تم تحميل وعرض المادة من منصة

حقيبتي
www.haqibati.net

منصة حقيبتي التعليمية

منصة حقيبتي 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.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا

ملخص

المهارات الحياتية

ثاني متوسط

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٨



تم عمل الملخص من قبل موقع حقيبتي

الغذاء الكامل والمتوازن

الغذاء والنخلة الغذائية

مفاهيم أساسية

- **التغذية:** مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.
- **النخلة الغذائية الصحية:** دليل غذائي يوضح المجموعات الغذائية وحصصها اليومية؛ للمساعدة على تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.

عناصر الغذاء

- البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء. يحصل الجسم عليها بتناول غذاء متنوع.

أثر الغذاء المتوازن

- يساعد على النمو والحيوية والانتباه، وتناسب الوزن مع الطول والبنية والعمر. وقد ترتبط التغذية غير المتوازنة بالتعب وشحوب الوجه وضعف التركيز.

كيف نقرأ النخلة؟

- في قاعدة السعف الحبوب والخبز، ثم الخضار والفواكه، ثم الحليب ومشتقاته، ثم اللحوم والبقوليات، وفي القمة الزيوت والسكريات.
- تُبيّن الساق الحصص الغذائية. وأُضيف الماء لأهميته، مع التأكيد على النشاط البدني والتوازن الغذائي.

أطبق الدرس

- أنوع طعامي في الفطور والغداء والعشاء، وأوازن بين المجموعات، ولا أجعل نوعًا واحدًا بديلاً عن الغذاء المتنوع.



حقيبتي
www.haqibati.net

الغذاء الكامل والمتوازن

الحصص الغذائية في جدول الكتاب

قبل قراءة الأعداد

- **الحصص في جدول الكتاب إرشادية، وتختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية؛ وليست كمية ثابتة لكل شخص.**

الماء والحبوب

- **الماء:** يذكر الجدول ما لا يقل عن ٦ أكواب.
- **الحبوب والخبز:** ٦ إلى ١١ حصة. من أمثلة الحصة: شريحة توست، أو نصف كوب من الأرز أو المكرونة، أو حبة بطاطس متوسطة.

الخضار والفواكه

- **الخضار:** ٣ إلى ٥ حصص. الحصة: كوب من الخضار الطازج أو الورقي، أو نصف كوب من الخضار المطهي.
- **الفواكه:** ٢ إلى ٤ حصص. الحصة: حبة متوسطة، أو ٣ تمرات متوسطة، أو نصف كوب من الفواكه المقطعة.

الحليب واللحوم والبقوليات

- **الحليب ومشتقاته:** ٢ إلى ٤ حصص. الحصة: كوب حليب أو لبن أو زبادي، أو ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.
- **اللحوم والبقوليات:** ٢ إلى ٣ حصص. الحصة: ٦٠ إلى ٩٠ جراماً من اللحم أو الدجاج أو السمك، أو نصف كوب بقول مطبوخة، أو بيضة متوسطة.

الزيوت والسكريات

- **تقل حصصها لوجودها في بقية الأطعمة؛ ويؤكد الدليل التقليل منها.**



الوجبات السريعة

ملخص الدرس

المعنى

- **الوجبات السريعة:** أغذية تُحضّر وتُقدّم في وقت قصير، مثل البرجر والبيتزا والبطاطس المقلية والشاورما.
- **السعرات الحرارية:** وحدة لقياس كمية الطاقة في الطعام.

لماذا يقبل عليها بعض الناس؟

- سرعة الإعداد والتوصيل، والطعم، والدعاية والهدايا والألعاب، ومحاكاة الأصدقاء، وحب التغيير وكسر الروتين.

أضرار الإفراط فيها

- قد يكثر فيها الدهن والملح والسعرات، وتقل الفيتامينات والمعادن والألياف إذا لم تكن الوجبة متوازنة.
- قد تقلل اجتماع الأسرة على الوجبات وفرص تعلم آداب الطعام، وتزيد التكلفة وتفضيل الأطفال لها على الوجبات المفيدة.

اختيارات أفضل

- اختيار المشوي بدلاً من المقلي، وإضافة الخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بخيارات مناسبة.
- إعداد وجبات منزلية متنوعة، وتقليل تكرار الوجبات السريعة، وعدم ربط كل نزهة بمطاعمها.

أتذكر

- قد تكون الوجبة السريعة مغذية إذا أحسنا اختيارها وإعدادها. أقرأ معلومات الوجبة وسعراتها وأنتبه لطريقة طهيها وجودة مكوناتها.



حقيبتي
www.haqibati.net

المضافات الغذائية

ملخص الدرس

تعريفها وأهدافها

- **المضافات الغذائية:** مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف إلى الأطعمة لحفظها، أو تحسين شكلها ولونها ومذاقها، أو تعزيز قيمتها الغذائية.

خمسة أنواع مهمة

- مواد ملونة: تعطي الغذاء لونًا مميزًا. ومواد حافظة: تحد من الفساد الميكروبي، مثل السكر والملح والخل.
- مضادات الأكسدة: تؤخر أو تمنع التزنخ الناتج من تفاعل الدهون مع الهواء.
- مواد منكهة: تحسن الطعم والرائحة، مثل القرفة واليانسون والفانيليا.
- مواد مغذية: تعزز القيمة الغذائية، مثل إضافة فيتامين د إلى الحليب أو اليود إلى الملح.

رموز المضافات في الكتاب

- توحّد الرموز أسماء المضافات لتسهيل التعرف عليها. يسبق الرقم الحرف اللاتيني E.
- الملونات: ١٠٠ إلى ١٩٩. الحافظات: ٢٠٠ إلى ٢٩٩. مضادات الأكسدة: ٣٠٠ إلى ٣٩٩.

كيف أختار؟

- أقرأ البطاقة الإرشادية ومكونات المنتج، وأقلل الاعتماد على الأغذية الصناعية شديدة التلوين، وأختار غذاء متنوعًا ووجبات منزلية مناسبة.

تنبيه للفهم

- ليست كل المضافات صناعية، ولا يعني وجود مضاف أن الغذاء ضار تلقائيًا؛ فبعضها للحفظ أو التدعيم الغذائي.



إدارة الذات

ملخص الدرس

المفهوم

- **إدارة الذات:** الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، وتحقيق أهدافه، وإيجاد التوازن بين الواجبات والرغبات.

أهميتها

- فهم النفس وقدراتها، وتحديد أهداف مناسبة، وتعزيز الثقة والتواصل، واستثمار المهارات والوقت، والشعور بالرضا عن الإنجاز.

مهارات الإدارة الذاتية

- التخطيط الجيد: ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف وخطة إنجازها في مدة معينة.
- إدارة السلوك: ضبط المشاعر والتصرفات. وإدارة الوقت: تحديد الأولويات ووضع جدول عمل.
- الثقة بالنفس، والدافعية الذاتية، وإدارة العلاقات الاجتماعية الإيجابية، والتفاؤل.

كيف أطور ذاتي؟

- أحافظ على الصلاة والقراءة والدعاء والذكر، وأقتدي بالرسول صلى الله عليه وسلم.
- أحترم نفسي، وأنمي نقاط قوتي، وأحدد أهدافي، وأختار أصدقائي بعناية، ولا أقارن نفسي بالآخرين.
- أتعلم من تجاربي وأراجع قراراتي وأخطائي، وأستبدل التشاؤم بعبارات تحفزني للعمل.

أطبق

- أرتب واجباتي حسب أهميتها، وأوازن بين دراستي وأسرتي وراحتي، وأقبل النقد الذي يساعدني على التحسن.





التفكير الإيجابي

ملخص الدرس

المفهوم

- **التفكير الإيجابي:** فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج.

كيف أبدأ؟

- أستمع إلى الأفكار الجديدة، وأعيد تقييم أفكاري وأهدافي، وأثق بنفسي، وأتواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.
- أتعامل مع التحديات بوصفها فرصة للتعلم والعمل، لا سبباً للاستسلام أو إلقاء اللوم.

أركز على ما أستطيع تغييره

- **دائرة التأثير:** أمور أستطيع التأثير فيها بنفسي، مثل تطوير ذاتي وتنظيم عملي.
- **دائرة الاهتمام:** أمور لا أستطيع التأثير فيها بنفسي. أوجه جهدي إلى العمل الممكن بدلاً من الانشغال وحده.

بدائل للعبارات السلبية

- بدلاً من «سأفشل»: أستعد وأتعلم وأبذل جهدي. وبدلاً من «لا أستطيع»: سأتعلم حتى أتقن.
- عدم الحصول على الدرجة الكاملة لا يعني الفشل في الحياة؛ أراجع أخطائي وأحسن خطتي.

الإيجابية لا تعني كبت المشاعر

- أعبر عن الحزن أو الإحباط أو الغضب باعتدال، وأطلب المساعدة عند الحاجة؛ ولا أؤذي نفسي أو الآخرين.

في التعامل مع الناس

- أعتذر بلطف عند انشغالي، وأطلب الهدوء باحترام، وأناقش الإساءة دون ردها بإساءة.



التنمر الإلكتروني

معناه وصوره وآثاره

ما التنمر الإلكتروني؟

- **التنمر الإلكتروني:** تعمد إيذاء الآخرين بصورة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف التخويف أو الإغضاب أو الفضح أو الاستفزاز أو تشويه السمعة.

ليس مجرد مزاح

- يتسم بالتعمد والتكرار والإيذاء واختلاف القوة، ويتجاوز المزاح والمضايقات البسيطة. وقد ينتشر بسهولة ويترك أثراً رقمياً.

أدواته

- الرسائل النصية، وشبكات التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، والمكالمات الهاتفية، والألعاب الإلكترونية.

أساليبه

- الإقصاء، والرسائل العدوانية والتهديد، ونشر الأسرار دون موافقة، والمراقبة والتجسس.
- تتبع الهفوات لإثارة صاحبها وإغضابه، وسرقة الحساب ونشر معلومات مسيئة باسم صاحبه.

آثاره المحتملة

- العزلة والابتعاد عن المناسبات، والحزن والقلق، ونوبات الغضب والخوف، وكثرة الكوابيس.
- قد يتغير استخدام الشخص للأجهزة، أو يتخفى عند استعمالها، أو يغلق حساباته دون سبب واضح.

دوري

- لا أشارك الإساءة ولا أعجب بمنشور مؤذٍ، وأساند المتضرر وأشجعه على طلب المساعدة.



حقيبتي
www.haqibati.net

التنمر الإلكتروني

الوقاية والتصرف الصحيح

إذا تعرضت للإساءة

- لا أرد بإساءة مثلها، ولا ألوم نفسي. أطلب مساعدة والدي أو شخص موثوق أو معلمي أو الموجه الطلابي.
- أستخدم الحظر والتبليغ. وأحتفظ بما يثبت الإساءة؛ فالأثر الرقمي قد يساعد على إيقافها.

أحمي خصوصيتي

- لا أنشر صوري الخاصة أو صور أسرتي، ولا معلوماتي الشخصية كالعنوان ورقم الهاتف.
- أتجنب التفاعل مع المجهولين، وأستخدم كلمة مرور معقدة، وأحمّل الملفات من مواقع موثوقة.

قبل النشر

- أفكر قبل كتابة منشور أو إرسال رسالة أو مشاركة مقطع أو الإعجاب بمحتوى؛ فقد يؤذي غيري.
- أنظم حياتي الرقمية، وآخذ استراحة من الإنترنت عند الحاجة، دون اعتبار تركه نهائياً الحل الوحيد.

دور المدرسة والأسرة

- التوعية، وتعزيز السلوك الإيجابي والحوار، وفتح قنوات التواصل، وتشجيع التبليغ، وإشراك أولياء الأمور في المعالجة.

زبدة الدرس

- الخصوصية والاحترام وطلب المساعدة والحظر والتبليغ وسائل مهمة لمواجهة التنمر الإلكتروني.



البطاقة الإرشادية

المحتويات والرموز

المعنى والأهمية

- **البطاقة الإرشادية:** بطاقة مرفقة بالملابس، تضم رموزًا أو مصطلحات أو كليهما؛ لتوضيح الطريقة المناسبة للعناية بالمنتج.
- قد ترفق أيضًا بالمفروشات. واتباعها يساعد على منع تلف القطعة وإطالة عمرها.

ماذا تتضمن؟

- المقاس، ونوع الألياف ونسبتها، وبلد الصنع، ورموز العناية ومصطلحاتها.

أتعرف إلى الرموز

- الإناء: الغسيل. واليد داخل الإناء: الغسيل باليد فقط. والرقم داخله يوضح درجة حرارة الغسل.
- المثلث: التبييض. والمكواة: الكي. والدائرة: التنظيف الجاف. والمربع الذي بداخله دائرة: التجفيف الآلي.
- وضع علامة المنع على الرمز يعني عدم استخدام تلك الطريقة.



الغسيل | التبييض | الكي | التنظيف الجاف | التجفيف الآلي

العصر والتجفيف

- أراجع إمكان العصر، وطريقة التجفيف: على علاقة أو دونها، وفي الشمس أو الظل، أو باستخدام المجفف الآلي.

مصطلحات أتذكرها



- WASH: غسيل. DRY: جاف. IRON: كي.
- CLEAN: تنظيف. BLEACH: تبييض.

أطبق

- أقرأ البطاقة قبل الغسيل أو الكي، ولا أستخدم طريقة واحدة لكل الملابس.



البطاقة الإرشادية

تفاصيل الكي والتنظيف

درجات الكي كما وردت في الدرس

- نقطة واحدة داخل المكواة: مكواة معتدلة الحرارة. نقطتان: مكواة دافئة. ثلاث نقاط: مكواة ساخنة.
- رمز المكواة المشطوب: لا تُكوى القطعة. وأتبع دائمًا تعليمات بطاقة القطعة الفعلية.

التنظيف الجاف

- الدائرة تشير إلى التنظيف الجاف. ويعرض الكتاب الحرف A داخلها للتنظيف الجاف بأي محلول، والحرف P للتنظيف الجاف في المغاسل التجارية.
- الدائرة المشطوبة: لا يستخدم التنظيف الجاف. تُترك هذه العملية للجهة المختصة وفق البطاقة.

أمثلة من المصطلحات

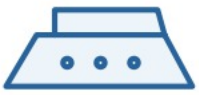
- Hand wash: غسل يدوي. Machine wash: غسل آلي.
- No bleach: لا يُستخدم المبيض.
- Cool iron: مكواة معتدلة الحرارة. Warm iron: مكواة دافئة.

كيف أفسر بطاقة؟

- أحدد نوع النسيج أولاً، ثم أقرأ تعليمات الغسل والتبييض والعصر والتجفيف والكي والتنظيف الجاف؛ ولا أكتفي برمز واحد.

تنبيه

- لا تُقص البطاقة أو تُهمل معلومات الغلاف قبل فهمها؛ فقد تكون عليها تعليمات مهمة للعناية.



تنظيف الملابس

الألياف وطرق العناية

مصادر الألياف

- ألياف طبيعية نباتية: القطن والكتان. وألياف طبيعية حيوانية: الصوف والحرير.
- ألياف صناعية ذات أصل طبيعي: الحرير الصناعي. وذات أصل كيميائي: النايلون.

خصائص مهمة

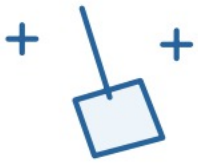
- القطن والكتان شديدا المتانة والتحمل. والصوف ينكمش. والحرير الطبيعي متين وناعم وعالي المرونة.
- النايلون قوي ومطاطي ومقاوم للتجعد. تساعد معرفة النسيج على اختيار طريقة العناية المناسبة.

طرق التنظيف في جدول الكتاب

- القطن والكتان: غسل يدوي أو آلي بماء ساخن، وتجفيف في الشمس، إذا سمحت بطاقة القطعة.
- الصوف: يفضل له التنظيف الجاف؛ وقد يغسل يدوياً بماء دافئ ومنظف قليل القلوية، ثم يجفف على سطح مستوٍ بعيداً عن الشمس.
- الحرير الطبيعي: يفضل له التنظيف الجاف؛ وقد يغسل باليد بماء بارد ومنظف خالٍ من القلوية، ويضغط برفق للتخلص من الماء.
- النايلون: غسل يدوي أو آلي بماء دافئ بحسب البطاقة.

أعتني وأرشد

- أفرز الملابس بحسب النسيج واللون وتعليمات العناية، وأستخدم كمية الماء المناسبة، ولا أخلط جميع القطع في طريقة واحدة.



حقيبتي
www.haqibati.net

تنظيف الملابس

مواد التنظيف ومراحل الغسل

مراحل غسل الملابس البيضاء في الكتاب

- الإعداد، ثم الغسل، ثم التبييض، ثم الشطف، ثم التزهير، ثم التجفيف، ثم الكي. تُراعى بطاقة القطعة وتعليمات المنتجات في كل مرحلة.

مواد التنظيف

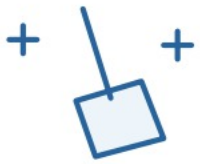
- **مواد التنظيف:** تضعف التصاق الأوساخ بالملابس فتسهل إزالتها، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.
- **الصابون:** ينتج من تفاعل القلويات مع المواد الدهنية، ويسمى التفاعل التصبن. ومن أشكاله الجامد والمبشور والمسحوق والسائل.
- **المبيض:** يستخدم لإزالة البقع وتبييض أنسجة مناسبة. لا يوضع مباشرة على القماش، ويُحفظ بعيداً عن الأطفال والشمس.

الزهرة والمنظفات الطبيعية

- الزهرة مادة زرقاء تُستخدم لتزهير الملابس البيضاء. تُشطف الملابس جيداً أولاً، ويكون ماء التزهير خفيفاً ويُعد قبل الاستعمال، وتوضع القطع مفرودة واحدة بعد أخرى دون تركها مدة طويلة.
- يذكر الدرس الملح لتثبيت اللون في الشطف الأخير، والخل الأبيض لتزهية الملابس بعد الشطف وإزالة بقع الزهرة. وتوضع الأنسجة الرقيقة في كيس خاص عند غسلها آلياً.

تنبيه سلامة من خارج الدرس (وزارة الصحة الكندية)

- لا أخلط المبيض بالخل أو بأي منظف آخر. أتبع مقدار التخفيف وطريقة الاستخدام المكتوبين على العبوة، مع تهوية المكان.



اللحوم والبقول

ملخص الدرس

البروتين

- **البروتين:** عنصر غذائي يتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية، ويحتاج إليه الجسم للنمو وتعويض الخلايا والأنسجة التالفة.

فوائده

- بناء الأنسجة، خاصة في الطفولة والمراهقة، وتعويض التالف منها.
- يدخل في تركيب مواد منظمة في الجسم، مثل الإنزيمات والهرمونات، ويساعد في التوازن المائي، ويستخدم مصدراً للطاقة عند الحاجة.

مصادره

- مصادر حيوانية: اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والحليب ومشتقاته.
- مصادر نباتية: البقول، مثل العدس والفول والحمص وفول الصويا.

القيمة الحيوية

- يعرض الكتاب البروتين الحيواني بوصفه عالي القيمة الحيوية.
- يساعد التنويع والجمع بين مصادر البروتين النباتي على تحسين القيمة الحيوية للوجبة. ويذكر الكتاب فول الصويا مثالاً لبروتين نباتي عالي القيمة الحيوية.

أطبق

- أنوع مصادر البروتين في وجباتي، وأضيف الخضراوات إلى الشطائر لرفع قيمتها الغذائية، وأهتم بالنظافة والتغليف وجودة المكونات.



حقيبتي
www.haqibati.net

شطيرة الفلافل

ملخص الدرس

المقادير

- ٥ حبات فلافل، وملعقتان من سلطة الطحينة، وملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم، وخبز مربعات (توست)، وقليل من الجبن السائل.

سلطة الطحينة

- تخلط ملعقتا طحينة مع ملعقة أكل من عصير الليمون، وملعقة ماء، وذرة ملح، وتُخلط جيداً.

طريقة العمل

- ١. تهرس الفلافل بالشوكة وتخلط بسلطة الطحينة، ثم يضاف البقدونس والمخلل.
- ٢. تفرد شرائح الخبز وتدهن بالجبن السائل، ثم يوضع جزء من الحشوة داخلها.
- ٣. يلف الخبز أسطوانياً وتجمّل الأطراف بالبقدونس، وتقدم الشطائر في طبق مجمل بالخضراوات.

بدائل وقيمة غذائية

- يمكن استخدام خبز الدوائر الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.
- تجمع الشطيرة بين الخبز والبقول ومكونات أخرى، وتزداد قيمة الوجبة بإضافة الخضراوات.

أعمل بعناية

- أحافظ على نظافة يدي وأدواتي ومكان التحضير، وأرتب التقديم والتغليف.



شطيرة التونة

ملخص الدرس

المقادير

- علبة تونة، ومايونيز، وفلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة، وجزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة، وقليل من البقدونس المفروم ناعماً، وعصير ليمونة، وفلفل أسود، وقليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفرود أو صامولي أو مربعات (توست).

طريقة العمل

- ١. يجهز الخبز ويدهن بالمايونيز. وإذا استُخدم التوست يُفرد أولاً.
- ٢. تفكك التونة وتخلط بالجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة، ثم يضاف عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٣. يحشى الخبز، ويُسخّن قليلاً في آلة التسخين أو يقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٤. تلف الشطائر في ورق مناسب للطعام، ثم تقطع وتقدم بشكل مرتب.

لماذا نضيف الليمون والخضراوات؟

- عصير الليمون يحسن النكهة ويزيد القيمة الغذائية. والخضراوات تزيد تنوع عناصر الوجبة.

أقيم الشطيرة

- أراجع النظافة والتغليف، وجودة المكونات، والتنوع، والقيمة الغذائية؛ وليس شكل الخبز وحده.



