

تم تحميل وعرض المادة من

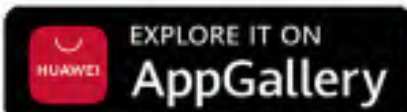
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤



ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية الصف السادس الابتدائي - التعليم العام -
الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم ط ١٤٤٤ - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٠ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٧-٢

١ - التعليم - مناهج - السعودية أ.العنوان

١٤٤٣ / ٨٤٣٣

ديوي ٣٥٠،٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣٣

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٧-٢

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“ .

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للتعلم كي يفكر ويحاور ويُعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته
ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء
كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج
التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب
السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة
وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نسأل الله عز وجلّ- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفَّذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي الأول



الفهرس

عدّد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية في الصف السادس الابتدائي، للفصل الدراسي الأول حصّة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
صحتي وسلامتي	دليل الأسرة	٨	
	بشري	أسبوع	١١
	العناية بشعري وأظفاري	أسبوع	١٧
مساكني	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	أسبوع	٢٣
	الحوادث داخل المنزل	ثلاثة أسابيع	٣٧
	اختيار الملابس	أسبوعان	٥٥
غذائي	القهوة	أسبوع	٧١
	التمر	أسبوعان	٧٥



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلميّة، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحي وسلامي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٣
الوحدة الثانية / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥١
الوحدة الثالثة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٦
الوحدة الرابعة / غذائي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٧٥
	نشاط أسري	٧٦
	نشاط ختامي	٨١
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٩

الوحدة الأولى



صَحْنِي
وَسَلَامَتِي



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

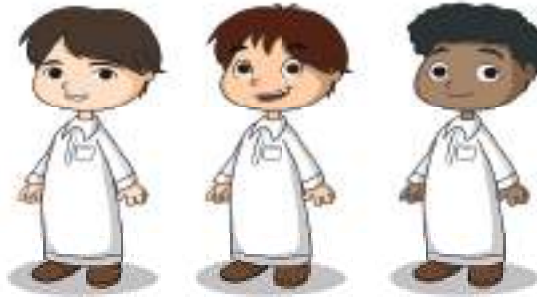
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تُساعدُ على العناية بالبشرة.
- أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
- أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
- أن يُعَدِّدَ العناصر الغذائية اللازمة لنُموَّ الشعر.
- أن يُقدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
- أن يُقترحَ حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.



بشرتي

صحتي
وسلامتي

قد تختلفُ البشرةُ منَ شخصٍ إلى آخرٍ.
وقد لا نستطيعُ تمييزَ نوعِ البشرةِ، الأمرُ الَّذي قد يُسبِّبُ اتِّباعَ
أساليبِ خاطئةٍ للعنايةِ بها.
فما أنواعُ البشرةِ؟



المفاهيمُ الرئيسية

- البثورُ.
- المسحوقُ.

البشرةُ : الطبقةُ السطحيةُ
للجلدِ التي تُمثِّلُ درْعَ الحمايةِ
للجسمِ.

أنواعُ البشرةِ:

١ العاديَّة.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المُختلطة.

كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمُفردك:

١ اغسل وجهك بالماء والغسل المناسب، وجففه جيّدًا بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلًا ورقيًا وضعه على وجهك وامسح به بجهتك، فإذا ظهر أثرُ الدهون دَلَّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثرُ للدهون دَلَّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنيّة في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرّة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)



لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

بشرة دهنية

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعانًا واضحًا.

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

نشاط (٢)

قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيبَ إبداعيةً لتوعية زملائك حول طَرَائِقِ حمايةِ البشرة.



نظافةُ البشرة:

النظافةُ المستمرةُ تزيلُ العرقَ والبكتيريا عن البشرة، وتُكسِبُها الرائحةَ الطيِّبةَ، لذا عليك أن تغسلَ بشرتك وتَشْطُفَها جيداً بِكميَّةٍ كافيةٍ من الماء، ثم تُجفِّفَها مباشرةً ولا تتركها تجفُّ وحدها، وضع قليلاً من الكريم المرطَّب المناسبِ على الكفَّين والذَّراعين وجَانِبَي الوجه والرقبة.

« العنايةُ بالغذاء والنظافة من مُتطلَّباتِ الجمالِ.

« فيتامين (أ) و (ج) ضروريان للحفاظ على قوةِ البشرة ولْيُونَتِها، ويتوفَّران في الفراولة والحمضيات والملفوف والطماطم والجزر. « التمارين الرياضية تزيد من نضارةِ البشرة وليونَتِها، وتحافظُ على صحةِ خلايا البشرة. « المشي يساعدُ على فتح مَسَامَاتِ الجلد.

للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السكرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات، كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفاكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يعد سبباً من أسباب تكوّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.

نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلات الآتية مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



الحل

.....

المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



الحل

.....

■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إنَّ التَّعَرُّضَ لأشعةِ الشمسِ فوقَ البنفسجيةِ مفيدٌ وضروريٌّ للعملياتِ الحيويةِ في الجسمِ، ولإنتاجِ فيتامين (د) المسؤولِ عن تجديدِ خلايا الجلدِ وأنسجتهِ، ولكنَّ التَّعَرُّضَ المفرطَ لتلكَ الأشعةِ القويةِ قد يسببُ الحروقَ ويُسْوِّهُ الجلدَ، فتجبُ معالجتها فوراً عندَ الإصابةِ بها؛ حتى لا تتركَ أثراً في الجلدِ فإذا كانتِ الحروقُ بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكانِ الإصابةِ أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يُمَدُّ الجلدَ بالبرودة.

طرائقُ حمايةِ الجلدِ من أشعةِ الشمسِ المباشرةِ في الصَّيفِ





العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشَّعْرُ



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكوَّن

من جزئين:

١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة وتنمو تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة ويتكوَّن من مادة الكيراتين.

يُوجَدُ حَوْلَ بَصِيلَةِ
الشَّعْرِ شَبَكَةٌ مِنْ
الأوعية الدَّمَوِيَّةِ
تُغْذِي الشَّعْرَةَ
بالأكسجين والمواد
الغذائية.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهمِّ مظاهرِ
الجمالِ للإنسانِ، وينبغي
أن يُحَرَّصَ عليه ويُعتَنَى
به، وهو جزءٌ من جسمِ
الإنسانِ، ويرتبطُ الشَّعْرُ
بخلايا الجلدِ ويتغذى منه،
كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ
بالتغذيةِ الجيدةِ، والشَّعْرُ
النظيفُ السليمُ هو تاجٌ
على رأسِ كلِّ إنسانٍ، فمن
منَّا يستغني عن تاجه الذي
يتزيَّنُ ويَجْمَلُ به؟

نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظ على شعرك صحياً وقوياً؟



.....

.....

.....

.....

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



« إن التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تؤدي إلى خشونة الشعر وتقصفه.

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء
والحليب والبقول والحبوب
كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة
الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم
الحمراء والكبد والبيض
والأسماك.

الأملاح المعدنية

نشاط (٢)



اكتب قائمة بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها المواد التي تساعد في نموّ الشعر وتغذيته، وقيّم نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:

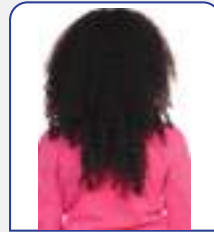


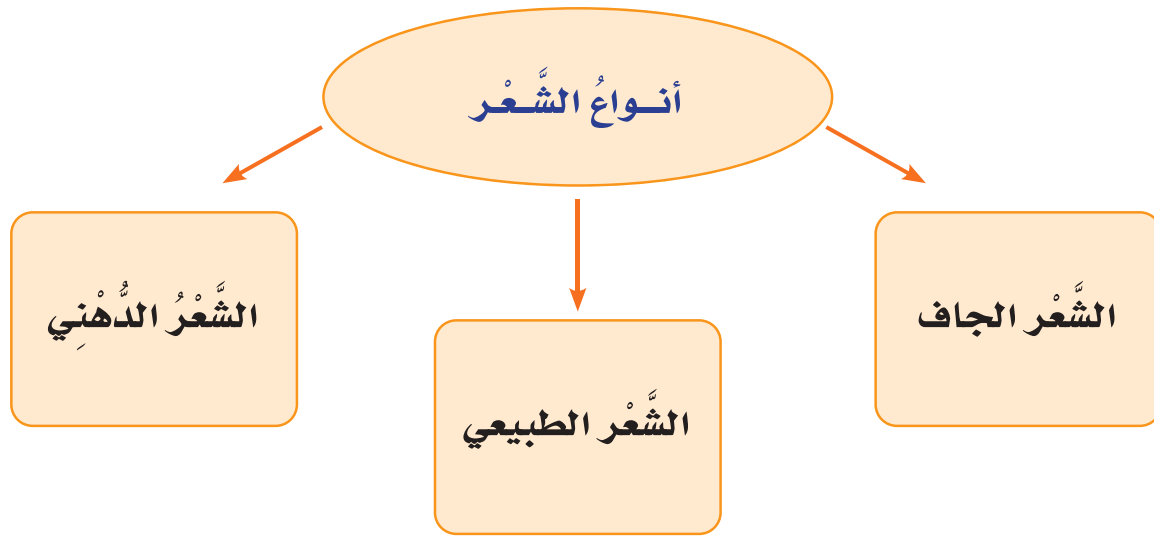
				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عدد الأغذية التي تُنمّي الشعر

نشاط (٣)



تأمّل الصور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:





تمشيط الشعر: □

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقد والتداخلات منه تُستخدمُ فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوّى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفضّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



« إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرونقه. »
يجب الاهتمام بالشعر بصفة مستمرة، فالوقاية خير من العلاج.

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

نشاط (٤)



قشرة الرأس من مشكلات الشعر الشائعة ناقشها مع مجموعتك، ثم اقترح لها حلولاً فعالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

١ أدلك فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بُصَيَّلات الشعر.

٢ خُصَّص مِشْطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

٣ احذر من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مُضِرَّة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختر حَمَامَ الزَّيْتِ المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.

العناية بالأظفار: □



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفاركَ:

❁ اهتمّ بغذائكِ الصحيّ.

❁ نظّف أظفارَكَ باستمرارٍ للتّخلّصِ من الجراثيم.

❁ احمِ أظفارَكَ بارتداءِ القفّازاتِ أثناء القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ.

❁ استخدمِ كريماتٍ لترطيبِ أظفارِكَ للمحافظةِ على صحتّها.

❁ قلّم أظفارَكَ كلّما طالت، لماذا؟



نشاط (٥)



في ضوء الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، وضّح أهمية العناية باليدين للوقاية من الأمراض المعدية؟



.....

.....

.....



« من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول؛ لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد-١٩).



التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:



تعد المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

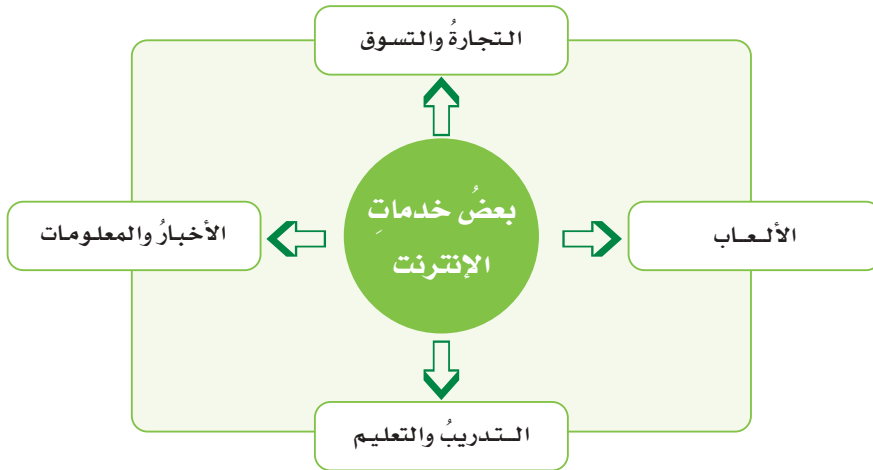
المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها بعضهم بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.





« إن استخدامك للتقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثاً جيداً وقادراً على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.



« أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد-١٩) ومنها (توكلنا) و (تباعد) و (موعد) و (اعتمرنا) و (أسعفني) و (صحتي) و (تطمّن).

نشاط (١)



بالتعاون مع مجموعتك؛ اذكر أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول

نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.



النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية :

أولاً: الضوائد

تَنْمِيَةُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

« ارتفع حالات البدانة
عند الأطفال قد يعود
إلى قضاء فترات
طويلة أمام التلفاز
والحاسب، حيث يؤدي
ذلك إلى انخفاض
في لياقتهم البدنية.

« استطاعت المملكة العربية
السعودية خلال جائحة
كورونا مواصلة التعليم
العام والجامعي بتفعيل
التعليم عن بعد، وبناء
المنصات الرقمية ومنها
منصة (مدرستي).



« قَدَّرَ خبراءٌ في مجالِ الألعابِ الإلكترونيةِ حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



« احذِرْ من إعطاءِ معلوماتِ شخصيَّةٍ عنك أو عن أسرتك لأحدٍ عندَ استخدامك للأجهزةِ الإلكترونيةِ؛ مثلِ موقعِ المنزلِ أو رقمِ الجوالِ.

ثانياً: الأضرارُ

دينيَّةٌ وعَقَديَّة.

سلوكيَّةٌ وأمنيَّة.

أُسْريَّةٌ واجتماعيَّة.

أكاديميَّةٌ ودراسيَّة.

نشاط (٣)

(الترفيهُ الإلكترونيُّ يساعدُ على تنميةِ المهاراتِ الشخصيةِ)، بالتعاونِ معَ أعضاءِ مجموعتكِ ناقشِ العبارةَ السابقةَ مبيناً المهاراتِ الذاتِيَّةَ التي يمكنُ تطويرُها من خلالِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيَّةِ.



.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (٤)

مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفٍ أَثَارَ غَضَبُهَا، فَاسْتخدمَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ
لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ذَلِكَ الْغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ، حَدِّدِ أَهَمَّ النُّتَاجِ الْمُنْتَرَبَةِ عَلَى هَذَا السُّلُوكِ مُبَيَّنًا
التَّصْرُفَ الْأَمْثَلَ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ النِّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ.

النتائج المترتبة	
التصرف الأمثل	
دليل النهي عن الغضب	

إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤتقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



الرقيبُ الحقيقيُّ عليك
أثناء استخدامك للتقنية
ووسائل التواصل الاجتماعي
هو أنت، فاحرص على
الاستفادة منها بما يرضي
الله عز وجل. واجعل
مخافة الله عز وجل نصب
عينيك.

من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لِسِنِّك،
ومن واجب أسرَّتكَ حمايتُكَ من كلِّ
ما يُضِرُّ بصحتِكَ العقلِيَّة والجسديَّة
والنفسِيَّة والاجتماعِيَّة.

تطبيقات عامة

١ للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضّح ذلك.

.....

.....

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

.....

.....

٣ اكتب فائدة كلِّ ممَّا يأتي:

■ ارتداء القفّازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

.....

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

.....

■ شرب كثيرٍ من الماء.

.....

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

.....

تطبيقات عامة

٤ من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

.....

.....

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف -
جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

أ- المفيدة للبشرة

تسالي

خس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تطبيقات عامة

٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدة ثلاثة أيام، وأثناء الرحلة تعرّضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بماذا تتصحّ أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

.....

.....

.....

.....

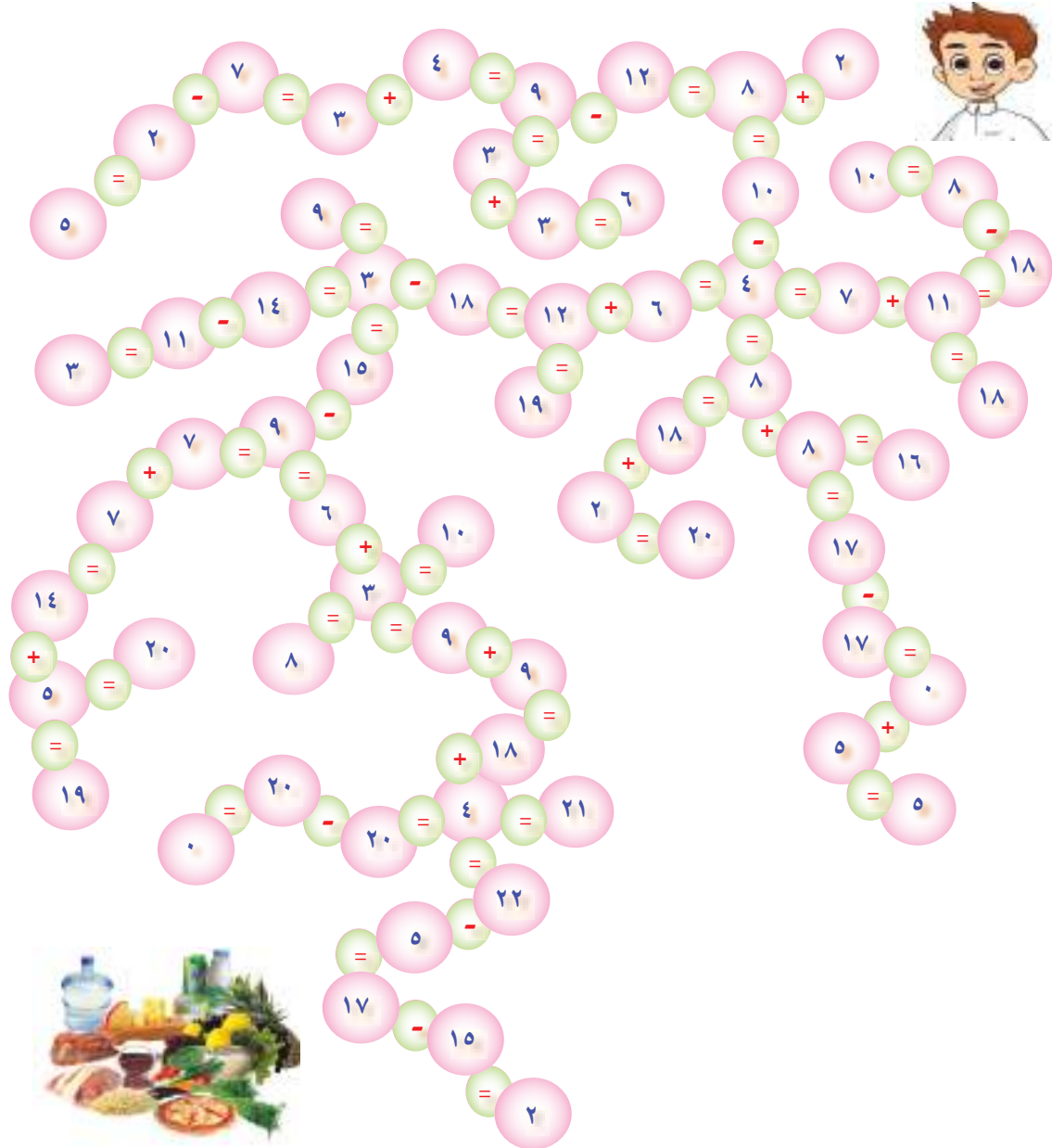
.....

.....

.....

تطبيقات عامة

٧ سَاعِدْ فَوْازًا فِي عَبُورِ الطَّرِيقِ لِلْوُصُولِ إِلَى الْوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ مُسْتَحْدَمًا
الْأَرْقَامَ وَالْعَمَلِيَّاتِ الْحَسَابِيَّةِ الصَّحِيحَةَ ابْتِدَاءً بِالرَّقْمِ ٢.





وَحْدَة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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





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

الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي



أهداف الوحدة

يتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة:

- أن يُعَدِّد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن يُعَبِّرَ عن أسباب حوادث السُّقُوط في المنزل.
- أن يَسْتَنْتِج طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن يُعْطِيَ أمثلةً لمُسَبِّبات الحرائق.
- أن يُلَخِّص الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- أن يَصِفَ مُسَبِّبات الاختناق في حالاتٍ مختلفةٍ.



الحوادثُ داخلُ المَسْكَن

مَسْكَنِي

الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجتُ أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية، وحدثَ ما لم يكنْ في الحُسبانِ فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديدِ فأثارَ ذلكَ فزعها.

قدمُ نصيحةٍ لفوزيةٍ تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالةِ.

المفاهيمُ الرئيسة

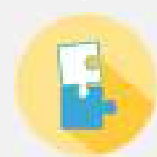
- الحادثةُ.
- الإخلاءُ.

الوعيُ بمفهومِ السلامةِ مَبْدَأٌ يَسْعَى الجَمِيعُ لتحقيقه، فالوقايةُ تُعملُ، بعدَ الله، على دَرءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجِبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزيةِ اتباعها لتَضْمَنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئةِ الله؟

.....



■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صل كل جملة بالصورة المناسبة لها:



١ طفاية الحريق.

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣ صندوق الإسعافات الأولية.



تفقد صندوق الإسعافات الأولية بين فترة وأخرى، وتأكد من صلاحية الأشياء التي يحتوي عليها.

لسلامة الأسرة، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل السلامة، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار.

نشاط (٢)

ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند تركيب طفاية الحريق؟

.....

.....



أرقام الطوارئ في المملكة :

مركز العمليات الأمنية الموحد
٩١١

الشرطة ٩٩٩

الهلال الأحمر ٩٩٧

الدفاع المدني ٩٩٨

حوادث المرور ٩٩٣

المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ:

- ١- نوع الحالة الطارئة.
- ٢- الموقع (العنوان).
- ٣- اسم المتصل.

نشاط (٣)

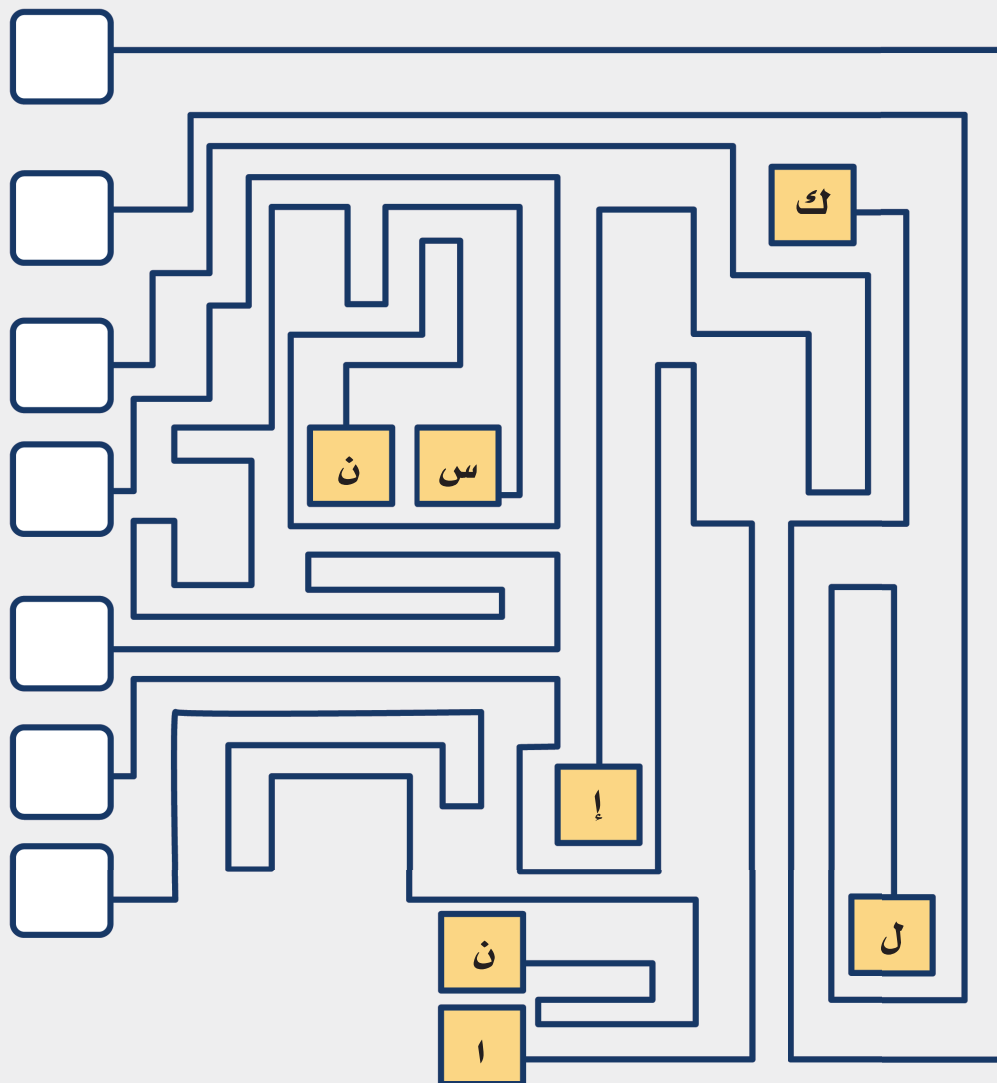
صمّم مع مجموعتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزّعها على طلاب المدرسة بإشراف المعلم.



نشاط (٤)



اجمع أحرف المربعات، لتعرف تَتِمَّة العبارة من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتاهة الظاهرة أمامك، ثم دوِّنها في الأسفل لتكتمل العبارة لديك:



السلامة مطلب



حوادث السقوط:

تُعَدُّ حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعًا ولها أسباب كثيرة منها:

١

عدم ترتيب
قطع الأثاث، أو وضعها
بطريقة غير مناسبة.



٢

عدم تجفيف الأرض
المبللة، ولاسيما
المطابخ والحمامات.



٣

ترك الأطفال دون مراقبة
في الأماكن المرتفعة
أو على الشرفات.



٤

ترك الطفل في
مشايته دون مراقبة.



٥

وضع الأثاث
بالقرب من نافذة
مفتوحة.



نشاط (٥)

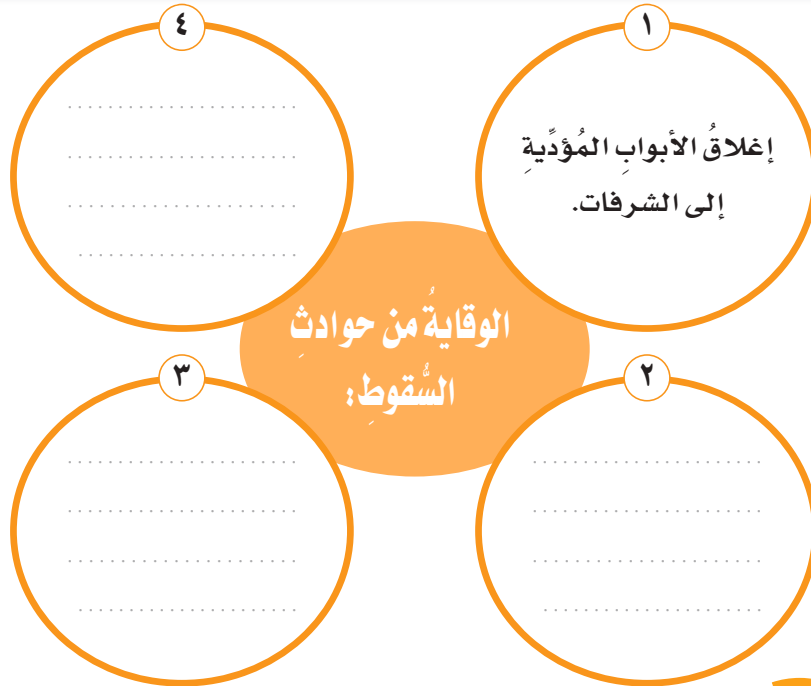


ارسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.

Blank space for drawing a concept map.



تعد حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ، ولاسيما إذا كان السقوط على الرأس.



نشاط (٦)



كيف تُسعف طفلاً سقطَ وفقدَ وعيه؟ وضح ذلك.

Blank space for writing the answer.



■ حوادث الكهرباء:



تُعدّ الكهرباء أهمّ مصادر الطاقة، ومن وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولةً ويسراً، إلا أنها قد تُشكّل خطورةً عند إهمالها، فتكون سبباً في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.

■ مُسببات الحوادث الكهربائية:

ضع علامة (X) أمام السلوكيات المُسببة للحوادث الكهربائية فيما يأتي:



١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المارّ بها.



٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.



٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.



٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.



٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.



٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.



٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدةً طويلة.

اكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
..... -	- يؤدي إلى حدوث الصَّعَقَاتِ الكهربائية.
- تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران.	 -
..... -	- يجعل الأسلاك تتسحق وتكون قابلة للاشتعال.
- شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة ورخيصة الثمن.	 -



« ضرورة الابتعاد عن إصاق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شرر، أو ملامسة مصباح ساخن.

« إيّاك وملامسة محطات الإنارة وأعمدتها في الشوارع؛ حتى لا تتعرض لخطر الصَّعَقِ الكهربائي، ولا سيما في مواسم الأمطار.

« اجتماع الماء مع الكهرباء يُشكّل خطورة بالغة، لذلك يجب أن تكون حذراً عند استعمال جهاز كهربائي في دورة المياه أو المطبخ.

نشاط (٧)



أُسرِدْ قصة واقعية عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائية كالمدافئ، ثم عبّر عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٨)



بالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقها في صفك.



■ حوادث الحريق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعدُّ الحريقُ أكثرَها تدميرًا، وهناك أسبابٌ تقودُ إليه.



أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهلُّ واللامبالاة.

٢ تشبُّع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات الآتية:

- ١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.
- ٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.
- ٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم
- ٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل:
- ٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهما كان ثميناً.



تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء إسطوانة الغاز دائماً في وضع رأسي.

نشاط (٩)



كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.

.....

.....

.....



حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدّة من أهمها:

الفارغة.



العبث بـ

١

أو قطع الحلوى، أو الخز، أو البطاريات الصغيرة.



أو



ابتلاع

٢

والخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.



اللعب داخل

٣

حول الطفل وهوائهم.



وضع

٤

والحبال حول العنق.



العبث بـ

٥

« قد يرافق حوادث الحريق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحبو عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي تتحاشى كثافة الدخان.

تطبيقات عامة

١ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

أ الاستعداد للطوارئ يجعلُ التَّصَرُّفَ

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

ب من أهم أسباب الحرائق

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحِرْص

ج قد يؤدي السُّقُوطُ على الرأسِ إلى

نزيفٍ داخلي

سقوطِ الشَّعرِ

سوءِ الهَضْمِ

٢ ما النتائجُ المُتَوَقَّعةُ للآتي:

أ لَمَسِ الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلةً بالماء.

ب تجفيف الملابس على المدفئة.

ج ضَغْطِ زِرِّ الإضاءةِ بعدَ تشبُّعِ المكانِ بالغازِ المُتَسَرِّبِ.

تطبيقات عامة

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

- ☐ أ إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.
- ☐ ب الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة.
- ☐ ج العبث بالأسلاك والحبال حول العنق.
- ☐ د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تمامًا، وتحويله إلى جمر.

٤ اختر السلوك المناسب:

- ☐ أ شَبَّ حريق (لا سمح الله) في المنزل:
 - أتصل بالدفاع المدني.
 - أصرخ وأركض دون اتجاه معين.
 - أختبئ في غرفتي الخاصة.
- ☐ ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:
 - أحبوا على الأرض للخروج من مكان الحريق.
 - أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.
 - أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.

تطبيقات عامة

٥ ضع كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضْغ

سَامٌ

نافذة

تَهْوِيَةٌ

أَنْبُوبَةٌ

- أ وضع الأثاث بالقرب من مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.
- ب غاز أول أكسيد الكربون يؤدي إلى الاختناق والوفاة.
- ج حث الأطفال على الطعام جيداً قبل بلعه.
- د التأكد من إغلاق محبس الغاز جيداً بعد كل استعمال، وتجب المكان.

٦ ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

- أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة.
- س لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق.
- ب س

٧ علل ما يأتي:

- أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة .
- ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات.



وحدة مَسْكِنِي

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

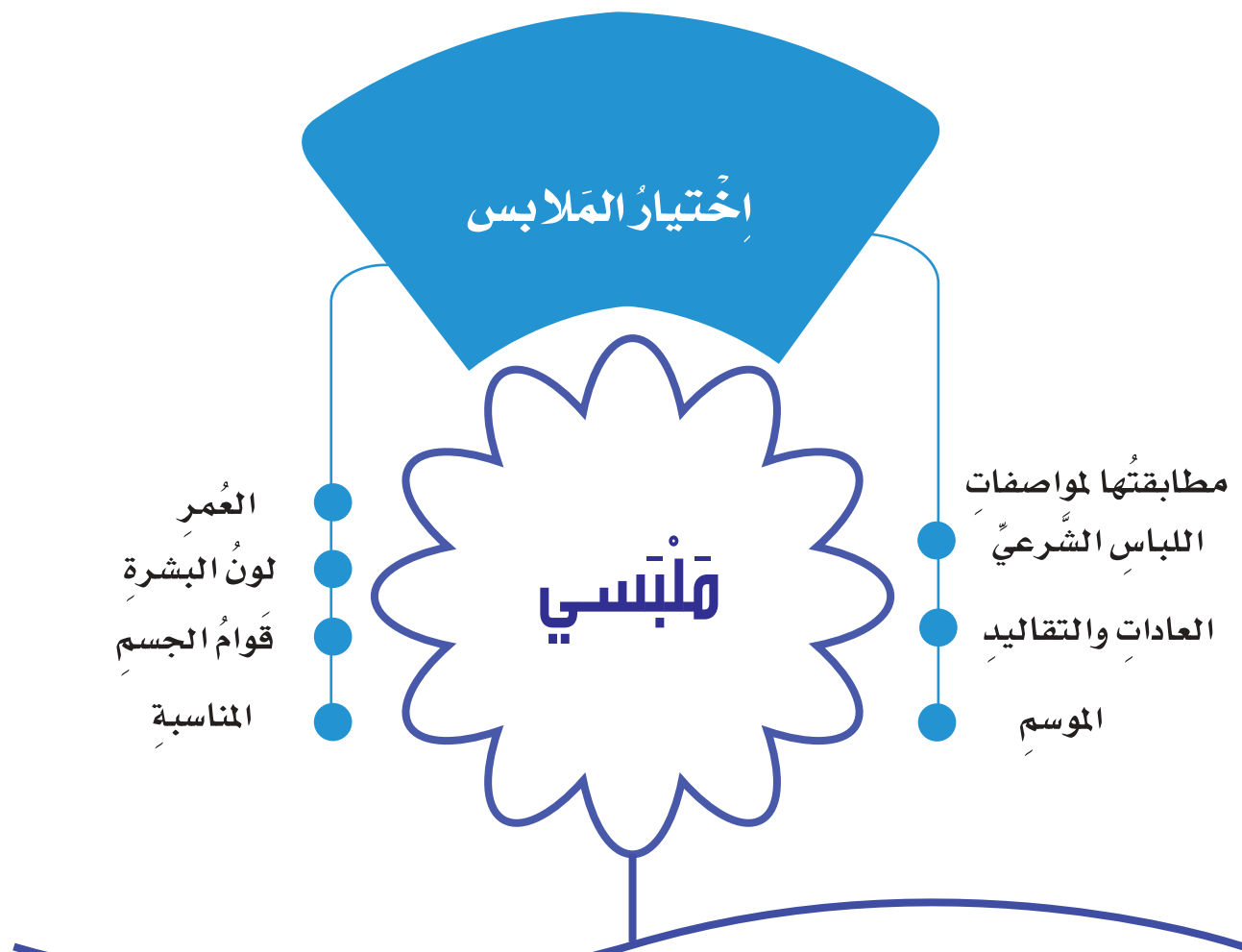




الوحدة الثالثة

٣

هَلِيسِي



أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة:

- أن يَسْتَنتِجَ الشُّروطَ الواجبَ مراعاتُها في اللِّباسِ المُحتشَمِ.
- أن يَخْتَارَ المِلابِسَ التي تَناسِبُ لونَ بَشَرتِه والعُمُرَ الحَالِيَّ والقَوَامَ.
- أن يُمَيِّزَ بَينَ مِلابِسِ فَصْلِ الصَّيْفِ و مِلابِسِ فَصْلِ الشِّتَاءِ.
- أن يَتَعَرَّفَ على بَعْضِ الأَزياءِ الشَّعْبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ مِن مَناطقِ المَمْلَكَةِ المُخْتَلِفَةِ.



اِخْتِيَارُ الْمَلَابِسِ

ملبسي

أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَ تَكُمُ وَرِيشًا وَلِبَاسُ الْقَوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾^(١).

الشروط التي يجب توفرها في اللباس الشرعي المباح وهي أن يكون:

١ ساتراً للَعورة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفافٍ.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٤ خالياً من صور تُنافي الآداب العامة.

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تُعَدُّ الملابس مظهرًا جميلًا يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشَّخصيَّةِ ومحاسنها، ومراةً تعكسُ ميولَ الفردِ وشخصيَّته، يُضَافُ إلى ذلك دورُها الرئيسُ في السَّترِ والحِشمةِ والوقايةِ من عواملِ الطَّبيعةِ.

(١) سورة الأعراف الآية: ٣٦.

فَرَضَ الحِجَابَ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحَرَمِ حِمَايَةً لَهَا مِنْ
الْأَذَى لِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابٍ عَنَّا ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلا يُؤْذَيْنَ﴾^(١).

إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جبل عليها الإنسان.



■ ثانيًا: العادات والتقاليد؛

تختلف الملابس من بلد إلى آخر ومن منطقة لأخرى تبعًا لاختلاف العادات والتقاليد.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٩.



اعتمدت الأزياء العربية في عهد الدولة السعودية الأولى على الخامات والأقمشة الطبيعية، وارتبطت بالمناسبات والمواسم، ولمزيد من المعلومات والصور عن الأزياء التراثية في المملكة العربية السعودية أطلع على دليل أزياء يوم التأسيس «لبسنا يوم بدينا»



نشاط (١)



تمتاز المملكة العربية السعودية بتنوع الأزياء فيها واختلافها حسب المناطق؛ نظراً لاتساع مساحتها. أرسم الزي التراثي الذي تشتهر به منطقتك.

نشاط (٢)



أَلصِقْ صُورَةَ زِيِّ تِراثِيٍّ لِمِنْطَقَتِكَ، وَتَكَلِّمْ عَنْهُ فِي حُدُودِ سَطْرَيْنِ مُعَبَّرًا عَنْ
اِفْتِخَارِكَ بِهِ.

.....

.....

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاعتزازُ بالزِّيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

ثالثاً: المَوْسَمُ:

تختلفُ المِلابِسُ والأَقْمِشَةُ الَّتِي نَخْتَارُهَا تَبَعاً لاختلافِ فصولِ السَّنَةِ، فمثلاً:

أ فصلُ الشِّتَاءِ:



تَنَاسِبُهُ المِلابِسُ الصُّوفِيَّةُ ذَاتُ الأَلْوَانِ السَّاخِنَةِ والدَّاكِنَةِ الَّتِي تَمْنَحُ الجِسْمَ

الدَّفءَ، مِثَالُ.....

ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّل ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

.....

.....



يُفَضَّل اختيار ملابس المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وملابس النهار على ضوء الشمس.

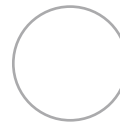
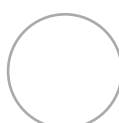
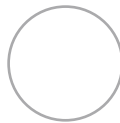
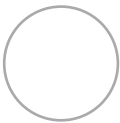
■ رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار أشكال وأنواع الملابس، فما يصلح للطفل لا يناسب من هم في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب الشخص البالغ.

لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبَرُ السِّنِّ	الرشد	المراهقة	الطفولة
- مُريحَة بسيطة. - سهلة الاستخدام. - داكنة اللون.		- ألوان قوية. - أشكال وقصّات. - قطعٌ متعدّدة فوق بعضها.	

حدّد ما يُناسبُ عمرك من المعروضِ أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



■ خامساً: لون البشرة:

يُعدُّ لونُ البشرة من العناصر التي تُراعى عند اختيار لون الملابس لتأثيرها المباشر والواضح على البشرة.

أظهرت الدراسات الحديثة أن اللون الذي يختاره الإنسان لملابسه يعكس شخصيته، اكتب بالتعاون مع أحد أفراد أسرتك مدلولات هذه الألوان.

اللون الأحمر

يُوجي بثقة عالية في النفس ويُعطي إحساساً بالنشاط عند الشعور بالتعب والإجهاد.

اللون الأصفر

.....

اللون الأزرق

.....

اللون الأخضر

.....

سادساً: القَوَامُ: ■

نظراً لِإِلْتِلافٍ في القَوَامِ يُفَضَّلُ مراعاةُ اختيارِ الملابسِ التي تتناسبُ حجمَ الجسمِ وشكله.

١ القَوَامُ الطَوِيلُ النَّحِيفُ

يناسبه الخطوط الأفقية العرضية ويختار التصميمات التي تحدّد خط الخصر.

٢ القَوَامُ القَصِيرُ

يناسبه الخطوط الطويلة، ليبدو الجسم أكثر طولاً والزيّ المكوّن من قطعتين.

٣ القَوَامُ البَدِينُ

ينبغي أن يبتعدَ عن الخطوط الأفقية في الملابسِ ويستخدمَ الملابس ذاتَ الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.



مَنْ واجِبَكَ تَجَاهَ نَفْسِكَ اخْتِيارُ مَلابِسِكَ بِدَقَّةٍ وَعِنايةٍ، وَفَقَ الضَّوابطِ الشَّرْعِيَّةِ مُحافِظاً عَلَيْها.

نشاط (٤)



يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.

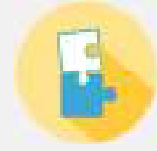


غير صحيح



صحيح

ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.



.....

.....

سابعاً: المناسبة:

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي تُرتدى من أجله.

ملابس المنزل:

أ

.....

مُميّزاتها:

.....

مثال:

ملابس الخروج:

ب

.....

مُميّزاتها:

.....

مثال:

تطبيقات عامة

١ ابحث في مصادر التعلم عن آية أو حديث يدل على وجوب الاحتشام في الملبس.

٢ علّل لما يأتي:

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف.

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

٣ قدّم نصيحة لكل من:

أ زميلك يرتدي ملابس غير محتشمة.

ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كغسل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف.

تطبيقات عامة

ج أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.

.....

د أختك حين تنام بملابس الخروج.

.....

٤ اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

.....

.....

.....

.....



وحدة مَلْبِسِي

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



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



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

أَدُونُ إِجَابَاتِ تَعَلَّمْتُهَا

الوحدة الرابعة



غذائي



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبّات البنّ قبل التّحميص وبعده.
- أن يحضّر القهوة السعودية بالطريقة الصّحيحة.
- أن يقيّم التّمر من الناحية الغذائيّة.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن يعدّ بعض الأصناف البسيطة من التّمر.



القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السَّمرَا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرا وذكرى شاع في الصَّين
فهل عرفت من أنا؟

المفاهيم
الرئيسية

• البُن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتُحضَّر من ثمار البُن المُحمَّصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دولٍ عالمياً بزراعة البُن مثل البرازيل.

تحميص البُن:

هو تسخين ثمار البُن المجففة وتعريضها للحرارة حتى تصل إلى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البُن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.

أجود أنواع البُن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن
للمدّرجة المناسبة، قدم أفكاراً مبتكرة
لتحميص البن.



طحن البن:



«عند تحميص البن تفقدُ
الحبوب ١٦٪ من
رطوبتها وينقص
وزنها، وتفقدُ جزءاً من
الكافيين الذي يكثرُ
وجوده في الحبوب
الخضراء.»



يُطحن البن بالنّجّر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية
في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛
كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلبة
جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟

القهوة السعودية



«الحدُّ الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.»

المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلي.

خمس ملاعق من القهوة المحمصة والمطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة:



١ يُوضع البنُّ في الإبريق المخصَّص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلي، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البنُّ في

الأسفل.

٤ يُوضع مسحوق حبِّ الهيل مع الزعفران في الدلّة المخصَّصة

للتقديم، ثم تُصبُّ عليه القهوة.

٥ تُوضع الدلّة على النار حتى تغلي غليّة واحدة فقط، ثم تُقدّم مع

التمر.



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



«يُسْتَعْمَلُ الزَنْجَبِيلُ لأغراضٍ
طبية؛ فهو فاتحٌ للشَّهْيَةِ،
مُدِرٌّ لِلْبَوْلِ، ويساعدُ في
هَضْمِ الطَّعَامِ.



تقديم القهوة:

تُمْسِكُ الدُّلَّةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وفناجين القهوة باليدِ
الْيُمْنَى، وتُقَدَّمُ القهوةُ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تلجأ كثيرٌ من الأسر في الوقتِ الحاضرِ إلى وضعِ القهوةِ في حافظاتٍ مخصصةٍ
لها (ترمس).

نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

.....

.....



نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك، أعد القهوة السعودية، ثم قدمها بطريقة
جذابة.





التَّمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التَّمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيَّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

المفاهيم الرئيسية

- الطَّلع.
- العَجوة.
- البُسْر.
- كنز التَّمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتك دوّن في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوّناتها.



..... ٢	 ١
..... ٤	 ٣

التَّمر فاكهةٌ لذيذة الطَّعم، وله فوائدٌ جمةٌ قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاءٌ ودواءٌ وهو طعامُ الفقير وحلوى الغنيّ وزادُ المسافر والمغترب ودواءٌ للعليل، ويُعدُّ من أهمِّ المنتجات الزراعيّة في المملكة العربيّة السعوديّة التي تسعى ضمنَ جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التّمويّي والغذائيّ باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجيّة لرؤية المملكة العربيّة السعوديّة (٢٠٣٠).



«أَتَّخَذَتِ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ فِي أَوَائِلِ الْخَمْسِينِيَّاتِ مِنَ السِّفِينِ الْعَرَبِيِّينَ وَالنَّخْلَةَ الَّتِي تَعْلُوهُمَا شَعَارًا لَهَا، حَيْثُ يَرْمِزُ السِّيفَانِ إِلَى الْمُنْعَةِ وَالْقُوَّةِ وَالتَّضَجُّعِ وَتَرْمِزُ النَّخْلَةُ إِلَى الْخَيْرِ وَالْحَيَوِيَّةِ وَأَنَّ الرِّخَاءَ لَا يَتَحَقَّقُ إِلَّا بِالْعَدْلِ.»



«تَحْنِيكَ الْوَلِيدِ بِالْتَّمْرِ أَمْرٌ عَجِيبٌ؛ لِمَا فِيهِ مِنْ عَظِيمِ الْفَوَائِدِ الطَّبِيعِيَّةِ؛ فَقَدْ ثَبَتَ أَنَّ بِالتَّمْرِ عُنَاَصْرَ حَيَوِيَّةِ تَقْيِ الطِّفْلِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَتَقْوَى مُنَاعَتِهِ الْمَكْتَسِبَةِ بِإِذْنِ اللَّهِ.»



«تُعَدُّ التَّمُورُ مِنْ أَهَمِّ الْمَحَاصِلِ الزَّرَاعِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ، لَذَا سَعَتِ زَارَةُ الْبَيْئَةِ وَالْمِيَاهِ وَالزَّرَاعَةِ لِإِنْشَاءِ بَوَابِ وَطَنِيَّةٍ لِقِطَاعِ النَّخِيلِ وَالتَّمُورِ ضَمْنَ مَبَادِرَاتِ التَّحَوُّلِ الْوَطَنِيِّ لِدَعْمِ التَّجَارَةِ الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ لِلتَّمُورِ، تَجَدُّهَا عَلَى الرَّابِطِ الْآتِي:



عن سعد بن أبي وقاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ

تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُوءٌ وَلَا سَحَرٌ»^(١).



■ قِيمَتُهُ الْغَذَائِيَّةُ:

الْقِيَمَةُ الْغَذَائِيَّةُ لِلتَّمْرِ

يَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِين (أ) وفَيْتَامِين (ب١) و(ب٢) وفَيْتَامِين (ب٣) و(ب٦) وفُوسْفُور وَبُوتَاسِيُوم وَمَغْنِيسِيُوم وَحَدِيد.

يَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْمَوَادِّ النَّشْوَِيَّةِ وَالسُّكْرِيَّةِ الَّتِي تُمَدُّ الْجِسْمَ بِالْحَرَارَةِ وَالنَّشَاطِ.

نَشَاطٌ أُسْرِيٌّ

نُورَةُ: هَلْ تَصَدِّقُ يَا فَوَازُ أَنَّ نَوَاةَ التَّمْرِ مُفِيدَةٌ؟

فَوَازُ: كَيْفَ ذَلِكَ؟

نُورَةُ: إِنَّ لَهَا قِيَمَةً غَذَائِيَّةً عَالِيَةً فَتُسْتَخْلَصُ مِنْهَا الزِّيُوتُ الْغَذَائِيَّةُ وَالْعِلَاجِيَّةُ وَالْمَكْمَلَاتُ الْغَذَائِيَّةُ وَمَوَادُّ التَّجْمِيلِ.

فَوَازُ: وَكَيْفَ عَرَفْتَ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتُ؟

نُورَةُ: مِنْ جَدِّي عِنْدَمَا كُنَّا فِي مَزْرَعَتِهِ.



(١) صحيح البخاري: ٥٤٤٥.

نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْب" مرة واحدة في القرآن الكريم ، حدد رقم الآية واسم السورة؟

.....



«التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

مراحل التمرة:

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطْب



التَّمْر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرته بمدينة عنيزة في منزلهم المُطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرُّطْب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم الموثوقة،
عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرُّطْب من التلف، ودونها في
الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

.....



الخطوات نحو الحل

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



الحل

.....

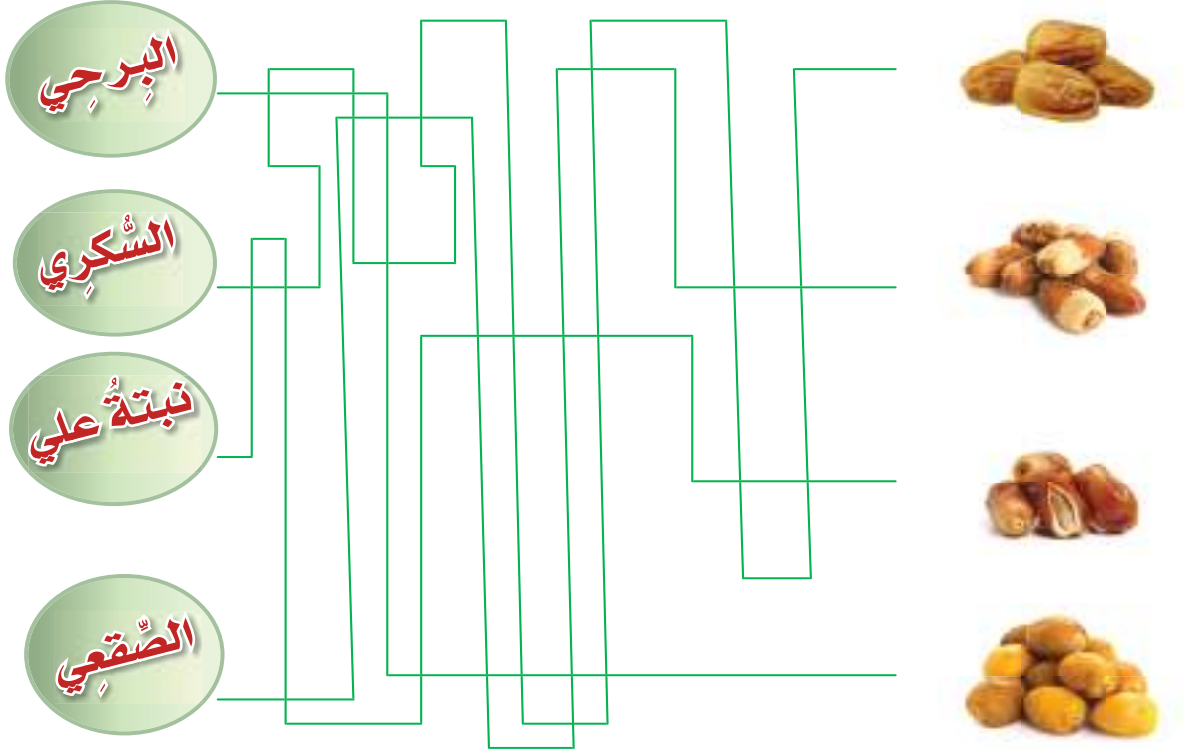


« أُجريت دراسة عن تناول
الطلاب التمر صباحاً،
وقد أثبتت نتائجها
ارتفاع الهيموجلوبين
لدى الذين تناولوا التمر
بانتظام مدة (٣) أشهر
متتالية.

أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السُّكَّرِي والخلاص
والبرحي والصَّقعي ونَبْتَة علي.

أَتَتَبِعُ الْخُطُوطَ لِأَتَعَرَّفَ أَنْوَاعَ التَّمْرِ:



« دَبَسُ التَّمْرِ شَرَابٌ حُلْوٌ مَرَكُزٌ يَسْتَخْلَصُ مِنَ التَّمْرِ
وَلَهُ فَوَائِدُ صَحِيَّةٌ كَثِيرَةٌ ، وَيَسْتَخْدَمُ مُحَلِّيًا
صَحِيًّا لِلْأَطْعِمَةِ وَالْحُلُويَّاتِ ..

نشاط (٣)



صل كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



« مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وخطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قواعد البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.

نشاط أُسري ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لمساعدتك في عرضِ أَحَدِ أَصْنَافِ
التمور الشعبية ضمنَ فقراتِ برامجِ الاحتفاءِ باليومِ الوطنيِّ أو
أيِّ فعاليةٍ أو مناسبةٍ أُخرى في المدرسة.



أطبّق مع مجموعتي وبإشراف مُعلّمي أحد أصناف التمر الحلوّة الآتية، وأقدّمه مع القهوة لزملائي.

أصناف حلوة من التمر



كؤوس التمر

المقادير:

- ٢٥ حبة تمر خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مغلى مذاب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المفتت.

الطريقة:

- ١ يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- ٢ تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تُضاف لخليط التمر.
- ٣ يضاف البسكويت المطحون لخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- ٤ يوضع الكعك المفتت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- ٥ يُزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسّر البسكويت أو صوص الكراميل.
- ٦ يبرد في الثلاجة ليقدّم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكّريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تفريط، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السكّري والمصابين بالسمنة.



■ مخفوق الحليب بالتمر "Milk Shake"

■ المقادير:

- كوب واحد من التمر المنزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.
- كوبان من مثلج الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطريقة:

- ١ تُقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف مثلج الفانيليا لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصب في كؤوس التقديم ويُقدّم بارداً.

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تعد من أهم معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.



كُرَاتِ التَّمْرِ بِالشُّوفَانِ

المقادير:

■ ١٢ حبة تمرٍ أو رطبٍ منزوع النوى.

■ كوب واحد من الشوفان.

■ ١/٤ كوب من الجوز (عين الجمل) المَحْمَص.

■ ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.

■ ملعقة عسل كبيرة.

■ ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.

■ ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.

■ ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

■ رشّة ملح.

■ للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.



«يعود أصل بذور الشيا إلى المكسيك، تتميز بشكلها البيضى المسطح، وتعد مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.»

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منّا مسؤولياته التي تحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا السعودية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

■ الطَّريقة :

- ١ يُقَطَّعُ التَّمْرُ الْمَنْزُوعُ النَّوَى بِالسَّكِينِ لِقِطْعٍ صَغِيرَةٍ جَدًّا وَيُضَافُ فِي الْخِلَاطِ مَعَ مَعْجُونِ الْقِرْعِ وَالْفَانِيلِيَا وَالْعَسَلِ وَيُخْلَطُ حَتَّى يَمْتَزَجَ وَيَتَجَانَسُ.
- ٢ يَضَافُ الشُّوفَانُ وَبَذُورُ الشَّيَا وَالْمَلْحُ وَالبَهَارَاتُ وَالْجُوزُ ثُمَّ يُخْلَطُ حَتَّى يَتَجَانَسَ تَمَامًا وَيَصْبَحَ مَعْجُونًا طَرِيًّا يَسَهُلُ تَشْكِيلُهُ.
- ٣ يُقَسَّمُ بِمِلْعَقَةٍ مُجَوَّفَةٍ كَرَاتٍ صَغِيرَةٍ تُكَوَّرُ ثُمَّ تُغْمَسُ فِي اللُّوزِ الْمَجْرُوشِ أَوْ جُوزِ الْهِنْدِ.
- ٤ يُوزَعُ فِي أَوْرَاقِ التَّقْدِيمِ وَيُقَدَّمُ مَعَ الْقَهْوَةِ.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ☐ أ تُمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.
- ☐ ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة ربع ساعة.
- ☐ ج يعمل التمر على تسهيل الولادة.
- ☐ د مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.
- ☐ ه يقل وزن جبوب البن بعد التحميص.

٢ علل ما يأتي:

أ يُفضل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم .

.....

ب يساعد التمر على الوقاية من البواسير.

.....

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

.....

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

.....

٣ اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

(نَقَبُ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

.....

.....

.....

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

ب

لذلك فهو يعملُ على تقوية الأعصاب.

التمرُّ والماءُ.

لاحتوائه على الحديدِ.

لاحتوائه على الكالسيوم.

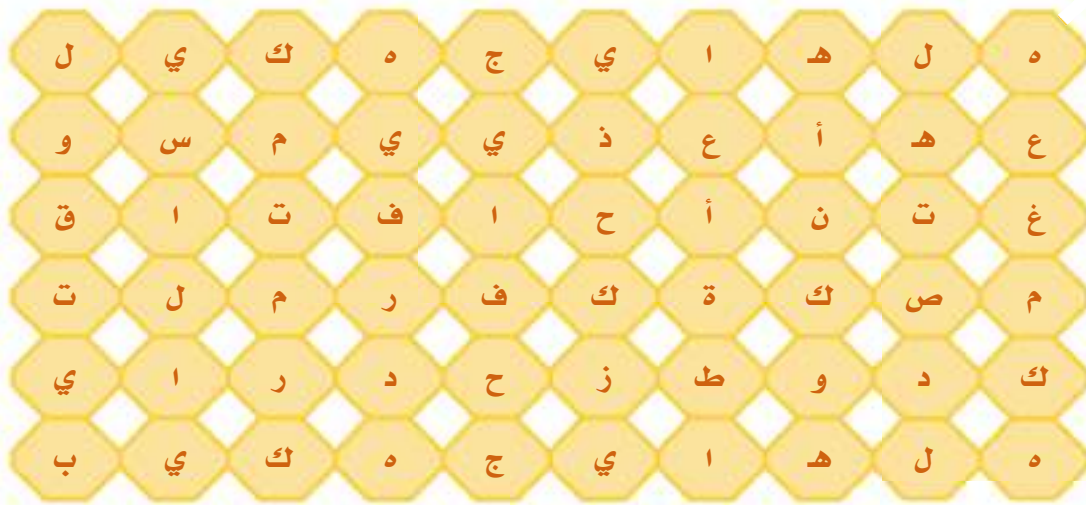
أ

يستخدمُ التمرُّ لعلاج فقرِ الدم

يحتوي التمرُّ على فيتامين ب ١ و ب ٢

الأسودانِ

٥ جاء ذكر التمر في السنة النبوية، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله» ^(١).
ساعد إياد في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.





وَحْدَةُ غِذَائِي

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



أَدُونِ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمَاتِهَا