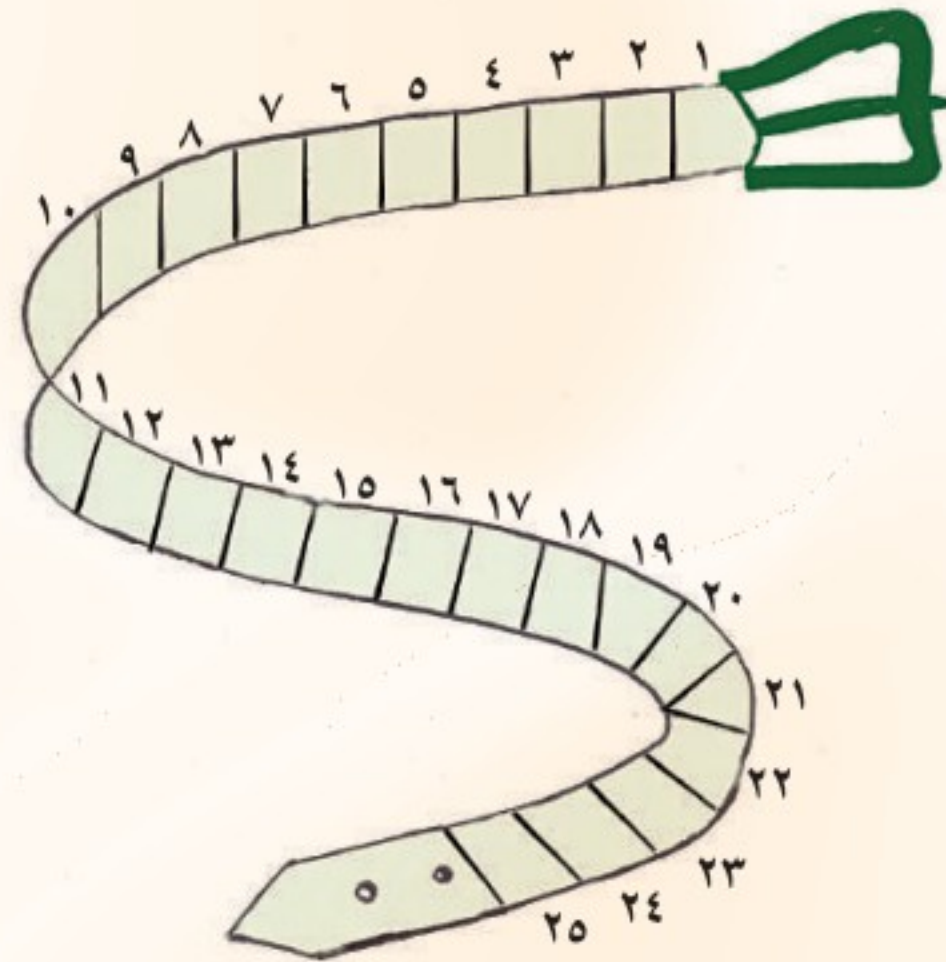
أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:

مطابقة جزء المرد الأيمن على الأيسر. 	رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه. 	غرز دبوس عمودي في منتصف العروة. 
--	---	--

املأ الفراغات الآتية، ثم ضع حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمع الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصل على كلمة تحويها القطعة الملابسية تسهل خلع وارتداء الملابس:

- أ- (٦-١) الجزء العلوي من الكبشة.
- ب- (١٠-٧) عند تركيب الكبسون أولاً الجزء ذو البروز (الكرة).
- ج- (١٦-١١) يُسمى الزر ذو الثقوب
- د- (٢٠-١٧) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى الأزرار.
- هـ- (٢٥-٢١) قاعدة الكبسون تحتوي على بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة:

الوحدة الثالثة العناية الـلبسـية



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



الوحدة الرابعة



◀ الأمن والسلامة في المنزل.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ يقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ يلخص الإرشادات الواجب مراعاتها عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ يستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ يبدي رأيه في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ يربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
- ٧ يناقش أهمية الأذكار اليومية.





الأمن والسلامة في المنزل

المفاهيم الرئيسية:

- الأمن.
- السلامة.

استضافت إحدى مدارس البنين فريقاً من رجال الدفاع المدني لإلقاء محاضرة توعوية عن الأمن والسلامة وخاصة في المنزل، فبدأ الفريق بشرح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل بصور توضح ذلك.



إمكانية فتح أقفال
الأبواب من الداخل
والخارج.



الحذر من الأرضيات
المسببة للانزلاق.

تغطية خزانات
المياه وتصريف
المجاري جيداً.



الأمن والسلامة في المنزل

وضع حواجز على
النوافذ والشرفات.



تغطية المقابس
وابعادها عن متناول
الأطفال.



وضع سياج
حاجز للمساح،
وأطواق للنجاة.



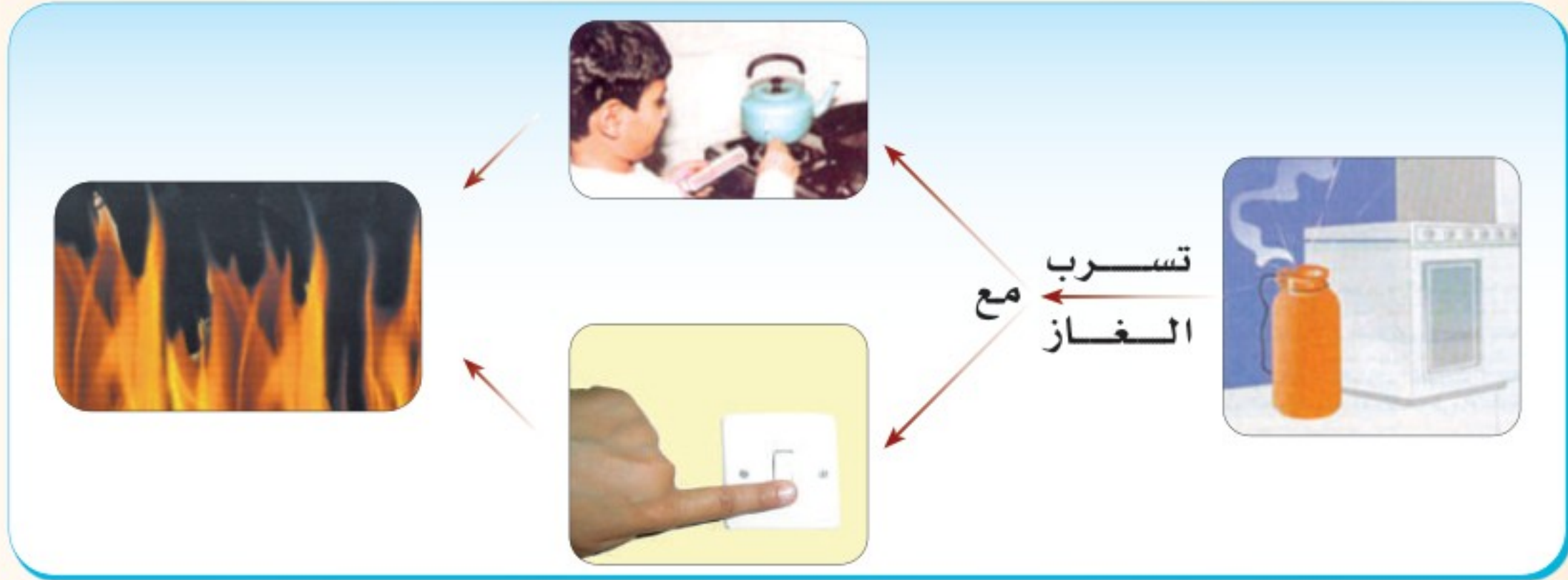
إبعاد أسطوانة
الغاز عن المواد القابلة
للاشتعال، وغلقها بعد
الانتهاء من استخدامها.



توفير طفاية الحريق،
وأجهزة كشف الدخان.



وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة في المنزل فستحدث نتائج وخيمة، كما هو موضح في المثال الآتي:



شكل (١)



شكل (٢)



اكتب قصة قصيرة تدور أحداثها حول طريقة لعب الأطفال، مستعيناً بالصور الآتية:

.....

.....

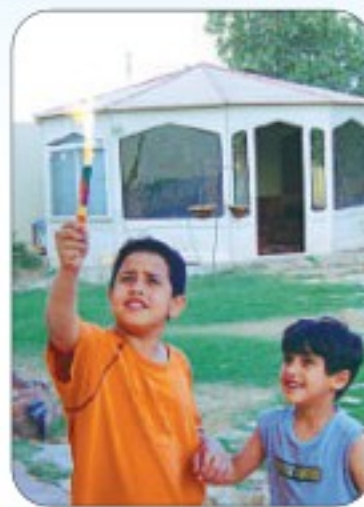
.....

.....

.....

.....

.....



شكل (٥)



شكل (٤)



شكل (٣)

ثم ذكر أحد الطلاب حادثة وقعت لأخيه الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فردّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٦)

١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار، شكل (٦).

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)؛ حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.

٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.



من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث في المنزل.



ولكن لا بد أن نراعي أموراً مهمة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.



٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.

٣ عدم تكدس قطع الأثاث، وترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.



وقد أرشد موظف الدفاع المدني الطلاب إلى الأمور التي يجب عليهم اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٧)

١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى ماكينة الجهاز الكهربائي، شكل (٧).

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.

٤ نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها. **عل**

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.

٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء. **عل**



شكل (٨)

٩ تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته، شكل (٨).



اقترح لنا بعض الإرشادات التي ينبغي اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

.....

.....

.....

.....

.....

لمزيد من الاطلاع قراءة كتيب السلامة المنزلية من المديرية العامة للدفاع المدني.



اكتب تعليقاً مناسباً للصور التي عرضها رجل الدفاع المدني التي توضح المخاطر داخل المنزل.



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٤)



شكل (١٣)



شكل (١٦)



شكل (١٥)



من أولويات اهتمام المديرية العامة للدفاع المدني في بلادنا الحبيبة المحافظة على سلامة الناس، لذلك عملت على نشر الوعي الوقائي في المجتمع بالرجوع الى الموقع الإلكتروني للمديرية العامة للدفاع المدني (التوعية الوقائية) اكتب ثلاثة من النصائح والارشادات.

أولاً:

ثانياً:

ثالثاً:

دون أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

النصيحة:

السبب:

ثم ختم حديثه للطلاب موجهاً لهم تنبيهات مهمة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛ حتى يتحقق الأمن والسلامة بإذن الله.

١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والإسعاف (٩٩٧).

٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.

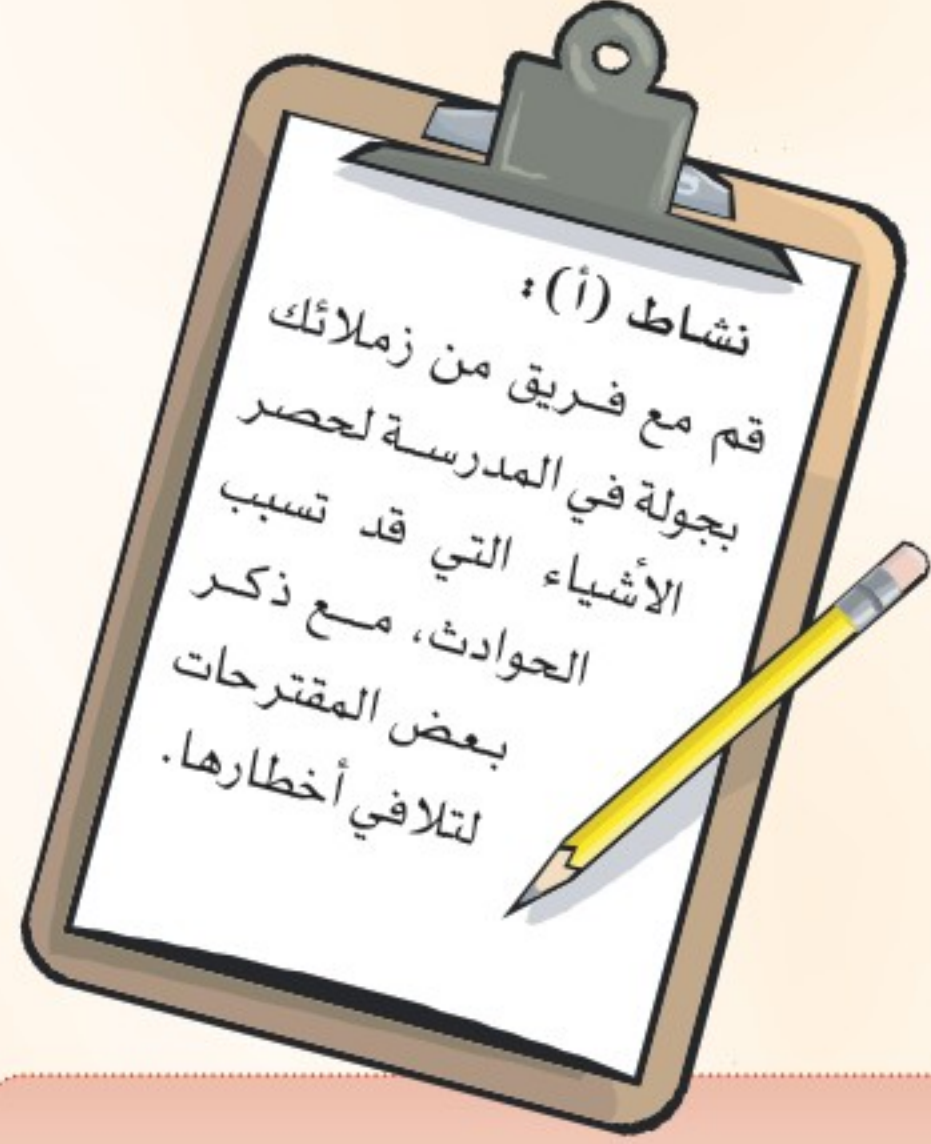
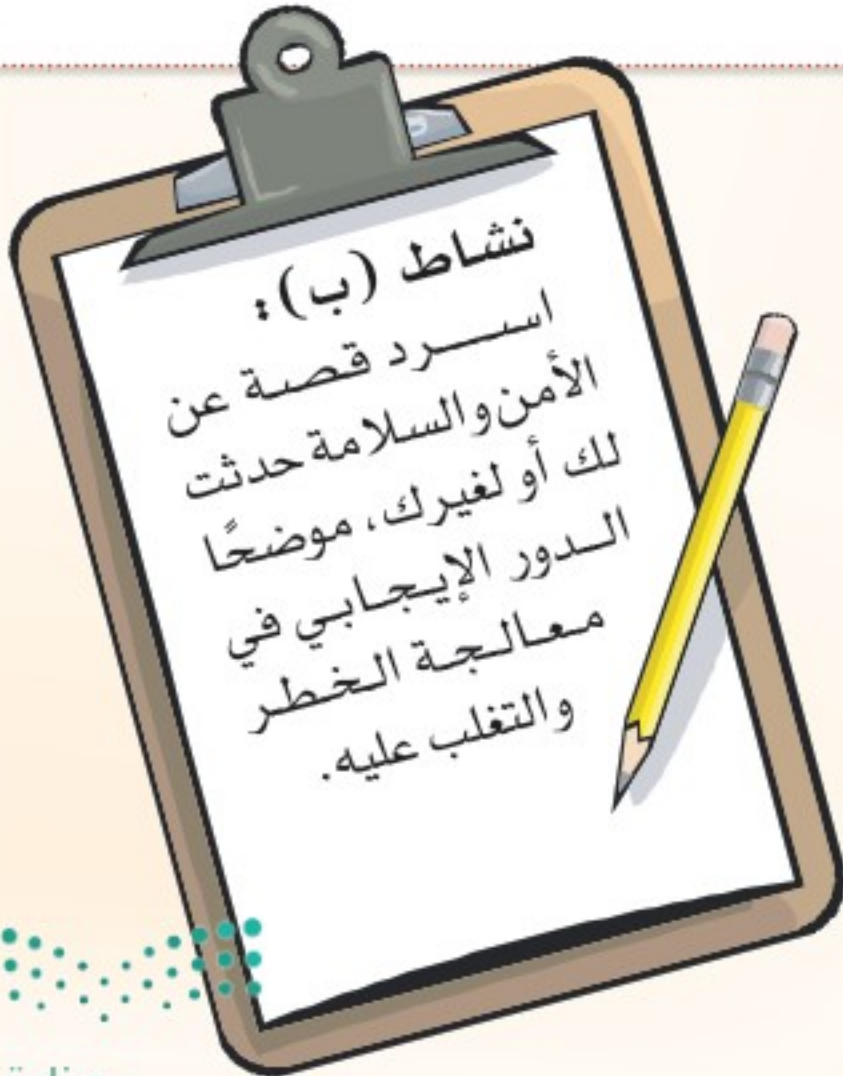


ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ، ليكون المسلم محفوظاً بإذن الله تعالى أن يصيبه فجأة بلاء أو ضرر مصيبة.



نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).

التطبيقات



١: صل كل كلمة في العمود الأول بما يحقق لها الأمن والسلامة من العمود الثاني:

- | | | | |
|---|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| ١ | مقابس الكهرباء | ☐ | إمكانية فتحها من الداخل والخارج. |
| ٢ | عند تصميم المسابح | ☐ | يوضع عليها سياج وحاجز. |
| ٣ | النوافذ والشبابيك | ☐ | تزويدها بأطواق النجاة. |
| ٤ | أرضيات المنزل | ☐ | قد تكون بعيدة عن أيدي الأطفال. |
| ٥ | أبواب الغرف والحمامات | ☐ | لا تؤدي للانزلاق. |
| | | ☐ | غير حادة. |

٢: من خلال الصورة التي أمامك، تخيل المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال عند ركوب السيارة.



شكل (١٧)



٣ اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلولاً لها .

الأسباب	الحلول المقترحة

٤ ثوّن الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع
المدني لفتح الباب.

تهدئة الطفل، ثم
محاولة فتح الباب.

محاولة فتح
الباب بكسره.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع
وصول الأطفال إلى
مكان الأثاث

وضع حواجز
على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم
الاقتراب من النوافذ
والعبث بالأثاث.

٣ عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

ترك الطفل يستمتع
بحريته مع مراقبته
عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في
الحوض قبل الاستحمام
مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من
الماء، منعاً من الغرق.

٥: حَدَّثْنَا صديقنا رائد عن تصرفات قام بها، ساعده في معرفة الصواب من الخطأ بوضع (✓) أو (X) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ.

أ جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي، ثم استخدمت طفاية الحريق. (.....)

ب أردت فتح مقبس الضوء وتذكرت أن يدي مبللة بالماء فقممت بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

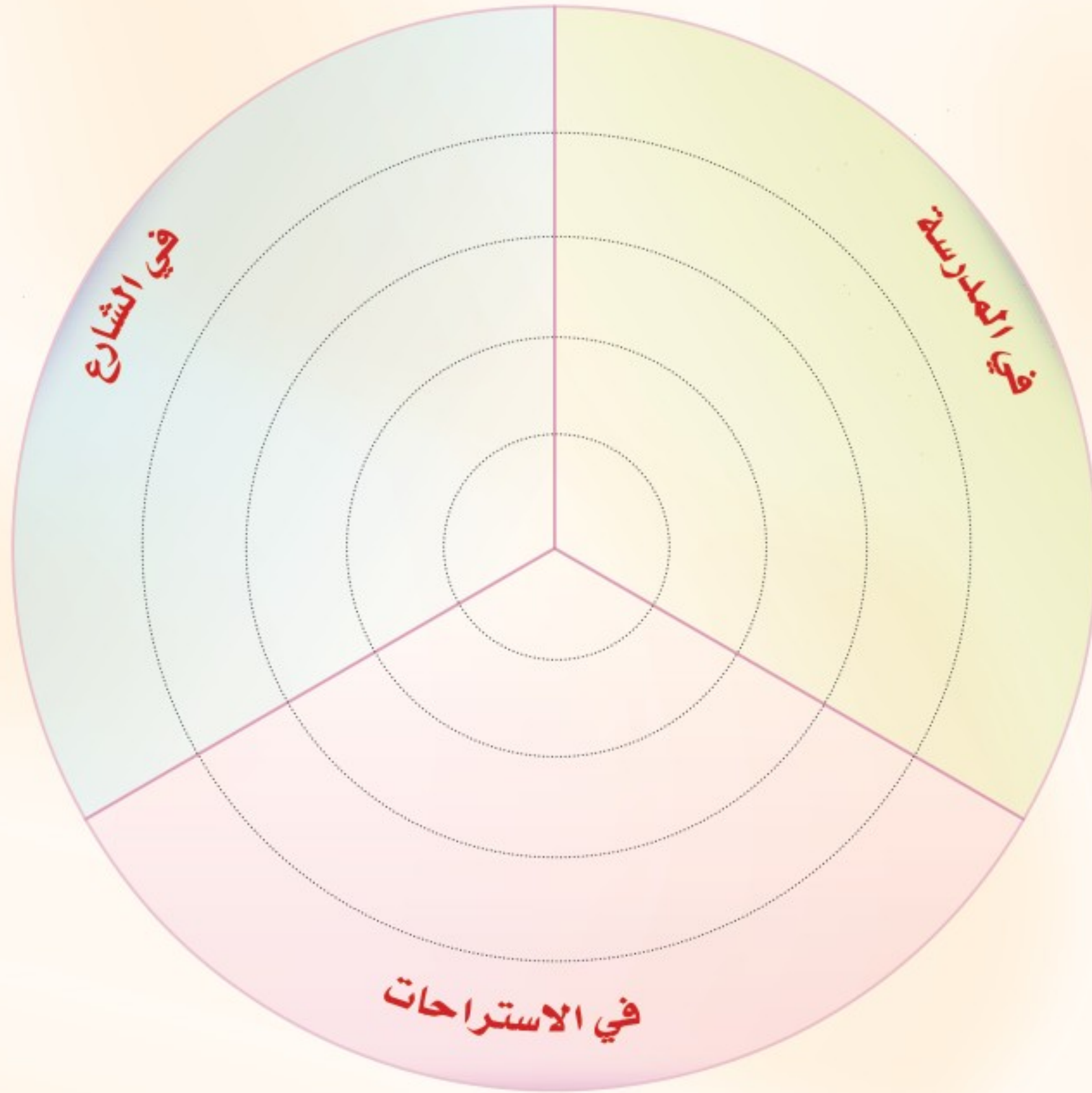
ج أضفت إلى قابس الثلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (.....)

د استخدمت مبيداً حشرياً في المطبخ والموقد مشتعل. (.....)

ه ضوء الشموع يساعدني على النوم. (.....)



٦
اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهم ما يجب عليك اتباعه للوقاية من
الحوادث:



الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



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



الفصل الدراسي الثالث



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

١٤٥

الفهرس

الوحدة وعدد الحصص	الموضوع	الصفحة
التوعية الصحية «أربعة أسابيع»	أهداف الوحدة	١٤٨
	اللياقة البدنية	١٤٩
	الوقاية الصحية داخل المنزل	١٥٨
	التطبيقات	١٦٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٦٩
المهارات الاجتماعية «أسبوعان»	أهداف الوحدة	١٧٢
	الحماية من الإيذاء	١٧٣
	التطبيقات	١٨٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٨٤
المهارات الحياتية «أسبوعان»	أهداف الوحدة	١٨٦
	الاهتمام بالمزروعات	١٨٧
	التطبيقات	١٩٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٩٥
الغذاء والتغذية «ثلاثة أسابيع»	أهداف الوحدة	١٩٨
	معرفة صلاحيات المنتجات الغذائية	١٩٩
	العادات الغذائية في المجتمع السعودي	٢٠٦
	التطبيقات	٢١٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢١٨



الوحدة الأولى



التوعية الصحية

◀ اللياقة البدنية

◀ الوقاية الصحية داخل المنزل



وزارة التعليم

Ministry of Education

1444-2022

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم اللياقة البدنية.
- ٢ يطبق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني المناسب له.
- ٣ يقترح طرقاً لنشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة في المجتمع.
- ٤ يناقش أهمية الوقاية الصحية داخل المنزل.
- ٥ يقترح طرقاً لتنظيف مرافق المنزل.
- ٦ يتعاون مع أسرته في تنظيف المنزل.





اللياقة البدنية

المفاهيم الرئيسة:

- اللياقة البدنية
- النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل مستمر مثل: المشي وركوب الدرجات الهوائية، يتمتعون بلياقة أعلى في القلب والرئتين وعظام أقوى، ويكونون أقل عرضة للتوتر والاكتئاب. ويساعد الانتظام في ممارسة النشاط البدني على تنشيط عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على نقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم جميعها ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته وتحسن وظائفه الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتذكر.

وتؤثر أنماط الحياة المعيشية المعاصرة على صحتنا بشكل خاص، حيث أظهرت الإحصائيات أن الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وأمراض السرطان.



قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل» .
برأيك لماذا اختص عمر بن الخطاب رضي الله عنه هذا النوع من الأنشطة الرياضية.

اللياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ والاحتياجات الغير متوقعة.



معلومة إثرائية

سعيًا لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية ٢٠٢١-٢٠٢٥، الذي يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً، كما يسعى برنامج جودة الحياة إلى تعزيز الرفاهية البدنية للطلاب من خلال زيادة تعزيز ممارسة الرياضة في المؤسسات التعليمية.



أن ممارسة الرياضة لا تكون على حساب واجبات أخرى ذات أهمية، كأداء العبادات، و الواجبات المدرسية والأسرية.

الرشاقة

القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة.



التوافق العضلي والعصبي

القدرة على تحريك أكثر من جزء في الجسم في اتجاهات مختلفة بنفس الوقت.



القوة العضلية

قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

عناصر اللياقة البدنية

المرونة

القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.

التحمل

القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.



السرعة

القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن.



التوازن

المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة.



تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر على سبيل المثال: النشاط البدني متوسط الشدة لشخص ما يكون منخفض الشدة عند شخص آخر أكثر لياقة أو العكس.



النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاكًا للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

نوع النشاط البدني

الاستطالة

تساعد أنشطة الاستطالة على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها ورفع القدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة. مثل: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغير ذلك من الأنشطة.



تقوية العظام

هذا النشاط يساعد على جعل العظام قوية كعظام القدمين والساقين. مثل: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرها.



تقوية العضلات

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل. مثل: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسلق السلالم.



النشاط الهوائي

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم كعضلات الذراعين والساقين، مثل: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز وغيرها.



مقدار النشاط البدني الذي يُوصى به حسب الفئة العمرية :

الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و ١٧ عامًا :	البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٤ عامًا :	مقدار النشاط
تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات.	تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني المتوسط مدة ١٥٠ دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزاولة النشاط البدني الشديد مدة ٧٥ دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا.	

مدة ممارسة النشاط البدني وفقاً للهدف

من أجل الصحة	من أجل اللياقة البدنية	من أجل خفض الوزن
(٦٠-٣٠) دقيقة	(٦٠-٢٠) دقيقة	(٩٠-٦٠) دقيقة





يجب استشارة الطبيب لمعرفة النشاط البدني المناسب للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل : أمراض القلب، وأمراض الرئة، أو مرض السكري أو ضغط الدم المرتفع .

مراحل ممارسة النشاط البدني

المرحلة الأولى:

مرحلة اكتساب اللياقة البدنية: وتستمر من ٤-٦ أسابيع من النشاط البدني.

المرحلة الثانية:

مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتُدوم هذه المرحلة من ٤-٦ أسابيع يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني.

المرحلة الثالثة:

مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس.



إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وآمن:

- ممارسة النشاط البدني بانتظام لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- استخدام الأدوات والمستلزمات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- التدرج في رفع مستوى النشاط وزيادته مع مرور الوقت .
- تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف وذي تهوية مناسبة.
- التوقف عن ممارسة الرياضة واستشارة الطبيب في حال الشعور بأحد الأعراض التالية مثل (ألم في الصدر والكتفين، ضيق في التنفس، دوخة وغثيان).
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل: المشي مسافة ٥ كيلومترات)، ومكافأة الذات عند تحقيق الأهداف وزيادتها تدريجياً.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لاكتساب مزيد من القوة والتحمل والتعافي الجيد بعد التمرين.
- الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية من السوائل.

تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية، كما تختلف أيضاً باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدة.



من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات، والصواب هو أن التركيز على تناول الكثير من البروتين يحرم الجسم من الحصول على حصته من الكربوهيدرات والتي تعد مصدر الطاقة لممارسة الرياضة.





دون ثلاثاً من معوقات النشاط البدني.

.....

.....

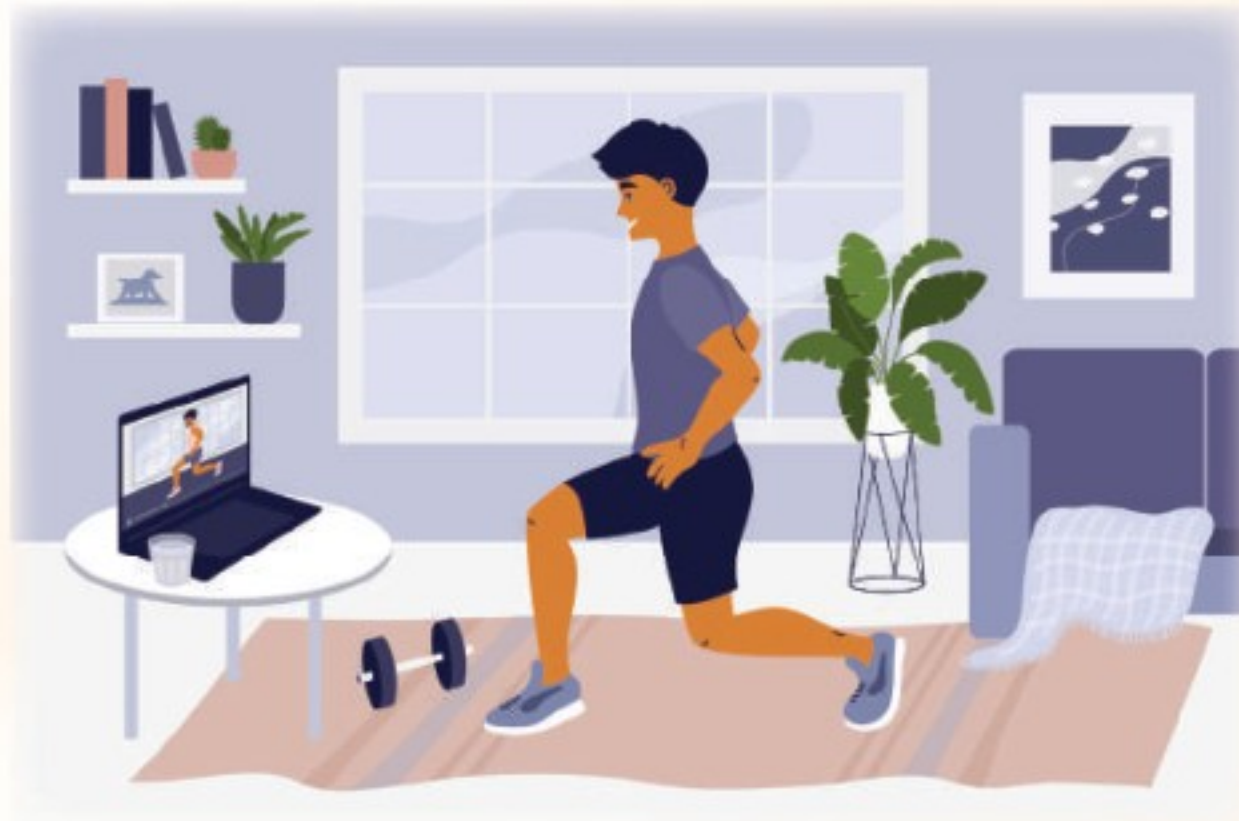
.....

معلومة إثرائية

من المهم الحرص على تمارين التقوية للجسم وبناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب للمحافظة على القوة عند البلوغ وتأخير وهن العظام والعضلات الناتج عن التقدم في العمر والذي يحدث عند بلوغ (٥٠) سنة.

فوائد النشاط البدني:

- ١ زيادة كفاءة القلب والرئتين.
- ٢ زيادة مستوى كفاءة العضلات والمرونة.
- ٣ خفض نسبة الدهون في الجسم، والمحافظة على الوزن الصحي.
- ٤ المحافظة على صحة العظام.
- ٥ خفض مستوى الدهون في الدم.
- ٦ الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- ٧ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الثقة في النفس.
- ٨ خفض أعراض القلق والاكتئاب.
- ٩ زيادة القدرات الإدراكية.
- ١٠ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ١١ تحسين التركيز والتعلم.





من مستهدفات الرؤية في المملكة العربية السعودية بحلول عام ٢٠٣٠ زيادة ممارسي الرياضة بنسبة ٤٠% ومن ذلك تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الرياضة بهدف تعزيز الصحة العامة، مثل تزويد الحدائق والمنتزهات بأجهزة رياضية، وتخصيص أماكن لممارسة رياضة المشي.

دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن:

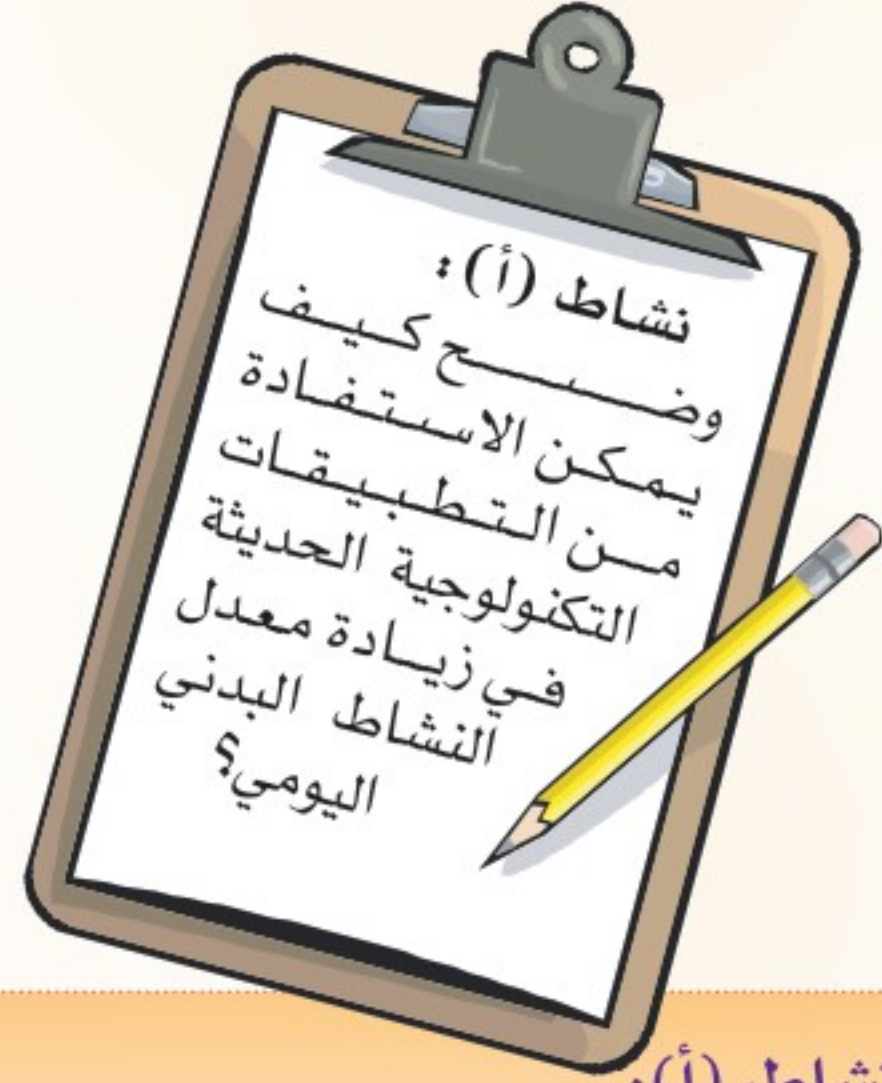
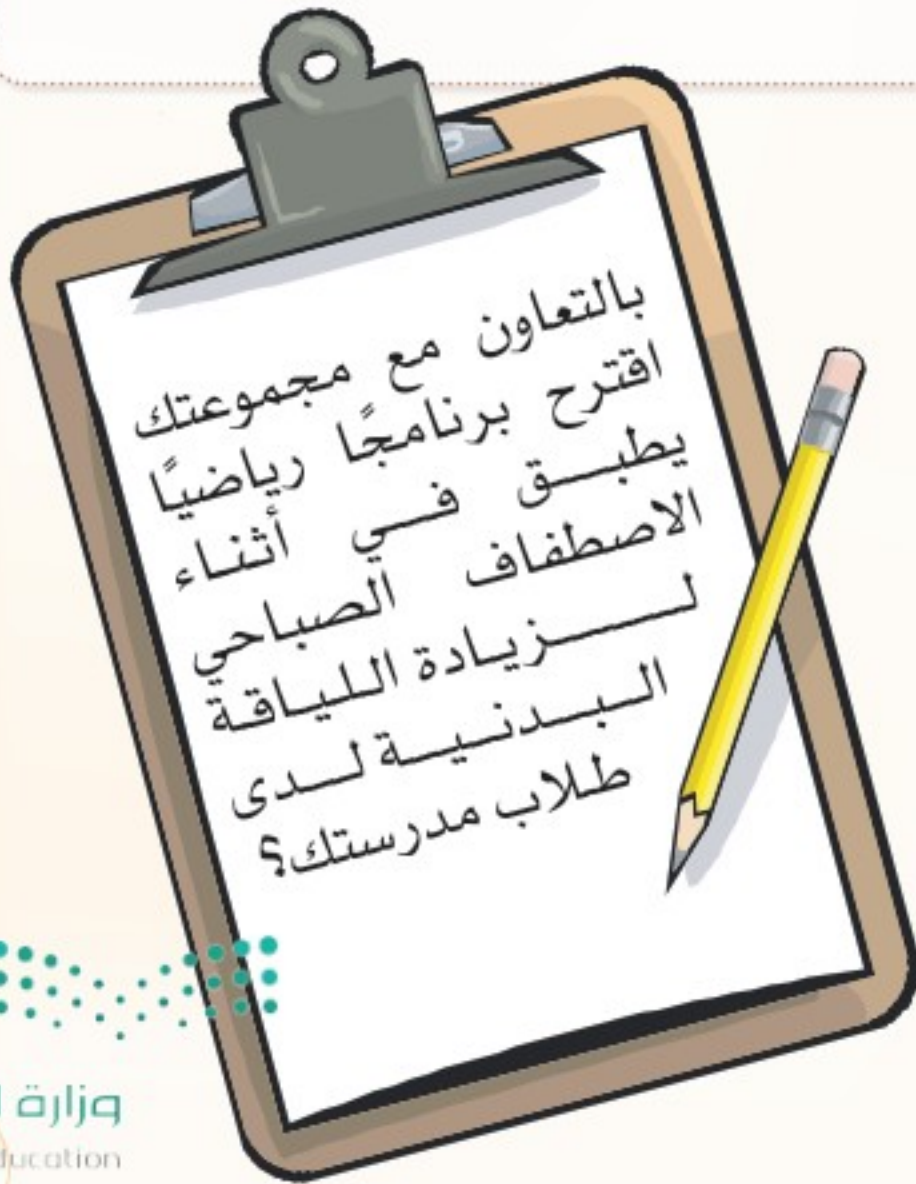


بالرجوع إلى مصادر التعلم: أبد رأيك في المقولة التالية "عدم التعرق بعد ممارسة الرياضة يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف"؟



نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (B) with horizontal lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with horizontal lines.



الوقاية الصحية داخل المنزل

المفاهيم الرئيسة:

- الوقاية الصحية
- التهوية
- النفايات



يأوي الإنسان إلى منزله ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة ويتمتع فيه بحريته الشخصية، ويتيح له المشاركة الفعالة مع الآخرين، ونظراً لأهميته في حياتنا يجب الحرص على تهويته والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته، وحث النبي ﷺ على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال ﷺ: «**طَهَّرُوا أَفْنِيَتَكُمْ**»^(١).

أن نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل ورتيبه، فالمنزل النظيف يشعر ساكنوه بالراحة والاسترخاء.



فكر في أي الظروف يحتاج المنزل إلى التنظيف والتعقيم معاً؟



التنظيف

هو إزالة الجراثيم، والأوساخ الموجودة على الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي ولكن التقليل من احتمالية انتشارها ونقلها للآخرين.

التعقيم

هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى وتتم بعد عملية التنظيف.



الوقاية الصحية داخل المنزل



الوقاية داخل غرف المنزل

الوقاية داخل المطبخ

الوقاية داخل دورات المياه





لو كان المنزل الذي نساكنه متسخ، فما الأمراض التي قد نصاب بها؟

أولاً: الوقاية الصحية داخل غرف المنزل

التخلص اليومي من
النفايات

تهوية الغرفة بفتح
النوافذ لدخول الهواء
وأشعة الشمس

تنظيف الأرضية
والأسطح

غسل مفرش السرير
وغطائه أسبوعياً أو
تغييره.

تعطير الغرفة





لاحظت والدته فهد أن ابنها ليس على مايرام، فأخذته إلى الطبيب ووصف له الدواء وأمره بالراحة والبعد عن الملوثات والأتربة، وفي طريق العودة إلى المنزل قال فهد لوالدته لقد أهملت تنظيف غرفتي هذا الأسبوع ولم أفتح النافذة لتجديد الهواء، ولم أنظف الأسطح فتراكم الغبار، ولم أضع الملابس المتسخة في مكانها، وقد مارست حصتي اليومية من النشاط البدني في غرفتي بالرغم من عدم مناسبتها صحياً لذلك، فالتفتت إليه والدته قائلة: يسعدني أنك أدركت أهمية النظافة ودورك في المحافظة على صحتك، شفاك الله يا بني وبارك الله.

من القصة السابقة حدد التصرفات الجيدة والتصرفات الخاطئة :

التصرفات الخاطئة

التصرفات الجيدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ضرورة تربية الأبناء على تحمل المسؤولية وتأدية المهام الموكلة لهم، فمهارة تحمل المسؤولية من المهارات اللازمة للحياة والعمل في هذا العصر.



ثانياً: الوقاية الصحية داخل المطبخ

- ١ تجديد الهواء مع وجود سلك ذي فتحات دقيقة على النافذة للسماح بخروج الأبخرة، ومنع دخول الحشرات والقوارض إلى المطبخ.
- ٢ غسل اليدين بشكل صحيح قبل إعداد الطعام وتناوله.
- ٣ تخزين الأطعمة وحفظها بشكل صحيح، للمحافظة على جودة المواد الغذائية ولمنع التلوث وانتقال الأمراض عبر الأغذية.
- ٤ صيانة الأجهزة المنزلية بصفة دورية.
- ٥ تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر للقضاء على الجراثيم والبكتيريا ومنع تصاعد الروائح الكريهة.
- ٦ الحرص على تنظيف الأواني وغسلها بعد الاستخدام والبعد عن تراكمها وهي متسخة.
- ٧ إفراغ سلة المهملات بصورة يومية، ولا تترك داخل المنزل ليلاً، مع الحرص على تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة حتى لا تتراكم البكتيريا.
- ٨ مسح وتنظيف موقد الغاز والفرن والثلاجة، وخزائن المطبخ بشكل مستمر.
- ٩ مسح الأرضية والأسطح وتنظيف شفاط المطبخ.
- ١٠ حفظ الأطعمة من التعرض لمنطقة الخطر باتباع الآتي:
أ- إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة لا تقل عن ٧٤ درجة مئوية.
ب- تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة ٤ مئوية أو أقل.



معلومة
إثرائية

منطقة الخطر هي: درجة الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم بسرعة فائقة أعلى من ٥ درجات مئوية و أقل من ٦٠ درجة مئوية.



إرشادات بعد التسوق:

- ١- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل؛ كي لا تفسد.
- ٢- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية؛ كي لا تمنع مرور الهواء داخلها.
- ٣- غسل الخضروات والفواكة وتجفيفها قبل تخزينها.



صنف محتويات المطبخ في الجدول التالي حسب نوع التنظيف الذي يحتاجه :
شفاط المطبخ - أرضية المطبخ - الموقد والفرن - جدران المطبخ - الثلاجة - مغسلة
المطبخ - أسطح المطبخ - نافذة المطبخ - الأجهزة الكهربائية - خزائن المطبخ.

تنظيف يومي	تنظيف أسبوعي	تنظيف شهري
.....		
.....		
.....		
.....		



ثالثاً: الوقاية الصحية داخل دورات المياه



- ١ غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ والكلور والصابون حتى تصبح الأرضية لامعة ونظيفة.
- ٢ تنظيف صنوبر الماء والحوض والبانيو بالماء والصابون، وإزالة بقع الصدأ والتكلس تفرك بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بالخل.
- ٣ تنظيف المرحاض يومياً بمزيج من الكلور والصابون، ويفرك جيداً بفرشاة خاصة بالمرحاض.
- ٤ تنظيف بالوعة الحمام جيداً حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الشعر أو تتجمع فيها الحشرات.
- ٥ تنظيف محتويات الحمام مثل: حامل الصابون، وأدوات تنظيف الأسنان، أو أدوات الحلاقة، بإزالة الأدوات من داخل الحامل، أو الخزانة ثم تنظيفها جيداً وتجفيفها ثم غسل الأدوات جميعها، ثم تجفف بمنشفة جافة، وتعاد الأدوات إلى مكانها.

عند استخدام القفاذات ذات الاستخدام المتكرر فإنه يلزم استخدامها لغرض واحد ومحدد، مع الحرص على غسل اليدين بعد إزالة القفاذات.



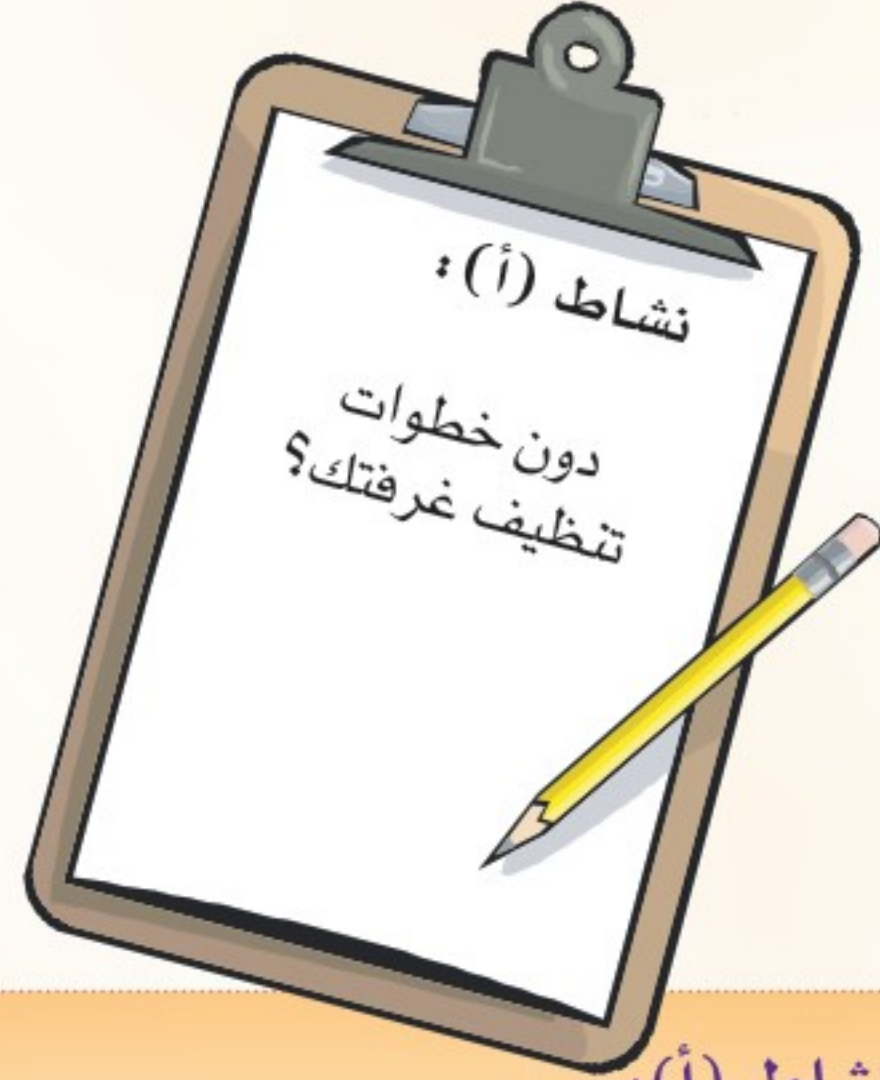
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (B) with horizontal lines.



نشاط (أ):

دون خطوات
تنظيف غرفتك؟



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with horizontal lines.



التطبيقات



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

- ١- من عناصر اللياقة البدنية التوازن. ()
- ٢- تنويع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع. ()
- ٣- من أهمية التغذية الصحية في أثناء ممارسة الرياضة المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين. ()
- ٤- من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وتسلق السلالم. ()

٢: اشطب الحروف الآتية للحصول على عنصر من عناصر اللياقة البدنية:

ا	م	ي	ق	ع	ت
س	ط	ا	ش	ن	ل
ر	ة	ح	ص	ل	ا
ة	ي	و	ه	ت	ع
ة	ة	ي	ا	ق	و

- ١- وقاية
- ٢- الصحة
- ٣- نشاط
- ٤- تعقيم
- ٥- تهوية



.....من عناصر اللياقة البدنية

٣: أمامك مجموعة من الأنشطة الرياضية حدد النشاط الذي تفضل مع التعليل.



٤: اقترح الإجراءات التي تساعد على تسهيل عمليات التنظيف والتعقيم في المنزل.



٥: تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم من الخارج بصورة دورية لكثرة ملامستها، حدد طريقة التعقيم المناسبة لها:



- ١ - تمسح بالماء والصابون.
- ٢ - تمسح بقطعة قماش جافة.
- ٣ - تمسح بالمناديل الكحولية.

٦: املأ الجدول التالي بما يناسبه:

دورات المياه		المطبخ		غرف المنزل	
أفضل طريقة	أكثر أجزائها	أفضل طريقة	أكثر محتوياته	أفضل طريقة	الغرفة الأكثر
للمحافظة على	استعداداً لتكاثر	للمحافظة على	استعداداً لتكاثر	للمحافظة على	استعداداً لتكاثر
نظافته.	الجراثيم.	نظافته.	الجراثيم.	نظافتها.	الجراثيم.



الوحدة الأولى التوعية الصحية

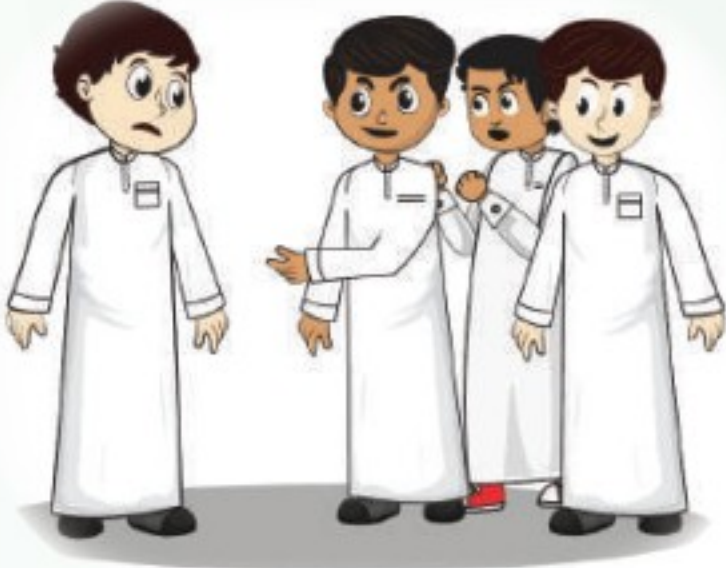


أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلات من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



دُون مَلْحُوظَاتِكَ

الوحدة الثانية



المهارات الاجتماعية

◀ الحماية من الإيذاء



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم التَّمر.
- ٢ يفرق بين التَّمر و العنف بمختلف أنواعه.
- ٣ يعطي أمثله على أنواع التَّمر بأشكاله وصوره المختلفة.
- ٤ يستنتج طرقاً للحد من التَّمر في المدرسة وخارجها.





الحماية من الإيذاء

المفاهيم الرئيسة:

- الحماية
- الإيذاء
- التنمر

دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق، ورغب فيها، وحث على توثيق روابط الأخوة بين المسلمين، قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾^(١)، والأخوة في الإسلام تكون بالتعامل الحسن مع الآخرين، ولين الجانب لهم، وكف الأذى عنهم، وأخبر ﷺ أن كف الأذى من أفضل خصال الإسلام، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا، الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَكْذِبُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ، التَّقْوَى هَاهُنَا، وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، بِحَسَبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعَرْضُهُ»^(٢).

ويعد التنمر شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الموجه نحو الآخرين ويؤثر على البناء الأمني والنفسي والاجتماعي لأفراد المجتمع، فينعكس أثره السيئ على من وقع عليه التنمر وكذلك من قام بالتنمر، مما يؤثر سلباً على بيئة المدرسة أو المنزل أو المجتمع.

التنمر هو:



أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي، كالضرب، أو الدفع، أو الركل، أو باستخدام الكلمات أو تعبيرات الوجه كالعبوس أو بالإشارات غير اللائقة؛ بقصد عزل المتنمر عليه وإخراجه من المجموعة.

(١) سورة الحجرات الآية رقم: (١٠).

(٢) أخرجه مسلم ٢٥٦٤.





كيف أفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟



١- المتنمر والمتنمر عليه من الفئة العمرية نفسها (أقران).

٢- القوة الجسدية غير متكافئة (قوي - ضعيف).

٣- استمرار التنمر مدة من الزمن (لا يعد العنف الطارئ بين الأقران تنمرًا).

٤- تعتمد الإضرار بالمتنمر عليه (لا يعد العنف غير المقصود تنمرًا).

معلومة
إثرائية

كلمة تنمر يعني تشبه بالنمر في صفاته أو طباعه ويقصد بالتنمر، أي أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته.



أنواع التَّمنر

١ التَّمنر الجسدي:

وهو استخدام القوة الجسدية؛ لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص.

٢ التَّمنر اللفظي:

وهو استخدام الألفاظ السيئة، لإيذاء الضحية بالتوبيخ، أو الصراخ أو مناداته بألقاب سيئة.

٣ التَّمنر الجنسي:

وهو استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي بالألفاظ أو بالأفعال.

٤ التَّمنر العلاقي / الاجتماعي:

وهو عزل المتنمر عليه عن الآخرين، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة.

٥ التَّمنر المادي:

وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمر عليه.



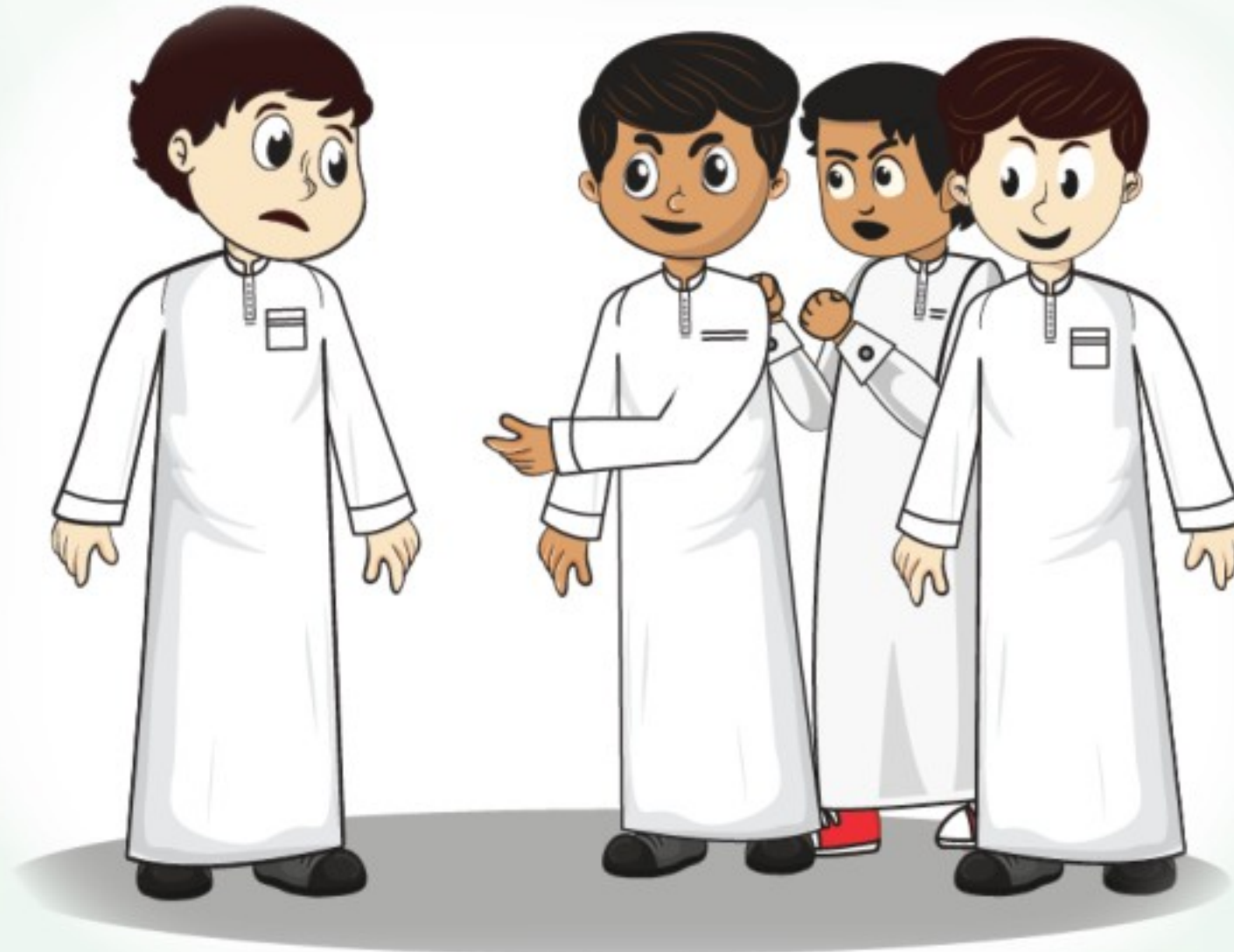
أي أنواع التنمر أكثر انتشاراً في محيطك، وما واجبك لمكافحته؟



مظاهر حدوث التنمر

للسلوك التنمري مظاهر مختلفة، توحى بأنه ليس صراعاً طبيعياً بين طالبين، وإنما هو سلوك تنمري، ومن تلك المظاهر ما يلي:

- تعرض المتنمّر عليه للضرب، أو الركل أو الطرح أرضاً أو التهديد أو الإجبار على القيام بأشياء مرفوضة.
- التحدث بأشياء مؤلمة أو سيئة عن المتنمّر عليه، أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء متدنية أو مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء، أو ترك المتنمّر عليه بشكل متعمد.
- الافتراء أو نشر الإشاعات عن المتنمّر عليه أو إرسال رسائل غير لائقة تجعل الآخرين يكرهونه وينبذونه.
- سلب نقود المتنمّر عليه وممتلكاته بالقوة، أو إتلافها وتحطيمها.





أكمل الفراغات الآتية:

-
-
-

من أمثلة التنمر الجسدي:

-
-
-

من أمثلة التنمر اللفظي:

-
-
-

من أمثلة التنمر الاجتماعي:

-
-
-

من أمثلة التنمر المادي:



آثار التنمر

هند طالبة في الصف الأول متوسط، هي أصغر إخوتها وأضعفهم بنية، ومنطوية على نفسها، تشتكي منها المعلمات دوماً، كونها لا تشارك في الدرس، وتظهر عليها علامات التوتر، ويصبح كلامها غير مفهوم عند توجيه السؤال إليها من قبل المعلمة، أما أسرة هند فتمدحها وتصفها بأنها فتاة هادئة جداً في المنزل، قليلة الكلام، ولا تحب الصراخ وتخاف منه، ليس لديها صديقات ولا تتكلم مع أحد في المدرسة. أما سلمى فهي الطالبة الأكبر سناً في الفصل وهي من الطالبات اللواتي لم ينجحن في السنة الماضية، وهي دائمة التهكم بالمعلمات والزميلات، وكثيراً ما تخلق الأسباب لتبدأ الشجار مع أي طالبة، ولا تهتم بمظهرها، تغضب من أئفه الأسباب، لديها سجل مدرسي يحتوي على العديد من المخالفات، والتجاوزات على الأنظمة وتعاليم المدرسة، مما هدد مستقبلها الدراسي عدة مرات.

شوهدت سلمى وهي تسخر من هند بشكل متكرر، وبدأت المعلمة تلاحظ أن هند تعود من الفسحة، وهي خائفة ومتوترة، ولا تستطيع التركيز في الدرس، كما أصبحت تنسى مصروفها وتهمل واجباتها المدرسية كثيراً، في المنزل بدأت الأم تلاحظ أن هند أصبحت أكثر عدوانية مع أخوتها، وتقضم أظافرها بشكل مستمر، وتشكو من صعوبة النوم اتصلت والدتها بالمدرسة لتبلغهم برفض هند الحضور للمدرسة.



من خلال قراءتك القصة السابقة أجب عن الآتي:

هل تصف تصرف سلمى بالعنف الطارئ؟

اذكر ثلاث صفات للشخص المتنمر.



اذكر ثلاثاً من الآثار الضارة التي يوقعها المتنمّر على المتنمّر عليه.

لو كنت الأخ أو الأخت الأكبر لسلمى، اقترح طريقة لتساعدها على تعديل سلوكها.

كيف تواجه التنمر؟

١ الاستعانة بالله تعالى، وذلك بالمحافظة على قراءة الأذكار اليومية، والمحافظة على أداء الصلوات في وقتها. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: كنت خلف النبي ﷺ يوماً، فقال: «يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلام، وجُفت الصحف»^(١).

(١) أخرجه الترمذي ٢٥١٦.

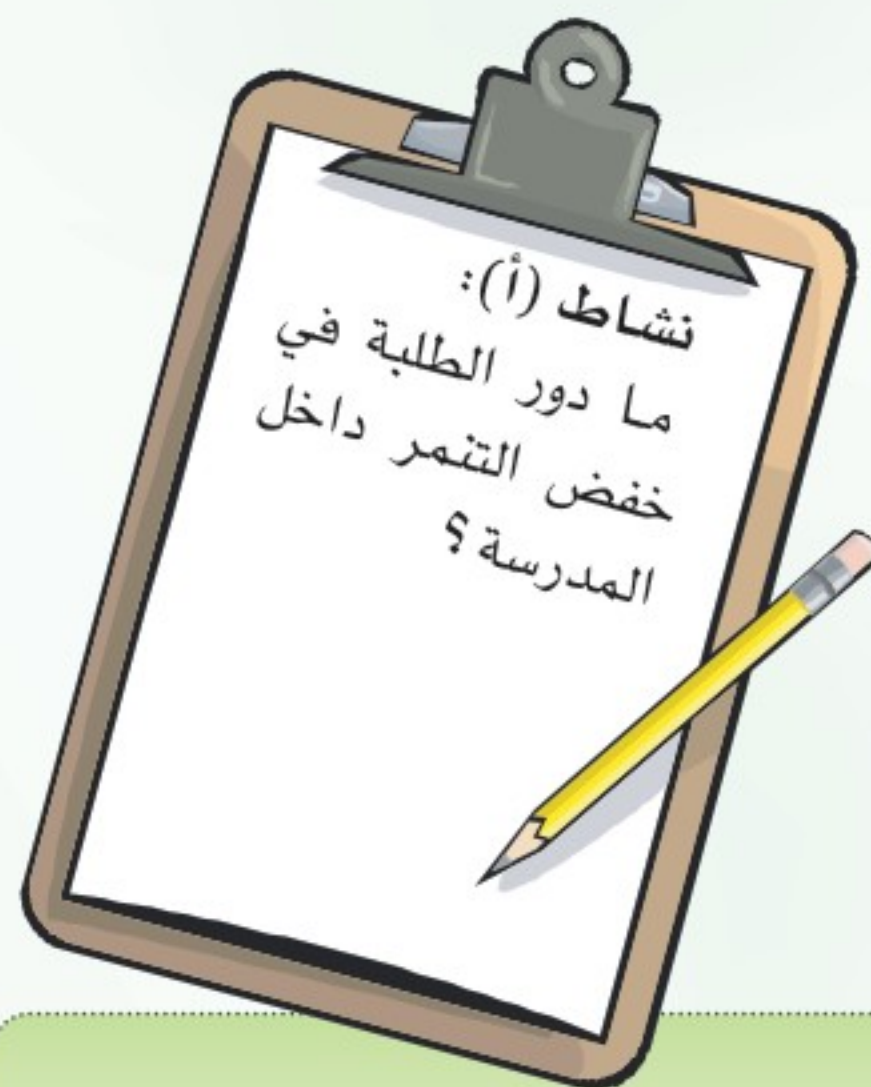


- ٢ تواصل مع والدك أو والدتك أو أحد الأخوة في المنزل، أو المعلم أو الموجه الطلابي في المدرسة، وأخبره بما يحدث معك واحرص على الأخذ بالنصائح في كيفية التعامل مع الزملاء سواء داخل المدرسة أو خارجها.
- ٣ اترك مسافة آمنة بينك وبين المتنمر وتجنب الاحتكاك به لأنه لا جدوى من التعامل معه.
- ٤ اقرأ واطلع على كل ما يتعلق بالتنمر وعلاماته وطرق التعامل معه.
- ٥ قلل من الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة.
- ٦ تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين، لذلك لا تظهر انزعاجك.
- ٧ اندمج مع الآخرين، فالأصدقاء يميلون إلى الدفاع عن طالب آخر أكثر من ميلهم للدفاع عن أنفسهم، وحين يقومون بذلك يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم عند الحاجة لذلك.
- ٨ تعرف على نقاط القوة والضعف لديك، واعمل على تنمية نقاط قوتك وعلاج نقاط ضعفك.
- ٩ مارس هواياتك وتميز فيها، وتعلم ماتحب من أنواع الرياضة لتعزيز الثقة بالنفس.
- ١٠ انظر في وجه من يتحدث إليك دائماً.
- ١١ لا تتسبب في أذى أحد أو استفزازه.



- أن خير مكاسب الدنيا الأخوة الصادقة.
- لا تتردد في إبلاغ الوالدين أو الموجه الطلابي عن أي مشكلة أو تنمر.





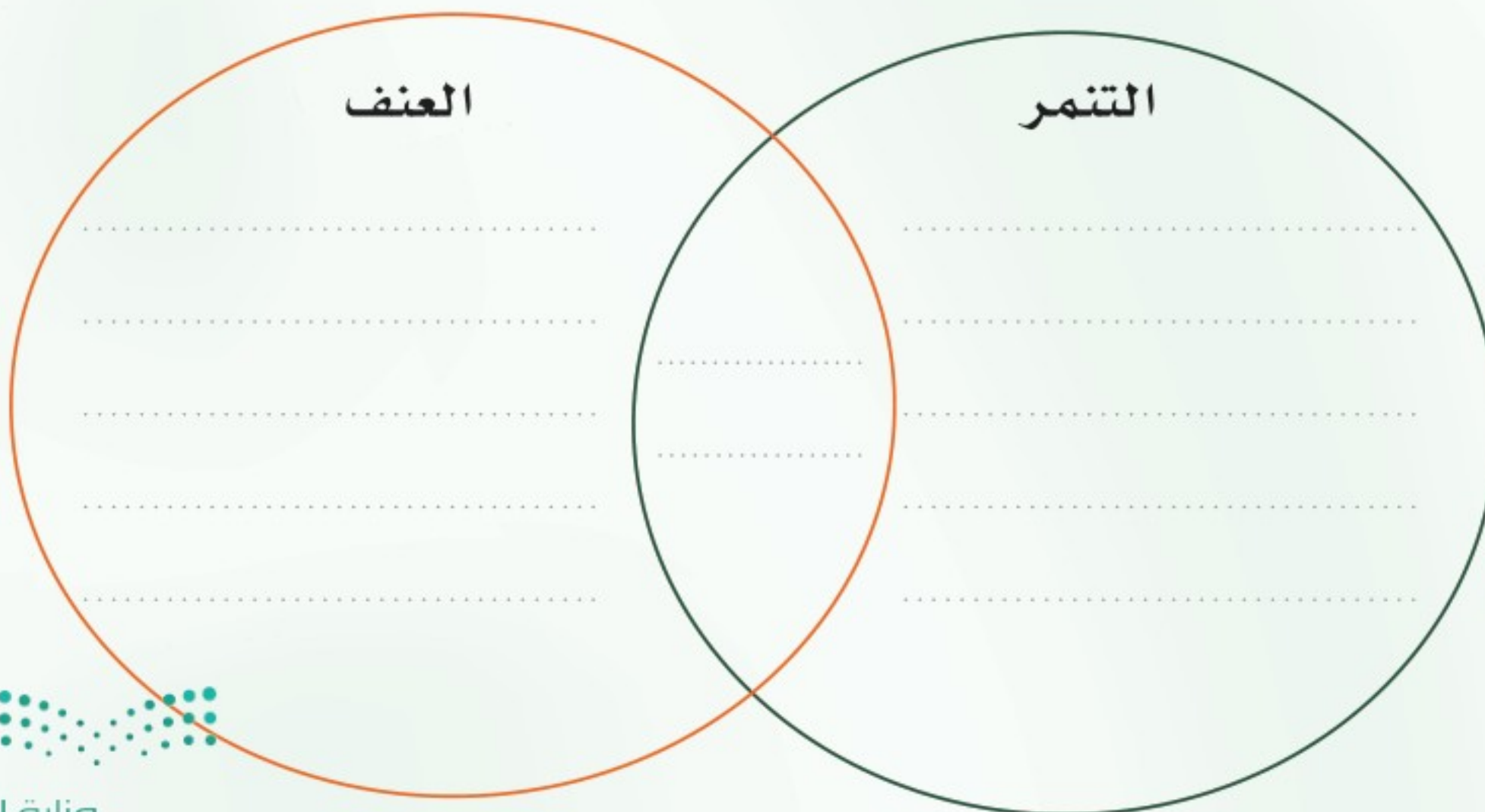
التطبيقات



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

- ١- استخدام القوة وتهديد المتنمرين يساعدنا على السيطرة على المشكلة داخل الصف. ()
- ٢- ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشراً على ممارسة الجريمة مستقبلاً. ()
- ٣- يُنصح الطالب المتنمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة. ()
- ٤- يستهدف الطالب المتنمر الطلبة الأقوى منه جسدياً حتى يثبت قوته. ()
- ٥- التنمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت. ()

٢: قارن بين كلا من: العنف والتنمر.



٣: اقترح حلولاً وقائية للحد من التنمر في مدرستك؟

.....

.....

.....

.....

.....

٤: ميز كل نوع من أنواع التنمر ومظاهره، وآثاره.

الصورة	نوع التنمر	مظاهره	آثاره
			
			
			
			



الوحدة الثانية المهارات الإجتماعية



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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



الوحدة الثالثة



المهارات الحياتية

◀ الاهتمام بالمزروعات.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

١٨٥

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبين أهمية المزروعات.
- ٢ يستنتج طرقاً للعناية والاهتمام بالمزروعات.
- ٣ يساهم في رفع الوعي البيئي من خلال زيادة الغطاء النباتي.
- ٤ يقترح حلولاً لمعالجة الممارسات الخاطئة في التعامل مع المزروعات.
- ٥ يثمن جهود الدولة في العناية بالبيئة والمزروعات.





الاهتمام بالمزروعات

المفاهيم الرئيسة:

- العناية بالمزروعات
- التشجير

اهتم الإنسان منذ القدم بالمسطحات الخضراء، واعتبرها الملاذ المناسب الذي ساعده ليكون حياة طبيعية على هذه الأرض، ووجد الإنسان طرقاً للزراعة وللاهتمام بالمزروعات للحصول على طعامه، قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾^(١) وأولت المملكة العربية السعودية عناية كبيرة بالبيئة وبالغطاء النباتي ومكافحة التصحر.

تبرز أهمية المزروعات في العديد من النقاط ومن أبرزها:

شكلها الجميل:

فالنباتات تعطي المكان مظهراً جميلاً، يوحي بالاستقرار والراحة النفسية التي نعتريها عند النظر إلى الأشجار والمزروعات.

تمدناً بالأكسجين:

تساعد النباتات والأشجار على إنتاج الأكسجين بشكل كبير، فالمزروعات هي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد، ولا يمكن التهاون في قلعها أو عدم زراعتها من وقت لآخر.





انظر الى جهود وزارة البيئة والمياه والزراعة في (الزراعة العضوية):

معلومة
إثرائية

كيف أعتني بالمزروعات؟



تعريض المزروعات لأشعة الشمس:

يحتاج النبات إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر حيث يعتمد عليها في عملية البناء الضوئي؛ لإنتاج مادة الكلورفيل الخضراء والمسؤولة عن تسهيل نمو النبات من جهة وإنتاج غاز الأكسجين من جهة أخرى.



تقليم الأطراف بشكل دائم:

فالأطراف التي تكون قد ذبلت واصفرت لابد من التخلص منها، من أجل إتاحة الفرصة لنمو أطراف جديدة خضراء، وقادرة على إتمام عملية النمو.



سقي المزروعات:

هناك بعض المزروعات بحاجة للسقاية بشكل مستمر، فلا يكاد يمر يوم حتى تحتاج للماء، وهناك نوع من المزروعات لها وقت محدد للسقاية، وهذه المزروعات يجب العناية بها وعدم إهمالها، وإن تم سقايتها باستمرار فإنها تموت.



تسميد التربة:

هناك نوعان من السماد: الأسمدة الطبيعية وتتكون من بقايا الأطعمة وغيرها، وهي الأكثر فائدة للتربة، وتساعد بشكل كامل في إغناء التربة بالعناصر التي تحتاجها، وهناك السماد الكيميائي واستخدامه بكثرة له أضرار.



بالتعاون مع مجموعتك اقترح طرقاً أخرى للعناية بالمزروعات:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة»^(١).

كتب محمد موضوعاً عن أهمية الشجرة بمناسبة أسبوع الشجرة.

تعدّ الأشجار جزءاً هاماً من المنظومة البيئية التي يجب الحفاظ عليها، وتساهم بشكل كبير في تعزيز الاتزان البيئي من خلال تقليل تلوث المياه والهواء والحدّ من تآكل التربة وتقويتها، إضافةً إلى دورها الكبير في الحفاظ على المناخ الأرضي المعتدل وتبريد المدن، كما أنّها موئلاً للعديد من الكائنات الحيّة البريّة ومصدراً من مصادر الطاقة الطبيعية المتجدّدة. وتعد نباتات الزينة من أجمل عناصر التصميم الداخلي، فعند شراء نباتات للمنزل لابد من معرفة الظروف البيئية في المكان التي ستوضع بها النباتات داخل الحجرات المناسبة وتقع في المدى المطلوب، ويمكن لأنواع من النباتات أن يدخل إلى المنزل وبعضها خارجي يوضع خارج المنزل، وبعض النباتات تحتاج لعناية دائمة وتعريضها لأشعة الشمس والتسميد، وبعض النباتات لا تحتاج لعناية كبيرة مثل النباتات الخارجية.



(١) أخرجه البخاري برقم (٢٣٢٠).



بعد قراءتك لمشاركة محمد في أسبوع الشجرة أجب عن الأسئلة التالية :
أ- ما فوائد التشجير؟



ب- قارن بين نباتات الزينة الداخلية والخارجية في الجدول التالي:

النباتات الخارجية	النباتات الداخلية

أمثلة لنباتات زينة منزلية :



أولفيرا



زنبقة السلام



سنجو نيوم



زاميا



بامبو



دون أسماء نباتات منزلية أخرى:

.....

.....



مبادرة السعودية الخضراء:

إن المملكة والعالم يواجه الكثير من التحديات البيئية، مثل التصحر، الأمر الذي يشكل تهديداً اقتصادياً للمنطقة، فقد قامت المملكة بمبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي، وتقليل انبعاثات الكربون، ومكافحة التلوث وتدهور الأراضي، والحفاظ على الحياة البحرية. وستتضمن عدة مبادرات منها زراعة ١٠ مليار شجرة.



أبد رأيي في الممارسات التالية:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

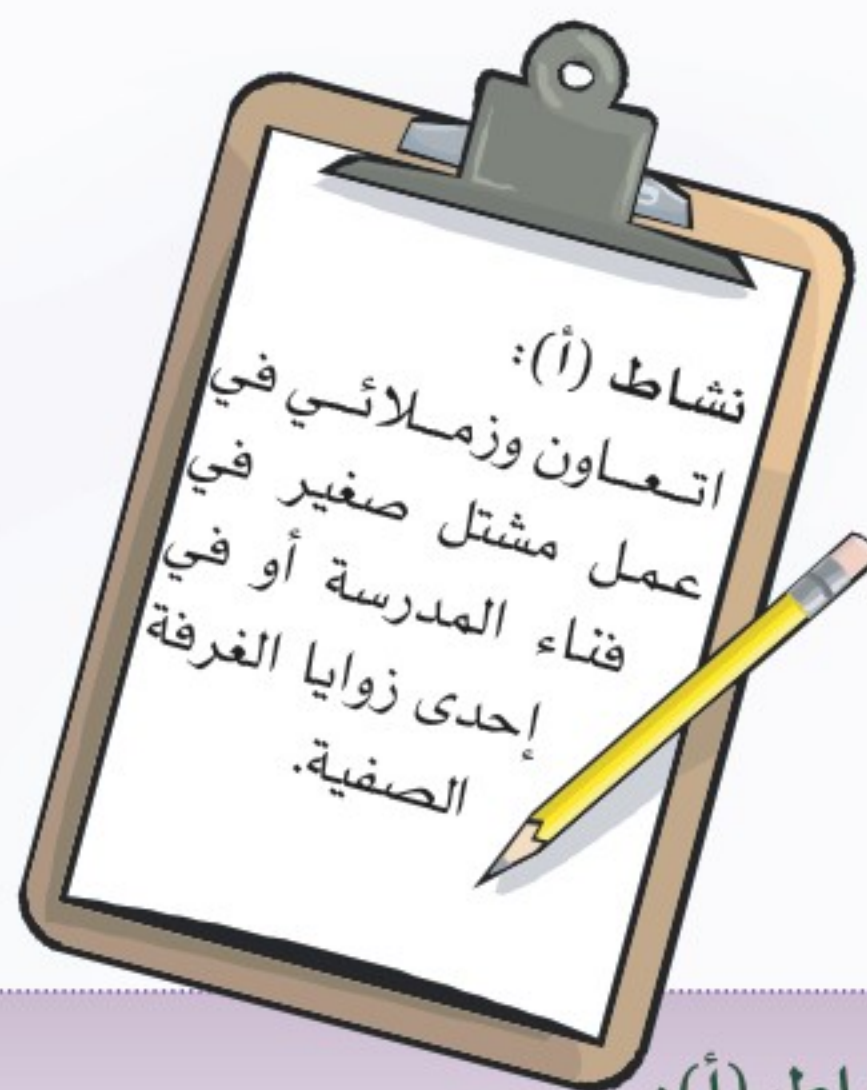
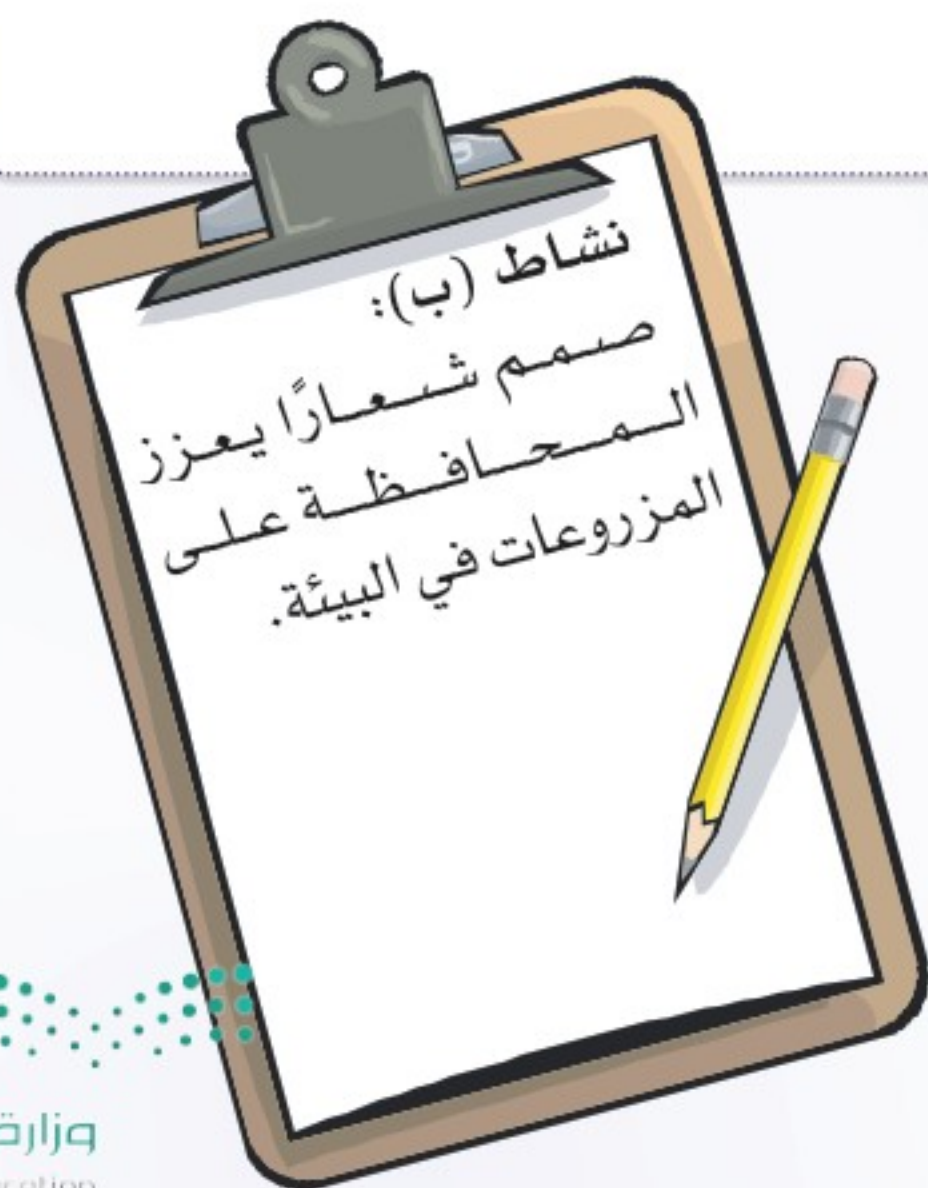
.....



أن تتأكد من أن المزروعات المنزلية لديك لا تحتوي على مواد كيميائية في أوراقها التي يمكن أن تسمم الأطفال أو الحيوانات المنزلية الصغيرة.



نشاط (ب):



نشاط (أ):

التطبيقات



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

- ١- التصحر مشكلة محلية تواجهها المملكة العربية السعودية. ()
- ٢- للمساهمة في زيادة الغطاء النباتي نزرع الأشجار و نستثمر في الأراضي الزراعية. ()
- ٣- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت. ()
- ٤- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي. ()
- ٥- يعد النبات صديق للبيئة فمن خلال عملية التمثيل الضوئي ينتج الأكسجين. ()

٢: اجمع أسماء بعض النباتات التي توصف لعلاج بعض الأمراض البسيطة :

اسم النبتة	نوع المرض الذي تعالجه



٣: ضع حلولاً لمنع الممارسات الخاطئة التي تنتشر في المجتمع منها:

١- الرعي الجائر وحرمان الأرض من حشائشها.

.....

٢- إزالة الغابات والاحتطاب الجائر.

.....

٣- استخدام الحطب والفحم النباتي المحلي في التدفئة والطبخ.

.....



الوحدة الثالثة المهارات الحياتية



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



دَوْن مِلحوظاتك

الوحدة الرابعة



الغذاء والتغذية

- ◀ معرفة صلاحية المنتجات الغذائية.
- ◀ العادات الغذائية في المجتمع السعودي.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبين حقوقه كمستهلك.
- ٢ يميز البيانات المدونة على المنتج الغذائي.
- ٣ يوضح الطريقة الصحيحة للإبلاغ عن منتج غذائي مخالف.
- ٤ يحدد مفهوم العادات الغذائية.
- ٥ يقيم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي.
- ٦ يقترح ثلاثة طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع.





معرفة صلاحية المنتجات الغذائية



المفاهيم الرئيسة:

- المنتج
- الصلاحية

تعد توعية المستهلك أمراً ضرورياً، وتتم عن طريق تزويده بالحقائق التي تساعد على الاختيار الواعي للسلع والمنتجات وفقاً لاحتياجاته ورغباته. فهي عملية تساعد في تعزيز معرفة المستهلك لحقوقه وواجباته، عن طريق حصوله على المعلومات الصحيحة حول المنتجات الغذائية لاتخاذ القرار السليم لشرائها.

أولاً: حقوق المستهلك

١- حق السلامة والأمان:

أي حماية المستهلك من المنتجات والخدمات التي تعرض صحته للمخاطر.

٢- الحق في المعرفة:

أي الوصول لمعلومات عن السلعة والخدمة، وطبيعة مكوناتها والآثار المترتبة عليها.

٣- حق إشباع حاجاته الأساسية:

أي توفير الاحتياجات الأساسية من السلع والخدمات بسهولة ويسر.

٤- حق التثقيف:

أي الحق في اكتساب المعارف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختيارات الواعية بين السلع.





دون حقوقاً أخرى للمستهلك.

أن المملكة العربية السعودية اتخذت خطوات مهمة نحو تحسين التنمية الزراعية، وتعزيز الأمن الغذائي، ومواجهة التغير المناخي، وارتفاع درجات الحرارة، وندرة الموارد المائية ... ساهمت مجتمعة في تحسين مؤشرات الأمن الغذائي وأنظمة الاستهلاك وتقليل الهدر وتحقيق معدلات عالية من الاكتفاء الذاتي للعديد من المواد الغذائية في السوق المحلي وزيادة مستويات التشغيل والإنتاج للنظم الزراعية والغذائية.

معلومة
إثرائية

ثانياً: حقوق المستهلك عند شراء المنتجات الغذائية

- ١- أن يتوفر على كل منتج، البيانات التجارية التالية:
المقاس، الحجم والوزن، العدد، السعة، تاريخ الإنتاج والصلاحية، البلد الذي صنعت فيه، العناصر المستخدمة في التركيب، سعر المنتج، واسم المنتج.
- ٢- استبدال واسترجاع السلع إذا ثبت أنها مغشوشة أو معيبة، أو تحمل علامات تجارية مقلدة.
- ٣- أن يكون حجم ووزن السلع التموينية والغذائية حقيقياً وصحيحاً، وفقاً لما هو مدون على المنتج ومعلن على بطاقة بيانات السعر.



ثالثاً: إرشادات لمعرفة صلاحية المنتجات الغذائية

الطريق الصحيح إلى الصحة يبدأ من التسوق بطريقة سليمة وآمنة، وذلك عن طريق رفع الوعي الشرائي للمستهلك في أثناء التسوق:

١- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية.

٢- اقرأ البطاقة الغذائية الموجودة على المعلبات.

٣- تأكد من تاريخ إنتاج ومدة الصلاحية لكل منتج.

٤- لا تشتري المواد من الثلاجة إذا كانت درجة

تبريدها غير جيدة، أو غير نظيفة أو مكشوفة.

٥- لا تشتري المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو التي

بها خلل، أو المنبعجة أو بها تسرب في محتوياتها أو

غير محكمة القفل.

٦- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية

لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية.



أدرجت هيئة الغذاء والدواء رابط للبحث عن المنتجات الغذائية عن طريق رقم الكود :

معلومة
إثرائية



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

رابعاً : معرفة المصطلحات الآتية

المصطلح	معناه
فترة الصلاحية	الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية، ويظل حتى نهايتها مستساغاً ومقبولاً وصالحاً للاستهلاك الآدمي، وفق الظروف المحددة للتعبئة والنقل والتخزين.
المنتج الغذائي	ما يعرض في الأسواق ويحتوي على مواد قابلة للاستهلاك الآدمي.

بطاقة الحقائق الغذائية

الخطوة الأولى لاختيار الغذاء الصحي

مثال:
نسبة الدهون هي ٣٦٪
ووفقاً للقاعدة فهذا المنتج
يحتوي على نسبة عالية من
الدهون فكن حذراً.



كيف تتعرف على نسبة
الاحتياج اليومي في
البطاقة الغذائية؟
وفقاً للقاعدة

- إذا كانت النسبة المئوية
في الحصة الواحدة ٥٪ أو
أقل فهي منخفضة.
- إذا كانت النسبة ٢٠٪ أو
أكثر فهي عالية.

لا بد أن يكون هناك توازن بين العناصر كافة.





ناقش سلبيات شراء الأغذية عبر الإنترنت؟

.....

.....

خامساً: الغش التجاري

ذهب ياسر إلى أحد المتاجر الغذائية القريبة من منزله، لشراء بعض السلع الغذائية، وفي أثناء تسوقه وجد علبة حليب منتهية الصلاحية، فقام ياسر بتصوير هذه العلبة ونشرها في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وكتب عليها حليب منتهي الصلاحية في أشهر متجر غذائي، ووضع أسفل الصورة اسم المتجر.



١ - بعد قراءة تلك للقصة السابقة قيم تصرف ياسر مع التعليل:

.....

.....

.....

.....

٢ - حدد الخطوات الصحيحة عند وجود أي منتج مخالف في الأسواق:

.....

.....

.....

.....



حالات الغش التجاري في المنتجات الغذائية:

- ١- أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة.
- ٢- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة أو أي من بنودها.
- ٣- كل منتج فاسد (غير صالح للاستعمال، المنتهي الصلاحية، التالف، تغيرت خصائصه الطبيعية أو مكوناته، إذا احتوى المنتج على ديدان أو يرقات أو حشرات).

معلومة
إثرائية

العبارات التحذيرية تكتب على بطاقة المنتج الغذائي لتوضيح المكونات التي لا تناسب بعض فئات المجتمع مثل: الحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى القلب والأطفال والرياضيين .

معلومة
إثرائية

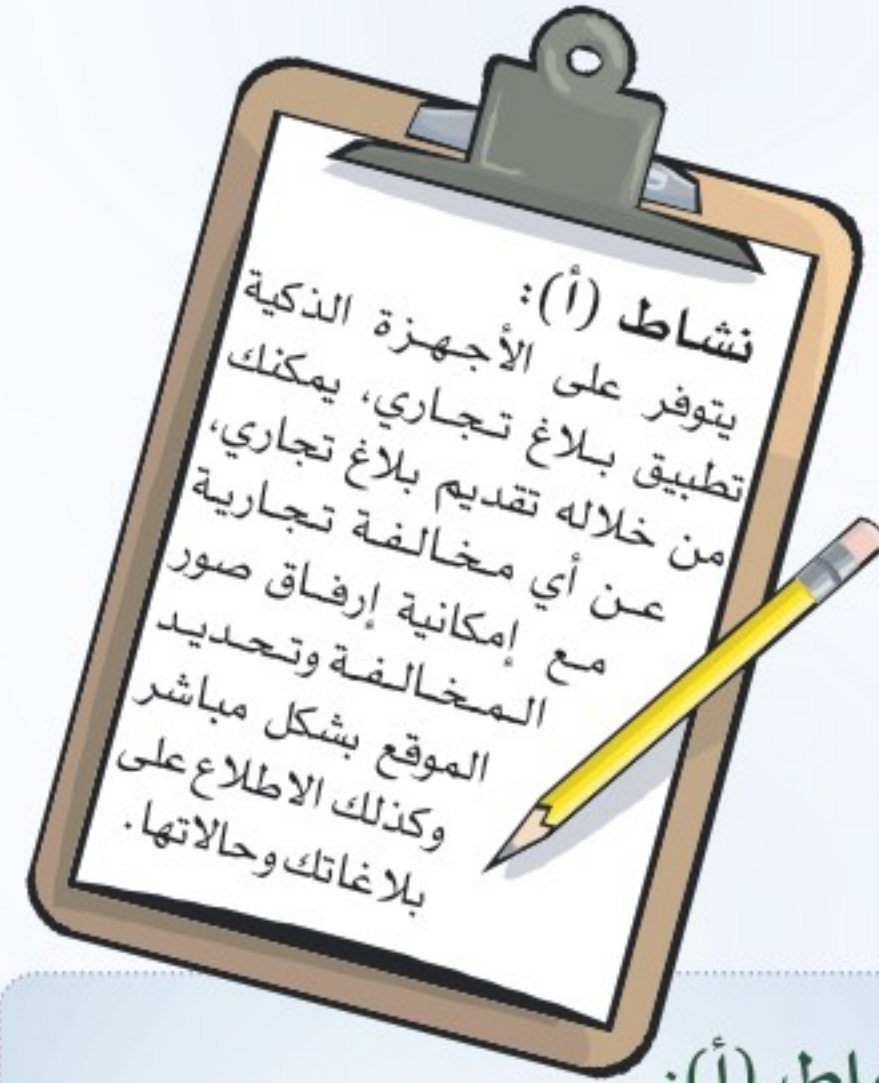
تؤكد وزارة التجارة عزمها على مواصلة التصدي لمخالفي نظام مكافحة الغش التجاري، واستكمال تطبيق الإجراءات النظامية ضدهم، بالنظر لما يترتب عليه من غش وخداع المستهلكين؛ حيث ينص النظام على عقوبات تصل إلى السجن ثلاث سنوات، وغرامات مالية تصل إلى مليون ريال أو بهما معاً، والتشهير بالمخالفين في الصحف المحلية على نفقتهم، وترحيل العمالة المخالفة إلى بلدانها والإيقاف والمنع من ممارسة النشاط التجاري.

وتحث الوزارة عموم المستهلكين على التقدم ببلاغاتهم عن المنشآت المخالفة عبر تطبيق بلاغ تجاري، أو عن طريق مركز البلاغات على الرقم ١٩٠٠ أو الموقع الرسمي للوزارة على الإنترنت.



نشاط (ب):

بطاقة التسوق الصحي			
الأغذية السائلة			
المنتج	مجموع	الدقيق	الحبوب
الحليب	11,25	2,5	8,75
الزبادي	0,75	0,75	0,75
الزبادي	0,3	0,75	1,5
الزبادي	0,3	0,75	1,5
الزبادي	0,3	0,75	1,5
الزبادي	0,3	0,75	1,5



نشاط (أ):

دون خطوات استخدام هذا التطبيق:





العادات الغذائية في المجتمع السعودي



المفاهيم الرئيسية:
- العادات الغذائية.

تؤثر أساليب ممارسة الحياة اليومية والعادات الغذائية على صحة الأفراد، حيث تؤدي السلوكيات والأنماط المعيشية الخاطئة إلى زيادة معدل انتشار الأمراض المزمنة، المرتبطة بالنمط والسلوك الغذائي لجميع أفراد وفئات المجتمع التي يتسبب سلوكها في التأثير على صحة الفرد والمجتمع.

وهنا يأتي دور التثقيف الغذائي والتوعية المعززة للجانب الصحي، من خلال تحسين السلوك الغذائي لأفراد المجتمع، تماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تسعى إلى "بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي".



يساعد الوعي الصحي على تحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير عن طريق:

- ١- تغيير العادات الغذائية السيئة إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة.
- ٢- تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة تحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية.



تسبب العادات الغذائية السيئة عدداً من المشكلات كالنحافة، والسمنة، كذلك نقص الفيتامينات والمعادن (كنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم، وتسوس الأسنان.

العادات الغذائية

تعد العادات الغذائية من أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الفرد للغذاء، فالعادات ما هي إلا سلوكيات تعلمها الفرد واعتاد عليها، ويتأثر الطعام المتناول بهذه العادات سواء أكانت عادات جيدة أو سيئة.

فهي عبارة عن: السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء، وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

العادات الغذائية في المجتمع



كانت ريف سعيدة جداً مساء الجمعة بزيارة عمها صالح وعائلته، فهي لم تر ريناد ابنة عمها منذ أكثر من ستة أشهر.

قالت الام مع وقت أذان المغرب "انتهينا من تجهيزات وجبة العشاء" زفرت ريف براحة، فمع سعادتها بزيارة أقاربها إلا أنها تشعر ببعض التعب، فهي وأمها في المطبخ منذ الصباح، وصلت عائلة العم صالح، فاستقبل والدهم الرجال، ودخلت النساء لغرفة الضيوف الثانية،

قدمت ريف للنساء العصير ثم القهوة والتمر وأطباق من الحلوى، وقدم أخوها فهد مثل ذلك للرجال، دارت أحاديث متفرقة بين الأسرتين، وبعد صلاة العشاء جهزت عائلة ريف وليمة من الأرز واللحم وأطباق جانبية من السلطات الخضراء، أما المشروبات فتنوعت بين الماء واللبن والمشروبات الغازية، وبعد انتهاء العشاء تم تقديم الشاي.

قضت ريف وقتاً ممتعاً مع ابنة عمها ريناد التي قالت ممازحة لها في نهاية الزيارة. أنها لا تستطيع الحركة أو الكلام من كثرة تناول الطعام والشراب وستذهب إلى النوم مباشرة.





بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج ما يلي:
العادات الغذائية الجيدة:

العادات الغذائية السيئة:





ديننا الإسلامي يؤكد على أهمية الاعتدال في المأكل والمشرب.

كيف نغير عاداتنا الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية جيدة؟

إن إتباع نظام غذائي صحي سليم، مطلب الجميع، ويبدأ هذا النمط من خلال تحديد العادات الغذائية السيئة والسعي إلى تغييرها إلى عادات غذائية سليمة، عن طريق المعرفة الغذائية الصحيحة للأطعمة، والعناصر الغذائية، واختيار بدائل غذائية صحية، والاستمرار عليها.



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية

- تناول الوجبات الدسمة من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
- الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة.
- تناول هذه الوجبات مع الخضروات الطازجة.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
- تناول الطبق الصحي الذي يحتوي على ربع الطبق من الخضروات الخضراء أو المطبوخة - الربع الثاني بروتينات - الربع الثالث النشويات - الربع الأخير الفاكهة



العادات الغذائية السيئة

تناول وجبات دسمة يومياً على الغداء أو العشاء.



استبدالها بتناول التمر والمكسرات قليلة الملح.



تناول أطباق الحلويات مساءً (الكيك - الدونات - الشكولاتة).



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
• تناول الوجبات السريعة مرة في الشهر. • الحرص على إعداد وجبات سريعة في المنزل . • تناول الخضروات والفواكه مع الوجبات السريعة. • استبدال قلي الطعام بطرق طهي صحية. • الابتعاد عن الصلصات الجاهزة. • تناول الأجبان قليلة الدسم.	تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع. 
تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم). 	إهمال تناول وجبة الإفطار يومياً. أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار. 



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
• التقليل من شرب المنبهات قدر الأمكان، خلال اليوم. • استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء.	شرب الشاي والقهوة في أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها. 
يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان - الشوفان.	تناول وجبة العشاء في وقت متأخر.

دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة:

- ١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.
- ٢ التنويع والتوازن في العناصر الغذائية.
- ٣ احتواء الوجبات الغذائية على الخضروات والفواكه.
- ٤
- ٥
- ٦ اختيار طرق الطهي الصحية.



بالتعاون بين وزارة التعليم ووزارة الصحة يمنع بيع بعض المنتجات الغذائية في
المقاصف المدرسية مثل:



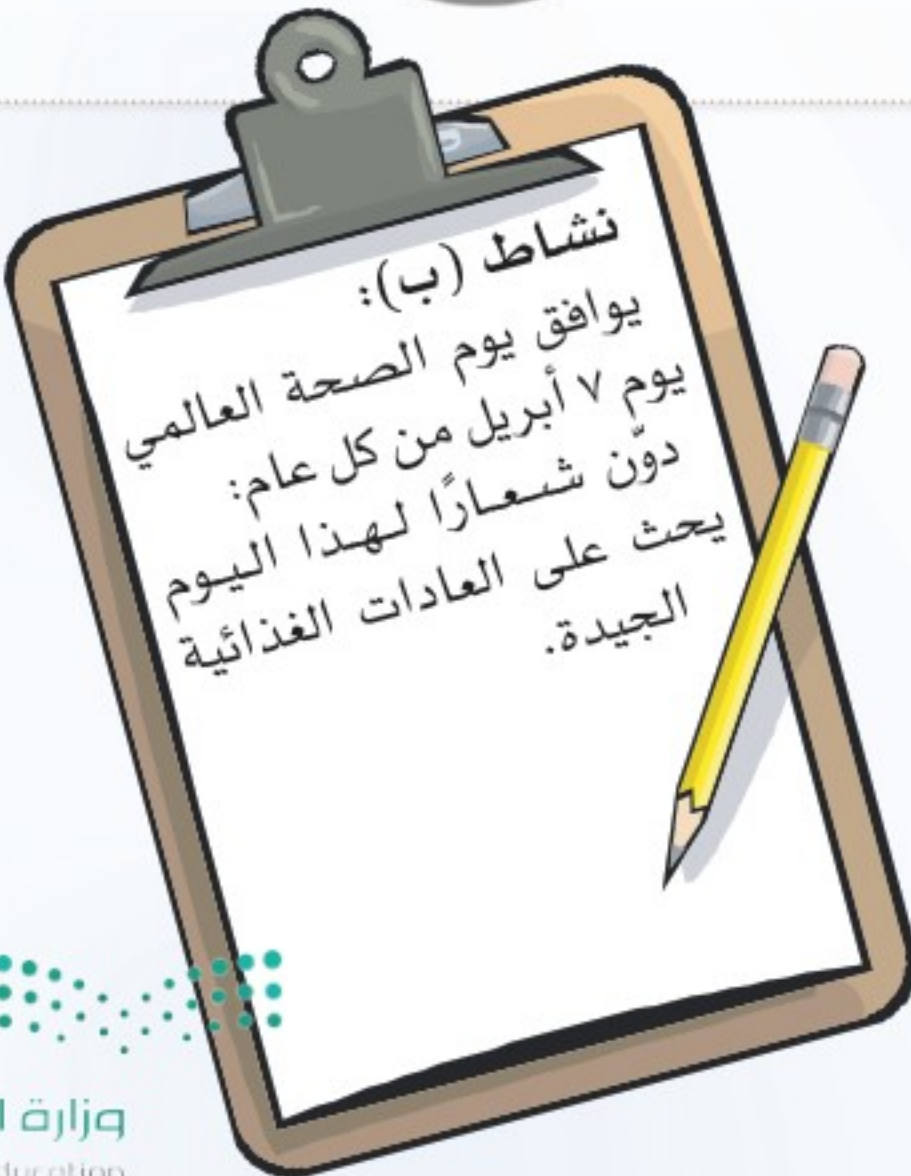
(المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، الشيبس، الشوكولاتة، الحلوى) نتيجة ضررها
على صحة الطلاب، ولتحسين عاداتهم الغذائية.



هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في تعديل العادات الغذائية للفرد، دونها:



This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.



التطبيقات



١: صل العبارات (أ) بما يناسبها من العبارات (ب) فيما يأتي:

(أ)

(١) الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية.

(٢) السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء.

(٣) التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية.

(٤) أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عُبث به بأي طريقة.

(ب)

() العادات الغذائية

() تاريخ الإنتاج

() فترة الصلاحية

() الغش التجاري

() تاريخ الانتهاء



٢ : أمامك مجموعة من العبارات تتضمن (حقوق المستهلك والحالات التي تعد من المخالفات التجارية)، دون رقم (١) أمام حقوق المستهلك ورقم (٢) أمام الحالات التي يجب الإبلاغ عنها كمخالفة تجارية فيما يلي:

- () عبارة "البضاعة المباعة لا ترد ولا تستبدل".
- () عدم إصدار فاتورة عند بيع المنتج.
- () وجود تاريخ الإنتاج والصلاحية على المنتج.
- () التخفيضات الوهمية (غير مطابقة لسعر المنتج المباع).
- () عدم رد الباقي من العملات المعدنية واستبدالها بسلعة أخرى.
- () الاستماع لرأي المستهلك عن الخدمات والمنتجات.

٣ : (بعض التخفيضات الشرائية يكون الهدف منها بيع المنتجات التي شارفت على الانتهاء أو بها أحد العيوب)

دُون نصيحة توعوية للمستهلك حول العبارة السابقة :

.....

.....

.....

.....

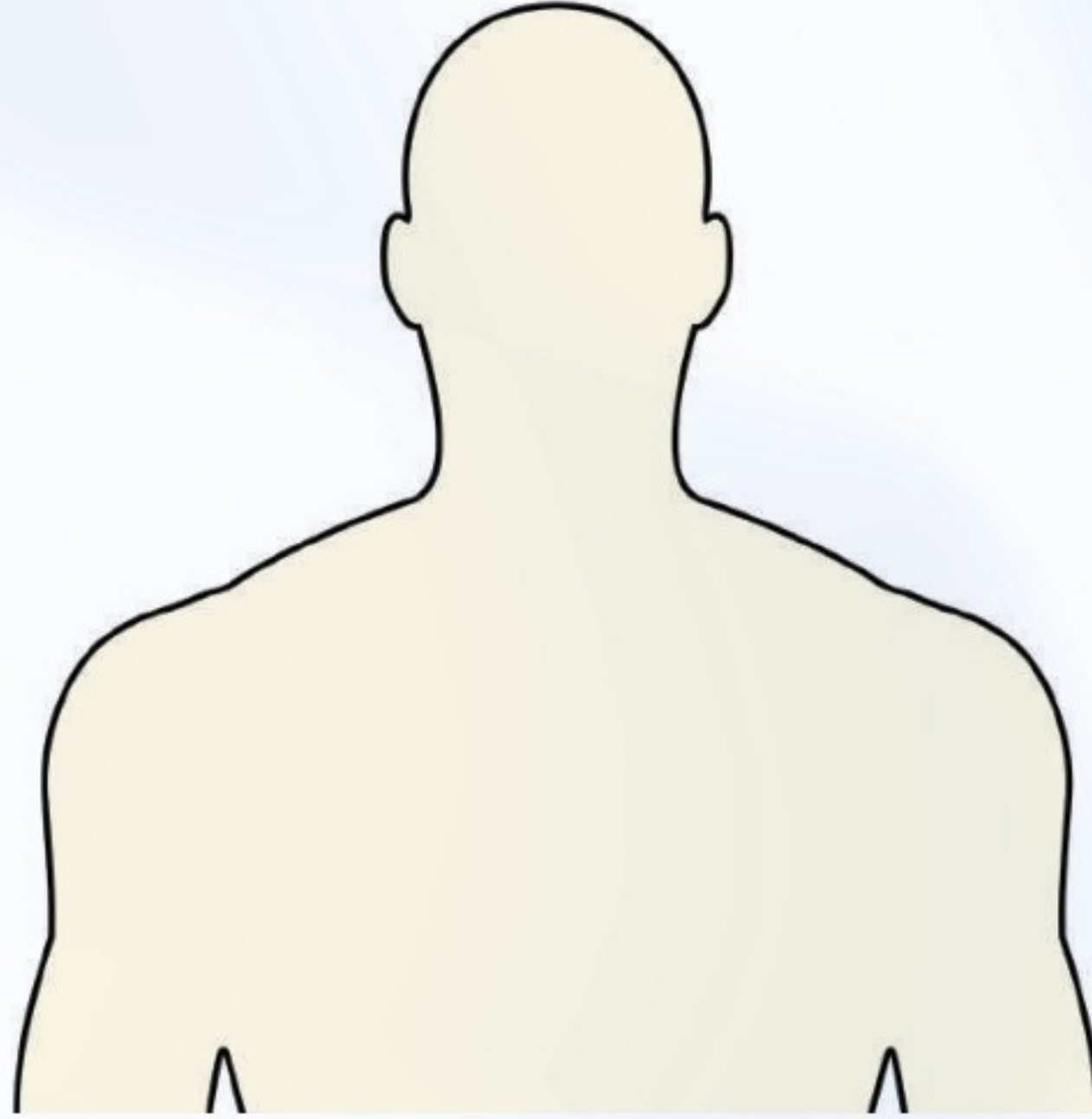
.....





أمامك نموذج لجسم الإنسان دُون ما يلي :

- أ- في الجزء الأيمن من النموذج عاداتك الغذائية الجيدة :
وفي الجزء الأيسر من النموذج عاداتك الغذائية السيئة :
ب- اكتب أيهما أكثر لديك.....



الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



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

