

● 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

يُوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

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 ٧-١٠٢-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- التعليم - مناهج - السعودية أ- العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٢٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٧-١٠٢-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



ien.edu.sa

أعضاء 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 وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعوّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية".

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

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 في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يسهل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، يقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



التطبيقات التي يقوم بها الطالب بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

الأول



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٤		المقدمة
٥		مفاتيح ورموز الكتاب
١٠	أهداف الوحدة	المهارات الحياتية خمس حصص
١١	فن التعامل	
٢١	اختيار الصديق	
٢٤	تنظيم الوقت	
٣٠	التطبيقات	
٣٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٨	أهداف الوحدة	المهارات الأسرية أربع حصص
٣٩	الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل	
٤٤	ترتيب الموائد	
٥١	مناديل المائدة	
٥٧	التطبيقات	
٦٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٦٤	أهداف الوحدة	الغذاء والتغذية حصتان
٦٥	الحساء	
٦٨	السلطات	
٧٤	التطبيقات	
٧٦	هيا نتعلم لغة الإشارة	





الوحدة
الأولى

المهارات الحياتية



فن التعامل



اختيار الصديق



تنظيم الوقت

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يطبق فنّ التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.
- ٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.
- ٣ يقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ يُفرّق بين الصداقة و الزّمانة.
- ٥ يوضّح أسس اختيار الصديق.
- ٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.
- ٧ يعدّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.



فنّ التعامل

المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

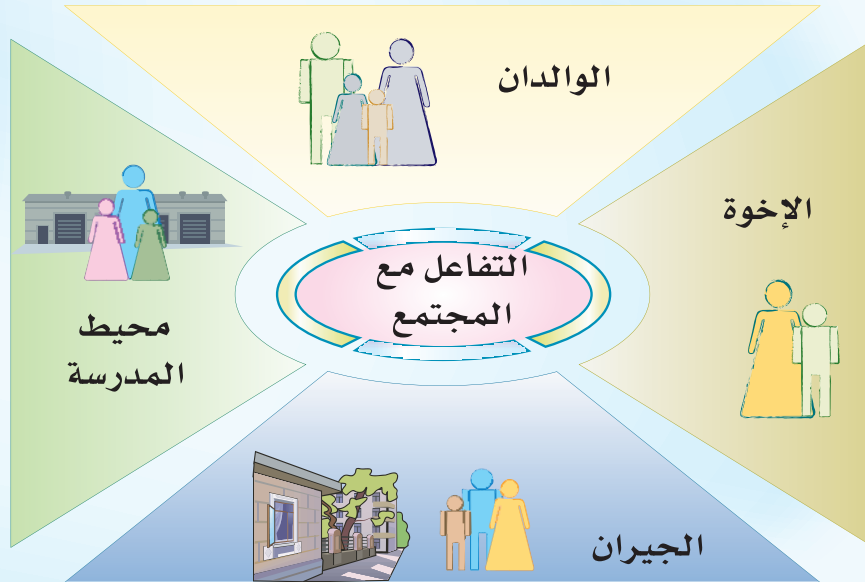


بني..

أصبحت اليوم قادراً على معرفة حقوقك وواجباتك تجاه دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أن التعامل فنّ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حبّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسّوا بروعة التعامل معك.



لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)

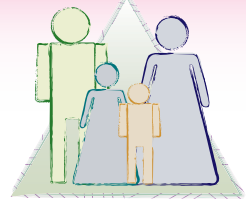


من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام. ناقش هذه العبارة مع مجموعتك.

.....

.....

الوالدان:

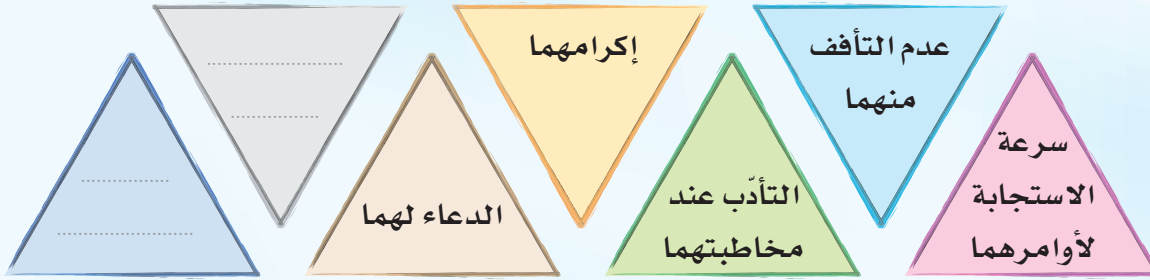


إن أولى الناس ببرِّك وحسن تعاملك والداك، فبرُّهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾^(١).

وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهدها بالسُّقيا والرعاية.

ما الطرق الموصلة لبرِّ الوالدين؟



قوم أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راض عنها؟
اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

م	الأعمال	راض	غير راض
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.		
٢	تلبية طلباتهما.		
٣	التلطف في الحديث معهما.		
٤	مساعدهما على أعمال المنزل.		
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.		
	النتيجة		

إذا كانت درجاتك عالية فهذا يدلُّ على حسن معاملتك لوالديك، فأبشِّر برضا الله عنك. وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاج لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.

تأمل

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قال «أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أبوك»^(١).

ثمار برّ الوالدين

التوفيق في حياتك

دعاؤهما لك في
السّر والعلن

برّ أبنائك بك

رضاهما عنك

السعادة في
الدنيا والآخرة

الفوز بالجنة



في رأيك ما الأفعال التي تجعل والديك فخورين بك إذا قمت بها؟

- ١.
- ٢.
- ٣.

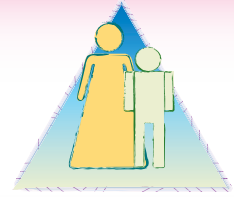


بني البار: بالإضافة إلى ما درست سابقاً من فنون التعامل مع الوالدين، هناك أساليب أخرى تقوي علاقتك بهما ، دُونها بإيجاز.



الإخوة :

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر، ودورك بوصفك فتى ناضجاً يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



تمثيل القدوة
الحسنة

اكتساب المحبة

زرع الثقة في أنفسهم
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد
على الذات

ثمار التعامل الحسن مع الإخوة



اسرد قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوانك، وضحها.



شكل (٣)

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



شكل (٢)

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



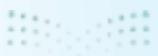
شكل (٥)

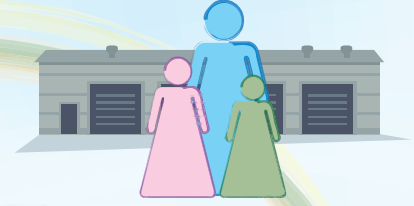
.....
.....
.....



شكل (٤)

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





محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملاً في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأقّف أحمد منه فهو ما زال بحاجته، وعندما ألح أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلم تعجّب من فعله، وسأله عن سبب تصرفه، فردّ مدافعاً عن نفسه قائلاً: إن أنساً دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث. من القصة السابقة أجب عما يأتي:

س١ / قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

س٢ / أبدأ رأيك في أحداث القصة.



الجيران:

تابع قصة أحمد، ودون ملاحظتك حول

أحداثها مستدلاً بأحاديث شريفة:

عاد أحمد من المدرسة وهو يشعر بضيق وملل من موقفه مع زميله أنس،
فجلس يشاهد التلفاز لتسلية نفسه، فرفع صوته عالياً، عندها طرق الباب
ابن الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى، فأخذ أحمد الطبق
ولم يشكره، بل أغلق خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدته منزعجة من
صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألته عن أرسله، فأجاب أحمد دون
مبالاة بما صدر منه، بل عاب ما في الطبق من الطعام وقَلل من
شأنه، فنهرته والدته، وأخبرته بما كان يجب عليه أن يفعله
من شكر الجيران على ما قدّموه.

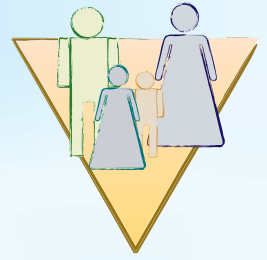
المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

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

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

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

التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققت فن التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكون قادراً على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبح عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تحقق تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولك.

كيف تحقق التفاعل الاجتماعي؟

-
- الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.
- التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.
-
-
- احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.
- المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»^(١).



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

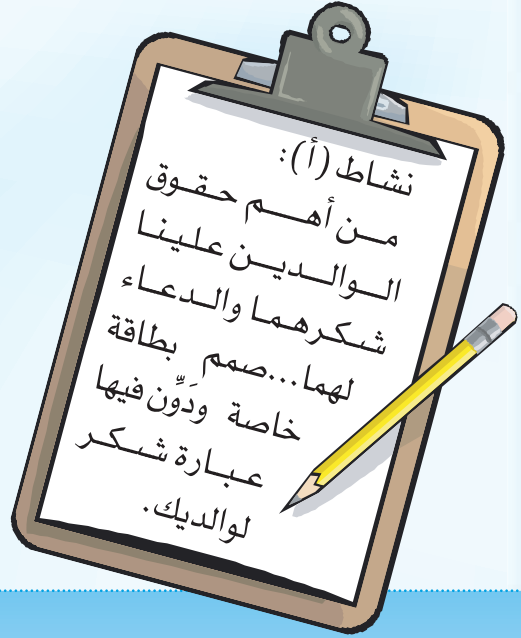
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

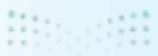
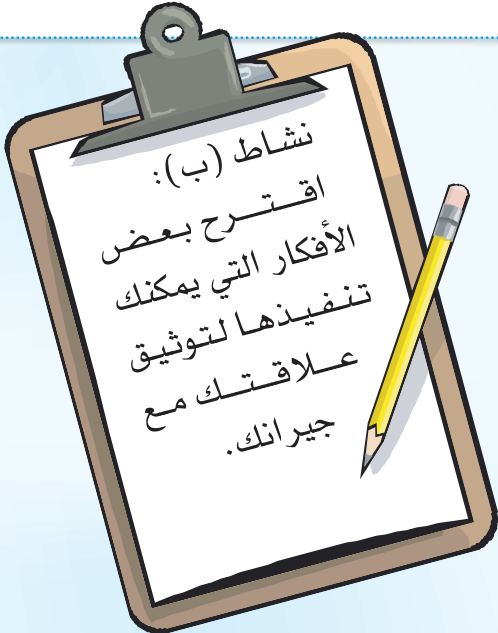
.....

.....

.....

.....

.....





اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسية:

- الصداقة.
- الزمالة.
- التمر.



الصداقة:

رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، مما يولّد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلُهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا لِي»^(١).

الفرق بين

الزمالة:

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو
- قد تنقطع ببعد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

الصداقة:

- علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسمون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بعد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقين لا زميلين؟

.....

.....

إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مع أبي بكر الصديق رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشداً بها في صداقتك.



الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمّه، فبادر باختيار صديق «صدوق» ترتاح له، وتستعين به بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليه بما يضايقك، لكن تذكر أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.



حقوق الصديق:

- ١ المعاونة والمساعدة عند الحاجة.
- ٢ توجيه النصيحة والرأي.
- ٣ المشاركة عند الفرح والحزن.
- ٤ العيادة عند المرض.
- ٥ كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيّات.
- ٦ التهنئة بالمناسبات السعيدة.
- ٧ تقديم الهدية اليسيرة في المناسبات إن أمكن.



معايير اختيار الصديق:

- ١ التمسك بالدين والقيم.
- ٢ تقارب السنّ.
- ٣ تقارب الأفكار والاهتمامات.
- ٤ التعاون حسب القدرة.
- ٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
- ٦ احترام خصوصيّات الآخرين ومشاعرهم.
- ٧ محبة الآخرين وإيثارهم على أنفسنا.
- ٨ الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- ٩ التواضع والابتعاد عن الكبر.



إنّ من أوثق عُرى المحبّة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقك على هذا الأساس.



مَنْ الصديق في رأيك؟

.....

استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.



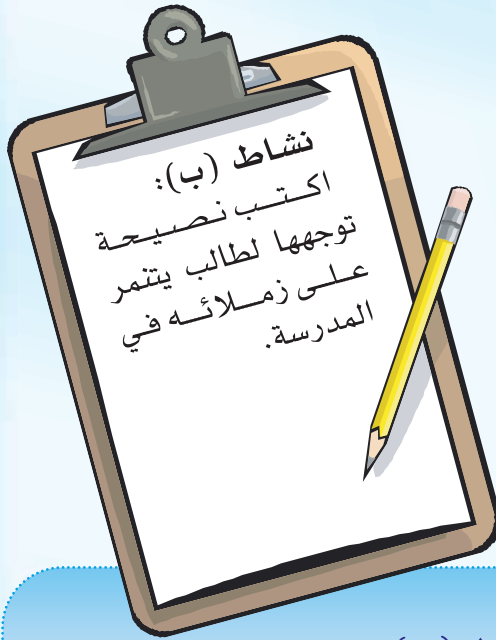
المحافظة

على

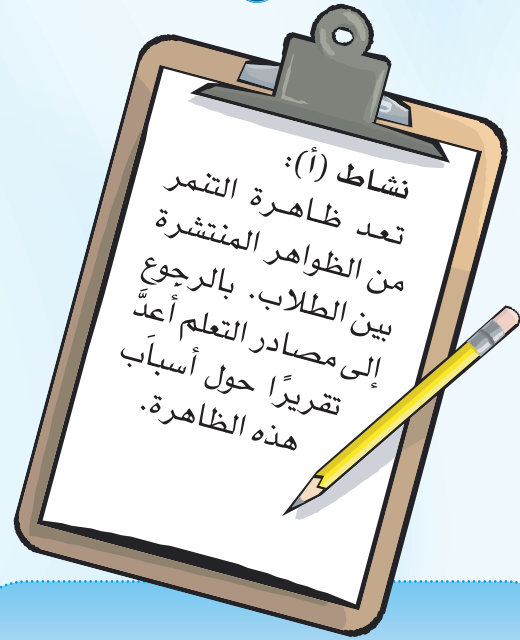
الصداقة:

للمحافظة على استمرار الصداقة، اتبع ما يلي:

- ١ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- ٢ المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية أصدقائك.
- ٣ الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
- ٤ الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تُثير الغضب والخصام.
- ٥ المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.
- ٦ الاستعانة بأراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.
- ٧ الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
- ٨ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب):



نشاط (أ):



تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسية:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



هل جربت أن تقضي أوقاتاً دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟

الوقت:



عُرِّفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

أهمية الوقت:

للوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢)﴾^(١).

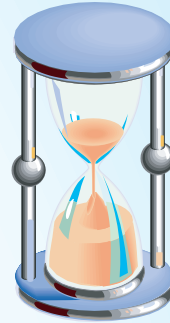
عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(٢).



٣- ذهابه
وعدم
عودته.

٢- سرعة
انقضائه.

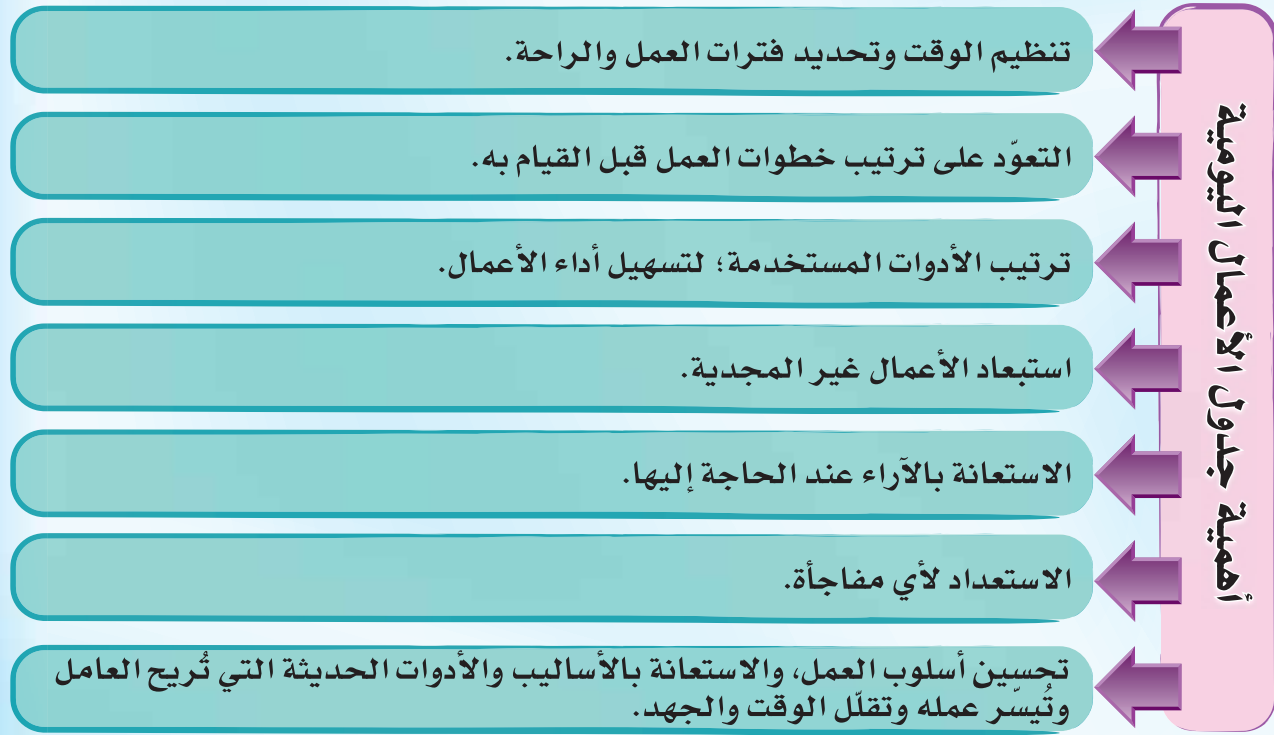
١- ارتفاع
قيمته.



خصائص
الوقت:

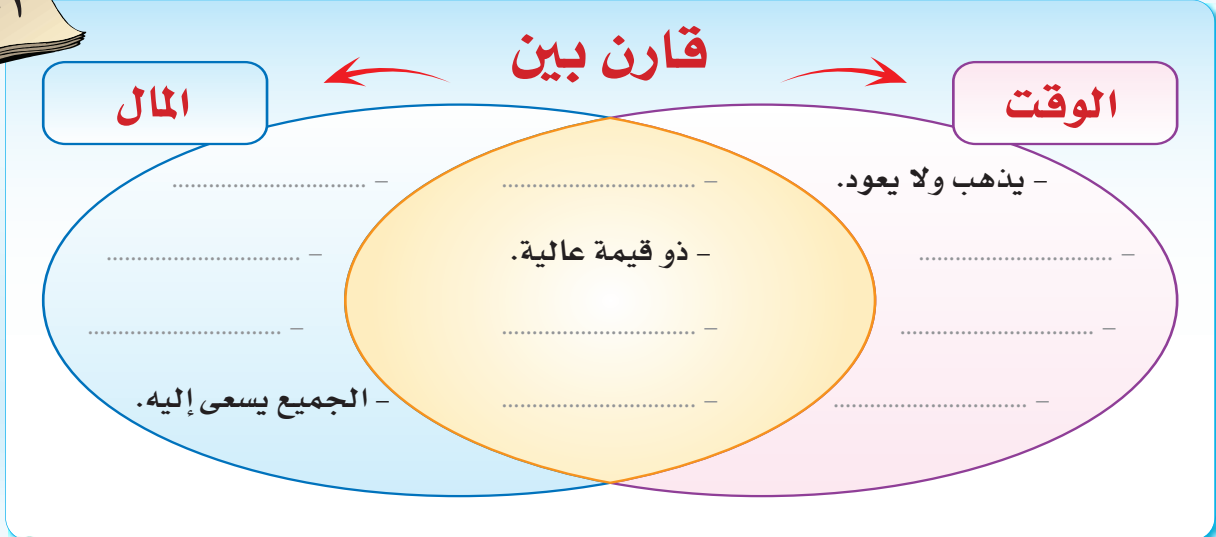
(١) سورة العصر: ١-٢
(٢) صحيح الترغيب: ٢٣٥٥

بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



تذكّر

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



بعد دراستك لأهمية الوقت خطط لبرنامجك اليومي مراعيًا أولوية الأعمال لديك:

المهام اليومية المنفذة	الوقت
	
	
	
	
	
	
	
	

من أسباب إضاعة الوقت: تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة مثل الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة، وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



تذكر

أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.





ما وقت الفراغ؟

هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضاؤه كما يريد ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عمّا بداخله من خلال الأنشطة المَنوّعة التي تُتيح له ممارستها فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تذكر

أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسدياً واجتماعياً ونفسياً، والشخصُ الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



القراءة المفيدة

الاطلاع على المفيد من
الفضائيات والإنترنت

طرق شغل

الكتابة المعبرة

أوقات الفراغ

حضور الندوات
والمحاضرات الهادفة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال
خيرية ومجتمعية

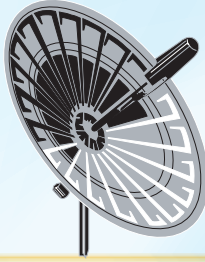
إنجاز بعض
الأعمال المنزلية

الالتحاق بالدورات
المفيدة وأندية الحي



بالتعاون مع مجموعتك وضح كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

الفضائيات والإنترنت؛



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثُر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل
الاتصال السريعة

وسيلة من وسائل الدلالة
على الخير

رفع المستوى الثقافي من
خلال البرامج الثقافية
والمواقع العلمية

وسيلة مساعدة لطلبة العلم
والباحثين

الاستفادة منها في مجال التجارة
الإلكترونية، والتعامل مع أسواق
الأسهم.

الفضائيات والإنترنت نعمةٌ من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نُحسن استثمارها بما
ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبيّاتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

١-

٢-

٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

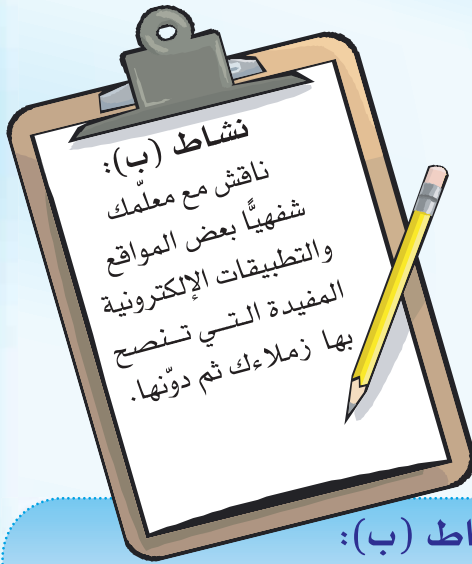
٤-

٥-

٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.

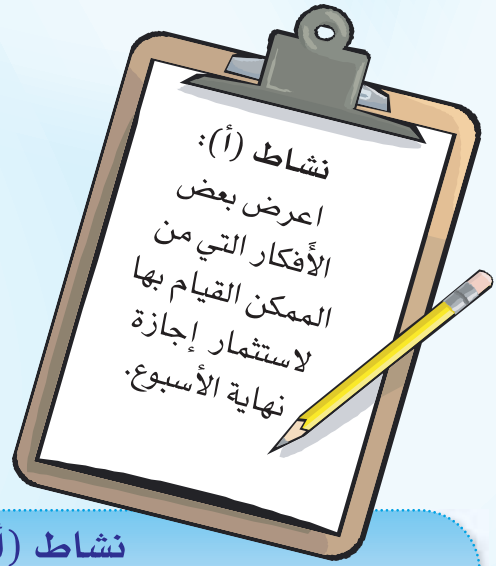


من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.



نشاط (ب):
ناقش مع معلمك
شفهياً بعض المواقع
والتطبيقات الإلكترونية
المفيدة التي تنصح
بها زملاءك ثم دوّنوها.

نشاط (ب):



نشاط (أ):
اعرض بعض
الأفكار التي من
الممكن القيام بها
لاستثمار إجازة
نهاية الأسبوع.

نشاط (أ):

التطبيقات



١ : املأ الفراغات الآتية :

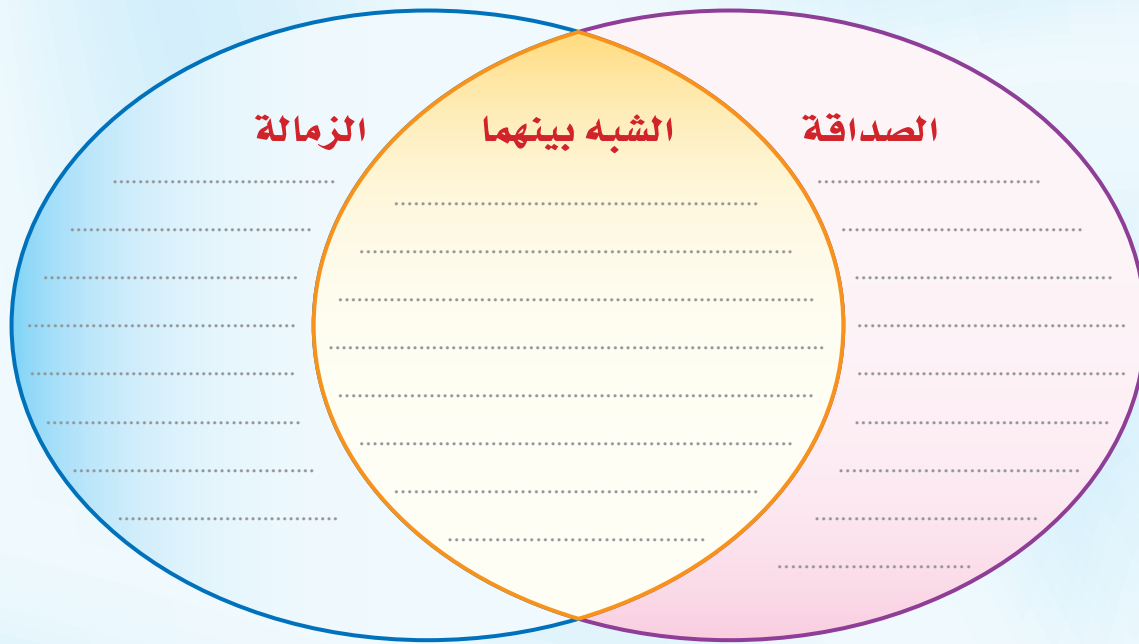
- أ وقت الفراغ : هو
- ب من أهم حقوق الوالدين :
- ج من حقوق الجار :
- د من خصائص الوقت :

٢ : تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفاً من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعد تقريراً تتحدث فيه عن الآتي :

- ١ أسباب هذا العزوف.
- ٢ مقترحاتك للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

Blank writing area with horizontal lines for the student to write their report.

ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



هذه مُفكِّرةٌ لأيام الأسبوع، دوّن أمام كل يومِ العملِ الذي ستؤدِّيه مع جدول أعمالك اليومية :



٥: كيف تتصرف في المواقف الآتية:

أ- عندما يستخدم أخوك الأصغر أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

.....

ب- إذا علمت أن زميلاً لك يجلس أمام الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة.

.....

ج- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقك ورفع صوته عليك.

.....

٦: علل ما يلي:

أ- أهمية تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

.....

ج- ضرورة الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

.....

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار بمظهر القدوة لهم.

.....



صنّف في هذا الجدول أمورًا تعجبك في الصديق، وأخرى لا تعجبك فيه:

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١-
٢-	٢-
٣-	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤-	٤-

الوحدة الأولى المهارات الحياتية



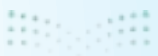
أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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



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



المهارات الأسرية



الإدارة المنزلية والإسهام
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيّات المناديل

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعرّف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ يميّز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجماليات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طيّات مختلفة للمناديل.



الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل

المفاهيم الرئيسية:

- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من الإمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:



التقويم



التنظيم



تحديد الأهداف



التنفيذ والمراقبة

التحسين والتعديل



التخطيط

إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



صفات مدير المنزل الناجح



تذكّر

أن تحليّك بكل ما ذكر من صفات يدلّ على اتصافك بأخلاق المدير الناجح.



مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحضن الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربّي ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطوّر بدنياً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ما من مَوْلودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ، أَوْ يُنَصِّرَانِهِ، أَوْ يُمَجِّسَانِهِ؛ كَمَا تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بِبَهِيمَةِ جَمْعَاءَ، هَلْ تُحْسِنُونَ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءَ؟»^(١).

وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات مهمة تتلخص في الآتي:



من مسؤوليات الأسرة تعزيز الاقتصاد الأسري، من خلال توزيع الدخل بناءً على المساهمة الفردية لأفراد الأسرة. وضح ذلك في ضوء رؤية المملكة ٢٠٣٠.

الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل

<p>أعمال أساسية يجب عليهم تأديتها</p>	←	في رأيك ما هذه الأعمال؟	←	<p>.....</p>
<p>أعمال عليهم الإسهام في تأديتها</p>	←	دُون أمثلة على بعض تلك الأعمال.	←	<p>ترتيب المنزل، ترتيب غرفة المعيشة.</p> <p>.....</p>
<p>أعمال يُفضلون القيام بها</p>	←	ما الأعمال التي تفضل القيام بها داخل المنزل؟	←	<p>.....</p>
<p>أعمال تُعدُّ من هواياتهم</p>	←	ما الهواية التي تمارسها في المنزل؟	←	<p>.....</p>
<p>أعمال ينجزونها للاسهام في رفع دخل الأسرة</p>	←	هل لديك اقتراحات يمكن تنفيذها لرفع دخل الأسرة؟	←	<p>.....</p>



كيف تكيف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

.....
.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

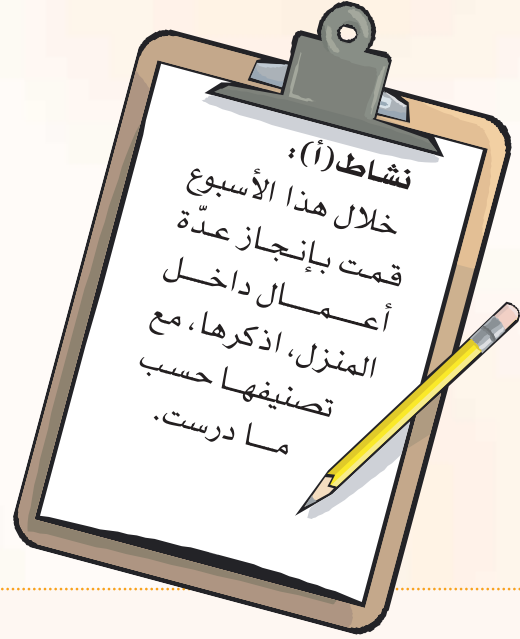
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك؟

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفرش:



شكل (١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحن، وإذا كان المفرش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

ثانياً : الصحون :

(أ) صحن الغُرف الرئيسة :



شكل (٢)

هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).

كما تُوضع أدوات الغُرف اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقَظاً وُضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحون الغُرف الأخرى فتوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزناً دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

(ب) صحن تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحون أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).
◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كلِّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

رابعاً : الفُضَيَّات :



شكل (٥)

◆ تُطلق كلمة الفُضَيَّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعتُ النبي صلى الله عليه وآله يقولُ: «لا تلبسوا الحرير ولا

الدُّباجَ، ولا تشربوا في آنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافها، فإنها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة»^(١).

◆ تُرتَّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلُّها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة، شكل (٥).

أما عند عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)

يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملونة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملونة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.

٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذابة، شكل (٨).

الفاكهة من نَعَمِ الله المفيدة صحياً، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدُّ ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزيد جمالاً.



ما المجمات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟



حدّد الأخطاء التي وقعت فيها
ربة المنزل أثناء ترتيبها
لمائدة الطعام.



طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوفيه :



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يوضع الطعام في صحن كبيرة، ويوضع على مائدة جانبية، ويرص حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩)، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة تُوضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسة.

ثانياً : الطريقة العائلية :



شكل (١٠)

وفيها توضع الصحن كاملة محتوية على كل أصناف الطعام، ثم تُوضع وسط المائدة مباشرة، ويوضع أمام كل فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربّة المنزل بالغرف لأفراد العائلة، أو يقوم كل فرد بالغرف لنفسه، شكل (١٠).

ثالثاً : طريقة الصينية :



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلفاز، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفازية، تُستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتُحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تُحمل على صينية لكل فرد. تُستعمل طريقة الصينية كذلك عند تناول الطعام في السرير عند المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آداباً عامة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة .
- ٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة .
- ٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: قال رسول الله ﷺ: «إني لا أكل متكئاً»^(١).
- ٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



- ٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.
 - ٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.
 - ٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.
 - ١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.
- هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

١١

.....

.....

.....

.....

.....

ما أجمل حرصك على
الاجتماع بأسرتك في الوجبات
اليومية.



بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

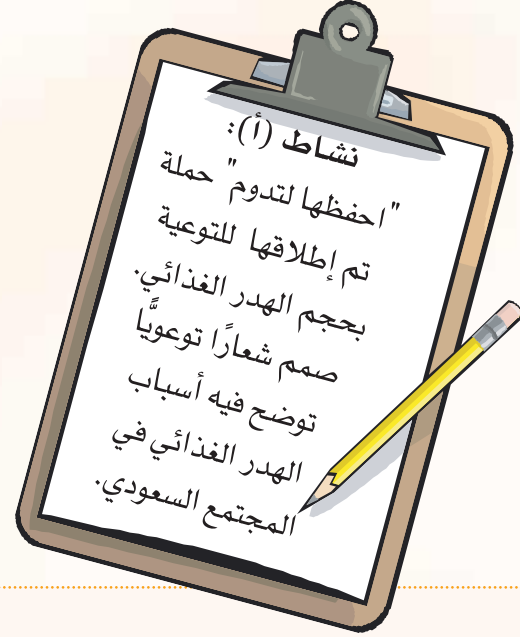
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

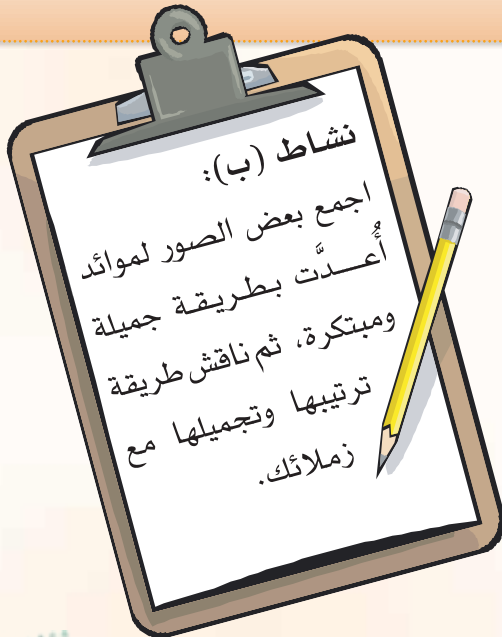
.....

.....

.....

.....

.....





مناديل المائدة

المفاهيم الرئيسية:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل



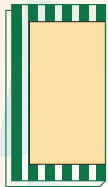
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعدّ من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

العناية بمناديل المائدة :

تُنظّف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشئ عند الحاجة، ثم تُختار الطيّة المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيّات:



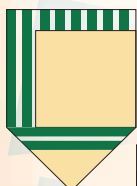
السهم



شكل (١٢)



شكل (١٣)



شكل (١٤)



شكل (١٥)

شكل (١٦)

١ تظهر طية السهم كما في شكل (١٢)، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (١٣).

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).

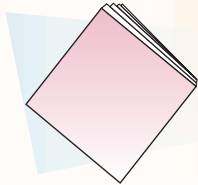
٣ تطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).



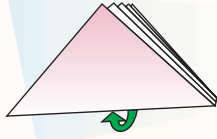
شكل (١٧)

التاج



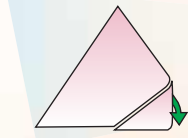
شكل (١٨)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).



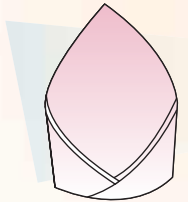
شكل (١٩)

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).



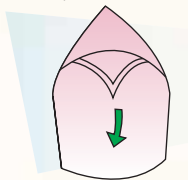
شكل (٢٠)

٣ يُضغَط المنديل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلَفّ الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

٤ يُدخَل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغَطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).



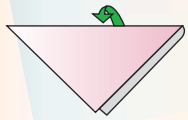
شكل (٢٢)

٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكون لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).



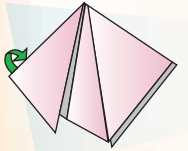
شكل (٢٣)

زهرة السوسن



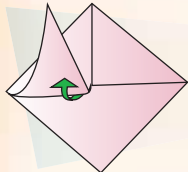
شكل (٢٤)

١ يُبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).



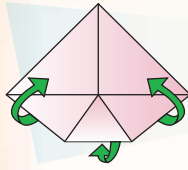
شكل (٢٥)

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).



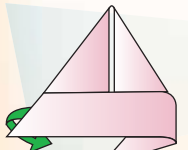
شكل (٢٦)

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).



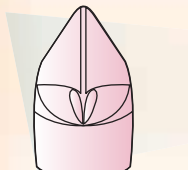
شكل (٢٧)

٤ يُطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغَط المثلث بحيث يُصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).



شكل (٢٨)

٥ يُمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).



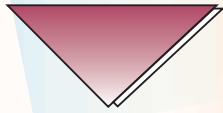
شكل (٢٩)

٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).



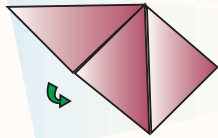
شكل (٣٠)

الوردة المتفتحة



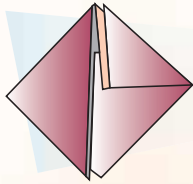
شكل (٣١)

١ تُوضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يُطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



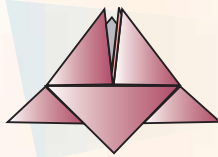
شكل (٣٢)

٢ تُطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



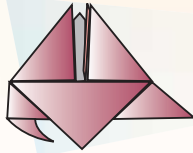
شكل (٣٣)

٣ تُطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



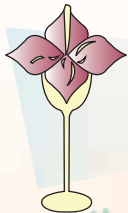
شكل (٣٤)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تمامًا بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥ تُطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الورااء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

٦ يُسحب رأس المثلث المفتوحان معًا للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المتفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيتته، كما في الشكل (٣٠) و(٣٦).

حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيف إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخاماتٍ يسيرة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

الطريقة الأولى:

- ١ تُستعمل قطعة مطاطية ملوَّنة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرّجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرّجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

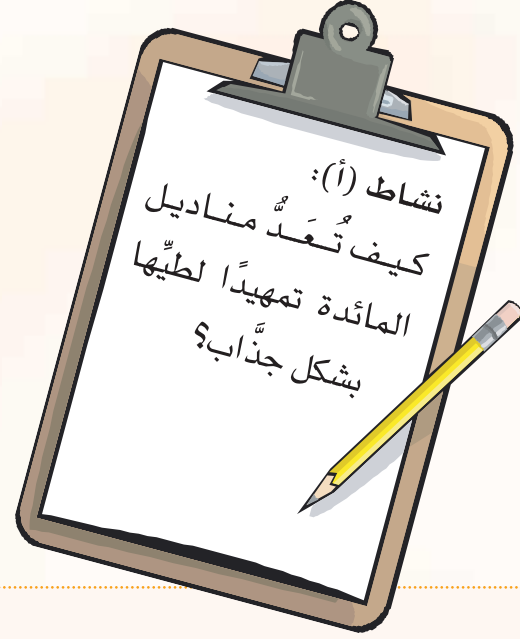
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

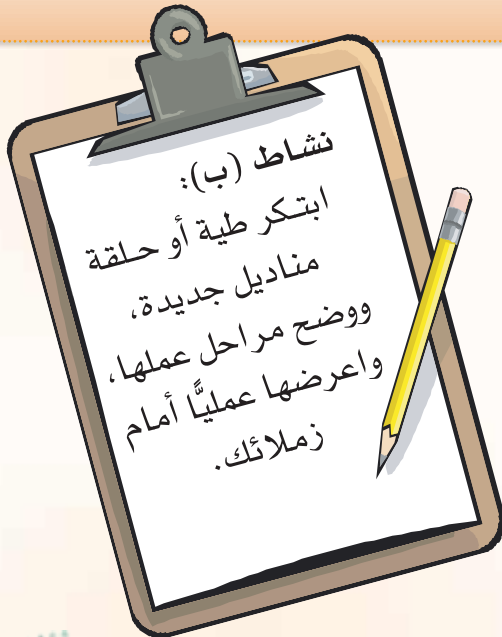
.....

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟



ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة:

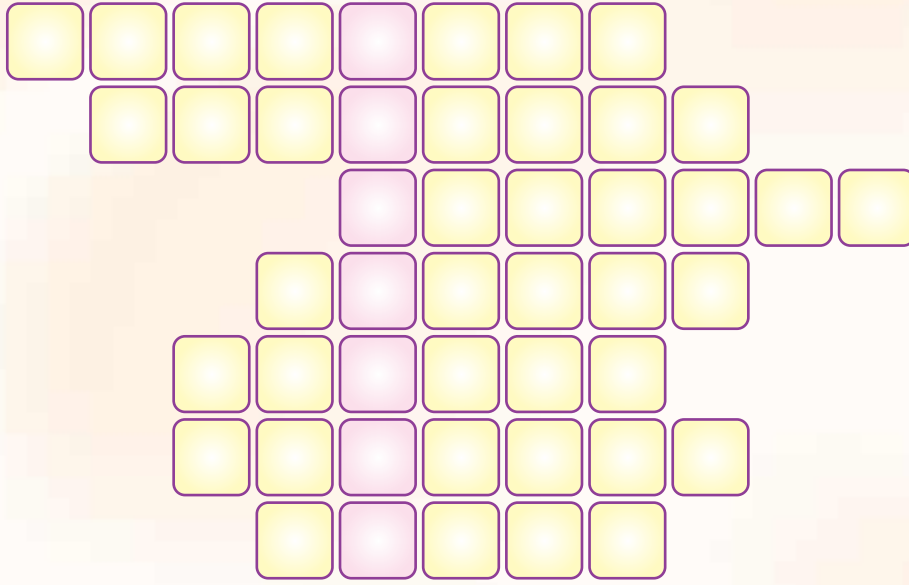
٢- من صفات مدير المنزل الناجح:

٣- من مصادر دخل الأسرة:

٤- من مجملات المائدة :

قررت أسرتك السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قُم بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:





فيما سبق من مربعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات الآتية، ثم دونها أفقياً، واجمع بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

- ١ تُوضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط.
- ٢ يُوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.
- ٣ لا تُمسح بظوظ ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.
- ٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.
- ٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة.
- ٦ تُوضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.
- ٧ تُوضع بداخله الفضيّات، وهو شكل من أشكال طيّات مناديل المائدة.

الكلمة المطلوبة:

.....

٤ دعوتُ أختك زميلاتك لحفلة، فأعدتُ مائدة صغيرة، طلبتُ رأيك فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً:

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعتُ أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وعلى كل مفرش قطعاً فضيَّة لامعة متلاصقاً بعضها ببعض.

أ-
ب-

٢ وضعتُ أمام كل مقعد صحنَ الغُرفِ الملونَ بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغُرفِ، وأمام كل طبق كوبين أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ-
ب-

٣ زينتُ المائدة بورد ملون، وشموع، وفي وسط المائدة سلَّة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميَّزة بجمالها الطبيعي.

أ-
ب-

الوحدة الثانية المهارات الأخرية



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



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



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



الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.

٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.

٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.



الحساء

المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



سوف أُعدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدينا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوعٍ من الحساء تفضل؟



أهمية الحساء

إنني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.

المواد الداخلة في

عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريئه، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسِّن طعمه.

مواصفات

الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدي، سأعدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميّزان كما ترغب.

كما تريين بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توفر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله تحت إشراف والدتها.



الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية:



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



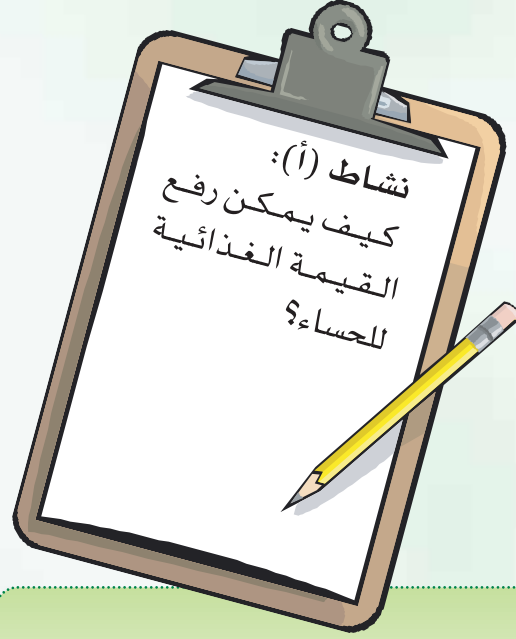
أمثلة لأنواع الحساء:

- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يُعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



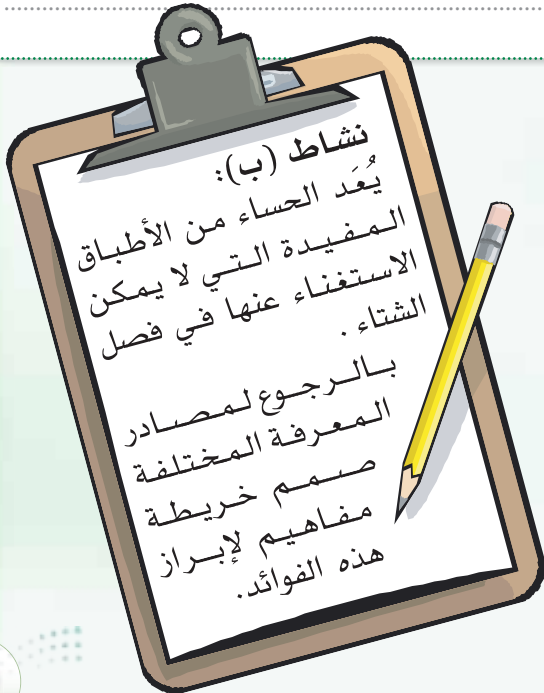
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal dotted lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal dotted lines.





السلطات

المفاهيم الرئيسة:

- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مُشهيّة، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشويّة، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلّطة خضراوات وبروتينات

١- سلّطة خضراوات طازجة

٤- سلّطة حلوة

٢- سلّطة خضراوات مطهية

لا بُدَّ أن يكون طبق السلّطة المقدّم متناسباً مع الصنف المعدّ.



قَدِّم مثلاً لكل نوع من أنواع السلّطات السابقة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

مكوّنات السلطة:

- تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:
- ١ الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
 - ٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
 - ٣ المتبيلات من ملح، وكَمّون، وفلفل، ...
 - ٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
 - ٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.



١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.



٦- مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة.



٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:



٧- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.



٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميكة فتقشر.

٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.



٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.



يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.

تذكّر



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيّم غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

.....

.....



التبولة



شكل (١)



- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- **للتتبيل :** (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.

في رأيك، لماذا يُفضل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟

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



الطريقة

١ تُغسل الخضراوات
الورقية جيداً وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله

جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات
المقطعة.

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلّب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة،
شكل (١).



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.

.....
.....



سَلْطَة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



• ست حَبَّات طماطم مستديرة
متماسكة.

• حَبَّتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.

• حَبَّتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.

• ملعقة نعناع مفروم ناعم.

• ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.

• ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.

• ثلاث ملاعق جبنة أبيض مقطعة مكعبات.

• للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل +

ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب

الرغبة).



الطريقة

١ تُغسل حَبَّات

الطماطم جيداً ثم تُعدُّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣ يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥ أخيراً يُضاف الجبن ويُقلب بخفّة.

٦ تُحشى حَبَّات الطماطم بالخلطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتجمّل،

شكل (٢).



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّم مقترحات للاستفادة منها.

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

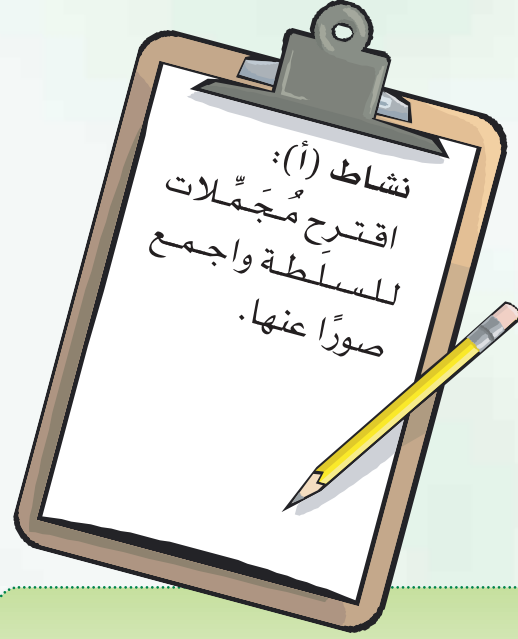
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

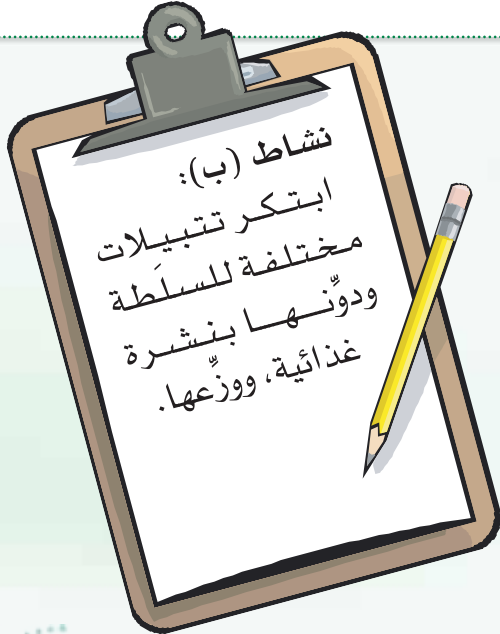
.....

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

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

عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

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

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

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

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل من حيث:

الحساء الجاهز

الحساء المعد في المنزل

المقارنة

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

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

القيمة الغذائية

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

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

السعرات الحرارية

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

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

نسبة الدهون



ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (×) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

طلب منك إعداد سلطة مكملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكملة لكل صنف، وما دورها؟

السنف	السلطة	دورها
دجاج مشوي		
أرز أبيض		
شرائح من السمك المقلي		

الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



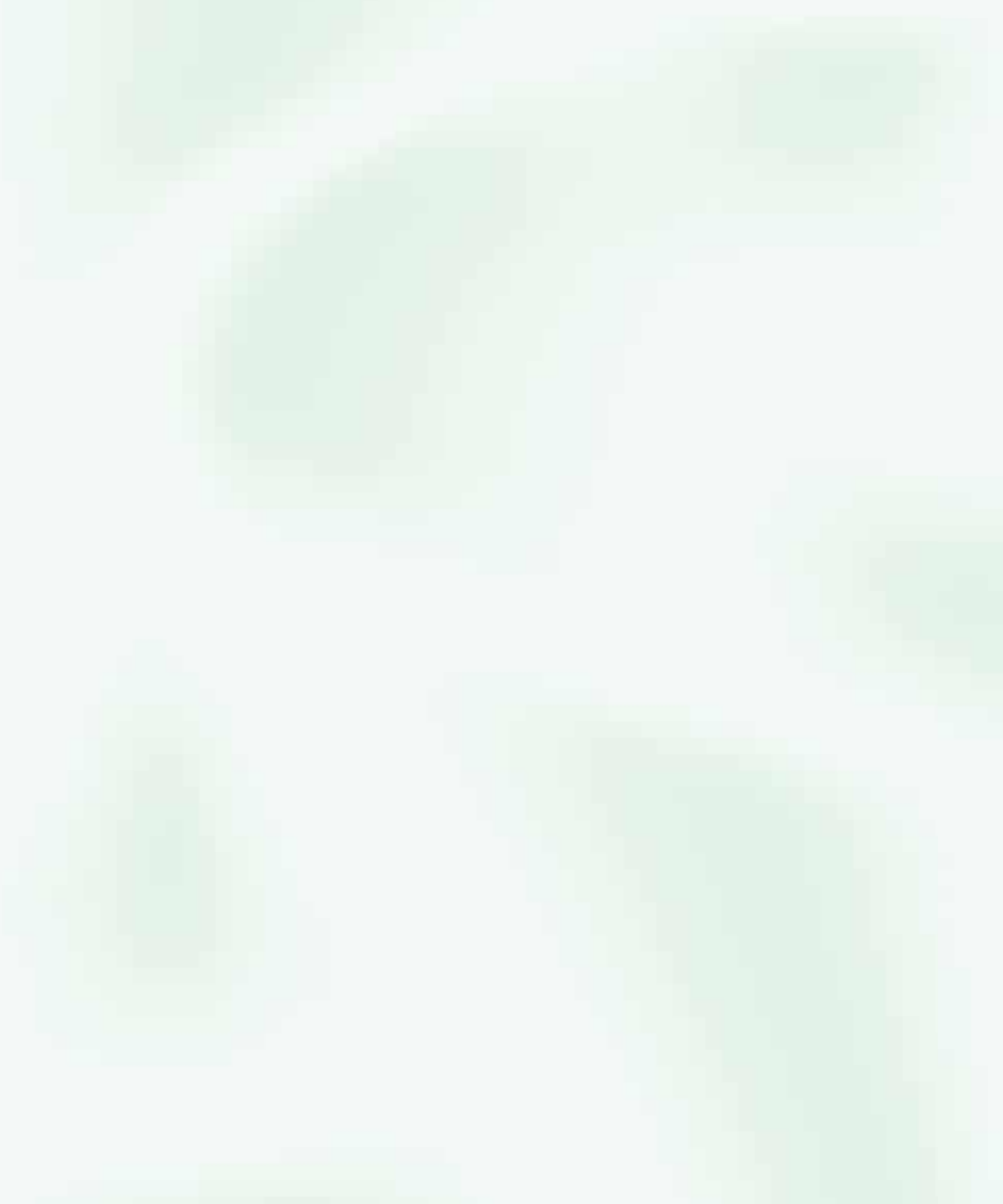
أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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



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



الفصل الدراسي

الثاني

الفهرس

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

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.
- ◀ العناية بالجسم.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيد رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.
- ٢ يميّز 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 يطبّق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.
- ٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.



السمنة والنحافة وفقر الدم

المفاهيم الرئيسية:

- 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 بالمتري 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، وإذا كان بين (٤٠ - ٤٥) فهو بدانة مفرطة جداً (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



شكل (١)

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلدة 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 والفتائر الدسمة.
- ٣ التأكد أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٤ تنظيم مواعيد الأكل.
- ٥ مزاوله 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 عددٌ للياقة 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 يُفضّل 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.

علل

فقر الدم

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

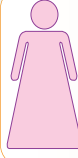




املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>، =، <) :



٣- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.



١- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.



نشاط (ب) :

.....

.....

.....

.....

.....

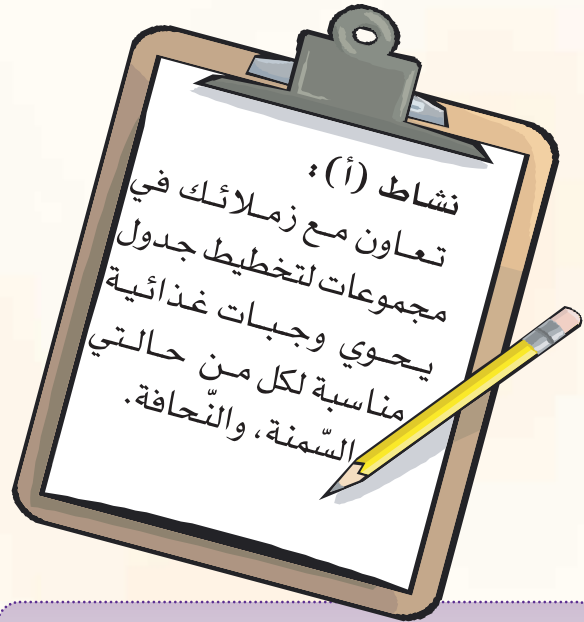
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ) :
تعاون مع زملائك في
مجموعات لتخطيط جدول
يحتوي وجبات غذائية
مناسبة لكل من حالتي
السمنة، والنحافة.

نشاط (أ) :

.....

.....

.....

.....

.....

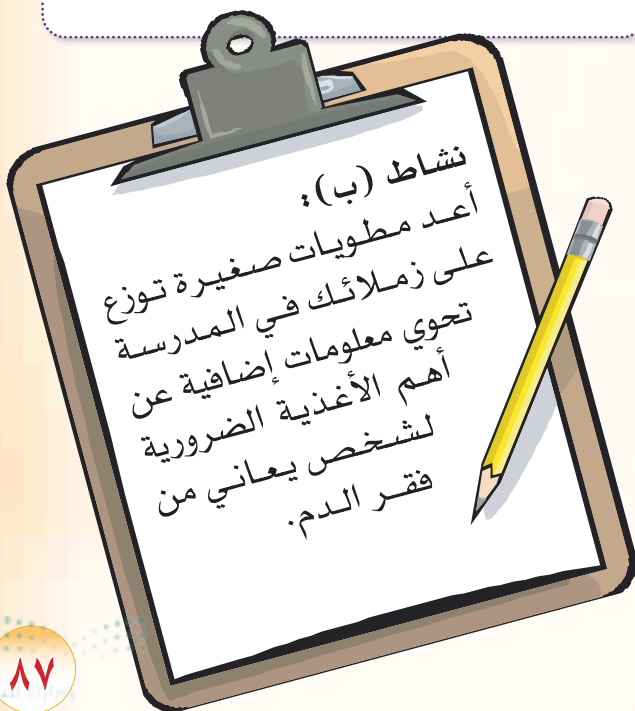
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (ب) :
أعد مطويات صغيرة توزع
على زملائك في المدرسة
تحتوي معلومات إضافية عن
أهم الأغذية الضرورية
لشخص يعاني من
فقر الدم.



العناية بالجسم



المفاهيم الرئيسة:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسيّة، ودعت النصوص الإسلاميّة في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنَىْ ءآءَمَّ حُدُوْآ زِيْنَتِكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْآ وَشَرَبُوْآ وَلَا تُسْرِفُوْآ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾^(١)



ما السبب في رأيك؟

Blank area for writing the answer to the question 'ما السبب في رأيك؟' (What is the reason for your opinion?).

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



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

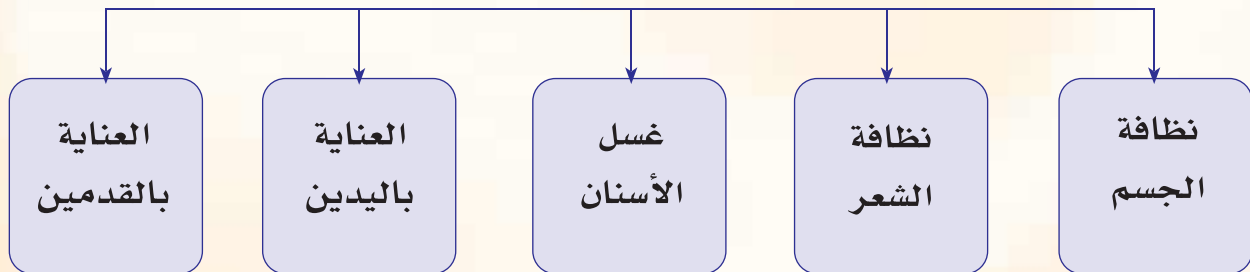
المراهقة: فترة النمو السريعة التي تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

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 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 علقَت 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 المُقتنيات 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 تقوم 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.



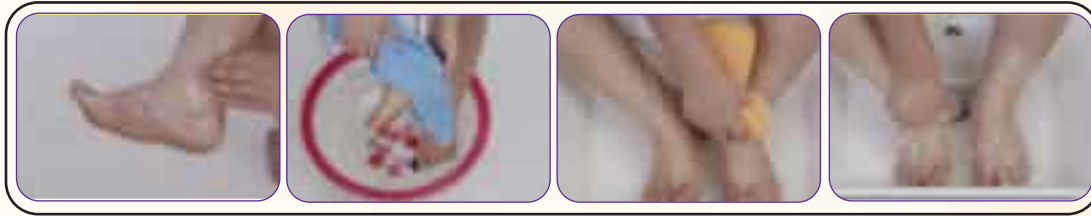
إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضًا من خلال النصائح التي سبق أن دراستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

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

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 وتحفيفها، 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)

٥ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

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



شكل (٨)

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

٨ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلُّم 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.



الابتعاد عن مسببات الإمساك.

تأثير الشمس على الجسم:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي 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 ما بين
الساعة العاشرة صباحاً إلى
الساعة الرابعة عصراً.

استخدام
مستحضر واق عند
التعرض للشمس.

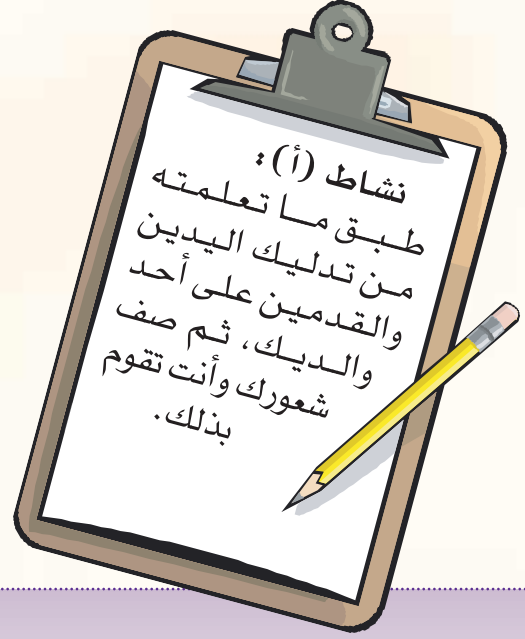
استخدام النظارات
الشمسية.

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



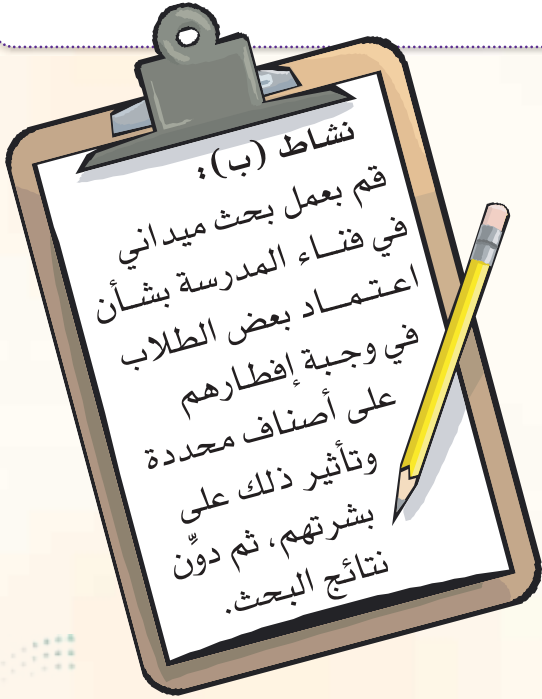
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal dashed lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal dashed lines.



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 الخفيفة بانتظام

من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام

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 مُدّة ثمانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (.....)

٦ لَوْنُ أَمَامَ عَنَاصِرِ المَجموعَةِ (ب) مَا يَنَاسِبُهَا مِنْ عَنَاصِرِ المَجموعَةِ (أ) بِاللَوْنِ نَفْسِهِ:

(ب)

- 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

(أ)

- السمنة
- النحافة
- فقر الدم

الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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

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 المعدّة.



المشروبات



المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

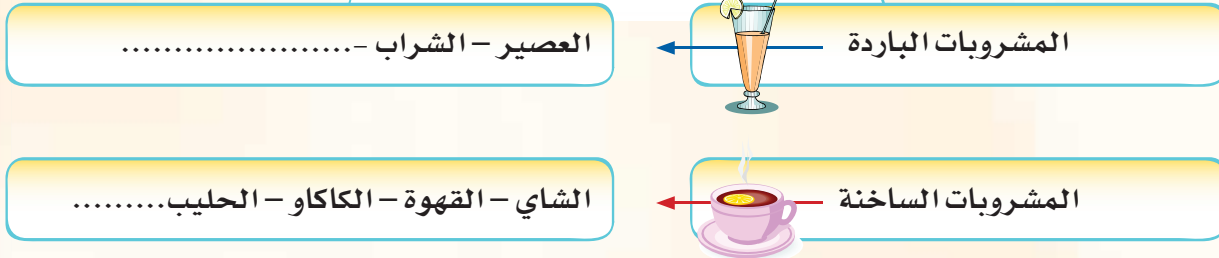
سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكّر

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



أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسُنّة 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 يُحلَّى 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



5

ما فائدة عصير الليمون؟

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



المقادير



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



- 1 يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- 2 تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- 3 يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- 4 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



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 تُزين 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



- حَبْنَا 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 وتُجمّل.



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 جيداً 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 كريمه الخفق (اختياري).

تذكّر

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



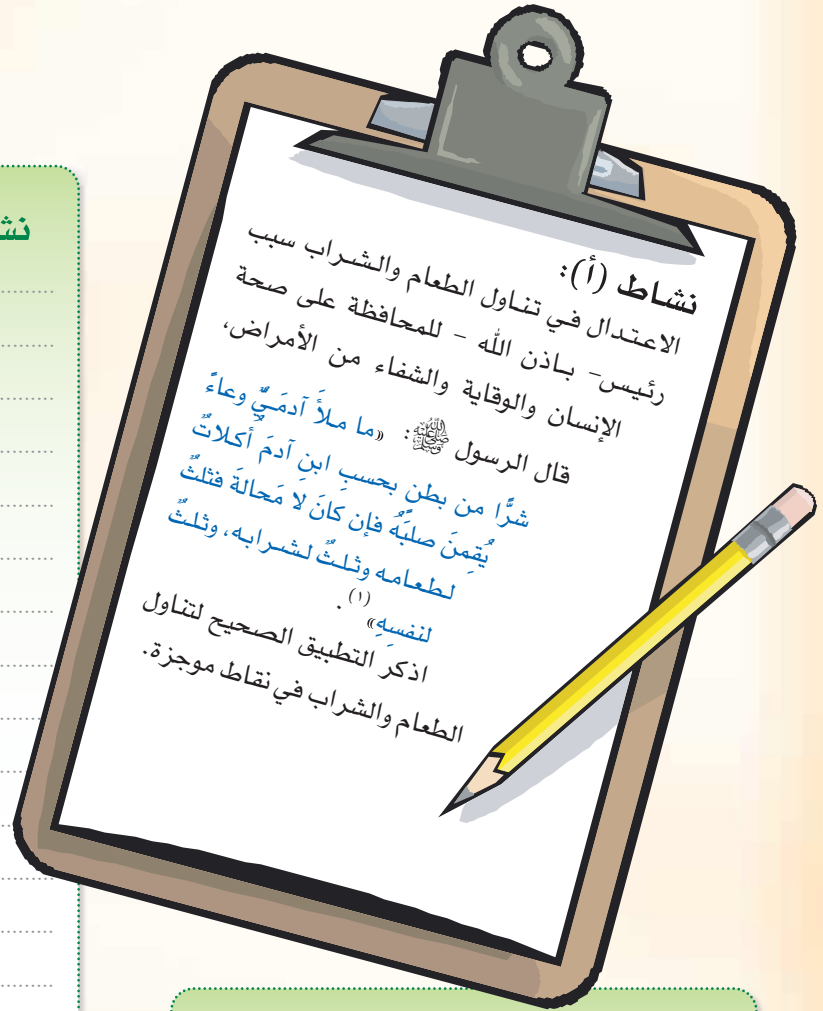
اقترح مشروباً ساخناً وقم بعمله في المنزل، ثم دوّن مقاديره وطريقته عمله.



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

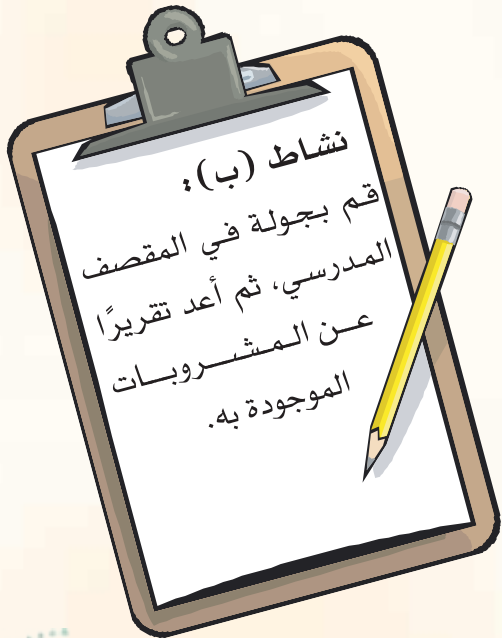
نشاط (ب):

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



نشاط (أ):

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



نشاط (ب):

قم بجولة في المقصف
المدرسي، ثم أعد تقريراً
عن المشروبات
الموجودة به.



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.



٤- يمنع ضرر السم 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).

فوائد التمور



٥- يقوي النظر ويغذي شبكية العين.



١- يفيد في حالات الأنيميا.

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

٢- يهدئ ويلين الطباع؛ لأنه.....

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

٣-.....

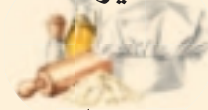
تذكر

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.



حلوى التمر بالبسكوت

المقادير



- علبة بسكويت 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 البسكويت ويضاف له جوز الهند ويقرب 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 البسكويت؟

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....

مشروب التمر الصحي

كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس 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.



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.

المقادير



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



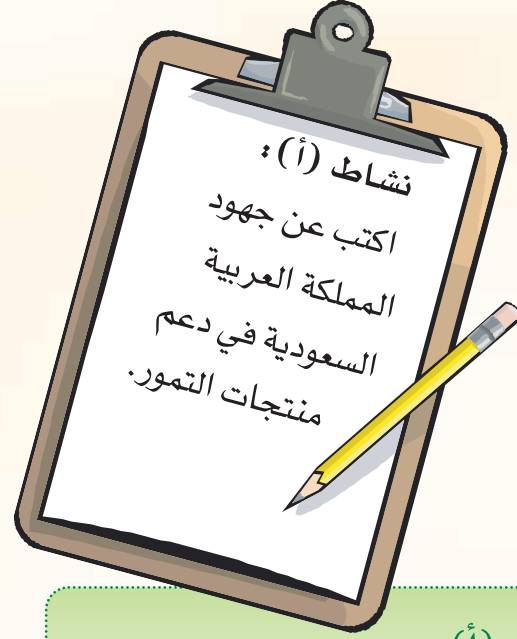
ما الخيار الأفضل العصير أم المخفوق (السموثي)؟ ولماذا؟



اكتب عن أهمية التمور مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

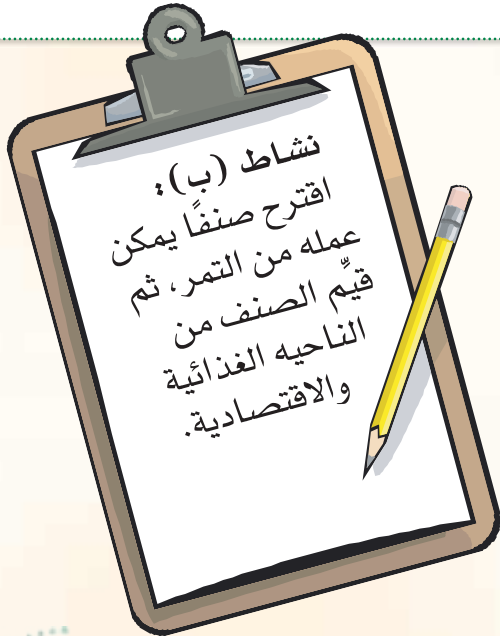
نشاط (ب):

Blank writing area for activity (b) with horizontal dotted lines.



نشاط (أ):

Blank writing area for activity (a) with horizontal dotted lines.



التطبيقات



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

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

التمر يقوّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

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

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



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 الغذاء والتغذية

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



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

الوحدة الثالثة



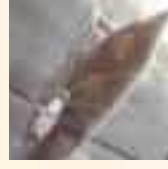
العناية الملبسية

◀ ضم الفتحات.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

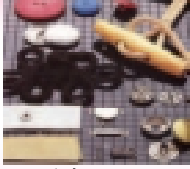
- ١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.
- ٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.
- ٣ يقدم تقريراً شفهيًا عن وسائل غلق فتحات الملابس.
- ٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملابسية.
- ٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملابس.
- ٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.



فهم الفتحات

المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

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

تذكر



شكل (٢)

أن تكون في حقيبة السفر - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأززاراً 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 الأززار 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.

تُمرر 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.



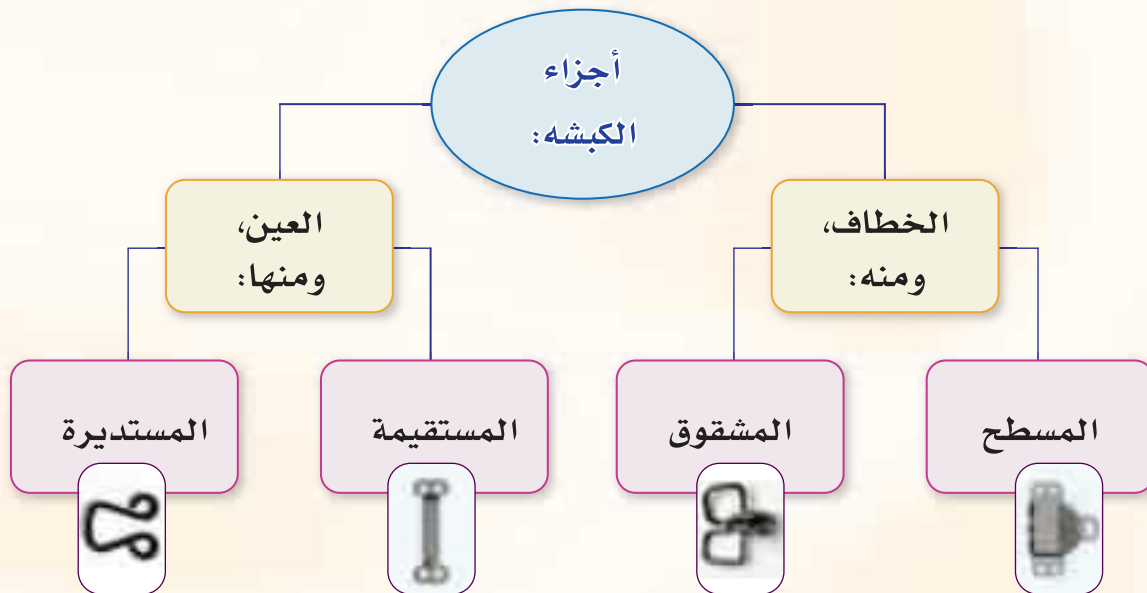
الكبشة:

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



شكل (٤)

أنواع الكبشة





شكل (٧)

يُثبت الخَطَافُ 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 أيّ 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 متعدّدة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كلّ نوع من هذين النوعين عدة أصناف.

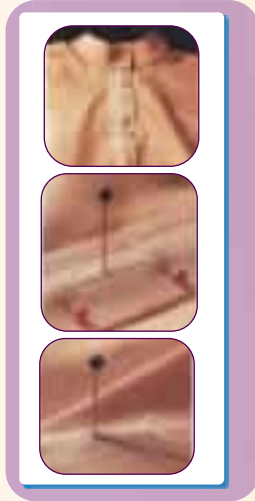


شكل (٩)

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



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



شكل (١٠)

نُطابق جزئي المرء بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

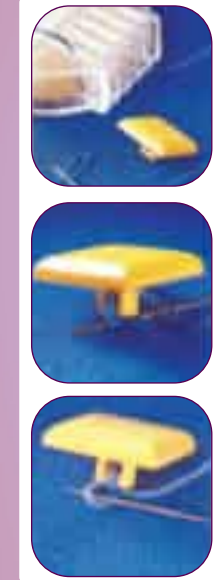
نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.

تحديد مكان الزر

المرء يعدُّ 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؟



شكل (١١)

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 عدّة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

تركيب الزر ذي الحلقة

قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له، لذلك لا بدّ 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؟

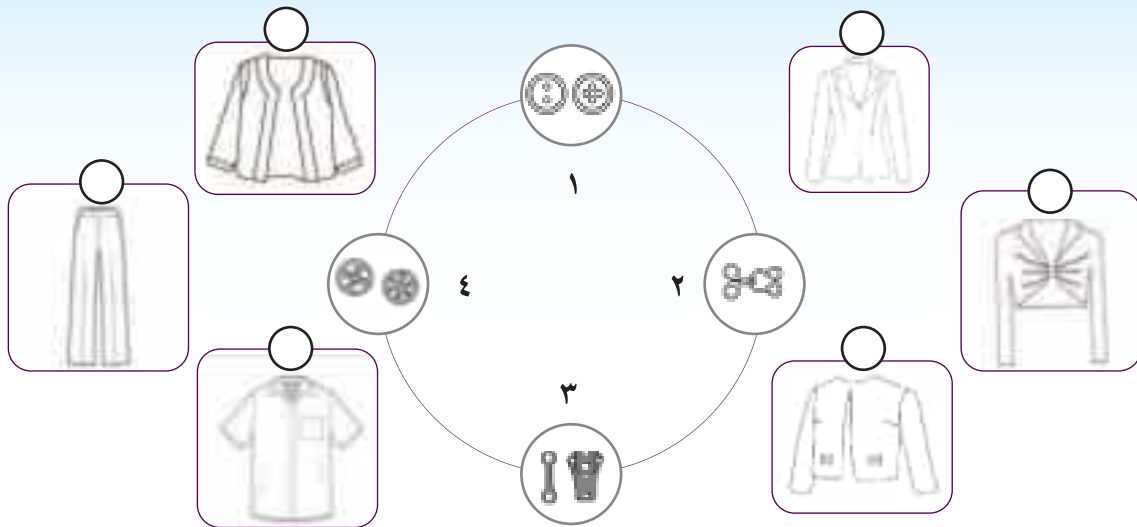


شكل (١٣)

من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دواس الأزرار.

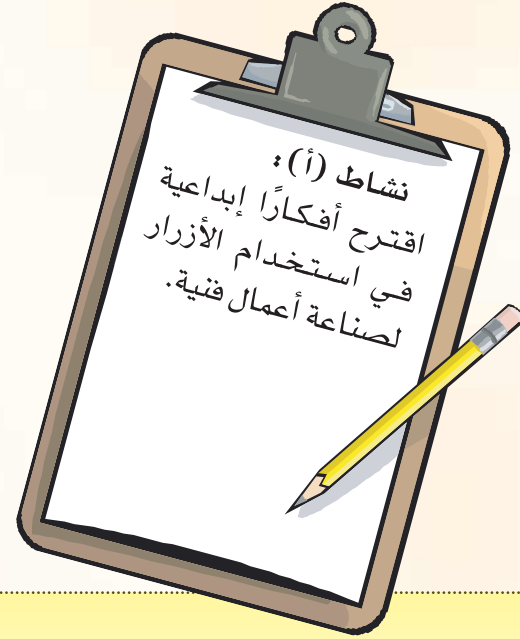


ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.



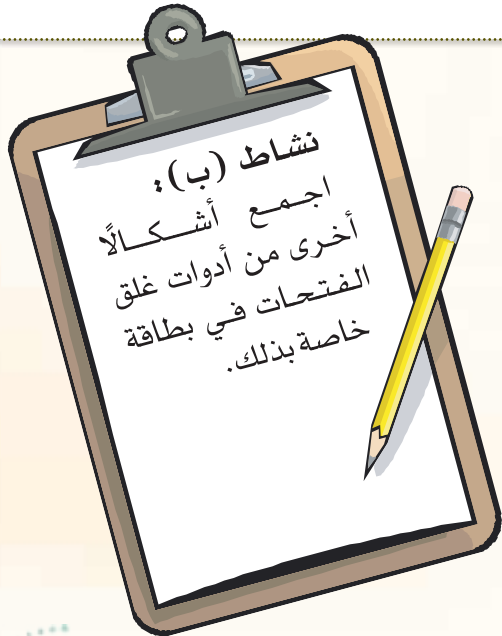
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal dotted lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal dotted lines.



التطبيقات



فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلٍّ منها، ثم بيّن رأيك في أسباب حدوثها:



يفقد مهند أحد أزرار ملابسه.

.....

.....

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

.....

.....

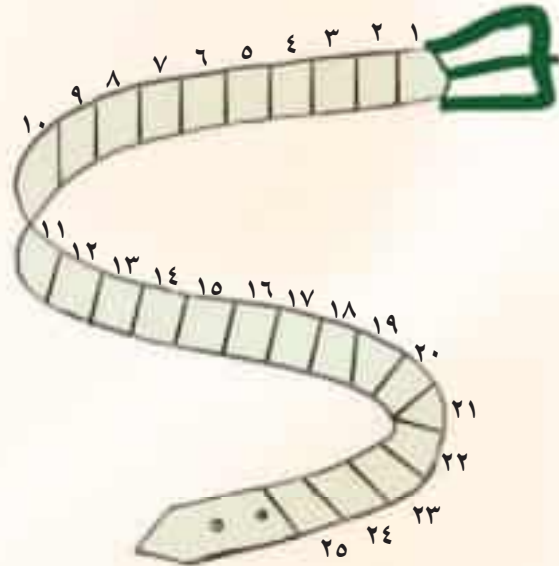
أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية :

أ- تحديد مكان الزر :

<p>مطابقة جزء المرد الأيمن على الأيسر.</p>	<p>رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه.</p>	<p>غرز دبوس عمودي في منتصف العروة.</p>
		

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 الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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

الوحدة الرابعة



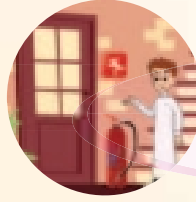
الأمن
والسلامة

◀ الأمن والسلامة في المنزل.

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.

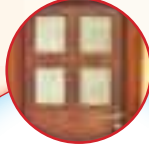


الأمن والسلامة في المنزل

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.

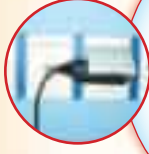


الحذر من الأرضيات المسببة للانزلاق.

تغطية خزانات المياه وتصريف المجاري جيداً.



الأمن والسلامة في المنزل



تغطية المقابس وإبعادها عن متناول الأطفال.

وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



وضع سياج حاجز للمسابح، وأطواق للنجاة.

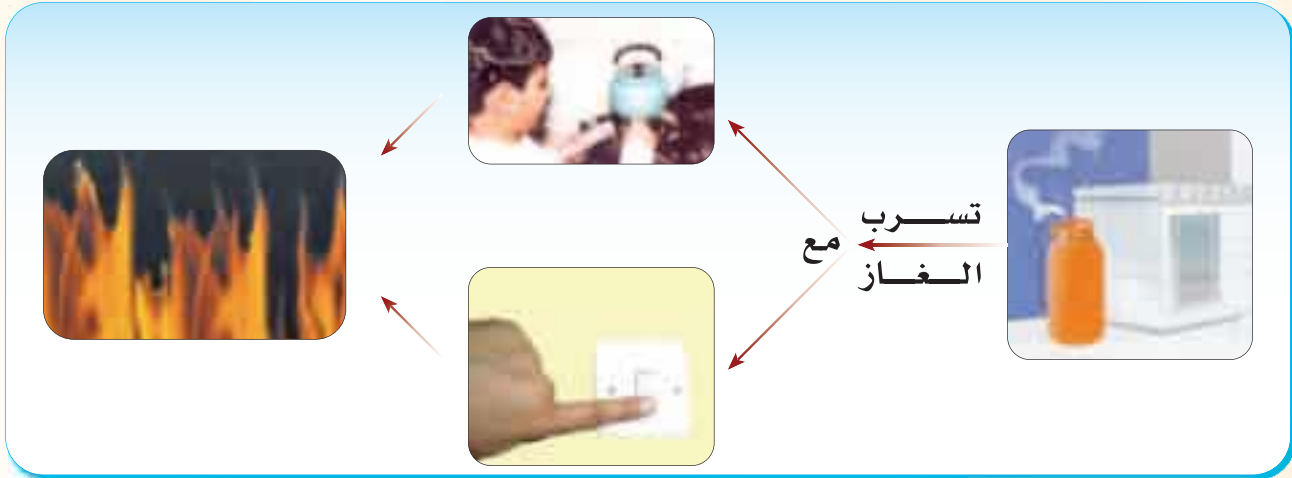


إبعاد أسطوانة الغاز عن المواد القابلة للاشتعال، وغلقتها بعد الانتهاء من استخدامها.

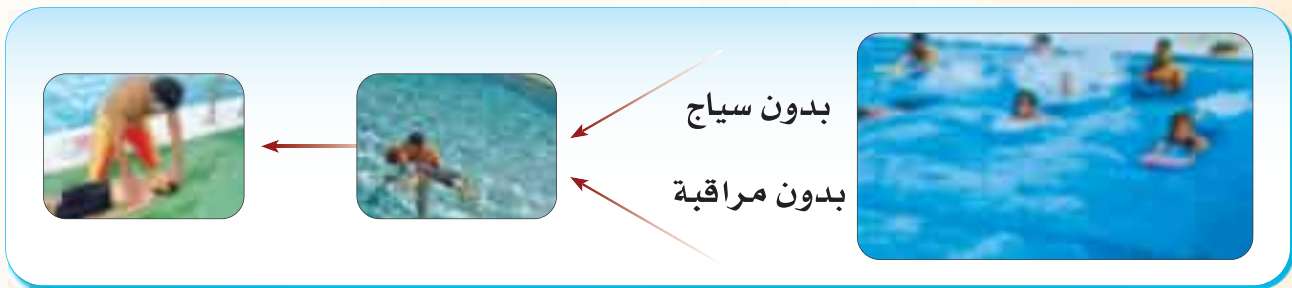
توفير طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان.



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 بالصورة 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 مهمّة 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 تكديس الأثاث في المنزل.



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

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.



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

٣ عدم تكديس 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.

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنّب 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.



شكل (٨)

٩ تجنّب 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 إلى الموقع الإلكتروني للمديرية العامة للدفاع المدني (التوعية الوقائية) اكتب ثلاثاً من النصائح والإرشادات.

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).

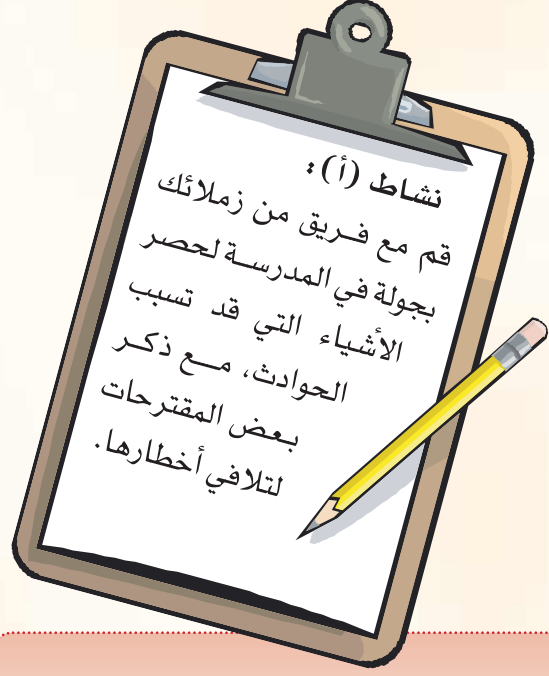
٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.



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

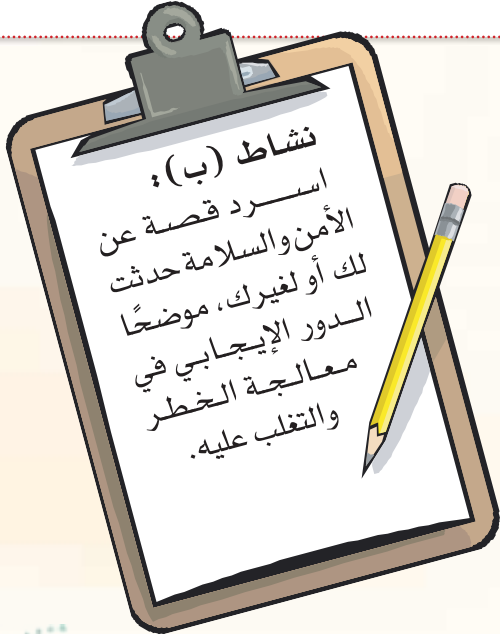
نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).



التطبيقات



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

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

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شكل (١٧)

اذكر بعضًا من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلولًا لها .

الأسباب	الحلول المقترحة

لَوِّن الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

تهديئة 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.

عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

٣

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.

حَدِّثْنَا 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 استخدمتُ طفاية الحريق. (.....)

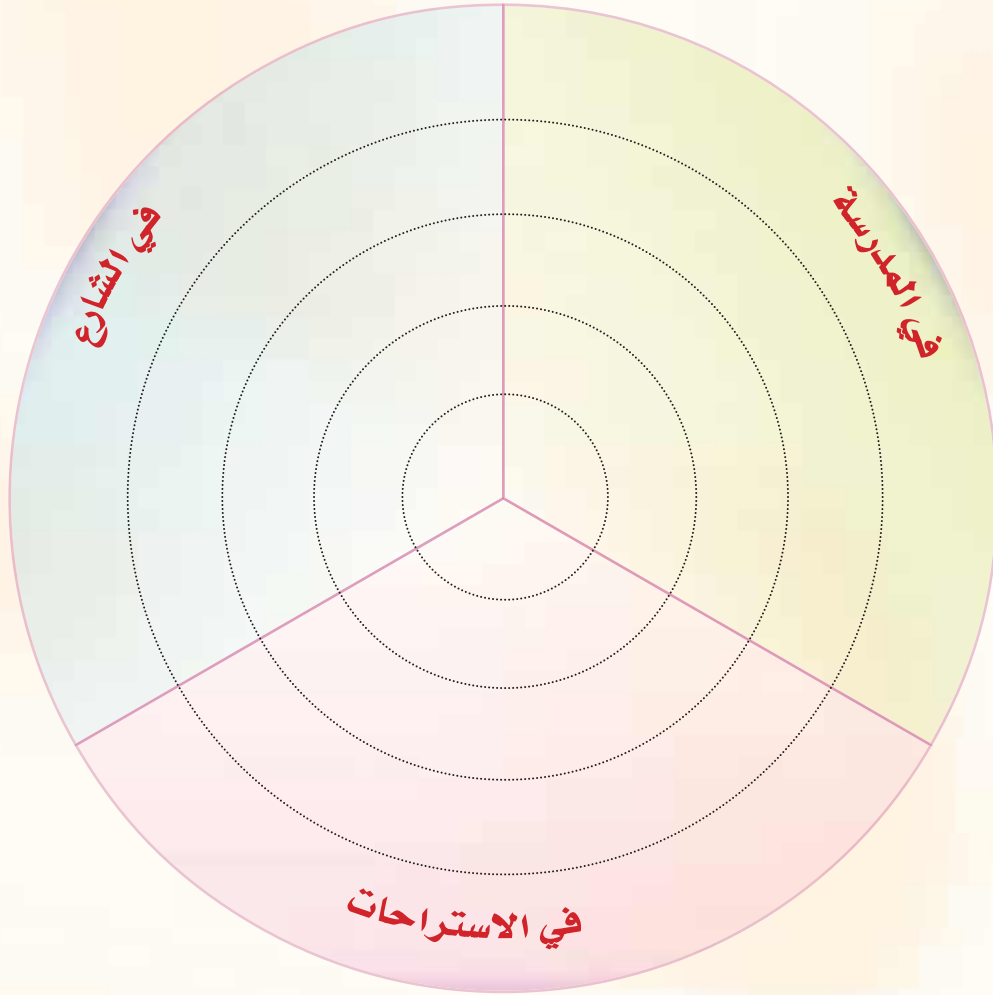
ب. أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبللة بالماء فقممتُ بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

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

د. استخدمتُ مبيدًا حشريًا في المطبخ والموقد مشتعل. (.....)

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

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 الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ -بتوفيق الله- على إتقانها بكفاءة عالية.



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

الفصل الدراسي

الثالث

الفهرس

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

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ اللياقة البدنية
- ◀ الوقاية الصحية داخل المنزل

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم اللياقة البدنية.
- ٢ يطبّق 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 الرئيسية:

- 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 غير المتوقعة.

معلومة
إثرائية

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

تذكّر
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 في الوقت نفسه.



القوة العضلية

قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

المرونة

القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.

عناصر اللياقة البدنية

التوازن

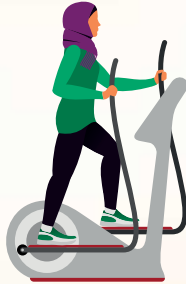
المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة.

التحمل

القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.

السرعة

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





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 استهلاكاً 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، وتسليق 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 :

<p>البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٦٤ عاماً :</p>	<p>الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و ١٧ عاماً :</p>	<p>مقدار النشاط</p>
<p>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 معاً.</p>	<p>تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات.</p>	

مدة ممارسة النشاط البدني وفقاً للهدف

<p>من أجل خفض الوزن</p>	<p>من أجل اللياقة البدنية</p>	<p>من أجل الصحة</p>
<p>٩٠-٦٠ دقيقة</p>	<p>٦٠-٢٠ دقيقة</p>	<p>٦٠-٣٠ دقيقة</p>



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، وتدوم 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 .
- تنوع 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؛ لإكتساب 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 وشدته.



معلومة

إثرائية

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 التي 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.

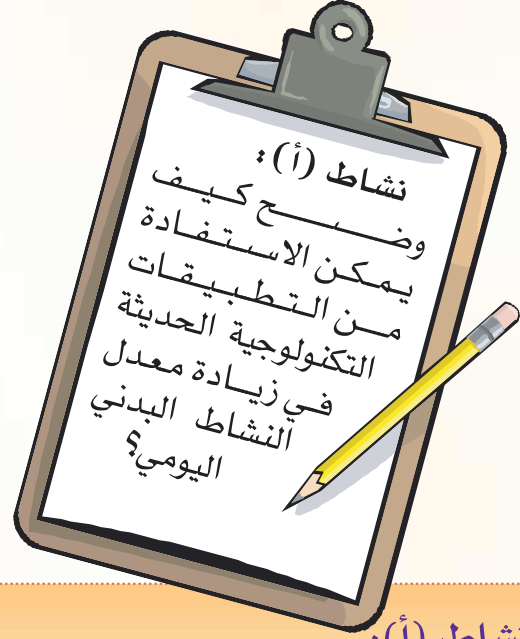
دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن:



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

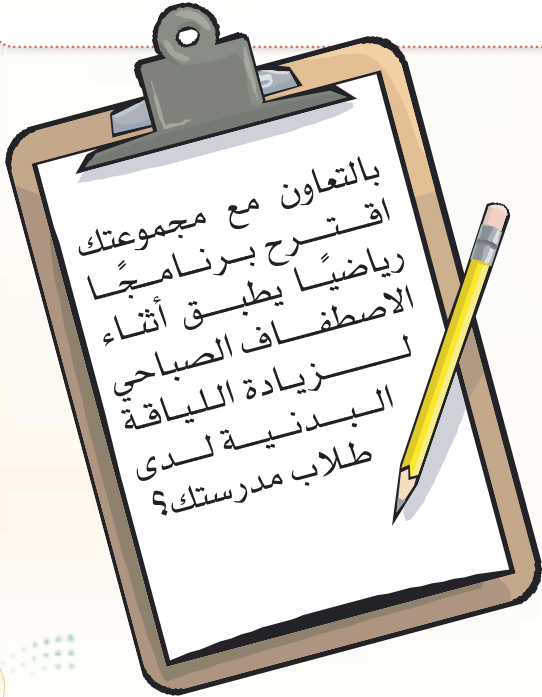
نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).





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، وحثّ النبي ﷺ على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال ﷺ: «طَهَّرُوا أَفْنِيَتَكُمْ»^(١).

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



فكر في أي الظروف يحتاج المنزل إلى التنظيف والتعقيم معاً؟

(١) رواه الطبراني في الأوسط.

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.



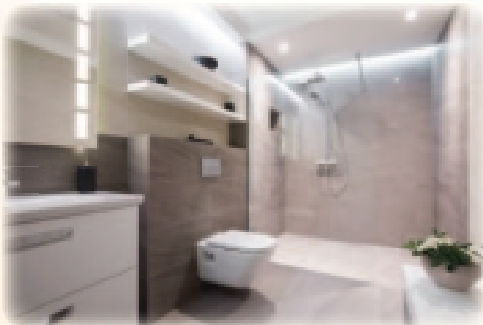
الوقاية الصحية داخل المنزل



الوقاية داخل غرف المنزل

الوقاية داخل المطبخ

الوقاية داخل دورات المياه





لو كان المنزل الذي نساكنه متسخًا، 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، فالتفت 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 وللمنع 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 وأقل 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 والفاوكة وتجفيفها قبل تخزينها.



صنف محتويات المطبخ في الجدول الآتي 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 شهري

تنظيف أسبوعي

تنظيف يومي

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

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

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

ثالثاً: الوقاية الصحية داخل دورات المياه



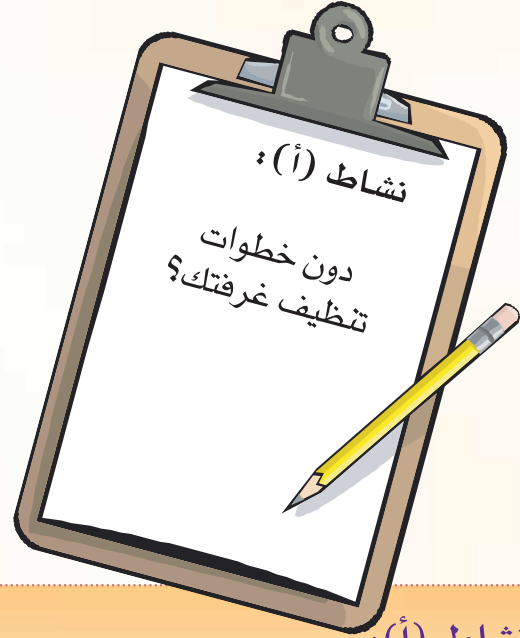
- ١ غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ والكلور والصابون حتى تصبح الأرضية لامعة ونظيفة.
- ٢ تنظيف صنوبر الماء والحوض والبانيو بالماء والصابون، وإزالة بقع الصدأ والتكلس تفرك بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بالخل.
- ٣ تنظيف المراض يومياً بمزيج من الكلور والصابون، ويفرك جيداً بفرشاة خاصة بالمراض.
- ٤ تنظيف 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، و تعاد الأدوات إلى مكانها.

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



نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b) with horizontal dashed lines for writing.



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a) with horizontal dashed lines for writing.



التطبيقات



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

١- من عناصر اللياقة البدنية التوازن. ()

٢- تنوع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع. ()

٣- من أهمية التغذية الصحية أثناء ممارسة الرياضة المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين. ()

٤- من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وتسلق السلالم. ()

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 الآتي 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 الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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

أدون عبارات إيجابية

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



الوحدة الثانية



المهارات الاجتماعية

◀ الحماية من الإيذاء

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

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



الحماية من الإيذاء

المفاهيم الرئيسية:

- 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 كَفَ 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 أَمْرٍ 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 التتمر وغيره من سلوكيات العنف؟



١- المتتمر والمتتمر عليه من الفئة العمرية نفسها (أقران).

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

٣- استمرار التتمر مدة من الزمن (لا يعد العنف الطارئ بين الأقران تنمراً).

٤- تعمد الإضرار بالمتتمر عليه (لا يعد العنف غير المقصود تنمراً).

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 التَّنَمْر

١ التَّنَمْر الجسدي:

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

٢ التَّنَمْر اللفظي:

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

٣ التَّنَمْر الجنسي:

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

٤ التَّنَمْر العلاقي / الاجتماعي:

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

٥ التَّنَمْر المادي:

وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمّر عليه.



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

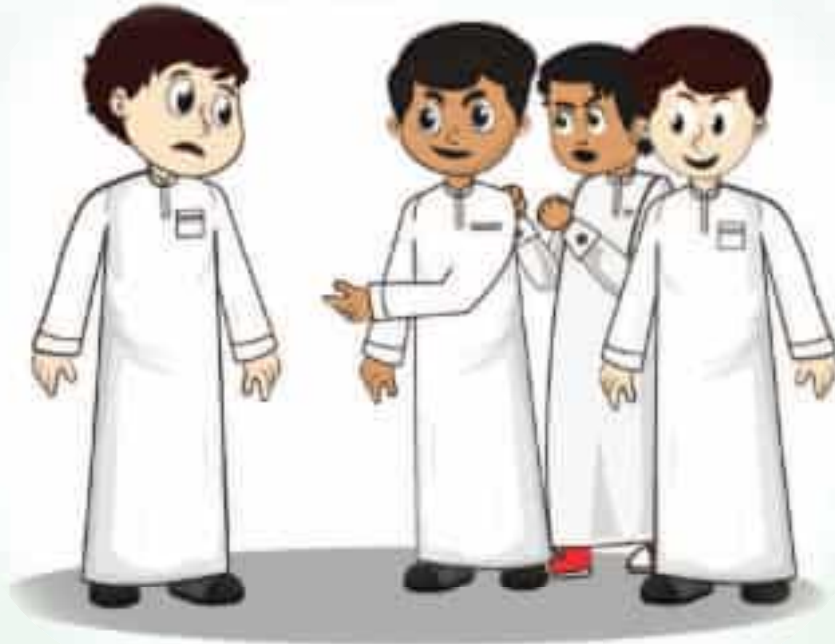
.....

.....

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 الإكبار 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 التمر الجسدي:

..... ●
..... ●
..... ●

من أمثلة التمر اللفظي:

..... ●
..... ●
..... ●

من أمثلة التمر الاجتماعي:

..... ●
..... ●
..... ●

من أمثلة التمر 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 تختلق الأسباب لتبدأ الشجار مع أي طالبة، ولا تهتم بمظهرها، تغضب من أتفه 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 لتساعدتها 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، وجفّت الصحف»^(١).

(١) أخرجه الترمذي ٢٥١٦.

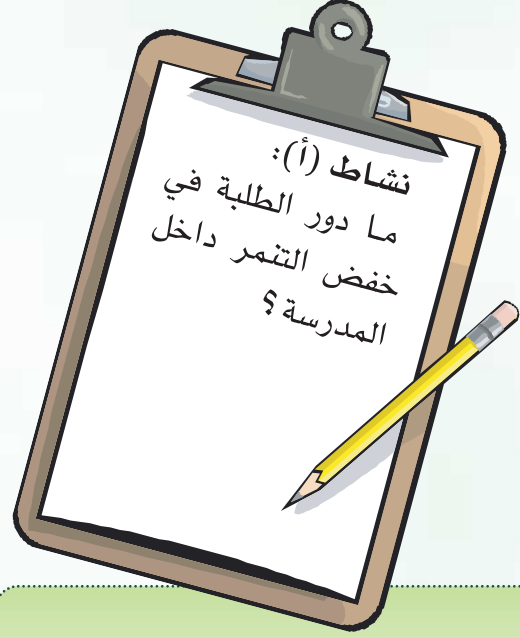
- ٢ تواصل مع والدك أو والدتك أو أحد الأخوة في المنزل، أو المعلم أو الموجه الطلابي في المدرسة، وأخبره بما يحدث معك واحرص على الأخذ بالنصائح في كيفية التعامل مع الزملاء سواء داخل المدرسة أو خارجها.
- ٣ اترك مسافة آمنة بينك وبين المتنمر وتجنب الاحتكاك به لأنه لا جدوى من التعامل معه.
- ٤ اقرأ واطلع على كل 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.

نشاط (ب):

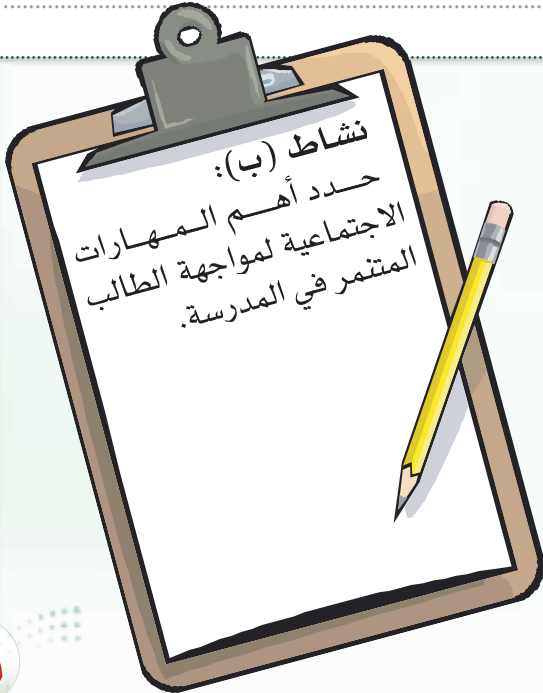
A large green rectangular area with horizontal dotted lines for writing.



نشاط (أ):
ما دور الطلبة في
خفض التمر داخل
المدرسة؟

نشاط (أ):

A large green rectangular area with horizontal dotted lines for writing.



نشاط (ب):
حدد أهم المهارات
الاجتماعية لمواجهة الطالب
المتتمر في المدرسة.

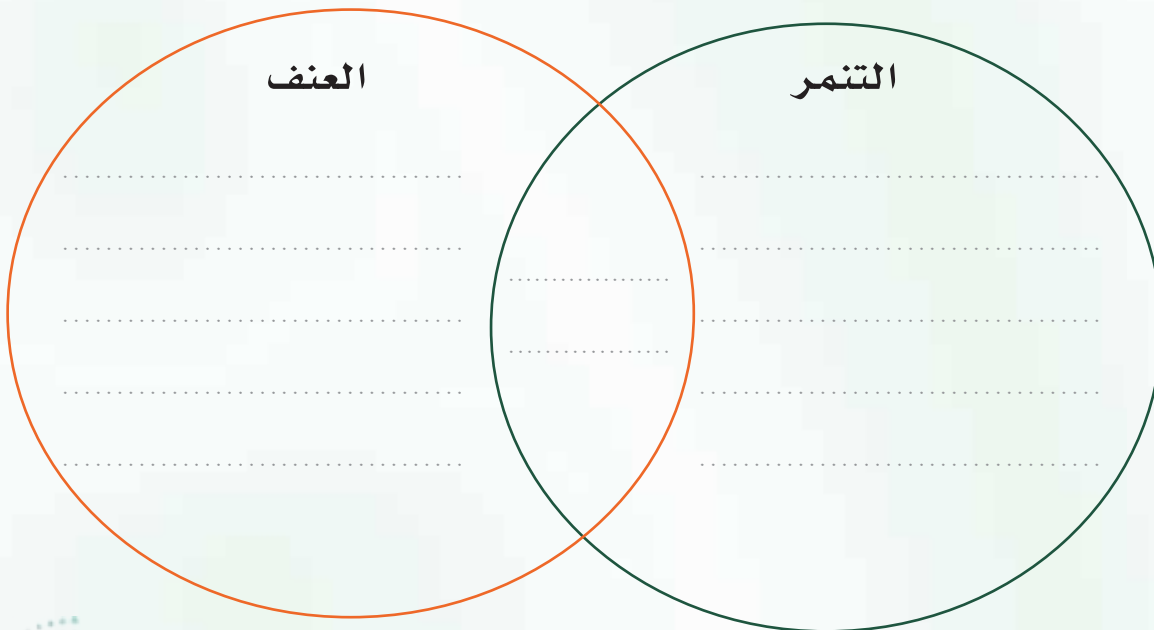
التطبيقات



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

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

٢ : قارن بين كلٍّ من: العنف والتنمر.



٣ : اقترح حلولاً وقائية للحد من التنمر في مدرستك؟

.....

.....

.....

.....

.....

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

آثاره	مظاهره	نوع التنمر	الصورة
			
			
			
			

الوحدة الثانية المهارات الإجتماعية



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



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

الوحدة الثالثة



المهارات الحياتية

◀ الاهتمام بالمزروعات.

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 الانسان 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 وَالتَّخَيْلَ وَالْأَعْنَبَ 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 تعترينا 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.



(١) سورة النحل الآية رقم (١٠-١١).



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

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 لا بد 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 بكثرة 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 يغرسُ غرساً أو يزرعُ زرعاً فيأكلُ منه طيراً أو إنساناً أو بهيمةً إلا كان له به صدقةٌ»^(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 وتقيؤها، إضافةً إلى دورها الكبير في الحفاظ على المناخ الأرضي المعتدل وتبريد المدن، كما أنّها موائلاً للعديد من الكائنات الحيّة البرية ومصدراً من مصادر الطاقة الطبيعية المتجدّدة. وتعد نباتات الزينة من أجمل عناصر التصميم الداخلي، فعند شراء نباتات للمنزل لا بد 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 الآتية:
أ- ما فوائد التشجير؟



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

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 التي توثقها الصور الآتية:



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

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

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

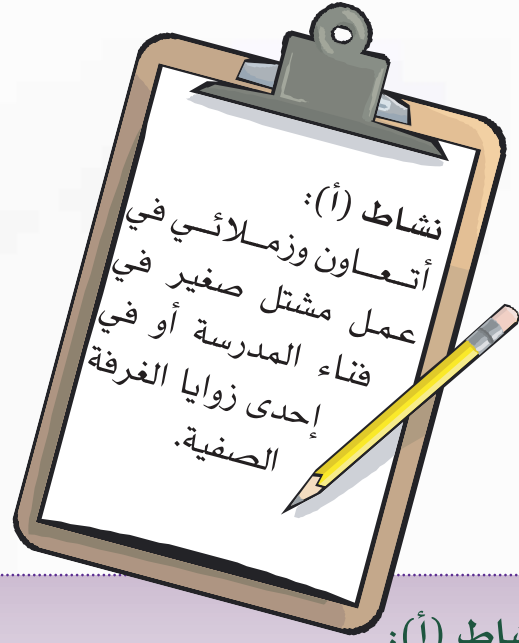
.....
.....
.....



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

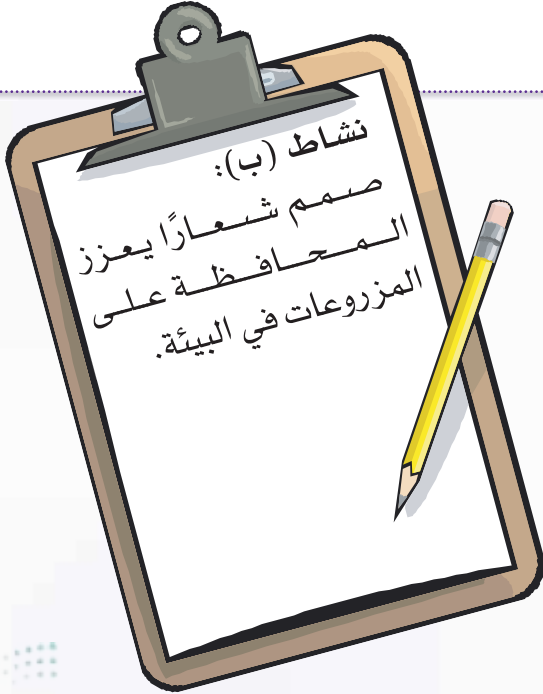
نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).



التطبيقات



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. ()

اجمع أسماء بعض النباتات التي توصف لعلاج بعض الأمراض البسيطة :



اسم النبتة	نوع المرض الذي تعالجه

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 الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



أدون عبارات إيجابية

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

الوحدة الرابعة



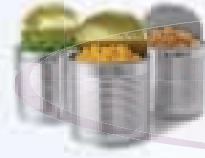
الغذاء والتغذية

- ◀ 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 يقيّم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي.
- ٦ يقترح ثلاثة طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع.



معرفة صلاحية المنتجات الغذائية



المفاهيم الرئيسية:

- 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.

.....
.....

معلومة
إثرائية

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.

ثانياً: حقوق المستهلك عند شراء المنتجات الغذائية

١- أن يتوفر على كل منتج، البيانات التجارية الآتية:
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 تشتتر المواد من الثلاجة إذا كانت درجة

تبريدها غير جيدة، أو غير نظيفة أو مكشوفة.

٥- لا تشتتر المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو التي

بها خلل، أو المنبعجة أو بها تسرب في محتوياتها أو

غير محكمة القفل.

٦- لا تشتتر 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

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 لتحضير الغذاء الصحي



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، وأثناء 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 التعليق:

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

حالات الغش التجاري في المنتجات الغذائية :

- ١- أي مُنتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة.
- ٢- أي مُنتج غير مُطابق للمواصفات القياسية المُعتمدة أو أي من بنودها.
- ٣- كل مُنتج فاسد (غير صالح للاستعمال، المنتهي الصلاحية، التالف، تغيرت خصائصه الطبيعية أو مكوناته، إذا احتوى المُنتج 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.

وتحت إشراف وزارة 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):

.....

.....

.....

.....

.....

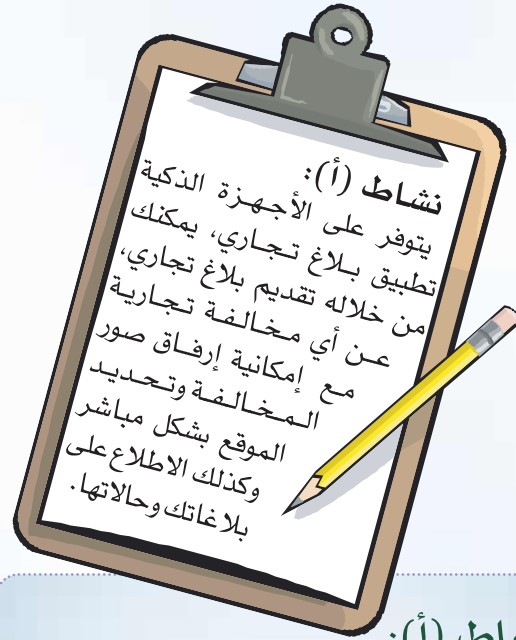
.....

.....

.....

.....

.....



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

قالت الأم مع وقت أذان المغرب انتهينا من تجهيزات وجبة العشاء؛ فالحمد لله. وفرحت رهف بزيارة أقاربها مع شعورها ببعض التعب، فهي وأمها في المطبخ منذ الصباح، وصلت عائلة العم صالح، فاستقبل والد رهف الرجال، ودخلت النساء لغرفة الضيوف الثانية، قدمت

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

قضت رهف 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 التمور والمكسرات قليلة الملح.



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



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع.</p> 
<p>تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم).</p> 	<p>إهمال تناول وجبة الإفطار يومياً. أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار.</p> 

طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
<ul style="list-style-type: none"> • التقليل من شرب المنبهات قدر الأمكان، خلال اليوم. • استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء. 	<p>شرب الشاي والقهوة أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها.</p> 
<p>يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان- الشوفان.</p>	<p>تناول وجبة العشاء في وقت متأخر.</p>

دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة:

- ١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.
- ٢ التنوع 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، رقائق البطاطس، الشوكولاتة، الحلوى) نتيجة ضررها على صحة الطلاب، ولتحسين عاداتهم الغذائية.



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

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

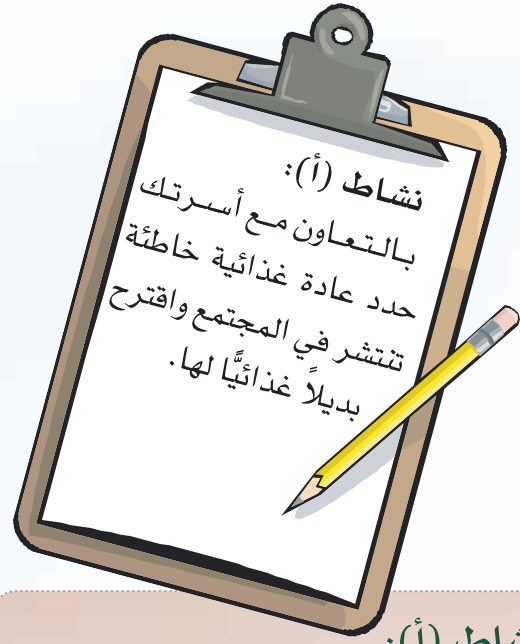
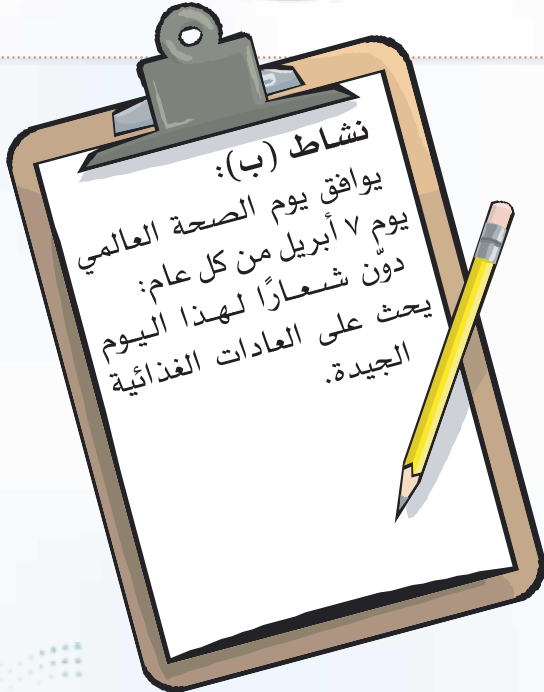
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التطبيقات



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

(ب)

() العادات الغذائية

() تاريخ الإنتاج

() فترة الصلاحية

() الغش التجاري

() تاريخ الانتهاء

(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 عبث به بأي طريقة.

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 :

.....

.....

.....

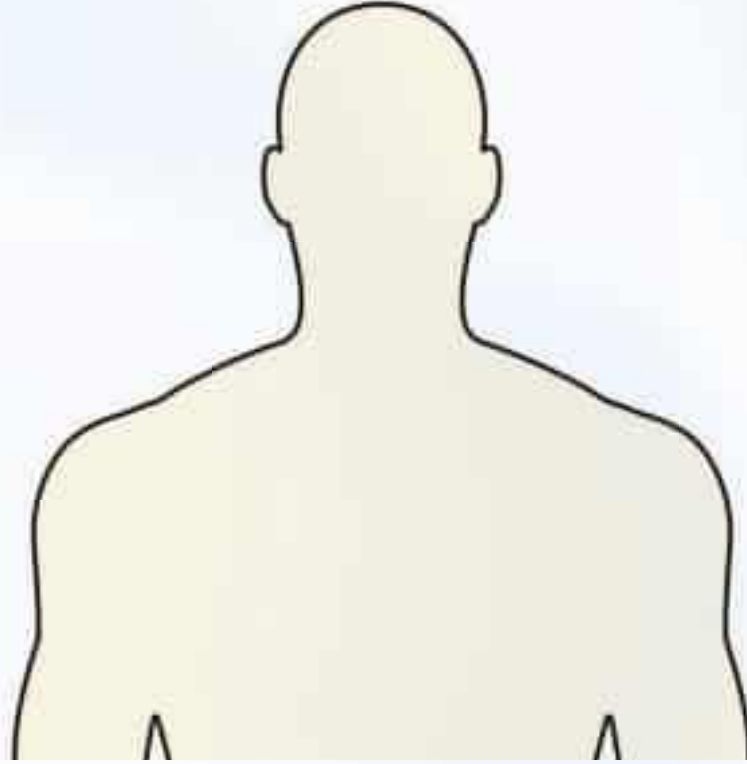
.....

.....



أمامك نموذج لجسم الإنسان دون 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 الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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