



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيجاع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف السادس الابتدائي - التعليم العام.
/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ
٢٠٠ ص. ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٩١٩١/١٤٤٦

ردمك: ٤-٤٥-٥١٤-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

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



fb.iien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلّم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبّر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

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

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

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



مفاتيح الكتاب

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

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



وزارة التعليم
Ministry of Education

الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	بشرتي	١١
	العناية بشعري وأظفاري	١٧
	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	٢٣
مَسْكَنِي	الحوادث داخل المنزل	٣٧
مَلْبَسِي	اختيار الملابس	٥٥
بيئتي	التخلص من النفايات الصلبة	٦٩
غذائي	القهوة	٨٣
	التمر	٨٧





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

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

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحي وسلامي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٣
الوحدة الثانية / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥١
الوحدة الثالثة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٦
الوحدة الرابعة / بيئتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٠
الوحدة الخامسة / غذائي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٨٧
	نشاط أسري	٨٨
	نشاط أسري ختامي	٩٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠١



الوحدة الأولى



صَحَّتِي
وَسَلَامَتِي





صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تُساعدُ على العناية بالبشرة.
 - أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
 - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
 - أن يُعَدِّدَ العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
 - أن يُقَدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
 - أن يقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

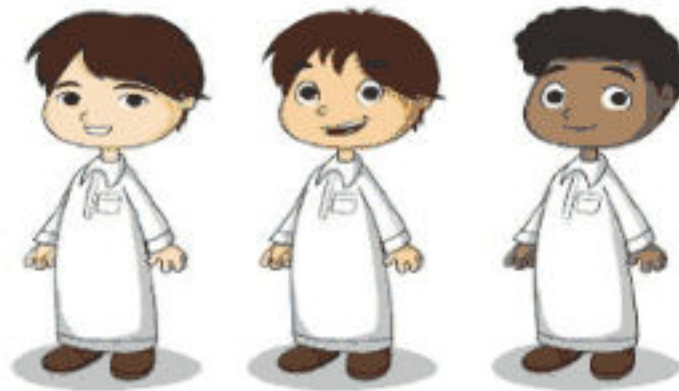




بشرقي

صحتي
وسلامتي

قد تختلفُ البشرةُ من شخصٍ إلى آخر.
وقد لا نستطيعُ تمييزَ نوعِ البشرةِ، الأمرُ الذي قد يُسببُ اتِّباعَ
أساليبٍ خاطئةٍ للعناية بها.
فما أنواعُ البشرةِ؟



المفاهيمُ الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

البشرة : الطبقة السطحية
للجلد التي تمثلُ درعَ الحماية
للجسم.

أنواعُ البشرة،

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المختلطة.



كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمُقرِّدك،

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

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

نشاط (١)



لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:



بشرة جافة



تكون لامعة زيتية الملمس



بشرة دهنية

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً



بشرة عادية



خالية من الرطوبة

نشاط (٢)

قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيبَ إبداعيةً لتوعية زملائك حول طرائق حماية البشرة.



إن نقوم بعمل اختبار لتحديد نوع البشرة
المستحضرات الخاصة بنوع البشرة ، مع
عناية بالتغذية السليمة وتركها نظيفة دائما

نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن البشرة،
وتُكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن تغسل بشرتك
وتشطفها جيدًا بكمية كافية من الماء، ثم تجففها
مباشرةً ولا تتركها تجف وحدها، وضع قليلًا من الكريم
المرطب المناسب على الكففين والذراعين وجانبي
الوجه والرقبة.

« العناية بالغذاء والنظافة
من مُتطلبات الجمال.

« فيتامين (أ) و (ج)
ضروريان للحفاظ على
قوة البشرة وليونتها، ويتوفران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
« التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
« المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.



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

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

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

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

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



نشاط (٣)



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

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

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

المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.

خطوات نحو الحل

تنظيف البشرة بالغسل المناسب مرتين باليوم واستخدام المرطبات المناسبة للنوع البشرة

الحل

استخدام المستحضرات المخصصة للبشرة الدهنية

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

خطوات نحو الحل

العناية بالتغذية السليمة وشرب كميات مناسبة من الماء واستخدام الكريمات المناسبة للنوع البشرة

الحل

العناية بالتغذية وشرب الماء

■ حماية البشرة من حروق الشمس

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

طرائقُ حمايةِ الجلدِ من أشعةِ الشمسِ المباشرةِ في الصيفِ





العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعر



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكوَّن
من جزئين:

١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة
وتنمو تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة
ويتكوَّن من مادة الكيراتين.



يُوجَدُ حولُ بَصِيلَةِ
الشَّعْرِ شبكةٌ من
الأوعية الدَّمَوِيَّةِ
تُغَذِّي الشعرة
بالأكسجين والموادَّ
الغذائية.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهمِّ مظاهرِ
الجمالِ للإنسان، وينبغي
أن يُحَرَّصَ عليه ويُعْتَنَى
به، وهو جزءٌ من جسمِ
الإنسان، ويرتبطُ الشعرُ
بَخَلَايا الجلدِ ويتغذى منه،
كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ
بِالتَّغذية الجيدة، والشَّعْرُ
النظيفُ السليمُ هو تاجُ
على رأسِ كلِّ إنسان، فمن
مَنَّا يستغني عن تاجه الذي
يتزيَّنُ ويَجْمَلُ به؟

نشاط (١)



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



الخضار الطازج ، البقوليات جزر
فيتامين ج اوميغا ٣ ، بيض زبادي

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء
والحليب والبقول والحبوب
كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة
الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم
الحمراء والكبد والبيض
والأسماك.

الأملاح المعدنية



نشاط (٢)



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



اليوم الأول	شرب الحليب ، البيض ، السلطة ، الحلويات			
اليوم الثاني	عصائر جاهزة ، رقائق البطاطس ، دجاج ، معكرونة			
اليوم الثالث	زبادي ، عصير برتقال ، سلطة فواكه ، سمك			
عدد الأغذية التي تنمي الشعر	٨-٧	٦-٥	٤-٣	٢-١

نشاط (٣)

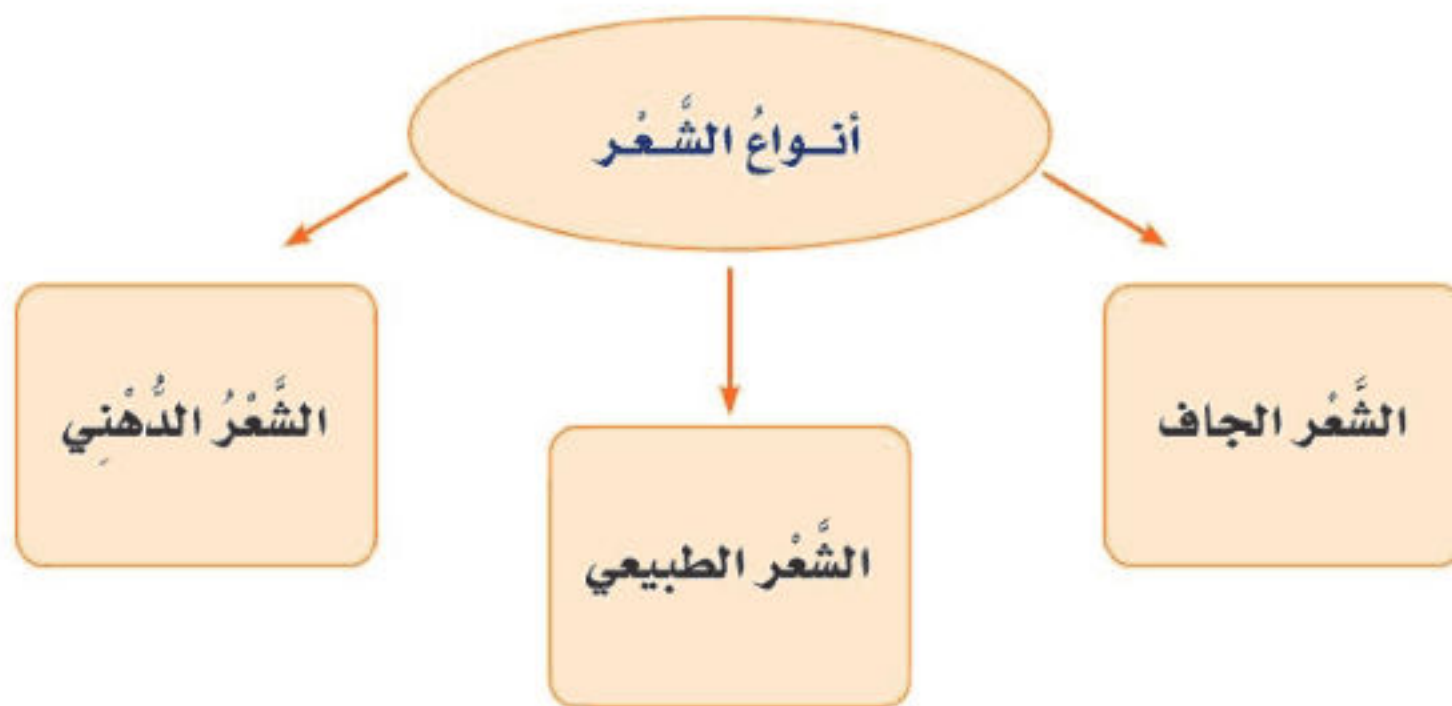


تأمل الصور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:



شعري جميل باختلاف نوعه ولونه وسوف أقدم له الرعاية والعناية اللازمة





تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقَد والتدخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقَوَّى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفضَّل استعمال مِشْطٍ ذي أسنان متباعدة.



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

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

نشاط (٤)



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

المشكلة	الاقتراحات والحلول
قشرة الشعر	غسل الشعر بالنظام بالشامبو الخاص بإزالة القشرة تمشيط الشعر الاهتمام بالغذاء الصحي

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

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

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

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

٤ اختر حمّام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



العناية بالأظفار:



لمظهر صحي لأظفارك:

• اهتمّ بغذائك الصحي.

• نظّف أظفارك باستمرارٍ للتخلّص من الجراثيم.

• احمِ أظفارك بارتداء القفّازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

• استخدم كريمات لترطيب أظفارك للمحافظة على صحتها.

• قلّم أظفارك كلّما طالت، لماذا؟

حتى لا تتراكم الجراثيم
والأوساخ



نشاط (٥)



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



لأنها من أكثر مسببات انتقال العدوى عند
لمس الأشياء أو الأشخاص



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





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

■ الاتصال الإلكتروني:



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

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

المظاهر الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

■ الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

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

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





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



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

نشاط (١)



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

سهولة التواصل
الإخبار والمعلومات
التجارة والتسوق
الألعاب
التدريب والتعليم

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)



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

**عدم اللجوء إلى التقنية إلا وقت الحاجة التواصل
مع الأهل والأقارب عدم حصره بوسائل التواصل**



■ النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

أولاً: الفوائد

تَمَيُّمُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشُّعُورُ بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



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



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



ثانياً: الأضرار

دينية وعقدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.

قدّر خبراء في مجال الألعاب الإلكترونية حجم إنفاق الطفل السعودي على الألعاب الإلكترونية بنحو ٤٠٠ دولار سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريال سعودي.

احذر من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرته لأحد عند استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقع المنزل أو رقم الجوال.

نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون مع أعضاء مجموعتك ناقش العبارة السابقة مبيناً المهارات الذاتية التي يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

يجب استخدام الترفيه الإلكتروني بالشكل السليم الذي يتحقق بها تنمية المهارات الشخصية وجعل هدف يسير من أجله

نشاط (٤)



مرّت ندى بموقف أثار غضبها، فاستخدمت أحد مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عن ذلك الغضب بأسلوب غير مُتزن.
بالتعاون مع مجموعتك، حدد أهم النتائج المترتبة على هذا السلوك مبيناً التصرف الأمثل من وجهة نظرك، مع ذكر دليل عن النهي عن الغضب.

النتائج المترتبة	إضرار سلوكية واجتماعية
التصرف الأمثل	الهدوء وعدم التسرع في اتخاذ القرار
دليل النهي عن الغضب	قال رجل: يا رسول الله ، أوصني قال: لا تغضب

إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤثقة فقد تقود إلى ما لا تُحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



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

من حَقِّك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنِّك،
ومن واجب أسرَّتكَ حمايتُكَ من كلِّ
ما يُضِرُّ بصحتِكَ العقليَّة والجسديَّة
والنفسية والاجتماعية.



تطبيقات عامة

١ للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

التغذية الصحية السليمة مفتاح للبشرة الجميلة

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

الاستخدام المستحضرات المناسبة لنوع البشرة

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

لعدم إلحاق الضرر باليدين لاستخدام المنظفات

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

لصحة الجسم عامة وصحة الشعر والبشرة خاصة

■ شرب كثير من الماء.

لصحة الجسم عامة ولصحة البشرة خاصة

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

لأنعم بشعر صحي حيوي وأظافر قوية

تطبيقات عامة

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

وضع جهاز الكمبيوتر في مكان عام بالمنزل - التحدث مع الطفل عن أخطار الانترنت - حجب المواقع الغير مفيدة - تعيين وقت محدد لتصفح الانترنت خلال اليوم

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

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

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي
بسبوسة - شوكلاته
- بقلادة

أ- المفيدة للبشرة

خس
لبنة - أرز -
سبانخ - زبدہ -
ملفوف - جوز -
ملوخية - حليب -
فستق - برتقال

تطبيقات عامة

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

■ بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

شرب كميات كبيرة من الماء - الذهاب لطبيب
الأمراض الجلدية لوصف الكريمات المناسبة
لذلك



وَحْدَة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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



الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي





أهداف الوحدة

يتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة :

- أن يُعَدِّد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن يُعَبِّرَ عن أسباب حوادث السُّقُوط في المنزل.
- أن يَسْتَنْتِجَ طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن يُعْطِيَ أمثلةً لمُسَبِّبات الحرائق.
- أن يُلَخِّصَ الإجراءات الواجب اتّباعها في حوادث الحريق.
- أن يَصِفَ مُسَبِّبات الاختناق في حالاتٍ مختلفة.





الحوادثُ داخلَ المنزلِ

مُسْكَنِي

■ الاستعدادُ للطوارئِ

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

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

قدمُ نصيحةٍ لفوزيةٍ تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالةِ.

**الاستعانةُ بشخصٍ كبيرٍ من الجيرانِ
والاتصالُ بالإسعافِ مباشرةً**

المفاهيمُ الرئيسيةُ

- الحادثةُ.
- الإخلاءُ.

الوعيُ بمفهومِ السلامةِ مَبْدَأٌ يَسْعَى الجَمِيعُ لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ، بعدَ الله، على دَرءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلكَ يُوجبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئِ.

نشاط (١)

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

**مراقبةُ أخواتها الصغارِ بشكلٍ جيدٍ وإبعادِ مصادرِ
الخطرِ عنهم**



■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صل كل جملة بالصورة المناسبة لها:



١ طفاية الحريق.

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣ صندوق الإسعافات الأولية.



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

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

نشاط (٢)

ما الشروط التي ينبغي مراعاتها عند تركيب طفاية الحريق؟

أن تكون في مكان يسهل الوصول إليها

التأكد من فاعليتها وصلاحيتها



■ أرقام الطوارئ في المملكة،



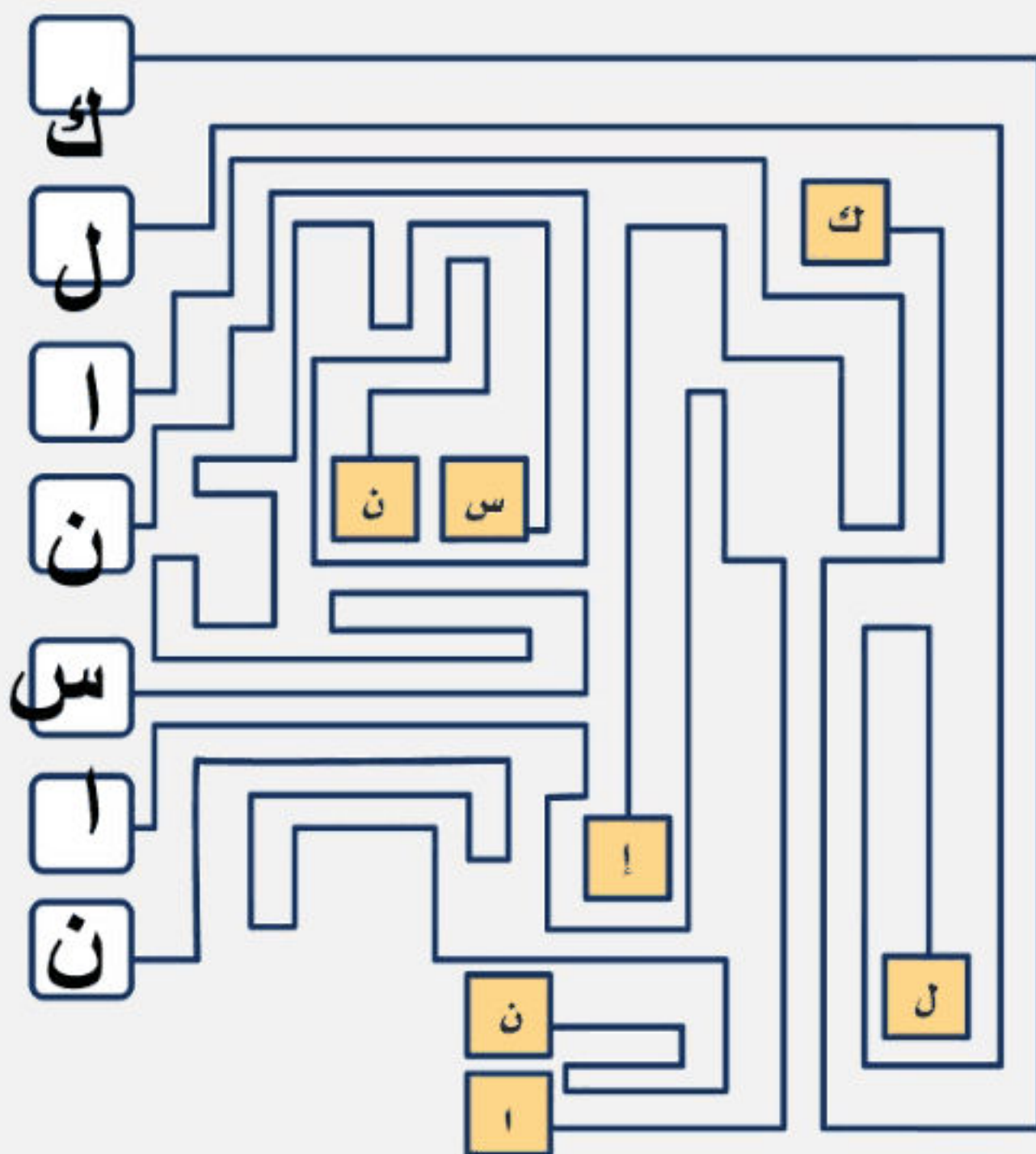
نشاط (٣)

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





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



السلامة مطلب كل انسان



■ حوادث السقوط:

تُعدُّ حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً ولها أسباب كثيرة منها:

- 

١
عدم ترتيب
قطع الأثاث، أو وضعها
بطريقة غير مناسبة.
- 

٢
عدم تجفيف الأرض
المبللة، ولاسيما
المطابخ والحمامات.
- 

٣
ترك الأطفال دون مراقبة
في الأماكن المرتفعة
أو على الشرفات.
- 

٤
ترك الطفل في
مشايته دون مراقبة.
- 

٥
وضع الأثاث
بالقرب من نافذة
مفتوحة.

نشاط (٥)



أرسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.



تُعَدُّ حوادثُ السُّقُوطِ من أهمِّ أسبابِ حدوثِ نزيفِ المخ، ولاسيَّما إذا كان السُّقُوطُ على الرأس.



نشاط (٦)

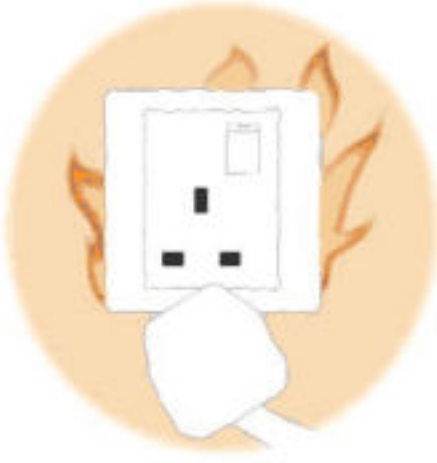


كيف تُسعف طفلاً سقطَ وفقدَ وعيَه؟ وضح ذلك.

- الهدوء ثم التأكد من عدم وجود أي إصابات في جسم الطفل ...
- إذا ظهرت أعراض على الطفل مثل : (تورم الرأس، نعاس، نزيف الأنف أو بالأذن، قيئ مستمر) يجب سرعة التوجه إلى الطبيب



■ حوادث الكهرباء:



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

■ مُسببات الحوادث الكهربائية:

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



١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المار بها.



٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.



٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.



٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.



٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.



٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.



٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدة طويلة.



أكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
ترك أسلاك كهربائية مكشوفة بدون عازل	- يؤدي إلى حدوث الصّعقات الكهربائية.
- تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران.	يحدث انصهار الأسلاك الكهربائية فينشرب حريق
تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها	- يجعل الأسلاك تتسحق وتكون قابلة للاشتعال.
- شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة ورخيصة الثمن.	يحدث إتلاف الأجهزة بسرعة وارتفاع الأحمال



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

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

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

نشاط (٧)



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

- في يوم من الأيام الباردة أخرجت عائلة عزام المدفأة القديمة من المخزن وقاموا بتشغيلها سريعاً لتدفئة المكان بعد ذلك انتشرت رائحة غريبة في أرجاء المنزل بحثت العائلة ووجدت أن سلك المدفأة احترق - بسبب أن أسلاك المدفأة متآكلة سبب ذلك اشتعالها



مسببات الحوادث الكهربائية	من أساليب الوقاية
- سوء التمديدات الكهربائية - الجهل والإهمال وعبث الأطفال - إهمال أعمال الصيانة	- الحذر من ملامسة الماء للكهرباء - لأتحمل المقابس فوق طاقتهم - أفصل الأجهزة غير المستخدمة

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



أهم أسباب حدوث الحريق:

- ١ الجهل واللامبالاة.
- ٢ تشبُّع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.
- ٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.
- ٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.
- ٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

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

- ١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.
- ٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.
- ٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم ٩٩٨
- ٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل: **طفاية حريق**
- ٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهمًا كان ثمينًا.



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



نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.



عند حدوث تسريب للغاز فإن المكان يتشبع به وأي شرارة بسيطة تؤدي إلى انفجار ولذلك فإن تشغيل احد مفاتيح الكهرباء سيعطي الشرارة وينفجر المكان



■ حوادث الاختناق،

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١ العبث بـ الفارغة.



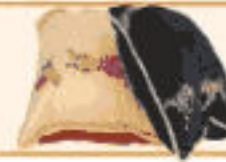
٢ ابتلاع أو أقطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.



٣ اللعب داخل الخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.



٤ وضع حول الطفل وهو نائم.



٥ العبث بـ والحبال حول العنق.



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



تطبيقات عامة

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

أمنًا وسليماً

أ الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف

سريعاً وغير آمن

أمنًا وسليماً

بطيئاً وسليماً

الجهل والإهمال

ب من أهم أسباب الحرائق

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحرص

نزيف داخلي

ج قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

٢ ما النتائج المتوقعة للآتي:

أ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

الإصابة بصعقة كهربائية

ب تجفيف الملابس على المدفئة.

التصاق الملابس بالدفة وحدث حريق

ج ضغط زر الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المتسرب.

حدث انفجار كبير

تطبيقات عامة

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

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

٤ اختر السلوك المناسب:

☐ أ شَبَّ حريق (لا سمح الله) في المنزل:

☒ أ اتصل بالدفاع المدني.

☐ أ أصرخ وأركض دون اتجاه معين.

☐ أ أختبئ في غرفتي الخاصة.

☐ ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:

☒ أ أهبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.

☐ أ أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.

☐ أ أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.



تطبيقات عامة

٥ ضع كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضْغ

سَام

نافذة

تهوية

أنبوبة

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

٦ ضع سؤالا لكل إجابة مما يأتي:

- أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة.
- س كيف تحدث الصعقة الكهربائية؟ وماذا ينتج عنها؟
- ب لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق.
- س لماذا يحذر من لعب الأطفال بالأسلاك الكهربائية؟

٧ علل ما يأتي:

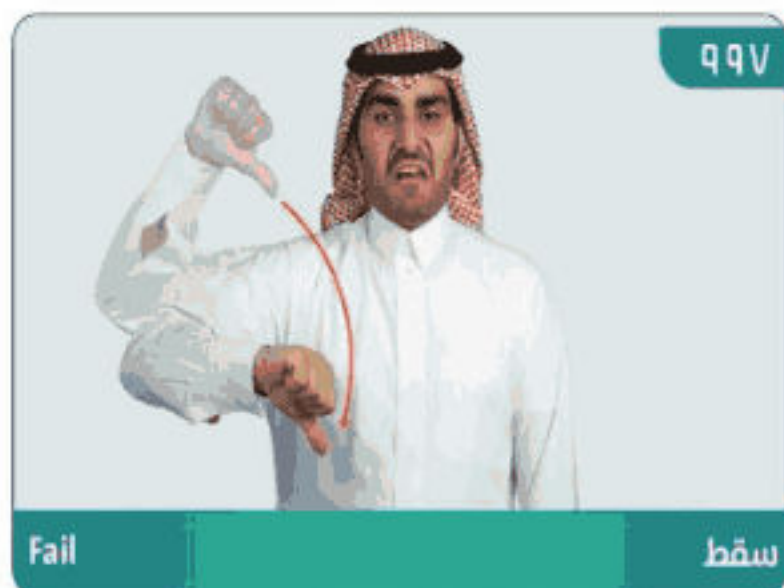
- أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة.
- لان الأرضيات المبتلة تسبب انزلاق
- ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات.
- لأنها تسبب التعثر السقوط





وحدة مَسْكَنِي

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



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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُهَا



الوحدة الثالثة

٣

هَلَبَسِي





أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الشُّرُوطَ الْوَاجِبَ مَرَاعَاتُهَا فِي اللَّبَاسِ الْمُحْتَشِمِ.
 - أَنْ يَخْتَارَ الْمَلَابِسَ الَّتِي تَنَاسِبُ لَوْنِ بَشَرَتِهِ وَالْعُمُرَ الْحَالِيَّ وَالْقَوَامَ.
 - أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ مَلَابِسِ فَصْلِ الصَّيْفِ وَ مَلَابِسِ فَصْلِ الشِّتَاءِ.
 - أَنْ يَتَعَرَّفَ عَلَى بَعْضِ الْأَزْيَاءِ الشَّعْبِيَّةِ السَّعُودِيَّةِ مِنْ مَنَاطِقِ الْمَمْلَكَةِ الْمُخْتَلِفَةِ.



اختيار الملابس

ملبسي

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تعد الملابس مظهرًا جمليًا يُساعد على إبراز جوانب الشخصية ومحاسنها، ومראה تعكس ميول الفرد وشخصيته، يُضاف إلى ذلك دورها الرئيس في السُّتُر والحِشمة والوقاية من عوامل الطبيعة.

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤْرِي سَوْءَ تَكْمُ وَرِيْشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ﴾^(١).

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

١ ساتراً للَعورة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفافٍ.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٤ خالياً من صور تنافي الآداب العامة.

(١) سورة الاحرف الآية: ٢٦.

فَرَضَ الحِجَابَ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحَرَمِ حِمَايَةً لَهَا مِنْ
الَّذِي لَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابٍ ۚ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ﴾^(١).

إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جبل عليها الإنسان.



■ ثانياً: العادات والتقاليد:

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



المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٩.





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



نشاط (١)



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

نشاط (٢)



ألصق صورة زيِّ تراثيٍّ لمِنْطَقَتِكَ، وتكلَّمْ عنه في حدودِ سطرَيْنِ مُعَبَّرًا عن افتخارك به.

.....

.....



الاعتزازُ بالزيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

■ ثالثاً: المَوْسَمُ:

تختلفُ الملابسُ والأقمشةُ التي نختارُها تبعاً لاختلافِ فصولِ السنة، فمثلاً:

أ فصلُ الشتاء:



تناسبُ الملابسُ الصُوفِيَّةُ ذاتُ الألوانِ السَّاخِنَةِ والدَّائِكَةِ التي تَمْنَحُ الجسمَ الدَّفءَ، مثالاً..... **الكنزات الصوفية - المعاطف**



ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال..... القمصان - البلوزات

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّل ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

لان الملابس ذات الألوان الفاتحة تعكس أشعة الشمس ولا تمتص الحرارة وبالتالي تبقى الجسم باردا



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

■ رابعاً: العمر:

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

لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبَرُ السِّنِّ	الرشد	المراهقة	الطفولة
- مُريحَةٌ بسيطة. - سهولة الاستخدام. - داكنة اللون.	عملية ألوان هادئة موديلات مريحة	- ألوان قوية. - أشكال وقصات. - قطع متعددة فوق بعضها.	ألوان زاهية قصات فضفاضة سهولة التبديل

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



■ خامسًا : لونُ البشرة :

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

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

اللون الأحمر

يُوحى بثقة عالية في النفس ويُعطي إحساسًا بالنشاط عند الشعور بالتعب والإجهاد.

اللون الأصفر

ينبعث طاقة وهو لون التفاؤل يتميز بإيجابية بالغة، فهو لون الإبداع وأيضا الانطلاق إلى الحياة ، انه لون الاعتزاز بالنفس ، انه لون الفكر والتفكير ، هو لون الذكاء

اللون الأزرق

يدل على القوة والثقة والعطاء والشفافية ، والقوة والطاقة ويرمز إلى الهواء الطلق

اللون الأخضر

يدل اللون الأخضر على النهضة ، والانبعاث والانتعاش في العمل والتغيير والاتفاقات المعتمدة وكسب الثقة والرقى في التعامل والشخصية الثابتة

سادساً: القَوَامُ:

نظراً لاختلاف في القوام يُفضلُ مراعاة اختيارِ الملابس التي تناسبُ حجمَ الجسمِ وشكله.

١ القَوَامُ الطَوِيلُ النَحِيفُ

يناسبه الخطوط الأفقية العرضية ويختار التصميمات التي تحدّد خط الخصر.

٢ القَوَامُ القَصِيرُ

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

٣ القَوَامُ البَدِينُ

ينبغي أن يبتعد عن الخطوط الأفقية في الملبس ويستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.



من واجبك تجاه نفسك اختيار ملابسك بدقة وعناية، وفق الضوابط الشرعية محافظاً عليها.



نشاط (٤)



يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.



ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.



.....

لان الملابس ذات الخطوط الأفقية تظهره بشكل أبدن.....

■ سابعاً: المناسبة:

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

ملابس المنزل:

أ

مُميّزاتها: مريحة - فضفاضة - قطنية - ألونها زاهية.....

مثال:

القمصان القطنية الملونة.....

ملابس الخروج:

ب

مُميّزاتها: ألونها هادئة - قصاتها وموديلاتهما عصرية أقمشتها باردة...

مثال:

القمصان.....



تطبيقات عامة

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

﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ﴾
[الأحزاب: ٥٩]

٢ علل لما يأتي:

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف.

لأنها تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

حتى نرتاح أثناء النوم

٣ قدم نصيحة لكل من:

أ زميلك يرتدي ملابس غير محتشمة.

انصحه بأداب اللباس وان عليه أن يلبس لبس محتشم

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

انصحها بتبديلها حتى لا تتسخ ملابس استقبال الضيوف

تطبيقات عامة

ج أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.

انصحها بالملابس ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق

د أختك حين تنام بملابس الخروج.

انصحها بارتداء ملابس النوم لتكون مرتاحة وتحافظ على ملابس الخروج جميلة ومرثية

٤ اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

الملابس الجميلة والمرتبة تعكس ذوق من يلبسها واهتمامه
بنفسه ولكن كثرتها وتكدسها في الدروج لا يجوز أبداً فهو يدخل
ضمن نطاق الإسراف والتبذير الذي نهانا عنه الرسول الكريم
ولذلك فإن بعض الملابس النظيفة والجميلة تغنينا عن كثرتها ،
فلا أرهق والدي في شرائها



وحدة ملبسي

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



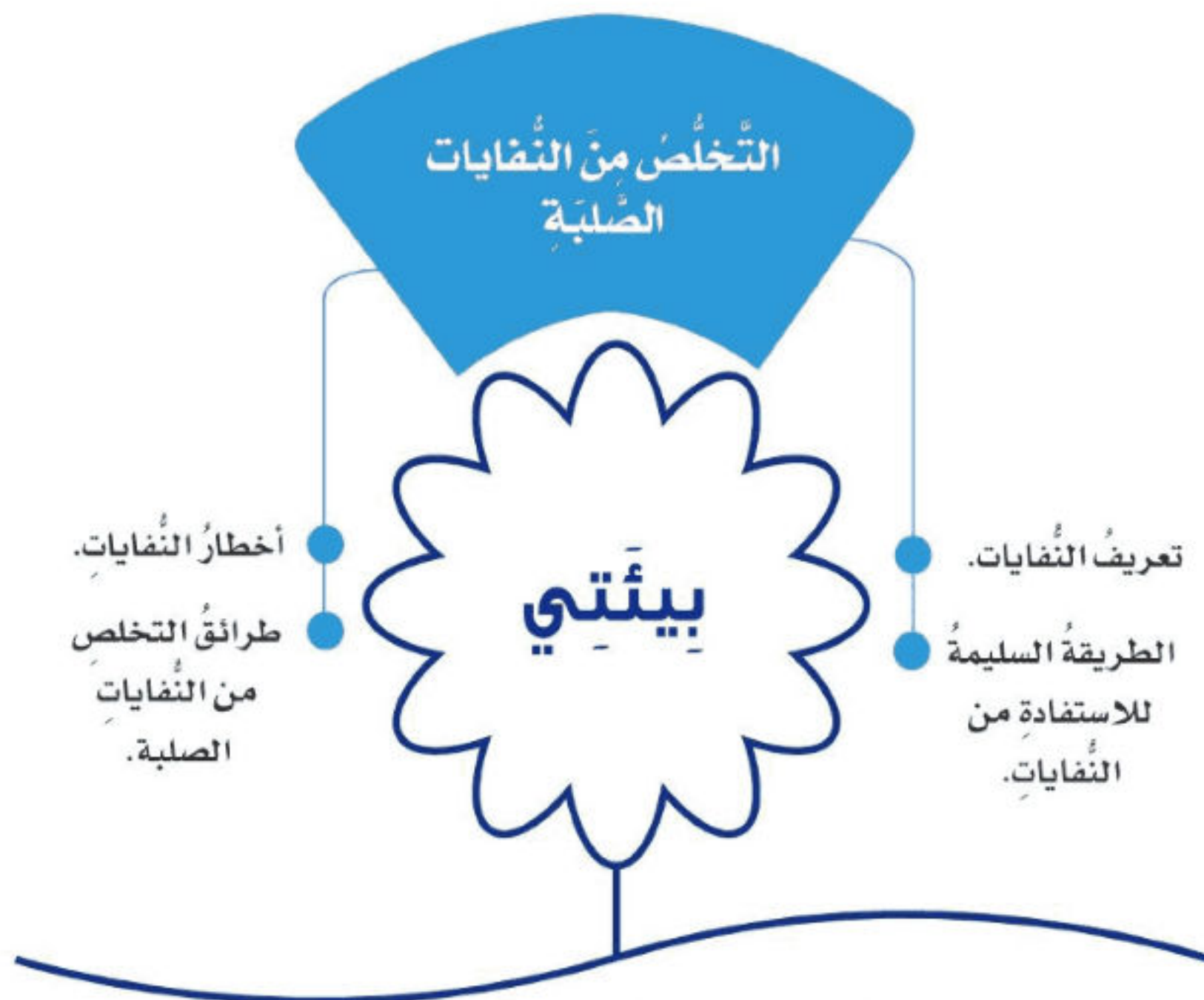
الوحدة الرابعة



بَيْتِي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 / 1447



أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:
- أَنْ يَعْرِفَ مَفْهُومَ النُّفَايَاتِ.
 - أَنْ يَسْتَنْتِجَ أَضْرَارَ تَرَاكُمِ النُّفَايَاتِ عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ.
 - أَنْ يَقْتَرِحَ طَرَائِقَ صَحِيحَةٍ لِلتَّخْلُصِ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ.
 - أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً يَوْمِيَّةً لِلتَّخْلُصِ مِنَ النُّفَايَاتِ دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ.





التخلص من النفايات الصلبة

بيئتي



شارك إياك معلمك وبعض زملائه بجمع
العلب الفارغة ونفايات الورق في قناء
المدرسة ووضعها في الصندوق، فسأل
باستغراب:

المفاهيم الرئيسية

- التحلل.
- الفضلات.



لِمَ نفعل ذلك يا مُعلِّمي؟

فقال: سنحاول الإسهام في عملية التدوير.

قال إياك: ماذا تعني يا مُعلِّمي بالتدوير؟

قال المعلم: سأشرح لكم ذلك اليوم.

وفي غرفة الصف أخبرنا المعلم عن فائدة التدوير قائلاً:

النفايات تحوي الكثير من الأشياء المفيدة التي يمكن إعادة تدويرها

واستخدامها مجدداً، مثل الزجاج والعلب الفارغة والملابس

القديمة والورق. كل هذه الأشياء تُنقى وتُفرز لتُصنع من جديد.



«التدوير: إعادة تصنيع

المخلفات المنزلية أو الصناعية

أو الزراعية واستخدامها،

وإنتاج مواد أخرى؛ وذلك

للاستفادة منها وتفاذي

أضرارها على البيئة.

١١ - عِد تدوير

بعضها فمثلاً عليه

البزلاء القديمة أنزع

غطاءها ثم أعلفها

واستخدامها كمقلمة

أضعها على مكتبي

ما مدى صحة هذه العبارة؟

من قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

■ كيف تتصرف في نفايات منزلك؟ دعم إجابتك بالأمثلة.

■ للتدوير فوائد أخرى، اذكرها.

■ تدوير الأشياء القديمة يوفر الجهد والمال والطاقة، ما مدى صحة هذه العبارة؟

٢ - يحفظ البيئة من التلوث - يوفر المال

٣ - العبارة صحيحة لأن التدوير يقلل من شراء منتجات جديدة



وزارة التعليم

Ministry of Education

Kingdom of Saudi Arabia

تعريف النفايات:

المُخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلة الآتية مستعيناً بالمنظم أدناه:

المشكلة

رأيت أسرة في حديقة تركت مكانها مليئاً بالنفايات

خطوات نحو الحل

انصحهم وأنبههم إلى
خطورة فعلهم وأنه يضر
بالبيئة

الحل

أتعاون معهم لأزالتها ووضعها في سلة المهملات



أنواع النفايات

١ نفايات قابلة للتحلل:

وهي ذات طبيعة عضوية، مثل:
فضلات المأكولات والحيوانات الميتة
والنباتات.

٢ نفايات غير قابلة للتحلل، وهي نوعان:

- قابلة للاشتعال: وتشمل قطع الورق والخشب والقماش والجلد المطاط.
- غير قابلة للاشتعال: وتشمل المعادن والزجاج والخزفيات والحجارة وبقايا مواد البناء.

نشاط (٢)

(ينتج عن النفايات مواد خطيرة تضر بالبيئة والإنسان)
ما مدى صحة هذه العبارة؟ علّل إجابتك.



العبارة صحيحة، ينتج عنها مواد تلوث الهواء
والماء والتربة مما يضر بالمخلوقات الحية ومن
بينها الإنسان فتسبب له الأمراض أو الوفاة

أخطار النفايات

غير مباشرة

- ① انتشار الروائح الكريهة والمزعجة.
- ② تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض كالقثران.
- ③ تضرر الثروة الزراعية والحيوانية بالنفايات غير القابلة للتحلل.
- ④ تلوث التربة والمياه السطحية والجوفية.
- ⑤ التأثير سلباً على جمال المدن.

مباشرة

- ① الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد.
- ② الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم.
- ③ التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج المكسّر.

نشاط (٣)

(ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من أشياء قبل أن نقرر رميها كنفايات).

ناقش العبارة السابقة بالتعاون مع مجموعتك
موضحاً أسباب زيادة كمية النفايات. واعرضها أمام مجموعتك.

يجب علينا قبل أن نقرر رمي أشياءنا نفكر في الاستفادة منها بإعادة تدويرها وصنع أشياء جديدة وبذلك نقل كمية النفايات والتي لم تزداد إلا بزيادة كمية شرائنا لأشياء لا نحتاجها

تؤدي القمامة أو النفايات المتعفنة إلى تكون غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرض للنار، وقد تسرب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا فأدى إلى انفجار المنزل عند تعرض الغاز إلى شرارة نارية.



طرائق التخلص من النفايات الصلبة:

بعد جمعها من المنازل تُنقل في عربات خاصة ثم يجري التعامل معها بطرائق متعددة منها:

١ الطمر الصحي، وذلك بدفنها في مواقع مُحكمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية.

٢ إعادة التدوير بحيث يُعاد تصنيع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية.

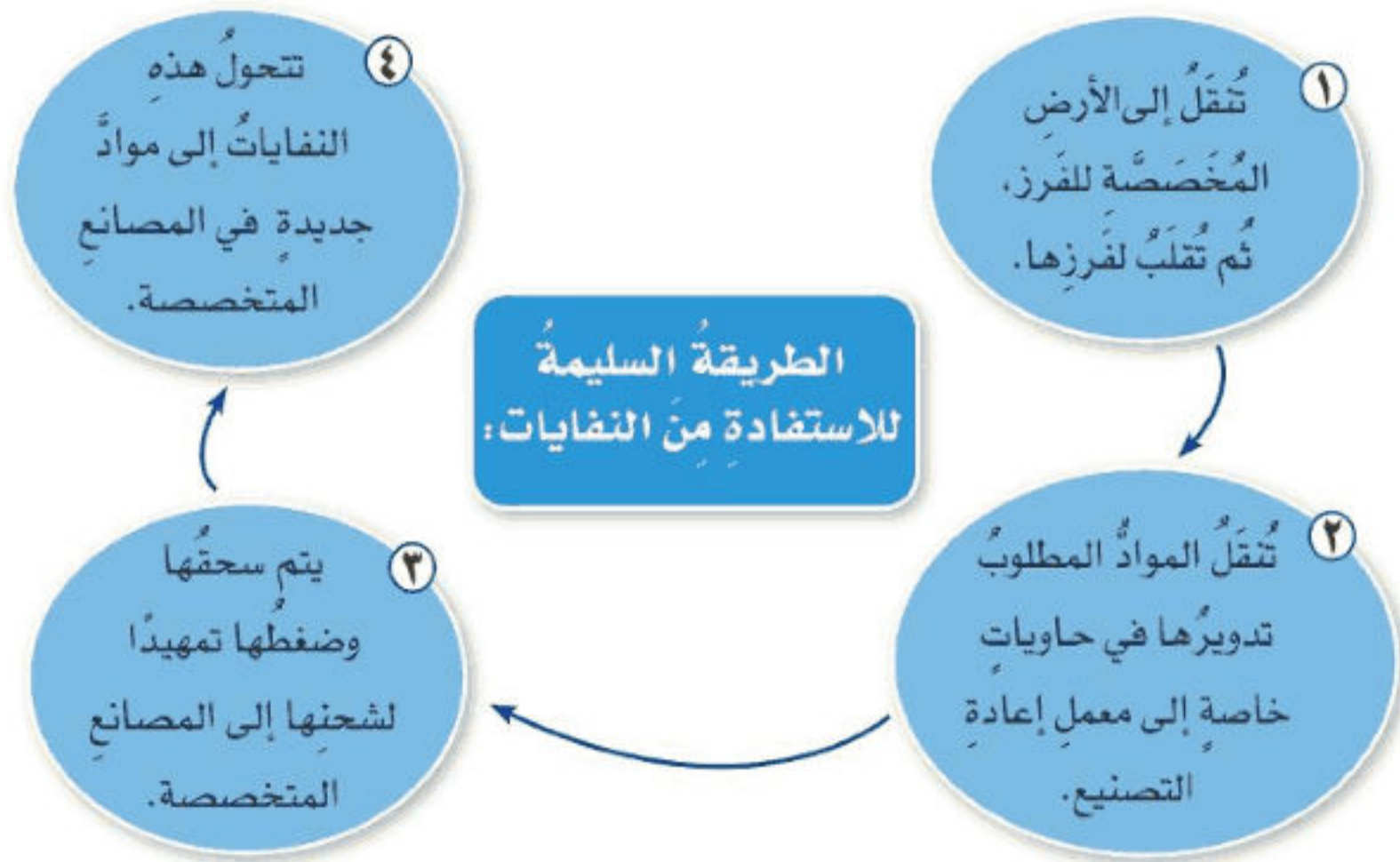
٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك، اقترح أكبر عدد من الطرائق الفعالة للتخلص من النفايات؟

- ١ - الطمر الصحي
- ٢ - إعادة تدوير المعلبات المعدنية والزجاج والأوراق
- ٣ - تحويل بقايا الطعام إلى أسمدة



■ النفايات التي يمكن تدويرها:

١ الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.



٢ البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.



« يفضل استعمال الأكياس المصنوعة من القماش في أثناء التسوق؛ لإمكانية استعمالها عدة مرات.

« الورق المعاد تدويره يُستخدم في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.





٣ الزجاج: كالبوارير أو قطع الزجاج المكسر.



٤ المعادن: كالمعلبات وهياكل السيارات.



٥ إطارات السيارات: يمكن إعادة تصنيعها مرة أخرى بعمل إطارات جديدة أو مواد أخرى، مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.



٦ مواد أخرى: مثل مخلفات مواد البناء والأثاث والمخلفات النباتية.



«ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة بمنظمة اليونسكو "حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتنميتها، والمشاركة في حل مشاكلها، ومواجهة التحديات التي تواجهها".»

نشاط (٥)



بالتعاون مع مجموعتك بالصف قم بتطبيق عملي لعمل حاويات لتدوير الورق، الزجاج، البلاستيك، لتطبيق مشروع إعادة التدوير داخل المدرسة بإشراف المعلم.



«من الممكن إعادة تدوير كل شيء في بيتنا، كقشور الفواكه وأوراق الخضراوات عن طريق طمرها وتعرضها للهواء والشمس، وتحريكها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحلل وتصبح سماداً نُسَمِّدُ به النبات في الحديقة.



الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي، والصوتي، والمائي، والترابي).

نشاط (٦)



من خلال دراستك للتخلص من النفايات، قدم لأفراد أسرتك نصيحة تُرشدهم بها لتطبيق إعادة التدوير في المنزل؟

أسرتي العزيزة علينا المساهمة في إعادة التدوير وذلك عن طريق تجميع العبب البلاستيك والأوراق وتسليمها للجهات المسؤولة عن إعادة التدوير



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلة للحد من تراكم النفايات أو إسهاماً في عملية التدوير:



أ إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.

ب التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.

ج شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.

د شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.

ه شراء المواد المعاد تصنيعها.

و شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

٢ علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدها؟



تدل على تدوير نجدها على كل منتج قابل للتدوير وعلى القمامة المعدة لتلك المنتجات

٣ ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض.

تتسرب إلى التربة والماء الجوفية وتسبب تلوث

ب امتناع عمال النظافة من جمع النفايات.

ستتراكم النفايات وتتفن وتنتشر الحشرات والأمراض

ج تدوير النفايات الصلبة.

انخفاض كمية النفايات - إعادة استعمالها فيما يفيد

د فرض الرسوم على من يرمي النفايات عشوائياً ولا يضعها في الحاويات الخاصة بها.

المحافظة على النظافة العامة والحد من التأثير السلبي لنفايات

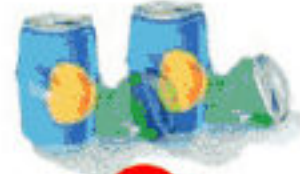
ه إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح أو قريباً منه.

انتشار الروائح الكريهة والأمراض



٤ وُزِعَ النفايات الآتية في الحاويات المخصصة لها وذلك بتلوين الدوائر بلون

الحاوية المناسبة:





وحدة بيئتي

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



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



الوحدة الخامسة

٥

غذائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبات البن قبل التخميص وبعده.
- أن يحضر القهوة السعودية بالطريقة الصحيحة.
- أن يقيم التمر من الناحية الغذائية.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن يعد بعض الأصناف البسيطة من التمر.





القهوة

غذائي

المفاهيم الرئيسية

• البن.

أنا المحبوبة السمرًا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرًا وذكري شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟ **البن**

القهوة مشروب شعبي مشهور في جميع أنحاء العالم، وتُحضّر من ثمار البن المُحمّصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالميًا بزراعة البن مثل البرازيل.

■ تحميص البن:

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

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

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





حياة القهوة من الزهرة إلى الفئجان.

نشاط (١)



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



... عن طريق الأجهزة الكهربائية الحديثة أو الفرن

طحن البن:



عند تحميص البن تفقد
الحبوب ١٦٪ من
رطوبتها وينقص
وزنها، وتفقد جزءاً من
الكافيين الذي يكثر
وجوده في الحبوب
الخضراء.



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

حفظ البن:

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

حتى لا تعمل إليها الرطوبة أو الروائح ونكهات
أخرى تفسد لطعمها ورائحتها



القهوة السعودية



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

المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلي.

خمس ملاعق من القهوة المحمصة والمطحونة طحناً خشناً.

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

الطريقة:



١ يُوضع البن في إبريق المخصص للقهوة.

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

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

الأسفل.

٤ يُوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة المخصصة

للتقديم، ثم تُصب عليه القهوة.

٥ تُوضع الدلة على النار حتى تغلي غلية واحدة فقط، ثم تُقدم مع

التمر.



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



«يُسْتَعْمَلُ الزَنْجَبِيلُ لِأَغْرَاضٍ
طَبِيبَةٍ: فَهُوَ فَاتِحٌ لِلشَّهِيَّةِ،
مُدِيرٌ لِلْبَوْلِ، وَيَسَاعِدُ فِي
هَضْمِ الطَّعَامِ.»



■ تَقْدِيمُ الْقَهْوَةِ:

تُمْسِكُ الدُّلَّةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وَفَتَاجِينَ الْقَهْوَةَ بِالْيَدِ
الْيُمْنَى، وَتُقَدِّمُ الْقَهْوَةَ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تَلْجَأُ كَثِيرٌ مِنَ الْأَسْرِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى وَضْعِ الْقَهْوَةِ فِي حَافِظَاتٍ مَخْصُصَةٍ
لَهَا (تَرْمَسَ).

نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

حب الهال - الشعير - الزنجبيل



نشاط (٣)

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





التَّمر

غذائي

أسرتي العزيزة



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

المفاهيم الرئيسية

- الطَّلْع.
- العَجْوَة.
- البُسْر.
- كنز التَّمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

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



١... المعمول بالتَّمر

٢... كرات التَّمر بالفستق الحلبي

٣... طحينة السميد والتَّمر

٤... خبز التَّمر



التَّمر فاكهة لذيذة الطَّعم، وله فوائدُ جمةٌ قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاءٌ ودواءٌ وهو طعامُ الفقير وحلوى الغني وزادُ المسافرين والمغترب ودواءٌ للعليل، ويُعدُّ من أهمِّ المنتجات الزراعيَّة في المملكة العربيَّة السعوديَّة التي تسعى ضمنَ جهودها إلى ضمانِ تحقيقِ الأمنِ التَّمويِّ والغذائيِّ باعتباره أحدَ الأهداف الإستراتيجيَّة لرؤية المملكة العربيَّة السعوديَّة (٢٠٣٠).





«اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السنين العربيين والنخلة التي تملوهمما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.



«تُخَنِّك الوليد بالتمر أمرٌ عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتُقوِّي مناعته المكتسبة بإذن الله.



وزارة التعليم

«تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجدها على رمز الاستجابة الآتي:



عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ

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



■ قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٢) و(ب٦) وفوسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكريد التي تُمد الجسم بالحرارة والنشاط.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟
فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟
نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



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

﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾

سورة مريم آية ٢٥



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

■ مراحل الثمرة:

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطَب



التَّمَر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرِتها بمدينةٍ عنيزةٍ في منزلهم المَطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرُّطَب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المَحْصُول.



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

المشكلة

عدم وجود ثلاجات لحفظ محصول أسرة لَمَى من الرطب



الخطوات نحو الحل

بناء "الجصة" داخل المنزل في ركن مخصص لها لتُملا بالرطب وهي صغيرة الحجم تقريبا في طول الإنسان وترك فيها فتحة في متناول اليد بصنع لها باب من الخشب ينزلها الرطب المعد للحفظ بعد تجفيفه وتنظيفه ويرص



الحل

حفظ الرطب في الجصة



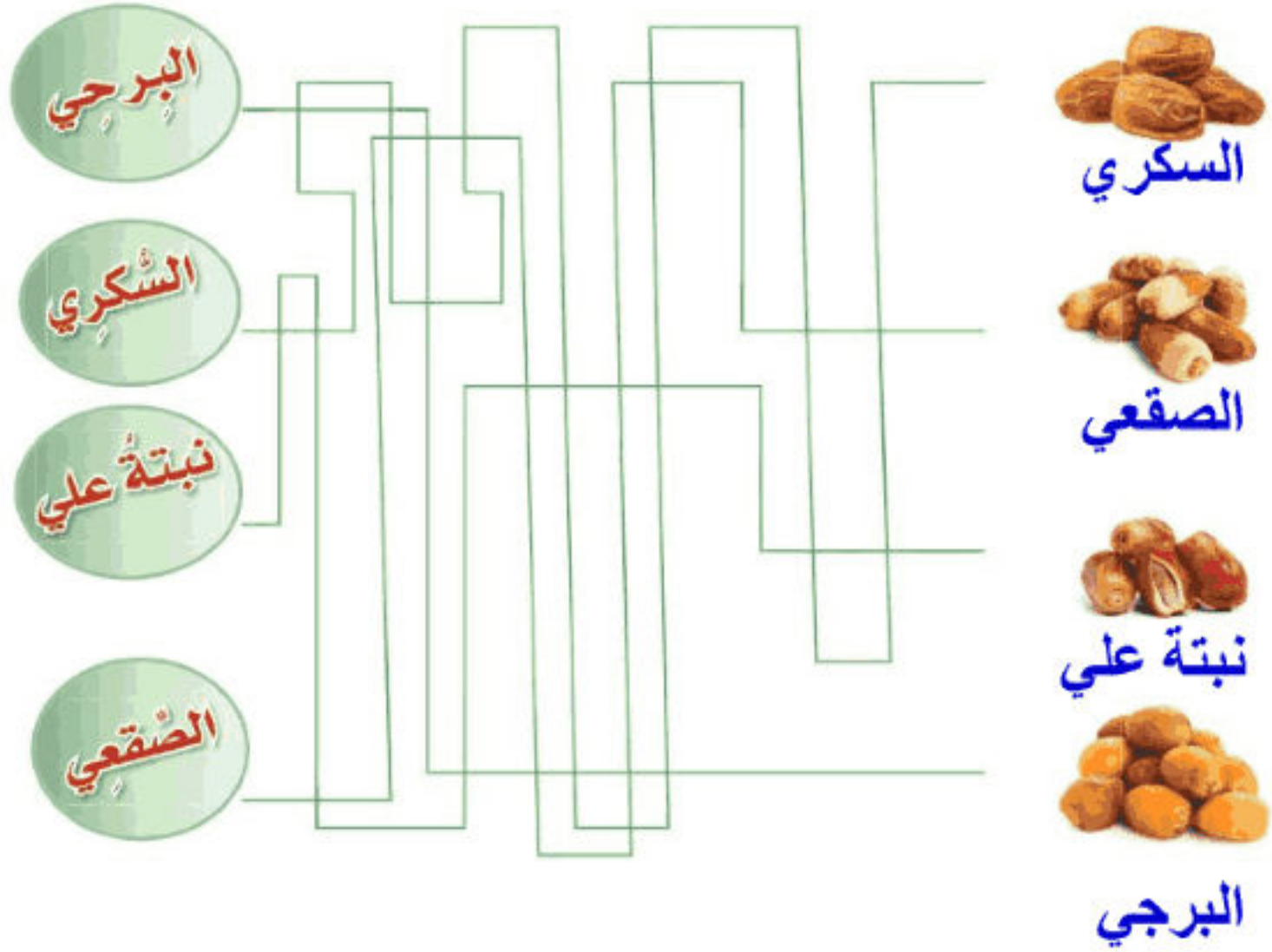
« أُجريت دراسة عن تناول الطلاب التمر صباحاً، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى الذين تناولوا التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية.

■ أنواع التمور:

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



أَتَتَّبِعُ الْخُطُوطَ لِأَتَعَرَّفَ أَنْوَاعَ التَّمْرِ:



دَبْسُ التَّمْرِ شَرَابٌ حَلْوٌ مَرَكُزٌ يَسْتَخْلَصُ مِنَ التَّمْرِ
وله فوائدٌ صحيّةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ مُحَلِّياً
صَحِيحاً لِلأَطْعِمَةِ وَالْحَلْوَيَّاتِ..

نشاط (٣)



صل كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



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



نشاط أُسْرِي ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لمساعدتك في عرضِ أحدِ أصنافِ
التمورِ الشعبية ضمن فقراتِ برامجِ الاحتفاءِ باليومِ الوطنيِّ أو
أيِّ فعاليةٍ أو مناسبةٍ أخرى في المدرسة.



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

أصناف حلوة من التمر



كؤوس التمر

المقادير:

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

الطريقة:

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

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





■ مخفوق الحليب بالتمر "Milk Shake"

■ المقادير:

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

■ الطريقة:

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

"نتعلم لنعمل"

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



كُرَاتُ التَّمَرِ بِالشُّوفَانِ

المقادير:

- ١٢ حبة تمرٍ أو رطبٍ منزوع النوى.
- كوب واحد من الشوفان.
- ١/٤ كوب من الجوز (عين الجمل) المحمص.
- ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.
- ملعقة عسل كبيرة.
- ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.
- ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.
- ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.
- رشة ملح.
- للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.



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

رؤية
2030
الوزارة
Ministry of Education

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

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



■ الطَّرِيقَةُ:

- ١ يُقَطَّعُ التَّمَرُ الْمَنْزُوعُ النَّوَى بِالسَّكِينِ لِقِطْعٍ صَغِيرَةٍ جَدًّا وَيُضَافُ فِي الْخِلَاطِ مَعَ مَعْجُونِ الْقِرَعِ وَالْفَانِيلِيَا وَالْعَسَلِ وَيُخْلَطُ حَتَّى يَمْتَزَجَ وَيَتَجَانَسُ.
- ٢ يَضَافُ الشَّوْفَانُ وَبَذُورُ الشَّيَا وَالْمَلْحُ وَالبَهَارَاتُ وَالْجَوْزُ ثُمَّ يُخْلَطُ حَتَّى يَتَجَانَسَ تَمَامًا وَيَصْبَحَ مَعْجُونًا طَرِيًّا يَسْهُلُ تَشْكِيلُهُ.
- ٣ يُقَسَّمُ بِمِلْعَقَةٍ مُجَوَّفَةٍ كِرَاتٍ صَغِيرَةٍ تُكَوِّرُ ثُمَّ تُغْمَسُ فِي اللُّوزِ الْمَجْرُوشِ أَوْ جَوْزِ الْهِنْدِ.
- ٤ يُوْزَعُ فِي أَوْرَاقِ التَّقْدِيمِ وَيُقَدَّمُ مَعَ الْقَهْوَةِ.

تطبيقات عامة

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



أ تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.



ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة



ربع ساعة.



ج يعمل التمر على تسهيل الولادة.



د مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.



ه يقل وزن جبوب البن بعد التخميص.

٢ علل ما يأتي:

أ يُفضّل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم .
بسبب احتوائه على فيتامين {ب} الثماني والذي يساعد على تهدئة الأعصاب

ب يساعد التمر على الوقاية من البواسير.

لأنه يقوي المعدة والكبد

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

بسبب كثرة تناولهم للتمر الذي يساعد في تقوية البصر

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

حتى لا يفقد طعمه ورائحته بسبب طول فترة التخزين

٣ اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

(نَقَبُ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

التمر غذاء صحي ومفيد جدا لاحتوائه
على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن
ومن أراد الحصول على المعادن
الضرورية للجسم فعليه بالتمر

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

ب

أ

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

التمر والماء.

يحتوي التمر على فيتامين ب ١ و ب ٢

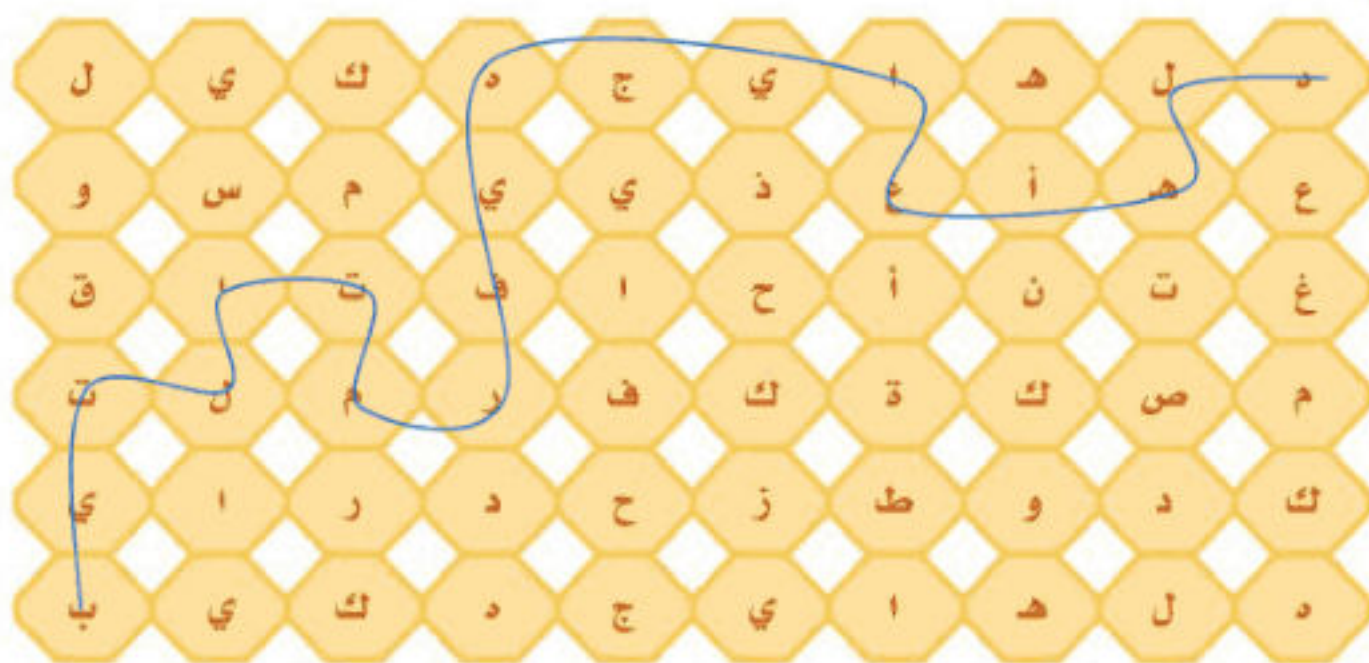
لاحتوائه على الحديد.

الأسودان

لاحتوائه على الكالسيوم.

٥ جاء ذكر التمر في السنة النبوية، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله»^(١).

ساعد إياك في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.





وَحْدَةُ غِذَائِي

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



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

أَدُونُ إِجَابَاتِ تَعَلُّمَتِهَا

