المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهاراتُ الحياتيَّةُ والأسريَّةُ

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨ ـ ٢٠٢٦

يُوزع مجاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ⓒ 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: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٤٥-٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

(أُعدّت خرائط هذا المقرر بما في ذلك الحدود الظاهرة فيها لأغراض التعليم والإيضاح فقط)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المقدمة

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

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

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

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليوميّة.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقًا بنفسه، محبًّا لوطنه، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فردًا فعالًا 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 خالصًا لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مفاتيح الكتاب

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



رؤيةُ السُّعودية (٢٠٣٠).


أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنَفَّذُ داخل الصف أوخارجه.


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
2026 - 1448

الجزء الأول

من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

الوحدةُ	الموضوعُ	رقمَ الصّفحةِ
دليلُ الأسرةِ		٨
صحَّتي وسَلامَتي	بشَرتي	١١
	العنايةُ بشعري وأظفاري	١٧
	التعاملُ مع الأجهزةِ الإلكترونيةِ	٢٣
مَسْكَني	الحوادثُ داخلَ المنزلِ	٣٧
مَلْبَسي	اختيارُ الملابس	٥٥
بيئتي	التخلص من النفايات الصلبة	٦٩
غِذائي	القهوةُ	٨٣
	التَّمرُ	٨٧

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

دليلُ الأسرة

أولياءَ الأمورِ الكرامَ

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

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي	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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الأولى

١

صِحَّتِي وَسَلامَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1446 - 1447



أهدافُ الوحدة

يتوقعُ من المتعلم في نهايةِ الوحدة:

- أَن يُعْطِيَ أمثلةً للعواملِ التي تُساعدُ على العنايةِ بالبشرةِ.
- أَن يُلَخِّصَ أهميَّةَ الماءِ والغذاءِ للبَشرةِ.
- أَن يذكرَ سببَ الابتعادِ عن أشعَّةِ الشَّمسِ المُباشرةِ.
- أَن يُعَدِّدَ العناصرَ الغذائيةَ اللازمةَ لنُمُوِّ الشَّعْرِ.
- أَن يُقَدِّمَ بعضَ الأفكارِ العلاجيّةِ لِمُشكلاتِ الشَّعْرِ الشَّائعَةِ.
- أَن يَقْتَرِحَ حُلولًا لِمعالجةِ الآثارِ السَّلبيةِ النَّاتجةِ عنِ التَّعاملِ الخاطئِ معَ الأجهزةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

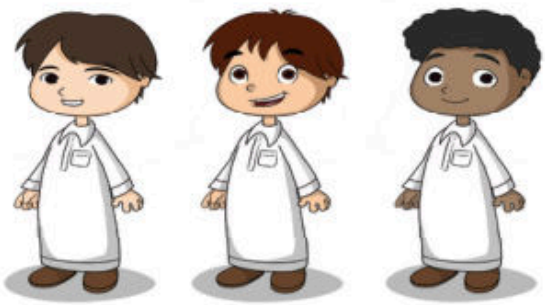
بشَرتي

المفاهيمُ الرئيسة

- البُثورُ.
- المسحُوقُ.

البشَرةُ : الطبقةُ السطحيةُ للجلدِ التي تُمثلُ دِرْعَ الحمايةِ للجسم.

قدْ تختلفُ البشرةُ منْ شخصٍ إلى آخرَ.
وقدْ لا نستطيعُ تمييزَ نوعِ البشرةِ، الأمرُ الَّذي قدْ يُسبِّبُ اتِّباعَ أساليبَ خاطئةً للعنايةِ بها.
فما أنواعُ البشرةِ؟



أنــواعُ البشرةِ :

١ العَاديَّة.

٢ الجَافَّة.

٣ الدُّهنية.

٤ المُخْتَلِطة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

كيفَ أعرفُ نوعَ بشَرتي؟

اتبع الخُطُوات الآتيةَ لتعرفَ نوعَ بَشَرتك بمُفردِكَ:

١ اِغسِلْ وجهَك بالماءِ والغَسولِ المناسبِ، وجففه جيِّدًا بالمِنشَفةِ أو المِنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلًا ورقيًّا وضعه على وجهِكَ وامسحْ به جبهتَك، فإذا ظهر أثرُ الدهونِ دلَّ ذلك على أن بَشَرتَك دُهْنية، وإذا لم يظهرْ أثرٌ للدهونِ دلَّ ذلك على أنَّها جافَّة، وإذا كانت دُهْنيَّةً في مواقعَ وجافةً في أخرى فهي بشرةٌ مختلطة.

ويمكنُ كذلك معرفةُ البشرةِ من مظهرِها.

نشـاط (١)

لوِّن نوعَ البشرةِ وصفاتِها بلونٍ واحد:

تكونُ لامعةَ زيتيةَ المَلْمس	بَشَرةٌ جافَّةٌ
بَشَرةٌ دُهنيةٌ	تكونُ ملساءَ ومعتدلةَ الرطوبةِ لا تظهرُ عليها الإفرازاتُ الدهنيةُ التي تعطي لمعانًا واضحًا.
خاليةٌ من الرُّطوبة	بَشَرةٌ عادية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاط (٢)



قَدِّم طَرائقَ وأساليبَ إبداعيةً لتوعيةِ زملائك حولَ طَرائقِ حمايةِ البشرة.



.....

.....

.....

نظافةُ البشرة:

النظافةُ المستمرةُ تزيلُ العرقَ والبكتيريا عن البشرةِ، وتُكْسِبُها الرَّائحةَ الطَّيِّبةَ، لذا عليك أن تغسلَ بشرتَك وتَشْطُفها جيدًا بكَمِّيَّة كافية من الماءِ، ثم تُجَفِّفَها مباشرةً ولا تَتْرُكها تَجِفُّ وحدَها، وضع قليلًا من الكريمِ المرطِّبِ المناسبِ على الكَفَّيْنِ والذِّراعين وجَانبَي الوجهِ والرقبةِ.



العنايةُ بالغذاءِ والنظافةِ من مُتَطَلَّباتِ الجمالِ.



فيتامين (أ) و (ج) ضروريان للحفاظِ على قوةِ البشرةِ وَلُيُونَتِها، ويَتوفَّرانِ في الفراولةِ والحمضيَّاتِ والملفوفِ والطماطمِ والجزرِ.

التمارينُ الرياضيةُ تزيدُ من نَضارةِ البشرةِ وليونتِها، وتحافظُ على صحةِ خَلايا البشرةِ.

المشيُ يساعدُ على فتحِ مَساماتِ الجلدِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

للغذاءِ دورٌ رئيسٌ في المحافظةِ على نضارةِ البشرةِ وَصِحَّتِهَا، لذلك يُنْصَحُ بالآتي:

١ الإقلالِ من تناولِ الدُّهونِ والزُّيوتِ والموادِّ السُّكَّرِيةِ، والإكثارِ من تناولِ الماءِ والأغذيةِ المفيدةِ التي تجعلُ البشرةَ الدهنيةَ أقربَ إلى البشرةِ العادية.

٢ تناولُ البُروتينَاتِ كاللحومِ بأنواعِها والحليبِ ومنتجاتِه والفيتامينات، كالخَضْراواتِ والفواكهِ التي تحمي البشرةَ من الجفافِ والتشقُّقِ وتَقِي من الالْتهاباتِ الجلديةِ ولاسِيَّما فيتامينَيْ (أ،ج).

٣ تناولُ الأغذيةِ الغنيةِ بالألياف النباتيةِ كالفواكهِ والخَضْراواتِ وخبزِ البُرِّ، التي تَقِي من احتمالِ الإصابةِ بالإمساكِ الذي يُعدُّ سببًا من أسبابِ تَكَوُّنِ الدهونِ في البشرة.

٤ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ يفيدُ في صحةِ الجلدِ عامةً وفي تحسينِ البشرةِ خاصة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٣)



بالتَّعاونِ مع مجموعتِك، اقْتَرِح حلولاً للمشكلاتِ الآتيةِ مستعينًا بالمنظِّمِ التخطيطيِّ المصاحب:



أ. أخي يُعاني من البشرةِ الدُّهْنيَّة.

ب. أختي تشكو من جفافِ بشرتِها وتَشَقُّقِ الجلدِ حولَ أظفارِها.

المشكلة

أخي يُعاني من البشرةِ الدُّهْنيَّة.

خطواتُ نحوَ الحل

الحـل

المشكلة

أختي تشكو من جفافِ بشرتِها وتَشَقُّقِ الجلدِ حولَ أظفارِها.

خطواتُ نحوَ الحل

الحـل

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

حمايةُ البشرةِ من حروقِ الشَّمسِ:

إنَّ التَّعرُّضَ لأشعةِ الشمسِ فوقَ البنفسجيةِ مفيدٌ وضروريٌّ للعملياتِ الحيويةِ في الجسمِ، ولإنتاجِ فيتامين (د) المسؤولِ عن تجديدِ خَلايا الجلدِ وأَنْسِجَتِه، ولكنَّ التَّعرُّضَ المفرطَ لتلكَ الأشعةِ القويةِ قد يسببُ الحروقَ ويُشَوِّهُ الجلدَ، فتجبُ معالجتها فورًا عندَ الإصابةِ بها؛ حتى لا تتركَ أثرًا في الجلدِ فإذا كانتِ الحروقُ بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلَّجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكانِ الإصابةِ أواستعمالُ كريمٍ خاصٍّ يُمِدُّ الجلدَ بالبرودة.

طَرائقُ حمايةِ الجلدِ من أشعةِ الشَّمسِ المباشرةِ في الصَّيف

١ تَجَنُّبُ أشعةِ الشَّمسِ المباشرةِ بينَ السَّاعةِ (١٠صباحًا - ٤ عصرًا).

٢ لُبْسُ النَّظَّارةِ الشَّمسيَّةِ (غيرِ التِّجاريَّة)؛ لحمايةِ الجلدِ حولَ العينين.

٣ ارتداءُ قميصٍ قطنيٍّ وقبعةٍ ذاتِ تظليل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

العنايةُ بشَعْري وَأَظفاري

المفاهيمُ الرئيسة

- الشَّعرةُ.
- الكِيراتين.
- العناية.

الشَّعرُ من أهمِّ مظاهرِ الجمالِ للإنسانِ، وينبغي أن يُحْرَصَ عليهِ ويُعْتَنَى بهِ، وهو جزءٌ من جسمِ الإنسانِ، ويرتبطُ الشعرُ بخَلايا الجلدِ ويتغذى منه، كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ بالتَّغْذِيةِ الجيدةِ، والشَّعرُ النظيفُ السليمُ هو تاجٌ على رأسِ كلِّ إنسان، فمن منَّا يستغني عن تاجه الذي يتزَيَّنُ ويُجَمِّلُ به؟

الشَّعرُ



الشَّعرةُ جزءٌ حيٌّ من جسمِ الإنسانِ، وتتكونُ من جزئين:

١ بَصَيْلةُ الشعر:

وهي الجزءُ الحيُّ من الشَّعرةِ وتنمو تحتَ فروةِ الرأس.

٢ الجزءُ الطويلُ من الشَّعرةِ:

وهو الجزءُ غيرُ الحيِّ من الشَّعرةِ ويتكونُ من مادةِ الكيراتين.

يُوجَدُ حولَ بُصَيْلةِ الشَّعرِ شبكةٌ من الأوعيةِ الدَّمَويةِ تُغَذِّي الشَّعرةَ بالأكسجينِ والموادِّ الغذائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

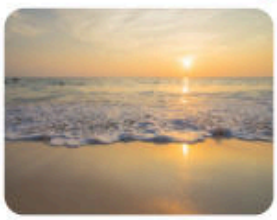
نشـاط (١)

ما الأغذيةُ التي ينبغي لَك تناولُها كي تحافظَ على شعرِك صحيًّا و قويًّا؟



العناصرُ الغذائيةُ اللازمةُ لنموِّ الشعَرِ ومصادرُها:

العنصرُ الغذائي	المصادرُ الجيدة
البروتيناتُ	اللحومُ الحمراءُ والبيضاءُ والحليبُ والبقولُ والحبوبُ كالقمح.
الفيتامينَاتُ	الخَضْراوات والكَبِدُ ونُخالةُ الحبوبِ كالقمح.
الأملاحُ المَعْدِنية	الحليبُ ومنتجاتُه واللحومُ الحمراءُ والكبدُ والبيضُ والأسماك.



«إن التَّعرُّضَ الطويلَ للماءِ والشَّمسِ من العواملِ التي تؤدي إلى خشونةِ الشَّعَرِ وتَقَصُّفِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)

أُكتب قائمةً بالموادِّ الغذائيةِ التي تناولتَها في الأيامِ الثلاثةِ الماضيةِ، ثم حَدِّد منها الموادَّ التي تساعدُ في نموِّ الشَّعرِ وتغذيتِه، وقَيِّم نفسَك بوضعِ علامةِ (✓) أمامَ المجموعِ الذي حصلتَ عليه:

اليومُ الأول				
اليومُ الثاني				
اليومُ الثالث				
عددُ الأغذيةِ التي تُنَمّي الشَّعَر	١-٢	٣-٤	٥-٦	٧-٨

نشـاط (٣)

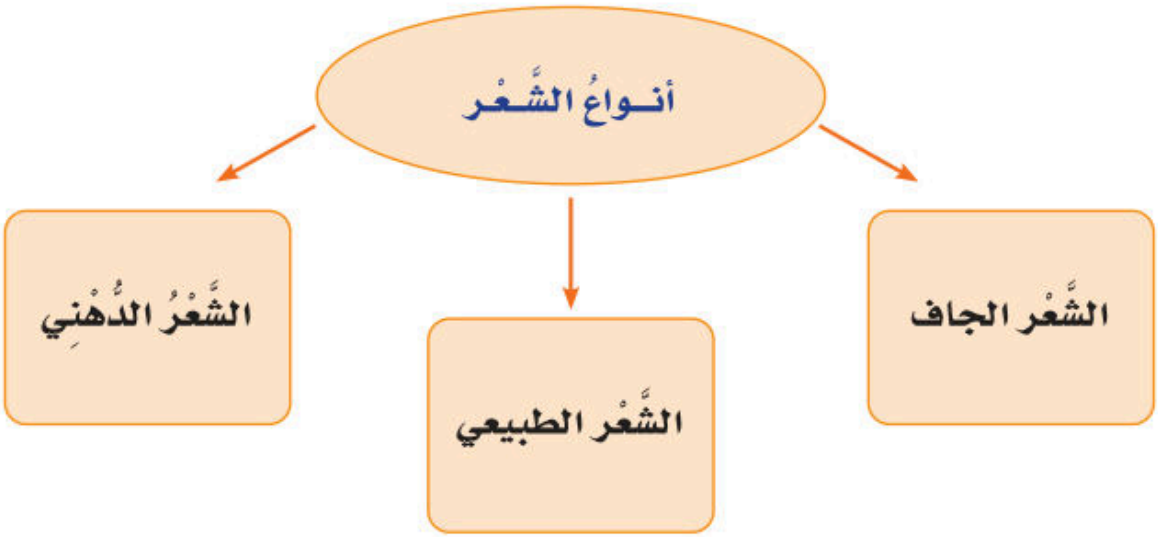
تُعدُ الشعرة دليلًا حيويًّا مميزًا؛ فهيَ تختلفُ منْ شخصٍ إلى آخرَ في اللونِ والسماكةِ والملمسِ، وقدْ تساعدُ العلماء في التعرفِ على بعضِ صفاتِ الإنسانِ عندَ فحصِها بطرقٍ علميةٍ دقيقة. لذلكَ نتعلمُ أنَ اختلافَ الشعرِ بينَ الناسِ أمرٌ طبيعي، وأنَ العنايةَ بنظافتِه وصحتِه هيَ الأهمُ.

في ضوءِ ما سبقَ ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عنْ كيفَ يمكنُ أنْ تكونَ الشعرةُ دليلاً حيويًا يساعدُ العلماءَ في معرفةِ صفاتِ الإنسان.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



تمشيطُ الشَّعْر:

لتمشيطِ الشعْرِ الجافِّ وفكِّ تشابكه بإزالةِ العُقَدِ والتداخلاتِ منه تُسْتَخْدَمُ فرشاةٌ متباعدةُ الأسنانِ مصنوعةٌ من البلاستيكِ المُقَوَّى، أمّا في حالةِ تمشيطِ الشَّعرِ المبلَّلِ فيُفَضَّلُ استعمالُ مِشْطٍ ذي أسنانٍ متباعدة.

مشكلاتُ الشَّعرِ الشائعة

- التَّساقُطُ
- القشرةُ
- القملُ
- التَّقصُّفُ

«إن إهمالَ الشَّعرِ وعدمَ العنايةِ بـه وبنظافتـه يـؤدي إلـى تساقُطه وفقدانه لرَوْنَقه.
«يجبُ الاهتمامُ بالشَّعرِ بصفة مستمـرة، فالوقايةُ خَيرٌ منَ العلاجِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)



قشرةُ الرأسِ من مشكلاتِ الشَّعرِ الشَّائعةِ ناقشها معَ مجموعتِك، ثم اقترح لها حلولًا فعَّالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
.....	.....
.....	.....
.....	.....

للعنايةِ بالشَّعرِ اتبع ما يأتي:

١ أُدْلُك فروةَ الرأسِ بشكلٍ جيدٍ عندَ غسلِه لتنشيطِ الدورةِ الدمويةِ وتغذيةِ بُصَيْلاتِ الشَّعر.

٢ خصِّص مِشْطاً من النوعِ الجيدِ لاستعمالِك الشَّخْصِيّ.

٣ احذرْ من استعمالِ الصَّبغاتِ الصِّناعيِّة في تلوينِ شعرِك لأنها مُضِرَّة، ومن الأفضلِ استعمالُ الصَّبغاتِ الطبيعيةِ كالحِنّاء.

٤ اختر حمَّام الزَّيتِ المناسبَ لشعرِكَ لتغذيتِه والمحافظةِ على لمعانِه وحيويتِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

العنايةُ بالأظفار:



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفارك:

- اِهتَمّ بغذائِك الصِّحي.
- نظِّف أظفارَك باستمرارٍ للتَّخلُّصِ من الجَراثيم.
- اِحمِ أظفارك بارتداءِ القفَّازاتِ أثناءَ القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ.
- استخدم كريماتٍ لترطيبِ أظْفَارِكِ للمحافظةِ على صَحَّتِهَا.
- قلِّم أظفارك كُلَّما طالت، لماذا؟



نشـاط (٥)

في ضوءِ الإجراءاتِ الاحترازيةِ والتدابيرِ الوِقَائِيَّة، وضِّح أَهمِّيَّة العنايةِ باليدينِ للوقايةِ من الأمراضِ المُعدية؟



.....

.....

.....

يُشرعُ لمنْ أرادَ أنْ يضحيَ ألا يأخذَ شيئًا منْ شعرِه أوْ أظافرِه منْ ثبوتِ رؤيةِ هلالِ شهرِ ذي الحجةِ حتى يذبحَ أضحيته، تعظيمًا لشعائرِ اللهِ، واتباعًا لسنةِ النبي صلى الله عليه وسلم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

التعاملُ معَ الأجهزةِ الإلكترونية

المفاهيمُ الرئيسة

- الاتصالُ الإلكتروني.
- الشبكةُ العنكبوتية (الإنترنت).

أدّى ظهورُ الشبكةِ العنكبوتيةِ (الإنترنت) إلى تحولاتٍ جوهريةٍ في طبيعةِ الاتصالِ الإنسانيِّ والحياةِ الاجتماعيةِ، حيثُ أسهمتْ شبكةُ الإنترنتِ في إحداثِ تغيُّراتٍ كبيرةٍ في كثيرٍ من المجتمعاتِ من حيثُ الثقافةُ والعاداتُ والتقاليدُ والروابطُ الاجتماعيةُ والأسريةُ وغيرُها. وظهرت لهذه التقنيةِ الحديثةِ بعضُ المشكلاتِ الناتجةِ عن سوءِ الاستخدامِ أو المبالغةِ فيه.

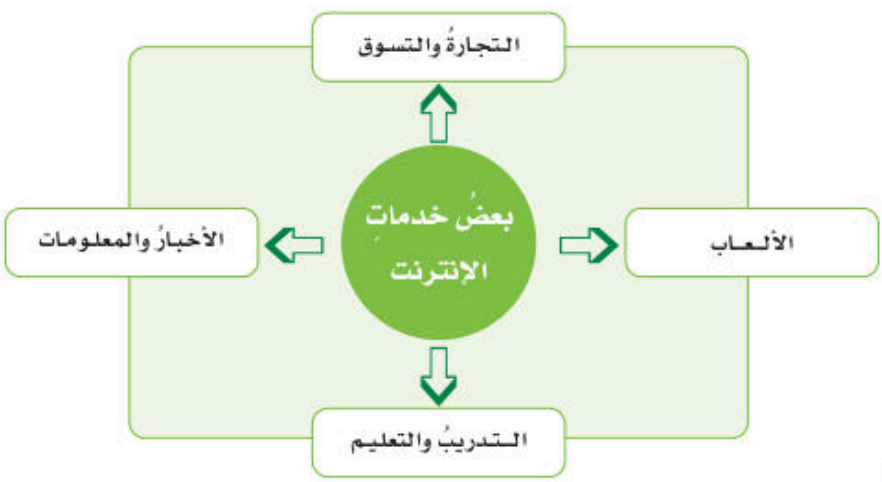
الاتصالُ الإلكتروني:

هو الاتصالُ المرتبطُ بوجودِ أداةٍ تقنيةٍ تتوسطُ العلاقةَ بينَ طرفي العمليةِ الاتصالية.

«تُعَدُّ المملكةُ العربيةُ السعوديةُ من أوائلِ الدولِ في العالمِ العربيِّ استخدامًا لتقنيةِ الحاسبِ الآليِّ عندَ ظهورِه.

الشبكةُ العنكبوتية (الإنترنت):

تمثلُ جزءًا من ثورةِ الاتصالاتِ في القرنِ العشرينَ، ويَعرفُها بعضُهم بالشبكاتِ إذ تتكونُ من تشبيكِ الملايينِ من أجهزةِ الحاسبِ حولَ العالم.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشاط (١)

بالتَّعاونِ مع مجموعتِك؛ اُذكرْ أكبرَ عددٍ ممكنٍ من الخدماتِ التي تقدمُها الشبكةُ العنكبوتية (الإنترنت).

.....

.....

.....

.....

إن استخدامَك التقنيةَ بطريقة صحيحةٍ يجعلُك باحثًا جيدًا وقادرًا على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.

أطلقت المملكةُ العربيةُ السعوديةُ عددًا من التطبيقاتِ الإلكترونيةِ لمواجهةِ جائحةِ فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد-١٩) ومنها (توكلنا) و(تباعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفني) و(صحتي) و(تطمن)، وتُحدثُ المملكةُ تطبيقاتها الإلكترونيةَ باستمرار؛ لتسهيلِ حصولِ المواطنِ والمقيمِ والزائرِ على الخدماتِ منْ مكانٍ واحد.

فقدْ أصبحَ تطبيق (اعتمرنا) ضمنَ تطبيقِ (نسك) لخدماتِ العمرةِ والزيارة، كما دمجتْ بعض التطبيقاتِ الصحيةِ مثلَ (موعد) و(تطمن) ضمنَ تطبيقِ (صحتي). وهذا يدلُ على اهتمامِها بتطويرِ خدماتها الرقميةِ وتيسيرِ استخدامها.

من الأجهزةِ الإلكترونية


الحاسبُ المكتبي


جهازٌ لَوحيّ


أجهزةُ الألعابِ الإلكترونية


الحاسبُ المحمول


الجوّال

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاط (٢)



كيفَ يمكنُ أن نتجنَّبَ سيطرةَ التقنيةِ على حياتِنا؟ وضِّح ذلك.



.....

.....

.....

النتائجُ المترتبةُ على استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونية:

أولًا: الفوائدُ

- تَنْمِيةُ الذاكرةِ وسرعةِ التفكير.
- تطويرُ المهاراتِ الشخصيةِ والاجتماعية.
- الترويحُ عن النفسِ في وقتِ الفراغ.
- تنميةُ مهاراتِ التعلمِ الذاتيِّ ومهاراتِ البحث.
- الشُّعُورُ بالإنجاز.
- سهولةُ جمعِ المعلوماتِ من المصادرِ المختلفة.



«ارتفاعُ حالاتِ البَدانةِ عندَ الأطفالِ قد يعودُ إلى قضاءِ فَتَراتٍ طويلةٍ أمامَ التلفازِ والحاسبِ، حيثُ يؤدي ذلك إلى انخفاضٍ فِي لَيَاقتهم البدَنيَّة.



«استطاعت المملكةُ العربيةُ السعوديةُ خلالَ جائحةِ كورونا مواصلةَ التعليمِ العامِ والجامعيِّ بتفعيلِ التعليمِ عن بعد، وبناءِ المنصَّاتِ الرَّقميَّة ومنها منصَّةُ (مدرستي).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثانيًا: الأضـــرارُ

- دينيةٌ وعَقَدية.
- سلوكيةٌ وأمنية.
- أُسَريةٌ واجتماعية.
- أَكادِيميةٌ ودراسية.



قَدَّرَ خبراءُ في مجالِ الألعابِ الإلكترونيةِ حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنويًّا، أي ما يعادلُ ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



احذرْ من إعطاءِ معلوماتٍ شخصيَّةٍ عنكَ أو عن أسرتكَ لأحدٍ عندَ استخدامكَ للأجهزةِ الإلكترونيةِ؛ مثلِ موقعِ المنزلِ أو رقمِ الجوَّالِ.

نشـاط (٣)





(الترفيهُ الإلكترونيُّ يساعدُ على تنميةِ المهاراتِ الشخصية)، بالتعاونِ معَ أعضاءِ مجموعتكَ ناقشِ العبارةَ السابقةَ مبينًا المهاراتِ الذاتيةَ التي يمكنُ تطويرُها من خلالِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)



مَرَّتْ نَدَى بموقفٍ أثارَ غضبَها، فاستخدمت أحدَ مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ للتنفيسِ عن ذلكَ الغضبِ بأسلوبٍ غيرِ مُتَّزِن.

بالتَّعاونِ مع مجموعتك، حدد أهمَّ النَّتائجِ المترتِّبة عَلى هَذا السُّلوكِ مُبيِّنًا التَّصرُّفَ الأمثلَ من وجهة نظرِك، مع ذكرِ دليلٍ عن النهيِ عنِ الغضب.

النتائجُ المُتَرَتِّبة	.....
التصرفُ الأَمْثَل	.....
دليلُ النهيِ عنِ الغضب	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إرشاداتٌ مهمةٌ عندَ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيةِ والشبكةِ العنكبوتية

توظيفُ التقنيةِ في تطويرِ المهاراتِ الذاتيةِ وتنميةِ المَواهب.

الحذرُ من دخولِ الروابطِ الإلكترونيةِ المجهولةِ وغيرِ المُوَثَّقةِ فقد تقودُ إلى ما لا تُحْمَدُ عُقْباه.

تقنينُ عددِ ساعاتِ الاستخدامِ بحيثُ لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التَحَلِّي بالآدابِ العامةِ أثناءَ التواصلِ معَ الآخرينَ إلكترونيًّا.

من حقك

مزاولةُ الألعابِ والأنشطةِ المناسبةِ لِسِنِّك،
ومن واجب أسرتُك حمايتُك من كلِّ
ما يُضِرُّ بصحتِك العَقليَّةِ والجسدَيَّةِ
والنَّفسيَّةِ والاجتماعيَّةِ.

«الرقيبُ الحقيقيُّ عليك أثناءَ استخدامك للتقنيةِ ووسائلِ التواصلِ الاجتماعيِّ هو أنت، فاحرِص على الاستفادة منها بما يُرْضِي اللهَ عزَّ وجلَّ. واجعل مَخافةَ اللهِ عز وجل نصبَ عَيْنَيْك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

١ للغذاءِ دورٌ رئيسٌ في المحافظةِ على نضارةِ البشرةِ.
ما مدى صحةِ العبارةِ؟ وضّح ذلك .

.....

.....

٢ ما أهميةُ معرفةِ نوعيةِ البَشرَة؟

.....

.....

٣ اكتب فائدةَ كلٍّ ممَّا يَأتي:

- ارتداءِ القفَّازاتِ أثناءَ القيامِ بالأعمالِ المنزلية.

.....

- تناولِ الأغذيةِ الغنيةِ بفيتامين (ج).

.....

- شُربِ كثيرٍ منَ الماء.

.....

- تناولِ الأغذيةِ الغنيةِ بالبروتينات.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

٤ من خلالِ استخدامك لشبكةِ الإنترنت وَدخولِكَ لبعضِ المواقعِ الإلكترونيةِ غيرِالمفيدةِ، برأيك ما الضوابطُ التي يمكنُ وضعُها لتجنبِ الدخولِ لمثلِ هذه المواقع؟

.....

.....

٥ رتِّب الأغذيةَ الآتيةَ في القائمتين:

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

أ- المفيدةُ للبشرةِ	ب- غيرُ المفيدةِ للبشرةِ
خس	تسالي .....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

٦ ذهبتْ أسْرَةُ عزّامٍ لرحلةٍ بريةٍ مدَّةَ ثلاثةِ أيّامٍ، وأثناء الرحلةِ تعرَّضَتْ بشرةُ أختِهِ لبعضِ الحروقِ من أشعةِ الشمس.

- بِماذَا تنصحُ أختَ عزام لإزالةِ هذهِ الحروقِ عن بشرتِها؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

٧ سَاعِد فوَّازًا في عبورِ الطريقِ للوصولِ إلى الوجبةِ الصِّحيَّةِ مستخدمًا الأرقامَ والعملياتِ الحسابيةَ الصحيحةَ ابتداءً بالرقم ٢.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وُحْدةِ
صِحَّتي وسَلامتِي



أتعلَّم لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ معَ الآخرين من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللَّهِ- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





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









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1426 - 1448



أهدافُ الوحدة

يتوقعُ منَ المُتعلم في نهايةِ الوحدة:

- أن يُعَدِّدَ الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعدادًا للطوارئ.
- أن يُعَبِّرَ عنْ أسبابِ حوادث السُّقوط في المنزل.
- أن يَسْتَنْتِجَ طرائقَ الوقايةِ من حوادث الكهرباء.
- أن يُعْطيَ أمثلةً لمُسبِّبات الحرائق.
- أن يُلَخِّصَ الإجراءات الواجب اتِّباعها في حوادث الحَريق.
- أن يَصِفَ مُسبِّبات الاختناق في حالاتٍ مختلفةٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مسكني

الحوادثُ داخلَ المنزلِ

المفاهيمُ الرئيسة

- الحادثةُ.
- الإخلاءُ.

الوعيُ بمفهومِ السلامةِ مَبْدَأٌ يَسعى الجميعُ لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ، بعدَ اللهِ، على دَرْءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجِها، وذلك يُوجِبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجتْ أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يوم وتركتْ أطفالَها الصغارَ مع ابنتِها الكبيرةِ فوزية، وحدثَ ما لم يكنْ في الحُسْبانِ فقدِ ابتلعَ الأخُ الصغيرُ قِرشًا من الحديدِ فأثارَ ذلك فَزَعَها.

قدِّمْ نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالةِ.

.....

.....

.....

نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزية اتباعُها لتَضْمَنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئةِ الله؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أَدواتُ السَّلامةِ التي يجبُ أن تتوفَّرَ في كلِّ منزل:







صِل كلَّ جملةٍ بالصورةِ المناسبةِ لها:

١ طفايةُ الحَريق.

٢ أجهزةُ كشفِ الدخانِ في المطبخِ والمَمَرّات.

٣ صندوقُ الإسعافاتِ الأولية.

لسلامةِ الأسرةِ، يجبُ تدريبُ أفرادِها على استخدامِ وسائلِ السلامةِ، والتَّجمّعِ في نقطةٍ معينةٍ عندَ سماعِ جرسِ الإنذار.

«تَفَقَّدْ صندوقَ الإسعافاتِ الأوَّليَّةِ بينَ فترةٍ وأخرى، وتأكدْ من صلاحيةِ الأشياءِ التي يحتوي عليها.

نشاط (٢)

ما الشروطُ الَّتي تنبَغي مراعاتُها عندَ تركيبِ طفَّايةِ الحريقِ؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أرقامُ الطَّوارئِ في المملكة:



المعلوماتُ التي يجبُ إعطاؤُها في حالةِ الطوارئ:

١- نوعُ الحالةِ الطارئة.

٢- الموقع (العنوان).

٣- اسمُ المتصل.

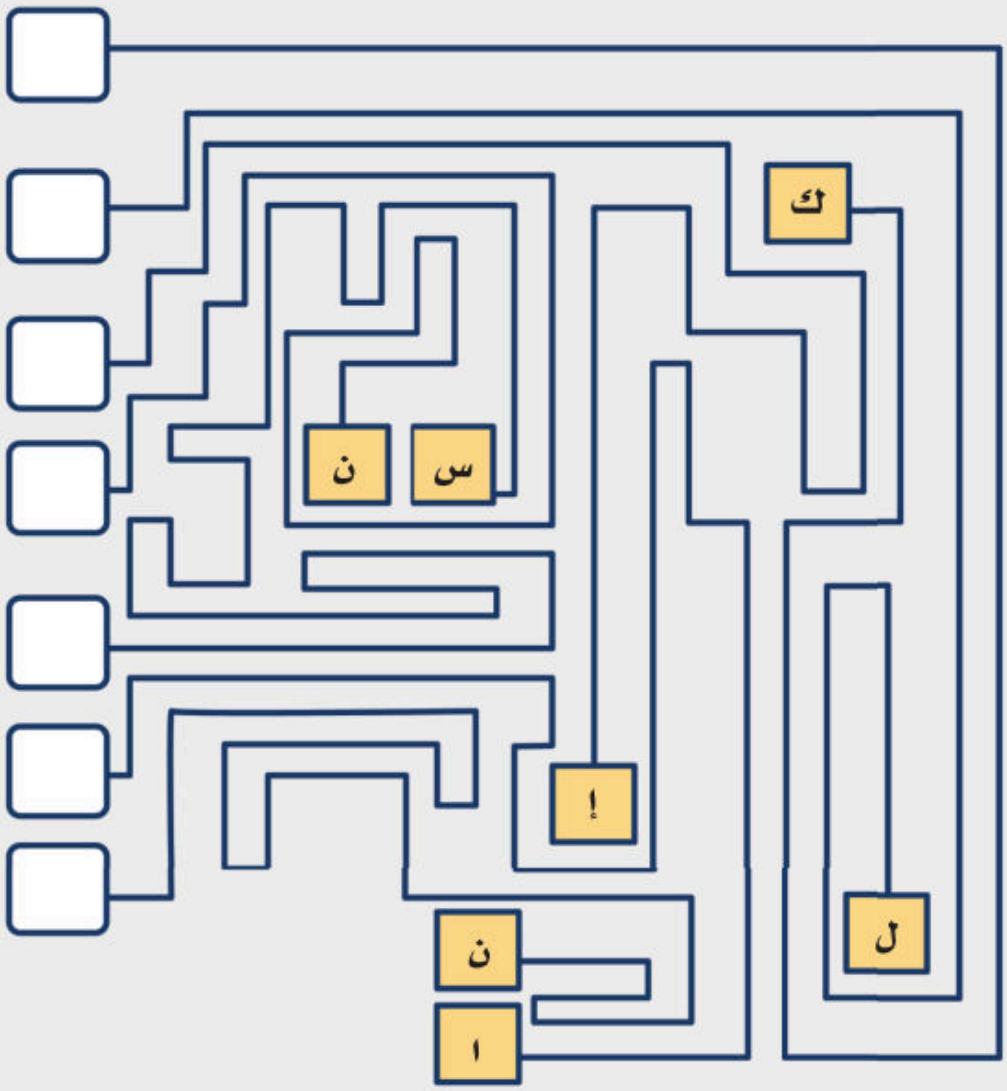
نشاط (٣)

صمِّم مع مجموعتِك بطاقةً لتدوينِ أرقامِ الطوارئِ بشكلٍ واضحٍ، ثم وزِّعها على طلابِ المدرسةِ بإشرافِ المعلِّم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٤)

اِجمع أحرفَ المربَّعاتِ، لتعرف تَتِمَّةَ العبارةِ من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المربعِ الخاصِّ به عبرَ المَتاهةِ الظاهرةِ أمامَك، ثم دَوِّنهَا في الأسفلِ لتكتملَ العبارةُ لَدَيْك:



السلامةُ مطلبُ .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حـوادثُ الـسُّقـوطِ:

تُعَدُّ حوادثُ السُّقوطِ من أكثرِ الحوادثِ المنزليةِ شيوعًا ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:



١ عدمُ ترتيبِ قطعِ الأثاثِ، أو وَضْعُها بطريقةٍ غيرِ مناسبة.



٢ عدمُ تجفيفِ الأرضِ المُبلَّلة، ولاسيَّما المطابخُ والحمَّامات.



٣ تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ في الأماكنِ المرتفعةِ أو على الشُّرُفات.



٤ تركُ الطفلِ في مشَّايَتِهِ دونَ مراقبة.



٥ وَضْعُ الأثاثِ بالقربِ من نافذةٍ مفتوحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٥)

أُرْسُم خريطةَ مفاهيمَ لأسبابٍ أُخرى محتملةٍ للسقوط.

الوقايةُ من حوادثِ السُّقوط:

١ إغلاقُ الأبوابِ المُؤدّيةِ إلى الشرفات.

٢ .....

٣ .....

٤ .....

تُعَدُّ حوادثُ السُّقوطِ من أهمِّ أسبابِ حدوثِ نزيفِ المخ، ولاسيَّما إذا كانَ السقوطُ على الرأس.

نشـاط (٦)

كيفَ تُسعف طفلًا سقطَ وفقدَ وَعْيَه؟ وضّح ذلك.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حوادثُ الكهرباء:



تُعدّ الكهرباءُ أهمَّ مصادرِ الطَّاقةِ، ومن وسائلِ الرَّاحةِ التي تجعلُ حياتَنا أكثرَ سهولةً ويسرًا، إلا أنها قد تُشَكِّلُ خطورةً عندَ إهمالِها، فتكونُ سببًا في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثيرِ منَ الناس.

مُسبِّباتُ الحوادثِ الكهربائية:

ضع علامةَ (✗) أمامَ السُّلوكيَّاتِ المُسَبِّبَةِ للحوادثِ الكهربائيةِ فيما يأتي:

١ مناسَبةُ التَّوصيلاتِ الكهربائيةِ للتَّيارِ المارِّ بها.

٢ تمديدُ أسلاكٍ كهربائيةٍ عبرَ الأبوابِ أو النوافذ.

٣ وضعُ أسلاكِ التَّوصيلاتِ الكهربائيةِ في أنابيبَ معزولة .

٤ تحميلُ المقابسِ الكهربائيةِ فوقَ طاقتِها.

٥ لمسُ الأجهزةِ الكهربائيةِ والأيدي مبتلةٌ بالماء.

٦ فصلُ التَّيَّار الكهربائيِّ أثناءَ إجراءِ أعمالِ الصِّيَانَةِ والإصلاح.

٧ تركُ الأجهزةِ الكهربائيةِ في وضعِ التشغيلِ مدةً طويلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أُكتبِ السببَ أو النتيجةَ المفقودةَ في الجدولِ الآتي:

السَّبب	النَّتيجة
–	– يؤدي إلى حدوثِ الصَّعَقاتِ الكهربائية.
– تمديدُ الأسلاكِ الكهربائيةِ بالقربِ من الأفران.	– .....
–	– يجعلُ الأسلاكَ تتسحقُ وتكونُ قابلةً للاشتعال.
– شراءُ الأجهزةِ الكهربائيةِ الرديئةِ و رخيصةِ الثمنِ.	– .....

نشاط (٧)

أُسْرد قصةً واقعيةً عن حوادثَ وقعتْ نتيجةَ سوءِ استخدامِ بعضِ الأجهزةِ الكهربائيةِ كالمدافئِ، ثم عبّر عن رأيك في تلك الأخطاءِ بأسلوبك الخاص.



.....

.....

.....

.....

.....

ضرورةُ الابتعادِ عن إلصاقِ الأوراقِ الملونةِ أو الأشرطةِ على الأسلاكِ بغرضِ الزينةِ؛ حتى لا تكونَ سببًا في التقاطِ النارِ من أي شَرَرٍ، أو ملامسةِ مصباحٍ ساخن.

إيَّاكَ وملامسةَ محطَّاتِ الإنارةِ وَأَعْمِدَتِهَا في الشوارعِ؛ حتى لا تَتَعَرَّض لخطرِ الصَّعْقِ الكهربائيِّ، ولاسيَّما في مواسمِ الأمطار.

اجتماعُ الماءِ معَ الكهرباءِ يُشَكِّلُ خطورةً بالغةً، لذلك يجبُ أن تكون حذرًا عندَ استعمالِ جهازٍ كهربائيٍّ في دورة المياه أو المطبخ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٨)

بالتَّعاونِ مع مجموعتِكَ ابحث في مصادرِ التَّعلُّمِ المُتنوِّعَةِ حولَ مُسبِّباتِ الحوادثِ الكهربائيةِ وأساليبِ الوقايةِ منها، ثم لَخِّصْهَا في خريطةِ مفاهيمَ حائطيةٍ وَعلِّقْها في صفِّك.

حـوادثُ الحـريـق:

الحوادثُ المنزليةُ كثيرةٌ، ويُعدُّ الحريقُ أكثرَها تدميرًا، وهناكَ أسبابٌ تقودُ إليه.



أهـمُّ أسبـابِ حـدوثِ الحـريـق:

١ الجهلُ واللامبالاة.

٢ تَشَبُّعُ المكانِ بالغازاتِ القابلةِ للاشتعال.

٣ العبثُ بالنارِ أو بالأجهزةِ الكهربائية.

٤ وضعُ موادَّ سريعةِ الاشتعالِ بالقربِ منَ النار.

٥ الاستخدامُ الخاطئُ للألعابِ النارية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

عندَ حدوثِ حريقٍ - لا سمحَ اللّٰه - يجبُ اتباعُ الخطواتِ الآتية :

١ إبلاغُ الموجودينَ بحادثِ الحريقِ، مع سرعةِ إخلاءِ المكانِ باستخدامِ مخارجِ الطوارئِ الآمنة.



٢ فصلُ التَّيَّارِ الكهربائيِّ من مصدرِه.

٣ الاتِّصالُ بالدِّفاعِ المدنيِّ على الرقمِ .....

٤ مكافحةُ الحريقِ بوسائلِ الإطفاءِ الأَوَّليَّة الموجودةِ، مثلِ: .....

٥ تَجنُّبُ الرجوعِ إلى موقعِ الحادثِ لأخذِ شيءٍ مَهْمَا كان ثمينًا.



تأَكَّدْ من إحكامِ إغلاقِ مفاتيحِ المَوْقِدِ بعدَ الانتهاءِ من استخدامِه، مع إبقاءِ إسطوانةِ الغازِ دائمًا في وضعٍ رأسيّ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٩)

كيفَ ترتبطُ الكهرباءُ بحوادثِ حريقِ الغاز؟ وضِّح ذلك.



.....

.....

.....

حـوادثُ الاختـنـاق:

تنتشرُ حوادثُ الاختناقِ بينَ الأطفالِ لأسبابٍ عِدَّةٍ من أهمها:

١ العبثُ بـ  الـفارغة.

٢ ابتلاعُ  أو  أو قطعِ الحلوى، أو الخرزِ، أو البطَّاريَّاتِ الصَّغيرة.

٣ اللَّعبُ داخلَ  والخزائنِ والغسَّالاتِ الفارغةِ غيرِ المستعملة.

٤ وضعُ  حولَ الطِّفْلِ وهوَ نائم.

٥ العبثُ بـ  والحبالِ حولَ العنق.

قَدْ يرافقُ حوادثَ الحريقِ تصاعدُ دُخانٍ كثيفٍ يُؤدِّي إلى الاختناقِ، لذلك ينبغي الحَبْوُ عندَ عبورِ الطرقاتِ الداخليةِ للمبنى؛ لكي تتحاشَى كثافةَ الدخان.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

١ أكمل الجملَ الآتيةَ باختيارِ الكلمةِ المناسبةِ من بينِ الكلماتِ المُعْطاة:

أ الاستعدادُ للطوارئِ يجعلُ التَّصرُّفَ .....

بطيئًا وسليمًا | آمنًا وسليمًا | سريعًا وغير آمن

ب من أهمِّ أسبابِ الحرائقِ .....

الحِـرْص | الجهلُ والإهـمـال | تطبيقُ أنظمةِ السلامة

جـ قد يؤدي السُّقوطُ على الرأسِ إلى .....

سـوءِ الهَضْـم | سقوطِ الشَّعْر | نزيفٍ داخلي

٢ ما النتائجُ المُتوَقَّعةُ للآتي:

أ لَمْسِ الأجهزةِ الكهربائيةِ والأيدي مبتلةٌ بالماء.

.....

ب تجفيفِ الملابسِ على المدفئة.

.....

جـ ضَغطِ زرِّ الإضاءةِ بعدَ تشبُّعِ المكانِ بالغازِ المُتَسَرِّب.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

٣ ضع علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحة:

أ إبلاغُ ساكني المنزلِ بحادثِ حريق، مع سرعةِ إخلاءِ المكان. ◯

ب الرُّجوعُ إلى موقعِ الحريقِ؛ لأخذِ الأشياءِ الثَّمينة. ◯

ج العبثُ بالأسلاكِ والحِبالِ حولَ العُنُق. ◯

د إدخالُ الفحمِ إلى المنزلِ بعدَ اتِّقادِه تمامًا، وَتَحَوُّلِه إلى جَمْر. ◯

٤ اختر السُّلوكَ المناسب:

أ شَبَّ حريقٌ (لا سمحَ اللّه) في المنزل:

- أَتصلُ بالدِّفاعِ المدني.
- أصرُخُ وأركضُ دونَ اتجاهٍ معين.
- أَختبِئُ في غرفتي الخاصة.

ب إذا تكاثفَ الدُّخانُ معَ الحريق:

- أَحْبُو على الأرضِ للخروجِ من مكانِ الحريق.
- أَنْصِبُ قامتي وأضعُ يَدِي عَلَى أَنْفِي.
- أنامُ في سريري حتى تنتهيَ المشكلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

٥ ضَعْ كلَّ كلمةٍ في الفراغِ المناسبِ لها:

أُنبوبةِ | تَهْويةُ | نافذة | سامٌّ | مَضْغ

أ وضعُ الأثاثِ بالقربِ من ..... مفتوحةٍ يعرضُ الأطفالَ لِلسُّقُوطِ.

ب غازُ أولِ أكسيدِ الكربونِ ..... يُؤَدِّي إلى الاختناقِ والوفاة.

جـ حثُّ الأطفالِ على ..... الطَّعامِ جيِّدًا قَبلَ بلعِه.

د التَّأكدُ من إغلاقِ مِحْبَس ..... الغازِ جيِّدًا بعدَ كلِّ استعمال، وتجبُ ..... المكان.

٦ ضعْ سؤالًا لكلِّ إجابةٍ ممَّا يأتي:

أ تَحْدُثُ إذا لامسَ شخصٌ الأسلاكَ الكهربائيةَ، فينتجُ عنها ضررٌ شديدٌ قد يصلُ إلَى الوَفاةِ.

س .....

ب لأنها قد تتشابكُ وتُسبِّبُ له الاِخْتناق .

س .....

٧ علِّل مَا يَأتِي:

أ ضرورةَ تجفيفِ الأَرضيَّاتِ المُبْتَلَّة .

.....

ب تَجنُّب تركِ الأشياءِ في الدَّرَجِ أو الممرَّاتِ.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وِحدةُ مَسكَنِي



أَتعلَّمُ لغةَ الإشَارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أَتوَاصلَ معَ الآخرين من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إتقانِهَا بكفاءةٍ عاليةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أُدَوِّنُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الثالثةُ

٣

مَلْبَسي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدة

يُتوقعُ من المُتعلم في نهايةِ الوحدة :

- أَن يَسْتَنْتَجِ الشُّروطَ الواجبَ مراعاتُها في اللِّباسِ المُحْتشِمِ.
- أَن يَخْتَارَ الملابسَ التي تناسبُ لونَ بَشَرته والعُمُر الحاليِّ والقَوامَ.
- أَن يُميِّزَ بين ملابسَ فصلِ الصَّيفِ و ملابسَ فصلِ الشَّتاءِ.
- أَن يَتَعَرَّفَ على بعضِ الأزياءِ الشَّعبيَّة السعوديةِ من مناطقِ المملكةِ المختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

ملبسي

اِخْتِيارُ الملابسِ

المفاهيمُ الرئيسة

- القَوام.
- الخطوطُ الطولية.

تُعدُّ الملابسُ مظهرًا جميلًا يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشَّخْصيَّةِ ومحاسنِها، ومرآةً تَعكسُ ميولَ الفردِ وَشخصيِّته، يُضَافُ إلى ذلك دورُها الرئيسُ في السِّتْرِ والحِشْمةِ والوقايةِ من عواملِ الطَّبيعَةِ.

أولًا: مطابقتُها لمواصفاتِ اللِّباسِ الشَّرعيِّ:

قالَ اللهُ تعالى: ﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ ﴾[1].

الشروطُ التي يجبُ توفُّرُها في اللِّباسِ الشَّرعيِّ المُباحِ وهي أن يكون:

١ ساترًا لِلعَورةِ.

٢ فَضْفاضًا واسعًا غير شفَّافٍ.

٣ بعيدًا عن التقليدِ والتَّشبُّهِ المذمومِ.

٤ خاليًا مِن صُورٍ تُنافِي الآدَابَ العَامَّة.

(١) سورة الأعراف الآية: ٢٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

فَرْضُ الحجابِ على المرأةِ البالغةِ عندَ الرجالِ من غير ذَوِي المَحْرَمِ حمايةٌ لها منَ الأذى لقوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزْوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَٰبِيبِهِنَّ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰٓ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ﴾[1].

إن اللِّباسَ المحتشمَ من أمورِ الفطرةِ التي جُبِلَ عليها الإنسانُ.

ثانيًا: العاداتُ والتَّقاليدُ:

تختلفُ الملابسُ من بلدٍ إلى آخرٍ ومن مِنْطَقةٍ لأخرى تبعًا لاختلافِ العاداتِ والتَّقاليدِ.

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظةُ على تراثِ المملكةِ الإسلاميِّ والوطنيِّ والعربيِّ والتعريفُ به.

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اعتمدَتْ الأزياءُ العريقةُ في عهدِ الدَّولةِ السُّعوديَّةِ الأولَى على الخاماتِ والأقْمشةِ الطَّبيعيَّةِ، وارتبطتْ بالمُناسباتِ والمواسمِ، ولمزيدٍ مِنَ المعلوماتِ والصُّورِ عن الأزياءِ التُّراثيَّةِ في المملكةِ العربيَّةِ السُّعوديَّةِ أطَّلعُ على دَليلِ أزياءِ يومِ التَّأسيسِ «لِبْسُنَا يومَ بِدينَا»



نشـاط (١)

تَمتازُ المملكةُ العربيَّةُ السُّعوديَّةُ بتنوُّعِ الأزيـاءِ فيهَا واختلافهَا حسبَ المنَاطِقِ؛ نظرًا لاتِّساعِ مساحتها. أُرسم الـزِّيَّ التُّراثيَّ الَّذي تشتهرُ بهِ منطِقتكَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٢)

إنفاذا لتوجيهِ سموِ ولـيِ العهدِ بتعزيزِ انتماءِ الطلابِ الوطني. وزارةُ التعليمِ تؤكدُ على إلزام طلابِ المدارسِ الثانويةِ بالزيِ الوطنيِ بالتعاونِ معَ مجموعتك، حددَ أهمَ النتائجِ المترتبةِ على هذا التوجيهِ الكريم.

.....

.....

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاعتزازُ بالزيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

ثالثًا: المَوْسِـم:

تختلفُ الملابسُ والأقمشةُ التي نختارُها تبعًا لاختلافِ فصولِ السنةِ، فمثلًا:

أ فصـلُ الشِّتاء:





تناسبُه الملابسُ الصُّوفيَّةُ ذاتُ الألوانِ السَّاخِنَةِ والدَّاكنةِ التي تَمْنَحُ الجسمَ الدِّفْءَ، مثال .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب فصلُ الصَّيف:



تناسبُه الملابسُ القُطْنيَّةُ ذاتُ الألوانِ الباردةِ والفاتحةِ التي تمتصُّ العَرَقَ وتسمحُ بِتَهْوِيةِ الجِسْمِ، مثال .....



نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّلُ ارتداءُ الملابسِ ذاتِ الألوانِ الفاتحةِ في فصلِ الصَّيفِ؟

.....

.....

يُفضَّلُ اختيارُ ملابسِ المساءِ على الضَّوءِ الصِّناعيِّ وبعيدًا عن ضوءِ الشَّمسِ، وملابسِ النَّهارِ على ضوءِ الشَّمسِ.

رابعًا: العُمر:

يؤثرُ العمرُ على اختيارِ أَشكَالِ وأنواعِ الملابسِ، فما يصلحُ للطفل لا يناسبُ من هم في مثلِ عمرِك، وما يناسبُك لا يناسبُ الشَّخصَ البالِغَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

لكلِّ مرحلةٍ عمريةٍ ملابسُ تناسبُها

الطفولة	المراهقة	الرشد	كِبَرُ السن
	- ألوانٌ قوية. - أشكَالٌ وقصَّات. - قطعٌ متعددةٌ فوقَ بعضِها.		- مُريحةٌ بسيطة. - سهلةُ الاستخدام. - داكنةُ اللون.

حدِّد ما يُناسبُ عمرَك من المعروضِ أمامَك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:







وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خامسًا: لونُ البشرَة:

يُعدُّ لونُ البشرةِ من العناصرِ التي تُراعَى عندَ اختيارِ لونِ الملابسِ لتأثيرِها المباشرِ والواضحِ على البشرة.

أظهرتِ الدراساتُ الحديثةُ أن اللونَ الذي يختارُه الإنسانُ لملابسِه يعكسُ شَخصيَّتَه، اكتب بالتعاونِ مع أحدِ أفرادِ أُسْرتِكَ مدلولاتِ هذه الألوان.

اللونُ الأحمر

يُوحِي بثقةٍ عاليةٍ في النَّفسِ ويُعطِي إحساسًا بالنشاطِ عندَ الشعورِ بالتعبِ والإجهاد.

اللونُ الأصفر

.....

اللونُ الأزرق

.....

اللونُ الأخضر

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

سادسًا: القَوامُ:

نظرًا لِلاخْتِلافِ في القَوام يُفضَّلُ مراعاةُ اختيارِ الملابسِ التي تناسبُ حجمَ الجسمِ وشكلَه.

١ القَوامُ الطَّويلُ النَّحيفُ

يناسبه الخطوطُ الأفقيةُ العرضيةُ ويختارُ التصميماتِ التي تحددُ خطِّ الخصرِ.

٢ القَوامُ القصيرُ

يناسبُه الخطوطُ الطويلةُ، ليَبْدُوَ الجسمُ أكثرَ طولاً والزيُّ المكونُ من قطعتين.

٣ القَوامُ البدِينُ

ينبغي أن يبتعدَ عن الخطوطِ الأفقيةِ في الملبسِ ويستخدمَ الملابسَ ذاتَ الخطوطِ الطوليةِ والنقوشِ الصَّغيرةِ.

مِنْ واجبِكَ تجاهَ نفسِكَ اختيارُ ملابسكَ بدقّةٍ وعنايةٍ، وِفْقَ الضَّوابطِ الشَّرْعيَّةِ محافظًا عليها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)



يمكنُ ارتداءُ الملابسِ ذاتِ الخُطوطِ الأفقيَّةِ لِلقوامِ البدينِ.



مَا مدَى صِحَّةِ هذهِ العِبارةِ؟ وَضِّح إجابَتك.

صحيح ✓

غير صحيح ✗

.....

.....

سابعًا: المُناسَبةُ:

تختلفُ الملابسُ من حيثُ تصميمُها وخامتُها باختلافِ الغرضِ الذي تُرْتَدى من أجلِه.

أ ملابسُ المنزل:

مُميِّزاتُها: .....

مـثـال: .....

ب ملابسُ الخروج:

مُميِّزاتُها: .....

مـثـال: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

١ ابحث في مصادرِ التعلمِ عن آيةٍ أو حديثٍ يدلُّ على وجوبِ الاحتشامِ في الملبس.

.....

.....

.....

٢ علّل لما يأتي:

أ ارتداءُ الملابسِ القُطنيَّةِ فِي فصلِ الصَّيفِ.

.....

ب ملابسُ النومِ ينبغي أن تكونَ فضفاضةً مناسبةً للجو.

.....

٣ قدِّمْ نصيحةً لكلٍّ من:

أ زميلِك يرتدِي ملابسَ غيرَ محتشمة.

.....

ب أُختِك حينَ تقومُ بالأعمالِ المنزليةِ كغسلِ الصحونِ مرتديةً ملابسَ استقبالِ الضيوف.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

جـ أحدِ أصدقائكَ يرتدِي ملابسَ صوفيةً في فصلِ الصيفِ.

.....

د أختِك حين تنامُ بملابسِ الخروج.

.....

٤ **اكتب تقريرًا مبسطًا حولَ ظاهرةِ الإسرافِ في شراءِ الملابس.**

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وحدةُ
مَلبسِي

أَتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ معَ الآخرين من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللَّه- على إتقانِهَا بكفاءةٍ عاليةٍ.









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

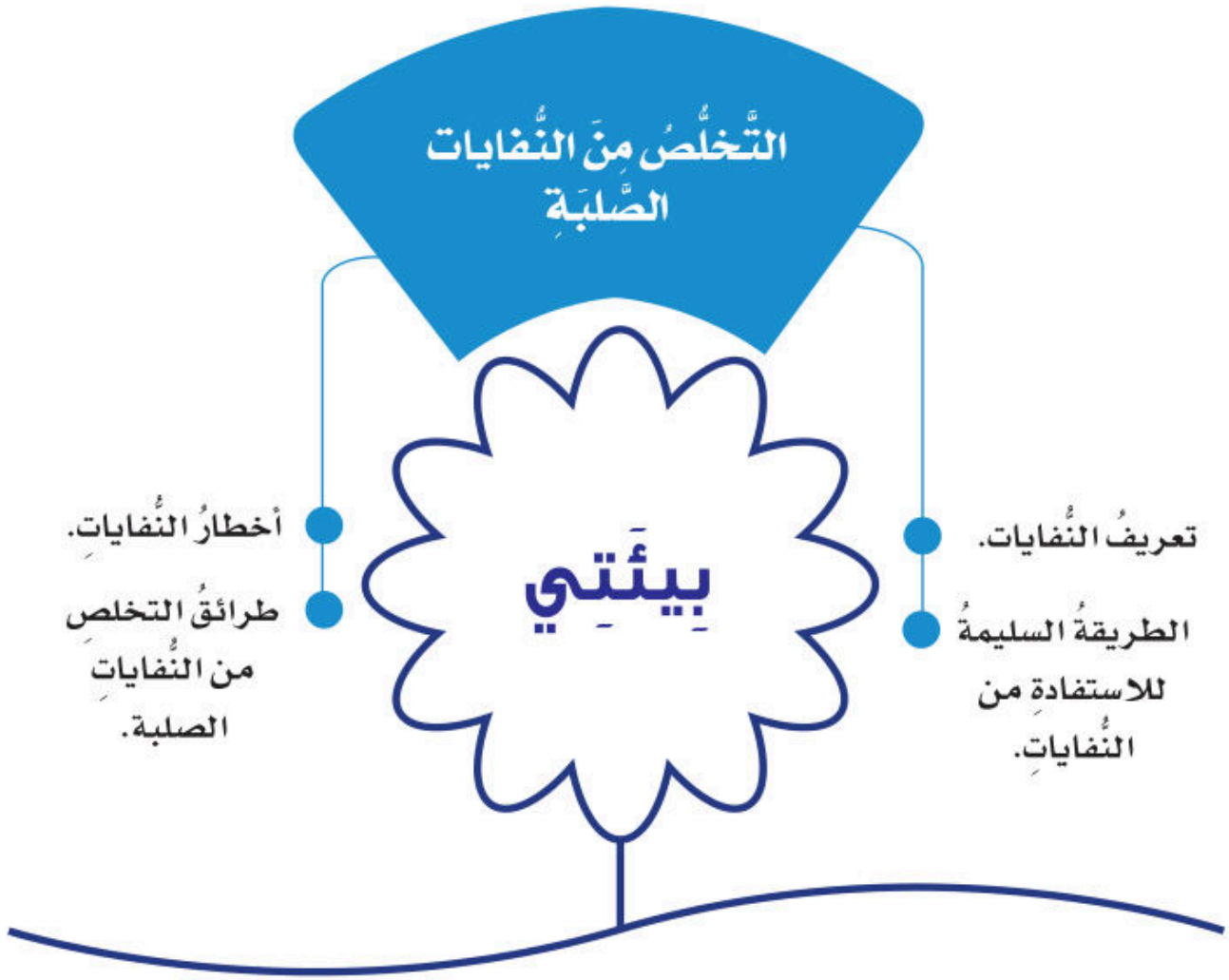
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الرابعةُ

٤

بِيئَتِي

وزارة التعليم
2024 - 1446



أهدافُ الوحدة

يُتوقعُ من المُتعلِّمِ في نهايةِ الوحدة :

- أَن يعرِّفَ مفهومَ النُّفاياتِ.
- أَن يستنتجَ أضرارَ تراكُمِ النُّفاياتِ على صِحَّةِ الإنسان.
- أَن يقترحَ طرائقَ صحيحةً لِلتَّخلُّصِ مِنَ النُّفاياتِ الصَّلبَةِ.
- أَن يكتبَ خطةً يوميةً لِلتَّخلُّصِ مِنَ النُّفاياتِ داخلَ المدرسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

بيئتي

التَخَلُّصُ مِنَ النُّفاياتِ الصَّلبةِ

المفاهيمُ الرئيسة

- التَّحلُّل.
- الفضلات.

شارَكَ إيادٌ مُعَلِّمَهُ وبعضَ زُملائِه بِجمْعِ العُلَبِ الفارغةِ ونفاياتِ الورقِ في فِناءِ المدرسةِ ووضْعَها في الصندوقِ، فسألَ باسْتِغْرابٍ:





لِمَ نفعلُ ذلكَ يا مُعلِّمي؟!

فقال: سنحاولُ الإسهامَ في عمليةِ التَّدْوير.

قال إيادٌ: ماذا تعني يا مُعلِّمي بالتَّدويرِ؟

قال المعلمُ: سأشرحُ لكُم ذلكَ اليوم.

وفي غرفةِ الصفِّ أخبرَنا المعلمُ عن فائدةِ التدويرِ قائلًا:

النُّفاياتُ تحوي الكثيرَ من الأشياءِ المفيدةِ التي يُمكنُ إعادةُ تدويرِها واستخدامِها مجددًا، مثلِ الزجاجِ والعلبِ الفارغةِ والملابسِ القديمةِ والورق. كلُّ هذهِ الأشياءِ تُنقّى وتُفرَزُ لتُصنَعَ من جديد.

التَّدْوِيرُ: إعادةُ تصنيعِ المخلفاتِ المنزليةِ أوالصناعيةِ أوالزراعيةِ واستخدامِها، وإنتاجُ موادَّ أُخرى؛ وذلكَ للاستفادةِ منها وتفادي أضرارِها على البيئة.

من قراءتِكَ للقصةِ السابقةِ أجِبْ عنِ الأسئلةِ الآتية:

- كيفَ تتصرفُ في نفاياتِ منزلِكَ؟ دعِّمْ إجابتَكَ بالأمثلة.
- للتدويرِ فوائدُ أُخرى، اذكُرْها.
- تدويرُ الأشياءِ القديمةِ يُوفِّرُ الجهدَ والمالَ والطاقةَ، ما مدى صحةِ هذهِ العبارة؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تعريفُ النُّفايات:

المُخلَّفاتُ الناتجةُ من النشاطِ اليوميِّ للمنازلِ والمحلاتِ التجاريةِ والمدارسِ والمكاتبِ والفنادقِ والمصانع.



نشـاط (١)

بالتعاونِ مع مجموعتِك، اقترحْ حلولًا للمشكلةِ الآتية مستعينًا بالمنظِّمِ أدناه:



المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتْ مكانَها مليئًا بالنُّفاياتِ

خطواتٌ نحوَ الحل

.....

.....

الحل

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواعُ النُّفاياتِ

١ نفاياتٌ قابلةٌ للتَّحلُّلِ:

وهي ذاتُ طبيعةٍ عضويةٍ، مثلُ:

فضلاتُ المأكولاتِ والحيواناتِ الميتةِ

والنباتات.

٢ نفاياتٌ غيرُ قابلةٍ للتَّحلُّلِ، وهيَ نوعان:

- قابلةٌ للاشْتعالِ: وتشملُ قِطَعَ الورقِ والخشبِ والقماشِ والجِلْدِ المطّاط.
- غيرُ قابلةٍ للاشْتعالِ: وتشملُ المعادنَ والزجاجَ والخَزفيَّاتِ والحجارةَ وبقايا موادِّ البِناء.



نشـاط (٢)

(ينتجُ عن النفاياتِ موادُّ خطيرةٌ تضرُّ بالبيئةِ والإنسان)

ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ عَلِّلْ إجابتَك.



.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أخطارُ النُّفاياتِ

مباشِرة

١ الإصابةُ بأمراضِ الجهازِ التنفُّسيِّ والعيونِ والجِلد.

٢ الإصابةُ بأمراضِ الجهازِ الهضميِّ والإسهالِ نتيجةَ انتشارِ الجراثيم.

٣ التعرُّضُ للإصاباتِ والجروحِ نتيجةً لوجودِ الأدواتِ الحادَّةِ أو الزجاجِ المُكَسَّر.

غيرُ مباشِرة

١ انتشارُ الروائحِ الكريهةِ والمزعجة.

٢ تكاثُرُ الحشراتِ الناقلةِ للأمراضِ كالذُّبابِ والبعوضِ والصَّراصيرِ والقوارضِ كالفئران.

٣ تضرُّرُ الثروةِ الزراعيةِ والحيوانيةِ بالنفاياتِ غيرِ القابلةِ للتَّحلُّل.

٤ تلوُّثُ التُّربةِ والمياهِ السَّطحيَّةِ والجوفية.

٥ التأثيرُ سلبًا على جمالِ المُدُن.

نشاط (٣)

(ينبغي إعادةُ استعمالِ ما لدَينا مِن أشياءَ قبلَ أن نُقرِّرَ رميَها كنفايات).

ناقشِ العبارةَ السابقةَ بالتعاونِ معَ مجموعتِك موضحًا أسبابَ زيادةِ كميَّةِ النُّفاياتِ. واعرضْها أمامَ مجموعتِك.

.....

.....

.....

.....

«تُؤَدِّي القمامةُ أو النفاياتُ المتعفنةُ إلى تَكَوُّنِ غازِ الميثانِ الذي يُمكِنُ أن يشتعلَ إذا تعرَّضَ للنار.»

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

طرائقُ التخلصِ من النُّفاياتِ الصَّلبةِ:

بعدَ جمعِها مِنَ المنازلِ تُنقَلُ في عرباتٍ خاصةٍ ثُمَّ يجري التعاملُ مَعَها بطرائقَ متعددةٍ منها:

١ الطَّمرُ الصِّحِّيُّ، وذلكَ بدفنِها في مواقعَ مُحكَمةٍ بحيثُ لا تتسربُ إلى التربةِ والمياهِ الجوفية.

٢ إعادةُ التدويرِ بحيثُ يُعادُ تصنيعُ بعضِ النفاياتِ الورقيةِ والمعدنيةِ والزجاجية.

٣ استخدامُها في صناعةِ الأسْمِدَةِ.



نشـاط (٤)

بالتعاونِ معَ مجموعتِك، اقترحْ أكبرَ عددٍ مِنَ الطرائقِ الفعّالةِ للتخلُّصِ من النُّفايات؟

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الطريقةُ السليمةُ للاستفادةِ مِنَ النفايات:

١ تُنقَلُ إلى الأرضِ المُخَصَّصَةِ للفَرز، ثُم تُقلَبُ لفَرزِها.

٢ تُنقَلُ الموادُّ المطلوبُ تدويرُها في حاوياتٍ خاصةٍ إلى معملِ إعادةِ التصنيع.

٣ يتم سحقُها وضغطُها تمهيدًا لشحنِها إلى المصانعِ المتخصصة.

٤ تتحولُ هذهِ النفاياتُ إلى موادَّ جديدةٍ في المصانعِ المتخصصة.

النُّفايات التي يُمكِنُ تدويرُها:

١ الورقُ: كالصحفِ والمجلاتِ وصناديقِ الورق.



«يُفضلُ استعمالُ الأكياسِ المصنوعةِ من القماشِ في أثناءِ التسوقِ؛ لإمكانيةِ استعمالِها عدةَ مرّات.

٢ البلاستيك: كقواريرِ الماءِ والأكياسِ البلاستيكية.



«الورقُ المُعادُ تدويرُهُ يُستخدَمُ في طباعةِ الجرائدِ اليوميةِ وصناعةِ بعضِ المناديلِ الورقية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



٣ الزُّجاجُ: كالقواريرِ أو قِطَعِ الزُّجاجِ المُكَسَّر.



٤ المعادنُ: كالمُعَلَّباتِ وهياكلِ السيارات.



٥ إطاراتُ السيارات: يُمكنُ إعادةُ تصنيعِها مرةً أُخرى بعملِ إطاراتٍ جديدةٍ أومواداً أُخرى، مثلِ الأرضياتِ البلاستيكيةِ والأراضي المستخدَمَةِ في الملاعب.



٦ موادُّ أخرى: مثلُ مخلفاتِ موادِّ البناءِ والأثاثِ والمخلفاتِ النباتية.



نشاط (٥)

بالتعاونِ مع مجموعتِك بالصفِّ قم بتطبيقٍ عمليٍّ لعملِ حاوياتٍ لتدوير الورقِ، الزجاجِ، البلاستيكِ، لتطبيقِ مشروعِ إعادةِ التدويرِ داخلَ المدرسةِ بإشرافِ المعلم.



«ورد ضمنَ أهدافِ التنميةِ المستدامةِ بمنظمةِ اليونسكو "حمايةُ البيئةِ ومكوناتِها، ومصادرِها الطبيعيةِ وتنميتُها، والمشاركةُ في حلِّ مشاكلِها، ومواجهةُ التحدياتِ التي تواجِهُها".

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



«من الممكنِ إعادةُ تدويرِ كلِّ شيءٍ في بيتِنا، كقشورِ الفواكهِ وأوراقِ الخضراواتِ عن طريقِ طمرِها وتعريضِها للهواءِ والشمسِ، وتحريكِها مِن وقتٍ لآخرَ في صندوقٍ حتى تتحلَّلَ وتصبحَ سمادًا نُسمِّدُ بِهِ النباتَ في الحديقة.

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الحَدُّ مِنَ التَّلوّثِ بمختلفِ أنواعِه (مثلِ: التَّلوّثِ الهَوائِي، والصَّوتِي، والمَائي، والتُّرابي).



نشاط (٦)

مِن خلالِ دراستِكَ لِلتَّخلُّصِ من النُّفايات، قدِّمْ لأفرادِ أسرتِكَ نصيحةً تُرشدُهم بها لِتطبيقِ إعادةِ التدويرِ في المنزل؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العباراتِ التي تَرى فيها وسيلةً لِلحدِّ مِنْ تراكُمِ النفاياتِ أو إسهامًا في عمليةِ التدوير:

أ إصلاحُ الأجهزةِ والأدواتِ العاطلةِ بدلًا مِن رميِها. ◯

ب التبرُّعُ بما لا نحتاجُهُ للجمعيّاتِ الخيريَّة. ◯

جـ شراءُ العصائرِ المعبّأةِ في عُلَبٍ قابلةٍ للتدوير. ◯

د شراءُ المنتجاتِ التي يمكنُ تدويرُها. ◯

هـ شراءُ الموادِّ المُعادِ تصنيعُها. ◯

و شراءُ المنتجاتِ ذاتِ الاستعمالِ الواحدِ كالصحونِ والأكوابِ الورقية. ◯

٢ عَلامَ تدُلُّ هذهِ العلامةُ؟ وأينَ نجدُها؟



.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ ما النتائجُ المُترتِّبةُ عَلَى التَّصرُّفاتِ الآتية:

أ طمرُ النفاياتِ بالترابِ من غيرِ تَبْطِينِ الأرض.

.....

ب امتناعُ عُمَّالُ النظافةِ من جمعِ النفايات.

.....

جـ تدويرُ النفاياتِ الصلبة.

.....

د فَرْضُ الرُّسومِ على مَنْ يرمي النفاياتِ عشوائيًّا ولا يضعُها في الحاوياتِ الخاصةِ بها.

.....

هـ إلقاءُ فضلاتِ المسالخِ من الذبائحِ المصابةِ بالأمراضِ في مكانِ الذبحِ أو قريبًا منه.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ وزِّعِ النفاياتِ الآتية في الحاوياتِ المخصصةِ لها وذلكَ بتلوينِ الدوائرِ بلون الحاوية المناسبة:









وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وِحدَةُ بِيئَتِي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الآخرين مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الخامسةُ

٥

غِـذَائِـي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدة

يتوقعُ مِنَ المتعلم فِي نهايةِ الوِحْدةِ :

- أَن يقارنَ بينَ حبَّاتِ البنِّ قبلَ التَّحْميصِ وبعدَه.
- أَن يُحَضِّرَ القهوةَ السعوديةَ بالطريقةِ الصَّحِيحَةِ.
- أَن يُقَيِّمَ التَّمرَ من الناحيةِ الغِذائيَّةِ.
- أَن يَسْتَنْتِجَ الفوائدَ المختلفةَ لِلنَّخلةِ.
- أَن يُعِدَّ بعضَ الأصنافِ البسيطةِ من التَّمرِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

القَهْوَةُ

المفاهيمُ الرئيسة

- البُنُ.

أنا المحبوبةُ السَّمْرَا وأُجلى بالفَناجين
وعودُ الهندِ لي عطرَا وَذِكري شاعَ في الصِّين

فهلْ عرفتَ منْ أنا؟

القهوةُ مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميعِ أنحاءِ العالمِ، وتُحضَّرُ من ثمارِ البنِّ المُحمَّصَةِ التي تزرعُ في مناطقَ متعددةٍ من العالمِ، ويَشتهرُ اليمنُ والحبشةُ بزراعتِها في العالمِ العربيِّ، كما تشتهرُ عدةُ دولٍ عالميًّا بزراعةِ البنِّ مثلِ البرازيل.

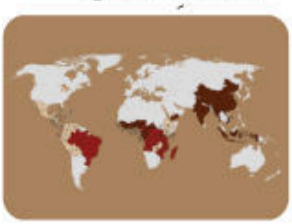
تحميصُ البُن:

هو تسخينُ ثمارِ البنِّ المجففةِ وتعريضُها للحرارةِ حتى تصلَ إلى درجةِ اللونِ المناسبةِ، وتؤدي عمليةُ التحميصِ إلى حدوثِ مجموعةٍ من التغيراتِ على حبوبِ البنِّ كما يأتي:

- يتغيرُ لونُ الحبوبِ من الأخضرِ إلى البُنِّي.
- تصبحُ الحبوبُ هَشَّةً، سهلةَ الطَّحنِ.
- تصبحُ رائحتُها طيبةً ومميزة.



أجودُ أنواعِ البنِّ يُزرعُ في المناطقِ الجبليةِ ذاتِ العروضِ المداريةِ الاستوائيةِ للكرةِ الأرضيةِ كاليمن.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



حياةُ القهوةِ من الزهرةِ إلى الفنجان.

نشاط (١)



تُستخدمُ النارُ المباشرةُ في تحميصِ البنِّ للدَّرَجَةِ المناسبةِ، قدم أفكارًا مبتكرةً لتحميصِ البنِّ.

.....

طَحْنُ البُن:

يُطحن البُنُّ بالنِّجْرِ قديمًا، وبالمِطْحنة الكهربائية في عصرِنا الحاضرِ، ويُفضلُ طحنُه بكَمياتٍ قليلة؛ كي يحتفظَ برائحته ونكهته المميزة.





عندَ تحميصِ البنِّ تفقدُ الحبوبُ ١٦٪ من رطوبتِها وينقصُ وزنُها، وتفقدُ جُزءًا من الكافِّيين الذي يكثرُ وجودُه في الحبوبِ الخضراء.

حِفْظُ البُن:

يحفظُ البُن بكمياتٍ قليلةٍ في علبٍ محكمةِ القفلِ، بعيدًا عن الروائحِ القويةِ، مع ضرورةِ قفلِ العلبةِ جيدًا بعد كلِّ استعمالٍ، وتستخدمُ ملعقةٌ جافةٌ عندَ الاستعمالِ .. لماذا؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

القـهـوةُ السعوديـة

الحدُّ الأَقصَى من الكافيينِ لِلشَّخصِ البالغِ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكوابٍ من القهوةِ السوداءِ في اليوم، ويمكنُ التعاملُ مع الزيادةِ البسيطةِ في الكافيين بشربِ الماءِ وممارسةِ نشاطٍ خفيفٍ مع أكلِ الغذاءِ الغنيِّ بالفيتامينات والأملاحِ والمعادن.

المقادير:



- ثلاثةُ أكوابٍ من الماءِ المُغْلَى.
- خمسُ ملاعقَ من القهوةِ المحمصةِ والمطحونةِ طحنًا خشنًا.
- ملعقةٌ كبيرةٌ من الهيلِ المطحونِ (يضافُ زعفرانٌ حسبَ الرغبة).

الطريقة:



١ يُوضعُ البنُّ في الإبريقِ المخصَّصِ للقهوة.

٢ يضافُ إليهِ الماءُ المُغْلَى، ويتركُ على النَّارِ مدةَ ربعِ ساعة.

٣ يرفعُ عن النَّارِ، ويتركُ مدةَ ثلاثِ دقائقَ؛ حتى يترسَّبَ البُنُّ في الأسفلِ.



٤ يُوضعُ مسحوقُ حبِّ الهيلِ معَ الزعفرانِ في الدَّلَّةِ المُخصَّصةِ للتَّقديم، ثم تُصَبُّ عليهِ القهوة.

٥ تُوضعُ الدَّلَّةُ على النَّارِ حتى تَغْلِيَ غَلْيَةً واحدةً فقط، ثم تُقدَّمُ معَ التَّمرِ.

قَد تُضافُ بعضُ النَّكهَاتِ للقهوةِ كالقَرَنْفُلِ والزَّنْجبيلِ والشَّمَر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تَـقديـمُ القـهْـوَة:

تُمسَكُ الدلـةُ باليـدِ اليُسرى، وفناجين القهوةِ باليدِ اليُمنى، وتُقدَّمُ القهوةِ للضيفِ باليدِ اليُمنى.



يُستعملُ الزنجبيلُ لأغراض طبية؛ فهو فاتحٌ للشهيَّةِ، مُدِرٌّ للبولِ، ويساعدُ في هَضْمِ الطعامِ.

تلجأُ كثيرٌ من الأُسَرِ في الوقتِ الحاضرِ إلى وضعِ القهوةِ في حافظاتٍ مخصصةٍ لها (ترمس).



نشـاط (٢)

اِقترح أنواعًا أخرى غيرَ البنّ يمكنُ إعدادُ القهوةِ منها:

.....

.....

نشـاط (٣)

بالتعاونِ مع مجموعتِك، أعدّ القهوةَ السُّعوديَّةَ، ثم قدِّمْهَا بطريقةٍ جذّابةٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التَّمْر

غذائي

المفاهيمُ الرئيسة

- الطَلعْ. • العَجْوَة.
- البُسْر. • كَنْزُ التَّمرِ.

أُسرتي العزيزَة

أبدأُ اليومَ بدرسِ التَّمرِ في وحدةِ غِذَائِي، وأكتسبُ من خلالِهِ معلوماتٍ قَيِّمةً عن التمورِ وكيفيةِ إعدادِ بعضِ الأصنافِ الحلوةِ منها، ومن الممكنِ أن ننفذَ هذا معًا أسرةً واحدةً. مع وافرِ الحُبِّ؛ اِبْنُكُمْ/ اِبْنَتُكُمْ.

نشـاطٌ أُسَريٌّ استهلاليٌّ منزلي

بمشاركةِ أحدِ أفرادِ أُسْرتِكَ دوّن في بطاقةٍ أربعةَ أصنافٍ شعبيةٍ يدخلُ التمرُ في مُكَوّناتِها.

١ .....

٢ .....

٣ .....

٤ .....

رؤيـــة VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التَّمرُ فاكهةٌ لذيذةُ الطَّعْم، وله فوائدُ جمةٌ قد لا تتوفرُ في غيرِه من الفواكه، فهو غذاءٌ ودواءٌ وهو طعامُ الفقيرِ وحَلْوى الغنيِّ وزَادُ المسافرِ والمغتربِ ودواءٌ للعليلِ، ويُعدُّ من أهمِّ المنتجاتِ الزِّراعيَّةِ في المملكةِ العربيةِ السعوديةِ التي تسعى ضمنَ جهودِها إلى ضمانِ تحقيقِ الأمنِ التنمويِّ والغذائيِّ باعتبارِه أحدَ الأهداف الإستراتيجيةِ لرؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ (٢٠٣٠).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عن سعدِ بْنِ أبي وقاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قالَ: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «مَنْ تصبَّحَ كلَّ يومٍ سبعَ تمَراتٍ عَجْوةً، لم يضرَّه في ذلك اليومِ سُمٌّ ولا سحرٌ»[1].





قيمتُه الغذائيةُ:

القيمةُ الغذائيةُ لِلتَّمْر

يَحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من المـوادِّ النَّشَويـةِ والسُّكـريَّةِ التي تُمِـدُّ الجسـمَ بالحـرارةِ والنَّشاطِ.

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.



نشاطٌ أُسْريٌّ



نورة: هل تصدقُ يا فوازُ أن نواةَ التمرِ مُفيدةٌ؟

فواز: كيفَ ذلك؟

نورة: إن لها قيمةً غذائيةً عاليةً فتُستخلَصُ منها الزيوتُ الغذائيةُ والعلاجيةُ والمكملاتُ الغذائيةُ وموادُّ التجميل.

فواز: وكيفَ عرفتِ هذهِ المعلومات؟

نورة: من جَدّي عندما كنا في مزرعتِه.

اتَّخذتِ المملكةُ العربيةُ السعوديةُ في أوائلِ الخمسينياتِ من السيفينِ العربيينِ والنخلةِ التي تعلوهما شعارًا لها، حيثُ يرمزُ السيفانِ إلى المنعةِ والقوةِ والتَّضحيَةِ وترمزُ النخلةُ إلى الخيرِ والحيويةِ وأن الرخاءَ لا يَتحقَّقُ إلا بالعدل.

تَحْنيكُ الوليدِ بالتَّمرِ أمرٌ عجيبٌ؛ لما فيه من عظيمِ الفوائدِ الطبيةِ؛ فقد ثبتَ أنَّ بالتَّمرِ عناصرَ حيويةً تَقي الطفلَ من الأمراضِ، وَتُقوِّي مناعتَه المكتسبةَ بإذنِ اللهِ.

وزارة البيئة والمياه والزراعة

تُعدُّ التمورُ من أهمِّ المحاصيلِ الزِّراعيَّةِ في المملكةِ العربيةِ السعوديةِ، لذا سَعَتْ وزارةُ البيئةِ والمياهِ والزراعةِ لإنشاءِ بوابةٍ وطنيةٍ لقطاعِ النخيلِ والتمورِ ضمنَ مبادراتِ التَّحوُّلِ الوطنيِّ لدعمِ التجارةِ الإلكترونيةِ للتمورِ، تَجدها على رمزِ الاستجابةِ الآتي:

(١) صحيح البخاري: ٥٤٤٥.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (١)

وردَ ذكرُ " الرُّطَبِ " مرةً واحدةً في القرآنِ الكريمِ ، حدِّد رقْمَ الآيةِ واسمَ السورةِ؟

.....

مـراحـلُ التَّـمْـرة :


الـطَّـلْـع


الـبُـسْـر


الـرُّطَـب


الـتَّـمْـر

التمرُ يقوي المعدةَ والكبدَ ويهدئُ الأعصابَ كما يطلقُ عليه اسمُ (عاملِ النموِّ)؛ لأنه يساعدُ على زيادةِ وزنِ الأطفال.

نشـاط (٢)

تسكنُ لَمَى مع أسرتِها بمدينةِ عنيزةَ في منزلِهم المُطلِّ على مزرعتِهم الخاصةِ، التي تَحْوِي الكثيرَ من أشجارِ النخيلِ، وفي موسمِ الصيفِ تنتجُ العديدَ من أصنافِ الرُّطَبِ اللذيذةِ المذاقِ بكمِّيَّاتٍ تَفيضُ عن حاجتِهم، فيُهْدونَ جيرانَهم وأقاربَهم منها، ولا يتوفرُ لديهم ثلَّاجاتٌ أو مُجمِّداتٌ لحفظِ ما يبقَى من المحْصُولِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

في ضوءِ ما قرأتَهُ سابقًا، وبالتعاونِ مع مجموعتِك ابحث في مصادرِ التعلمِ الموثوقةِ، عن طرائقَ بديلةٍ لمساعدةِ أسرةِ لَمَى في حفظِ محصولِ الرُّطبِ من التَّلَفِ، ودوِّنها في المُنظِّمِ التَّخْطيطِي المصاحبِ (المشكلةُ والحل).

المشكلةُ

.....

الخطواتُ نحوَ الحلِّ

.....

.....

.....

الحلُّ

.....

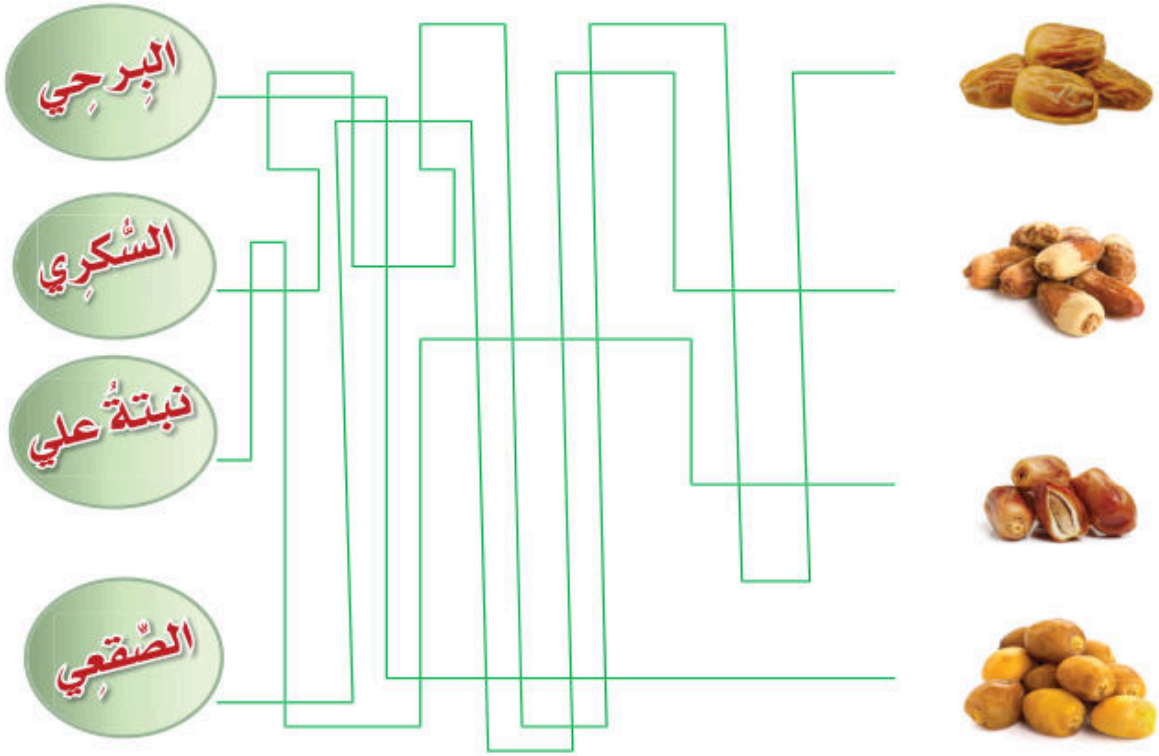
أنواعُ التمورِ:

هناكَ أكثرُ من مئةِ نوعٍ من أنواعِ التمورِ، من أشهرِها السُّكَّري والخلاص والبَرْحي والصِّقعي ونَبْتَة علي.

أُجريتْ دراسةٌ عن تناولِ الطلاب التمرَ صباحًا، وقد أثبتتْ نتائجُها ارتفاعَ الهيموجلوبين لدى الذين تناولوا التمرَ بانتظام مدةَ (٣) أشهرٍ متتالية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أتتبعُ الخطوطَ لأتعرَّفَ أنواعَ التمر:



دِبْسُ التمرِ شرابٌ حلوٌ مركزٌ يستخلصُ من التمرِ وله فوائدُ صحيةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ مُحَلِّيًا صحيًّا للأطعمةِ والحلويَّاتِ..

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٣)

صِل كلَّ جزءٍ من أجزاءِ النخلةِ بمنتجاتِه قديمًا وحديثًا:















مشاريعُ تدويرِ مخلفاتِ النخيلِ في وقتِنا الحاضرِ تُنتِجُ فحمَ النخيلِ وحطبَ النخيلِ والألواحَ والأبوابَ الخشبيةَ والبلاستيكيةَ الصُّلبةَ والطبليَّاتِ الخشبيةَ "قاعداتِ البضائعِ" بمواصفاتٍ عاليةٍ وأسعارٍ منخفضة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطٌ أُسَريٌ ختامي





رَشِّح أَحَدَ أفرادِ أسرتِك لمساعدتِك في عرضِ أحدِ أصنافِ التمورِ الشعبيةِ ضمنَ فقراتِ برامجَ الاحتفاءِ باليومِ الوطنيِّ أو أيِّ فعاليةٍ أو مناسبةٍ أخرى في المدرسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أطبقُ مَعَ مجموعتي وبإشرافِ مُعلِّمي أحدَ أصنافِ التمرِ الحلوةِ الآتيةِ، وأُقدِّمُهُ مَعَ القهوةِ لزملائي.

أصنافٌ حلوةٌ من التَّمرِ



كـؤوسُ التَّمرِ

المقاديرُ:

- ٢٥ حبةَ تمرٍ خلاص منزوعِ النَّوى.
- ١/٤ كوبِ ماءٍ مُغْلًى مذابٍ فيهِ نصفُ ملعقةٍ كبيرةٍ من القهوةِ السريعةِ التحضير.
- علبتانِ من القشطةِ متوسطتا الحجم.
- ظرفٌ واحد من بُودرةِ الكريمةِ الجاهزةِ للخفْقِ.
- ١/٢ كوبٍ من بسكويتِ الشايِ مطحون.
- كوبانِ من الكعكِ المُفتَّت.

الطَّريقةُ:

١ يخلطُ بخلَّاطِ الكأسِ التمرُ والماءُ المذابُ فيه القهوةُ والقشطةُ، إلى أن يذوبَ التمرُ ويستمرُّ في الخلطِ دقيقتينِ تقريبًا.

٢ تذابُ بودرةُ الكريمةِ الجاهزةُ في مقدارٍ من الحليبِ حسبَ المحددِ على العبوةِ، ثم تُضافُ لخليطِ التمر.

٣ يضافُ البسكويتُ المطحونُ لخليطِ التمرِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ حتى تتجانس.

٤ يُوضَعُ الكعكُ المفتَّتُ في قاعِ كؤوسِ التقديمِ ويوضعُ فوقَه مقدارٌ من خليطِ التمر.

٥ يُزَيَّنُ حسبَ الرغبةِ بالمكسراتِ أو كسَرِ البسكويتِ أو صوصِ الكراميل.

٦ يبردُ في الثلاجةِ ليقدمَ باردًا.

يحتوي التمرُ على نسبةٍ عاليةٍ من السُّكَّرياتِ، لذلك ينصحُ بتناوله باعتدالٍ لا إفراطٍ ولا تفريط، كما يستحسنُ تجنبُه أو تناولُه بكمياتٍ قليلةٍ جدًا لمرضى السُّكَّري والمصابينَ بالسُّمْنَةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



مخفوقُ الحليبِ بالتَّمْرِ "Milk Shake"

المقادير:

- كوبٌ واحدٌ من التَّمْرِ المنزوعِ النَّوَى.
- كوبٌ واحدٌ من الحليبِ السَّائلِ الكاملِ الدَّسَمِ.
- كوبان من مثلَّج الفانيليا.
- ١/٢ معلقةُ شاي فانيليا.

الطَّريقة:

١ تُقطَّعُ حباتُ التمرِ المنزوعِ النَّوَى بالسكينِ قِطَعًا صغيرةً جدًّا.

٢ يوضعُ التمرُ المفرومُ في خلاطِ الكأسِ معَ الحليبِ والفانيليا ويخلطُ حتى يتجانسَ تمامًا ويصبحَ كريميَّ الشَّكلِ.

٣ يضافُ مثلَّج الفانيليا لخليطِ التمرِ بالحليبِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ جيدًا حتى تتجانس.

٤ يُصَبُّ في كؤوسِ التقديمِ ويُقدَّمُ باردًا.

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتعلَّمُ لنعملَ"

إن مهارةَ تنفيذِ الأصنافِ الغذائيةِ والإبداعَ في إخراجِها وتقديمِها مع مراعاة جودةِ المكوناتِ وتوفرِ الاشتراطاتِ الصحيةِ اللازمةِ تُعَدُّ من أهمِّ معاييرِ الراغبينَ في المساهمةِ في خدمةِ الوطنِ وتحقيقِ الهدفِ الإستراتيجيِّ لرؤيةِ المملكةِ في إطارِ الأسرِ المنتجةِ المساهمةِ في الاقتصاد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



كُراتُ التَّمرُ بالشُّوفان

المقادير:

- ١٢ حبَّةِ تمرٍ أو رُطبٍ منزوعِ النَّوَى.
- كوبٌ واحدٌ من الشوفان.
- ١/٤ كوبٍ من الجَوْزِ (عين الجمل) المُحمَّص.
- ١/٤ كوبٍ من هَريس اليَقْطِينِ (القرع) الجاهز.
- ملعقةُ عسلٍ كبيرةٍ.
- ملعقةٌ واحدةٌ كبيرةٌ من بذورِ الشِّيَا أو بذورِ الكَتّان.
- ١/٤ ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة.
- ١/٤ ملعقةٍ صغيرةٍ من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقةٍ صغيرةٍ من جَوْزةِ الطيب.
- ١/٨ ملعقةٍ صغيرةٍ من القَرَنْفُل.
- ملعقةٌ واحدةٌ صغيرةٌ من الفانيليا.
- رشَّةُ مِلحٍ.
- للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزُ هند.

يعودُ أصلُ بذورِ الشِّيَا إلى المكسيكِ، تتميزُ بشكلِها البَيْضِيِّ المُسطَّحِ، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضاداتِ الأكسدةِ وتحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من الألياف والبروتيناتِ ودهونِ أوميجا ٣.



"نتحملُ المسؤوليةَ في حياتنا"

على كلٍّ منّا مسؤولياتُه التي تَحُضُّ عليها مبادئُنا الإسلاميةُ وقيمُنا العربيةُ الأصيلةُ وتقاليدُنا الوطنيةُ في مساعدةِ المحتاجينَ بتقديمِ التمورِ لهم في عمومِ الأوقاتِ وشهرِ رمضانَ بخاصة، وإعانةِ الجيرانِ بها وإكرامِ ضيوفِنا بقهوتِنا السعوديةِ والتمرِ الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتِنا الزراعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الطَّريقة:

١ يُقطَّعُ التمرُ المنزوعُ النَّوَى بالسكينِ لقطعٍ صغيرةٍ جدًا ويضافُ في الخلاطِ مع معجونِ القرعِ والفانيليا والعسلِ ويخلطُ حتى يمتزجَ ويتجانس.

٢ يضافُ الشوفانُ وبذورُ الشِّيَا والملحُ والبهاراتُ والجوزُ ثم يُخلَطُ حتى يتجانسَ تمامًا ويصبحَ معجونًا طريًّا يَسْهُلُ تشكيلُه.

٣ يُقسَّمُ بملعقةٍ مُجوفةٍ كراتٍ صغيرةً تُكَوَّرُ ثم تُغْمَسُ في اللوزِ المجروشِ أو جوزِ الهند.

٤ يوزعُ في أوراقِ التقديمِ ويُقدَّمُ مع القهوة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

١ ضع علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحةِ:

أ تُمسكُ الدلةَ باليدِ اليمنى عندَ التَّقديمِ. ☐

ب عندَ عملِ القهوةِ يُصبُّ الماءُ المُغْلَى على حبِّ الهيل ويُتركُ يَغْلي مدةَ ربعِ ساعة. ☐

جـ يَعْمَلُ التمرُ على تسهيلِ الولادة. ☐

د مراحلُ التمرِ: البُسْرُ ثم الطَّلْعُ وأخيرًا الرُّطَب. ☐

هـ يقلُّ وزنُ حبوبِ البُنِّ بعد التَّحميصِ. ☐

٢ علِّلْ مَا يأتي:

أ يُفضَّلُ للعصبيِّ المزاجِ تناولُ بِضْعِ تَمَراتٍ في صباحِ كلِّ يومٍ .

.....

ب يُساعدُ التمرُ على الوقايةِ من البواسيرِ.

.....

جـ يشتهرُ سكانُ الصحراءِ بالرؤيةِ من مَسافاتٍ بعيدة.

.....

د يُفضلُ طحنُ حبِّ البُنِّ بكمياتٍ قليلة.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

٣ اشرحْ بِأسلوبِكَ العبارةَ الآتية:

(نَقِّبْ عنِ المعادنِ في مناجمِ التَّمرِ)

.....

.....

.....

٤ صِل من العمودِ (أ) ما يناسبُه من العمودِ (ب) :

أ	ب
يستخدمُ التمرُ لعلاجِ فقرِ الدم	لذلك فهو يعملُ على تقويةِ الأعصابِ.
يحتوي التمرُ على فيتامين ب١وب٢	التمرُ والماءُ.
الأَسْوَدانِ	لاحتوائِه على الحديدِ.
	لاحتوائِه على الكالسيوم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

٥ جاء ذِكْرُ التمرِ في السنةِ النبويةِ، فعن عائشةَ رضي الله عنها قالتْ: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: « بيتٌ لا تمرَ فيهِ، جياعٌ أهلُهُ »[١].

ساعِدْ إيادَ في البحثِ عن هذا الحديثِ؛ من خلال تتبعِ الحروفِ حتى تصلَ إلى التمر.



ل	ي	ك	ه	ج	ي	ا	هـ	ل	ه
و	س	م	ي	ي	ذ	ع	أ	هـ	ع
ق	ا	ت	ف	ا	ح	أ	ن	ت	غ
ت	ل	م	ر	ف	ك	ة	ك	ص	م
ي	ا	ر	د	ح	ز	ط	و	د	ك
ب	ي	ك	ه	ج	ي	ا	هـ	ل	ه



(١) صحيح مسلم : ٢٠٤٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وِحْدةُ غِذائِي

أتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ معَ الآخرين من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إِتقانِهَا بكفاءةٍ عاليةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أُدَوِّنُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الثاني
من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الـفـهـرس

الوحدةُ	المـوضـوعُ	رقمَ الصَفحةِ
	دليلُ الأسرةِ	١٠٥
صحتي وسلامتي	أضرار التدخين	١٠٩
	التسمم الغذائي	١١٥
مهاراتي في الحياة	ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة	١٣٣
	الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك	١٣٧
	إعادة استخدام المستهلكات	١٤٧
مُجتمعِي	التعاملُ مع المشكلاتِ الاجتماعيةِ	١٦٣
غِذائي	الشَّاي	١٨٣
	التغذية السليمة	١٨٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

دليلُ الأسرة

أولياءَ الأمورِ الكرامَ

أهلًا وسهلًا بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيدًا، لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتِهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للمتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى 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
الوحدةُ الأولى / صحَّتي وسلامتي	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	١٢٩
الوحدةُ الثانية / مهاراتي في الحيَاةِ	تهيئةُ الوحدة: أسرتي العزيزَة	١٣٧
	نشاطٌ أُسريٌّ	١٤١
	نشاطٌ ختاميٌّ	١٤٥
	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	١٥٩
الوحدةُ الثالثةُ / مجتمعي	تهيئةُ الوحدة: أسرتي العزيزَة	١٦٣
	نشاطٌ أُسريٌّ	١٦٨
	نشاطٌ ختاميٌّ	١٧٣
	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	١٧٨
الوحدةُ الرابعةُ / غذائي	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	٢٠٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



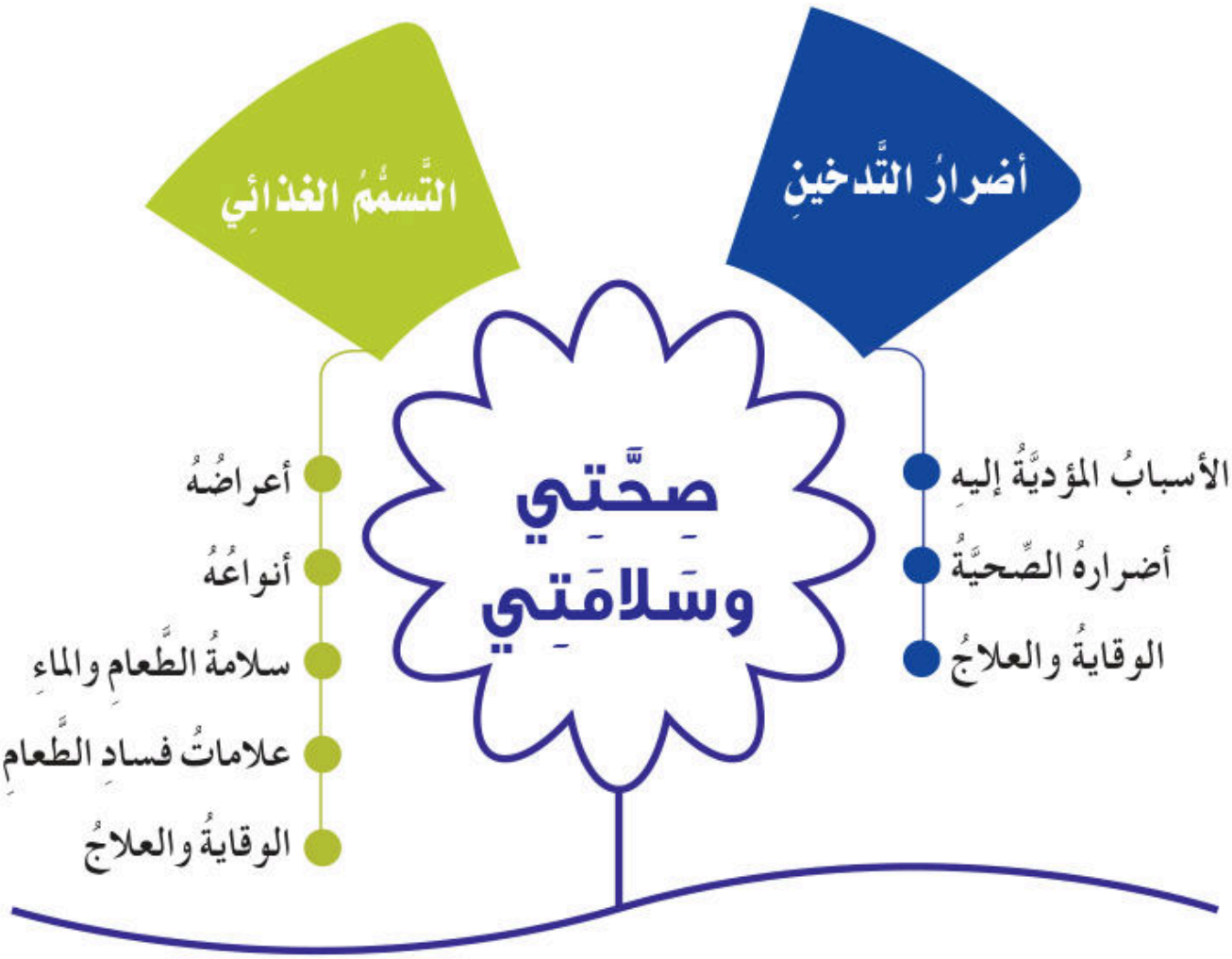
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الأولى

١

صِحَّتِي وسَلامَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



أهدافُ الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المُتعلّم في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُوضِّحَ بعضَ الأضرارِ الصِّحيَّةِ للتَّدخينِ.
- أنْ يُحذِّرَ منْ الأسبابِ المؤديَّةِ للتَّدخينِ.
- أنْ يُناقشَ العواملَ المساعدةَ في حدوثُ التَّسمُّمِ الغذائِي.
- أنْ يُقارنَ بينَ صفاتِ الطَّعامِ الجَيّدِ والطَّعامِ الفَاسدِ.
- أنْ يُعلِّلَ سببَ تجنُّبِ تناولِ الأطعمةِ الفاسدةِ.
- أنْ يُوَضِّحَ العواملَ المساعدةَ في حدوثِ التَّسمُّمِ الغذائِي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

أضرارُ التَّدخينِ

المفاهيم الرئيسة

- التَّدخينُ.
- الإدمَانُ.

لا شَكَّ أنَّ التَّدخينَ في العصرِ الحديثِ هوَ أشدُّ الأوبئةِ انتشارًا، وأكثرهَا خطورةً وهو منَ الظواهرِ الَّتي انتشرتْ في الكثيرِ منْ دولِ العالَمِ، واتَّسعتْ لتشملَ ملايينَ الأفرادِ منْ مختلفِ المُستوياتِ الاجتماعيَّةِ ومختلفِ الأعمارِ.

والتَّدخينُ عمليةٌ يتمُّ فيهَا حَرقُ مادةٍ غالبًا مَا تكونُ التَّبغُ، حيثُ يتمُّ تذوقُ الدُّخانِ أو استنشاقِه، ومَا يصدرُ عنْ هذَا الاحتراقِ هوَ مادةٌ ذاتُ تأثيرٍ مُخدِّرٍ مثلَ النِّيكُوتينِ، ممَّا يجعلُهُ مُتاحًا للامتصاصِ منْ خلالِ الرِّئةِ. وتعدُّ السَّجائرُ أكثرَ الوَسائلِ شيوعًا للتَّدخينِ فِي الوقتِ الحَالِي.

يُعدُّ التَّدخينُ منْ أبرزِ المُمارسَاتِ السَّلبيَّةِ فِي الوقتِ الحَاضرِ، وقدْ أثبتَتْ الدِّراسَاتُ الطِّبيَّةِ أنَّ التَّدخينَ أحدُ العوامل الرَّئيسةِ المُسبِّبَةِ للعديدِ منَ الأمراضِ، بالإضافةِ إلى كَونهِ مضيعةً للمالِ وقدْ نهانَا دينُنَا الإسلامِيّ عنَ الإضْرارِ بأنفسِنَا قالَ اللهُ تعالَى: ﴿ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ﴾[1].

(١) سورة البقرة آية ١٩٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

هلْ تعلم أنَّ مِن بينِ أكثرَ مِن (٤٠٠٠) مادةٍ كيميائيةٍ في دخانِ السَّجائرِ يُوجد (٢٥٠) مادةٍ على الأقلِ يُعرفُ عنها أنَّها ضارةٌ و أكثرُ من (٦٠) مادةٍ يُعرفُ عنهَا أنَّها مُسبِّبَةٌ لِلسَّرطَانِ.

عندمَا يُدخِّنُ الإنسانُ فإنَّه يَسمحُ بدخولِ مُكوِّناتٍ ضارَّةٍ إلى جسمِه، ومنها :

القطران

مادةٌ لزجةٌ تترسَّبُ في الحُويصلات الهوائية وتَحوي مَوادَ هيدروكربونيَّة مُسَبِّبَة للسَّرطَان.



النيكُوتين

مادةٌ سامةٌ جدًا، وتُستخدمُ في تَصنيعِ المبيداتِ الحَشريَّة.



أولُ أكسيدِ الكربون CO

غازٌ سامٌ يُقلِّصُ من قُدرةِ الدَّمِ على حملِ الأُكسجين.

نشـاط (١)



مُستعينًا بمصادرِ التَّعلمِ المُختلفةِ، ابْحثْ عن أضرارِ غازِ أولِ أُكسيدِ الكَربون علَى جسمِ الإنسَانِ.

الأسبابُ المؤديَّةُ للتَّدخِين

- التَّقليدُ.
- التَّجريبُ.
- الاضطراباتُ النَّفسيَّةُ، مثلَ الاكتئابِ وَالأرقِ .. وغيرِهَا.
- الأسَاليبُ الدِّعائيَّةِ المُضَلِّلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مِنْ أكثرِ أسبابِ التَّدخينِ تأثيرًا الأصدقاءُ والفضولُ والبحثُ عنْ خبراتٍ جديدةٍ.

«احذرْ فإدمانُ التَّدخينِ يتمُّ بسرعة، كمَا أنَّ سُرعةَ الإدمانِ تَكُونُ أكبرَ لدَى الشَّبابِ.



بعضُ الأضرارُ الصِّحيَّةِ للتَّدخينِ



- الإصابةُ بأمراضٍ مُختلفةٍ كالنَّوباتِ القلبيَّةِ والإصابةُ بالسَّكتاتِ الدِّماغيَّةِ، والسَّرطاناتِ بأنواعِهَا وأمراضُ الجهازِ التَّنفُّسي.
- الإضرارُ بالأوعيةِ الدَّمويَّةِ وتصلُّبِ وتقْسيةِ الشَّرايين.
- الشَّيخوخةُ المبكِّرةُ.
- الوفاةُ المبكِّرةُ.
- فقدانُ الشَّهيَّةِ العَصَبي.
- التأثيرُ السَّلبي عَلَى الجلدِ ورطوبةِ البَشرةِ.

نشـاط (٢)

بالتعاونِ مع مجموعتِك، ومستعينًا بمصادرَ البحثِ المختلفةِ والموثوقةِ، اكتبْ عنْ أضرارِ التَّدخينِ علَى الجسم.

.....

.....

بعدَ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ بثمانِ ساعاتٍ يقلُّ النِّيكوتينُ للنِّصفِ في الدَّمِ ويعودُ الأكسجينُ لمعدَّلِه الطبيعيّ، لتعرفَ أكثرَ عنْ أبرزِ التغيُّراتِ الَّتي تحدثُ للجسمِ بعدَ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ يُمكنكَ استطلاعُ الإصدارِ الثاني منْ كتابِ جرعةُ وعيّ لوزارةِ الصِّحَّة عبرَ رمزِ الاستجابةِ الآتي:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

هلْ تعلمُ أنَّ عددَ الوفيَّاتِ النَّاتجةِ منَ التَّدخينِ سنويًّا أكثرُ منْ كلِّ الوفيَّاتِ النَّاتجةِ منَ المخدِّراتِ، والكُحولِ، والإيدزِ، وحوادثِ السياراتِ، والانتحارِ، والقتلِ مجتمعةً معًا.



نشـاط (٣)

أضرارُ التَّدخينِ السَّلبي لَا تقلُّ خطورةً عنْ أضرارِ التَّدخينِ، بالرجوعِ إلى مصادرَ التَّعلُّمِ اذكرْ مَا تعرفُهُ عنِ التَّدخينِ السَّلبِي، وكيفَ يُمكنُ الوقايةُ منهُ؟

.....

.....

مفاهيمٌ خاطئةٌ عنِ التَّدخينِ

تَسعَى شركاتُ التِّبغِ إلَى التَّرويجِ لَهُ وتسويقِهِ منْ خلالِ إطلاقِ فكرةِ أنَّ التَّدخينَ مُوضةٌ ويُحافظُ علَى النَّحافَةِ، وأنَّ تعاطيَ التِّبغِ هوَ رمزٌ للاستقلاليَّةِ ولِعدمِ الاعتمادِ علَى الآخَرين.



صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخ ١/ ٢ / ١٤٢٨هـ الموافق ١٩ / ٢/ ٢٠٠٧م الحاكمُ بإنشاءِ لجنةٍ وطنيةٍ لمكافحةِ التّبغِ مكونةٌ منْ عددٍ منَ الجهاتِ الحُكوميَّةِ تُعنَى بمكافحةِ التّبغِ وتطبيقِ الأنظمةِ والقَراراتِ الدَّاعمةِ لهذهِ الغَايةِ، وحمايةِ أفرادِ المجتمعِ منْ مشكلةِ التّبغِ والحدّ منْ نسبةِ تعاطيهِ بمختلفِ شرائحِ المجتمعِ، وخاصَّةً بينَ صغارِ السِّنِّ، وذلكَ لتكوينِ مجتمعٍ صحيٍ مُعافَى وتحقيقِ شعارِ "نحوَ مجتمعٍ خالٍ منَ التّبغِ".

نشـاط (٤)

فرضتْ بعضُ الدُّولِ ومنهَا المملكةُ العربيَّةُ السُّعوديَّةُ رسومًا وضرائبَ علَى التَّدخينِ؛ للمساهمةِ في الحدِّ منْ انتشارِهِ، حدِّدْ كمْ تبلغُ نسبةُ الضرائبِ علَى منتجاتِ التّبغِ؟

.....

تُقدِّمُ وزارةُ الصِّحَّةِ مبادرةَ عياداتِ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ الَّتي تهدفُ إلَى تقديمِ أفضلِ الخدماتِ الوقَائيَّةِ والعِلاجيَّةِ لأكبرِ شريحةٍ مُمْكنةٍ منَ الرَّاغبينَ بالإقلاعِ عنِ التَّدخينِ، بكوادرَ مُؤهلةٍ ومُدربةٍ، وفقَ الدَّليلِ السُّعوديّ لخدماتِ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ، ومنهَا خدمةُ الاستشاراتِ الطبِّيَّةِ علَى الرَّقمِ ٩٣٧، وللحصولِ علَى معلوماتٍ أكثرَ عنْ هذهِ الخدمةِ يُمكنُ الدُّخولُ علَى الموقعِ الرَّسْميِّ لوزارةِ الصِّحَّةِ.

المشْيُ والتمارينُ الرِّياضيَّةُ تُكسبُ الجسمَ اللِّيَاقةَ البَدنيَّةَ، كمَا تُساعدُ في الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

التَّسمُّمُ الغذائِي

المفاهيمُ الرئيسة

- التَّسمُّمُ الغذائي
- الغثَيَان
- التقلُّص.



ماذا بكِ يا مها؟



خُذْني إلى الطبيبِ ياأبي؛ أشعرُ بألمٍ في بَطني بعدَ تناولي وجبةَ العَشاءِ التي أحضَرتَها مِنَ المطْعَمِ.

التَّسمُّمُ الغذائيُّ حالةٌ مَرَضيةٌ مفاجئةٌ تَظهرُ أعراضُها خلالَ فترةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ بعد تناولِ غذاءٍ غيرِ سليمٍ صحيًّا.

.....

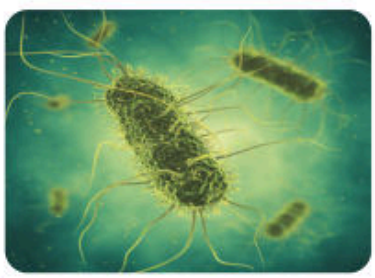
تبدأُ الأعراضُ في الظهورِ بعدَ تناولِ الطعامِ بساعتينِ إلى أربعِ ساعاتٍ، وهي كالآتي:

- ارتفاعٌ في درجةِ حرارةِ الجسم.
- تَقَلُّصاتٌ في الأمعاءِ والمَعدة.
- غَثَـيان.
- إسْهَال.
- قَيْء.

اقترح عنوانًا مناسبًا لِلمنظِّمِ التَّخطِيطيِّ (الفكرةُ الرئيسةُ والتفاصيلُ) أعلاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أنـواعُـه:

تسمُّمٌ مَيْكـروبي	تسمُّمٌ كيمياوي	تسمُّمٌ طبيعي
ينتـجُ عـن وجـودِ بكتيـريا مُعْـديـةٍ في الأطعمـةِ غـيرِ المطبوخةِ جيدًا، كالسالمونيلا.	ينتجُ عن وجودِ موادَّ كيماويةٍ مُهَيِّجةٍ أو مبيداتٍ حَشَريةٍ في الأطعمة.	ينتجُ عن تناولِ بعضِ أنواعِ الفطرِ (عُشِّ الغرابِ) أو بعضِ أنواعِ الأسماك.
		

رؤيـــة VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافةَ الماءِ والطعامِ وسلامتَهما من التَّلوُّثِ بالأوساخِ والجراثيمِ لا تقلَّانِ أهميةً عن فائدتِهما للجسمِ، فَتَلَوُّثُهما يُسبِّبُ لنا الكثيرَ من الأمراضِ، ولاسيَّما أمراضُ الجهازِ الهضمي. فالوقايةُ في هذهِ الحالاتِ مهمةٌ جدًّا وقَد تَضمَّنتْ أهدافُ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ الإستراتيجيةُ الحدَّ من التَّلوُّثِ بمختلفِ أنواعِه (مثلِ: التَّلوُّثِ الهوائيِّ والصوتيِّ والمائيِّ والترابيِّ والغذائيِّ) لتضمنَ لأفرادِ المجتمعِ بيئةً عامرةً وصحيَّةً.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حَرَصتْ حكومتُنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتِها ٢٠٣٠ على تمكينِ بيئةٍ عامرةٍ وصحيَّةٍ لأفرادِ المجتمعِ من خلالِ ضمانِ الاستفادةِ المستدامةِ من الموارِدِ المائية.
ومن واجبِنا تُجاهَ دينِنا الإسلاميِّ ووطنِنا الغالي المحافظةُ على هذه الموارِدِ واستخدامُها باعتدالٍ دونَ إسرافٍ أو تبذير.

سلامةُ الماء:

للماءِ الصالحِ للشربِ عدَّةُ مواصفاتٍ من حيثُ اللونُ والرائحةُ والطعمُ، دوِّنْها في المُنظَّم التخطيطيِّ الآتي:



١ .....

٢ .....

٣ .....

نشاط (١)

شاركْ مجموعتَك في تقديمِ طريقةٍ إبداعيةٍ لمعالجةِ الماءِ المشكوكِ في نقاوتِه وسلامتِه من التلوثِ، من خلالِ الاستفادةِ من بعضِ الخاماتِ البيئيةِ البسيطةِ أو المستهلكاتِ، مع عرضِ المشروعِ بعدَ تنفيذِه في المعرضِ الدائمِ بالمدرسة.

«« تأكَّدْ من سلامةِ قنِّينةِ المياه المقدَّمةِ لَك في المطاعمِ والأماكنِ العامةِ قبلَ شربِ الماء.

نشـاط (٢)

مكعباتُ الثلجِ المستخدمةُ لتبريدِ المشروباتِ في بعضِ المطاعمِ، قد تكونُ عُرْضةً لِلتَّلوُّثِ بالبكتيريا والجراثيمِ، اِقترح حلولًا استباقيةً للوقايةِ من أضرارِها:

.....

.....

.....

.....

سلامةُ الطَّعامِ:

قد تتعرَّضُ الأغذيةُ على اختلافِ أنواعِها للتلوُّثِ والفسادِ سواءٌ الطازجةُ منها أو المعلَّبةُ أوالنِّيئةُ أوالمطبوخة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أكملِ الفراغاتِ بِمَا يُناسبُ للتَّعرفِ عَلَى العواملِ الَّتي تُساعدُ عَلى حدوثِ التَّسمُّمِ مِمَّا يأتِي:

بعضُ العواملِ المسبِّبةُ لحدوثِ التَّسمُّمِ الغذائي

اليدانِ .....



تركُ الطعامِ خارجَ .....



الأواني غيرُ .....



عدمُ غسلِ .....



تسخينُ الأطعمةِ في درجةِ حرارةِ .....



عدمُ طَهْيِ .....



المعلباتُ الفاسدةُ أو .....



الموادُّ الكيميائيةُ التي .....



نشـاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلَّابِ بالتَّسمُّمِ، بسبب عدم طَهيِ الطعامِ مدةً كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دعِّمْ إجابتك بالأدلة:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مـن علامـاتِ فسادِ الأطعمـة

تغيّرُ اللونِ.

.....

.....



«« تتكاثرُ الجراثيمُ بسرعةٍ في الحليبِ واللحومِ والأسماكِ والأطعمةِ المطبوخةِ، فيجعلُها ذلك مصدرًا للتَّسمُّمِ الغذائي.

نشـاط (٤)



اِقترح حلًّا مناسبًا للمشكلةِ الآتية:



المشكلةُ

تزدادُ حالاتُ التسممِ الغذائيِّ في الصَّيفِ

الخطواتُ نحوَ الحلِّ

.....

.....

.....

الحلُّ

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

للتأكّدِ من سلامةِ المعلباتِ يجبُ ملاحظةُ ما يأتي:

١ عدمُ وجودِ انتفاخٍ في أي جهةٍ منها.

٢ سلامةُ العلبِ المعدنيَّةِ من الصَّدَأ والثقوب.

٣ خلوُّ العلبِ الكرتونيَّةِ والبلاستيكيَّةِ من الثقوب.

٤ عدمُ انتهاءِ مدةِ صلاحيَّتِهَا.

٥ التَّأكُّدُ من سلامةِ الحفظ.

تُقدِّمُ المتاجرُ عُروضًا ترويجيَّةً للمعلَّباتِ الغذائيةِ بشراءِ أكثرَ من عُبوَّةٍ بسعرٍ أقلَّ وتكونُ صلاحيَّتهَا مقاربةً للانتهاءِ، فينبغي الحذرُ من تلكَ العروضِ وقراءةُ تاريخِ صلاحيَّةِ المنتجاتِ قبل إتمامِ عمليَّةِ الشراء.

الوقايةُ والعلاجُ من التَّسمُّم:

أ الوِقَاية:

١ عدمُ تركِ الأغذيةِ المطبوخةِ مدةً طويلةً في درجةِ حرارةِ الغرفة؛ حتى لاتنموَ الميكروباتُ وتتكاثر.

٢ التَّأكُّدُ من سلامةِ اللُّحومِ والدواجنِ والبيضِ قبلَ استخدامِها، وكذلكَ الاهتمامُ بطَهيِها جيدًا قبلَ أكلِها.

٣ الاهتمامُ بنظافةِ وتطهيرِ أجهزةِ المطبخِ وأدواتِه بعد الانتهاءِ من استخدامِها، ولاسيَّما عند تجهيزِ الأغذيةِ النيئة.

٤ التَّأكُّدُ من تاريخِ صلاحيَّةِ الموادِّ الغذائيةِ المعلَّبة، ورائحتِها ومظهرِها قبل تناولِها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٥ غسلُ اليدينِ واستخدامُ القُفَّازاتِ البلاستيكيةِ ذاتِ الاستعمالِ مرةً واحدةً عندَ إعدادِ الطعام.

٦ غسلُ الفاكهةِ والخضراواتِ الثمريةِ بالماءِ الجاري قبلَ الأكلِ أو الإعدادِ، مع استخدامِ فرشاةٍ ناعمةٍ لتنظيفِ قشورِها.

٧ نَقْعُ الخضراواتِ الورقيةِ في مقدارٍ من الخَلِّ الأبيضِ المُخَفَّفِ بالماءِ أو الملحِ الخشنِ المذابِ في الماءِ قبلَ الإعدادِ؛ لتطهيرِها من الجراثيمِ والحشراتِ الصغيرةِ.

٨ تجنبُ شراءِ الأطعمةِ المكشوفةِ أو المجهولةِ المصدرِ من الباعةِ المُتجوِّلين.

نشـاط (٥)



دوِّن النتيجةَ المترتبةَ على التَّصرُّفِ المدوَّنِ في المخططِ الآتي:

السبب	النتيجة
تقطيعُ الخضراواتِ بالسكينِ المستخدمةِ لتقطيعِ اللحومِ، أو على لوحِ التقطيعِ دونَ غسلِهما.	

«يُستعملُ الليمونُ والملحُ لإزالةِ اللونِ وتنظيفِ طاولاتِ تقطيعِ الخَضْراوات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب العِلَاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنةٍ من الطعامِ الذي تناولَهُ المُصابُ ..لِمَاذا؟

٢ إبقاءُ المريضِ للرَّاحةِ، وإعطاؤُه كميةً كبيرةً من .....

٣ نقلُ المريضِ إلى.....إذا احتاجَ الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القَيْءِ؛ لإجراءِ التحليلِ المخبريِّ عليها.

(مجتمعٌ حيويٌّ قيَمُه راسخةٌ، بيئتُه عامرةٌ، بنيانُه متينٌ) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافُها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكنُنا تقديمُ الأطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى منْ يحتاجُ إليها، ولكنْ قبلَ ذلك يجبُ التَّأكُّدُ أن تكونَ خاليةً من التَّلوُّثِ أو الفسادِ؛ لقوله تعالى: ﴿لَن تَنَالُوا۟ ٱلْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا۟ مِمَّا تُحِبُّونَ﴾[1].

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

نشـاط (٦)





شاركْ بعملِ نشرةٍ معرفِيَّةٍ عن التَّسمُّمِ الغذائيِّ لتوعيةِ الآخرينَ بأعراضِه وأنواعِه وطرائقِ الوقايةِ والعلاجِ منه، وانشرها على مواقعِ التواصلِ للمدرسةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

١ ضع علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العباراتِ غيرِ الصَّحيحَةِ، مع تصحيحِ الخطأ:

أ التَّدخينُ يضرُّ بالأوعيةِ الدَّمويَّةِ ويصلِّبُ الشَّرايين. ☐

.....

ب الاضطراباتُ النفسيَّةِ، مثل الاكتئابِ أحدُ الأسبابِ المؤديَّةِ للتَّدخينِ. ☐

.....

ج يصعبُ بيعُ التَّبغِ منْ خلالِ المتاجرِ الإلكترونيَّةِ. ☐

.....

د تركُ الطَّعامِ بعدَ طَهْيِهِ فترةً طويلةً منَ الزَّمنِ قبلَ تناولِهِ. ☐

.....

هـ إبقاءُ اللُّحومِ مدَّةً طويلةً خارجَ الثلَّاجةِ؛ لإذابةِ الثَّلجِ عنهَا قبلَ طَهْيِهَا. ☐

.....

و إعدادُ الطَّعامِ منْ قبلِ أشخاصٍ مصَابين بالأمراضِ. ☐

.....

ز ارتيادُ المطاعمِ بشكلٍ دائمٍ. ☐

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

٢ اختر الإجابةَ الصحيحةَ فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

تغيُّرُ لونِه ورائحتِه | زُهُوُّ لونِه وطيبُ رائحتِه | بقاؤُهُ كما هوَ لمْ يتغيَّر

كلُّ ما سَبق

ب علاماتُ فسادِ المعلَّبات:

وجودُ ثقبٍ في العلبة | انتفاخُ العلبة | ظهورُ صدأٍ على العلبة

كلُّ ما سبق

٣ حدِّد نوعَ التَّسمُّمِ الذي قد يحدثُ في الحالاتِ الآتية:

أ بعدَ تناولِ وجبةِ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ مع أسرتِك.

.....

ب بعدَ تناولِ سَلَطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامّ.

.....

ج بعدَ تناولِ التُّونةِ المعلَّبةِ الفاسدة.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامّة

٤ علِّل ما يأتي:

أ فرضُ الرُّسومِ والضَّرائبِ المرتفعةِ علَى شراءِ أيِّ نوعٍ منْ أنواعِ التَّدخينِ.

.....

ب تجنُّبْ رفقاءِ السُّوءِ.

.....

ج غسلُ اليدينِ قبلَ البدءِ في إعدادِ الطَّعامِ.

.....

د عدمُ تركِ الأغذيةِ المطْهيَّةِ في درجةِ حرارةِ الغرفةِ، ولا سيَّمَا في الصيفِ.

.....

٥ اكتبْ فيما يأتي:

أثناءَ نزهةٍ بريةٍ احتجتَ إلى شربِ ماءٍ مشكوكٍ في نقاوتِه، ما الإجراءاتُ التي تقترحُها لمعالجةِ هذا الماءِ كي يصبحَ صالحًا للشرب؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

٦ أجب عما يأتي:

ما أهمُّ أضرارِ النِّيكوتِين؟ وبماذا تنصحُ منْ يريدُ الإقلاعَ عنِ التَّدخينِ؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وِحدَةُ
صَحَّتِي وَسلَامتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الآخرين مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر– بِتَوفِيقِ اللَّهِ– عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







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

أُدَوِّنُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمْتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الثانيةُ

٢

مهاراتِي في الحيَاةِ



وزارة التعليم
Ministry of Education
1926 - 1448



أهدافُ الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المتعلِّمِ في نهايةِ الوِحدةِ:

- أنْ يُفَسّرَ مفهومَ الموارِدَ الأسريَّة.
- أنْ يَسْتنتجَ الخطواتِ الأساسيَّةَ لعملِ الميزانيةِ.
- أنْ يوضِّحَ أهميَّةَ الادِّخارِ للأسرةِ.
- أنْ يُعرِّفَ مفهومَ المستهلكِ.
- أنْ يربطَ بينَ تأثيرِ الإعلاناتِ والشِّراءِ.
- أنْ يُقيِّمَ أثرَ الإعلاناتِ على المستهلكِ.
- أنْ يُميِّزَ بينَ إيجابيَّاتِ وسلبيَّاتِ الإعلاناتِ.
- أنْ يُقارِنَ بينَ إعادةِ التَّدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكاتِ.
- أنْ يُعدِّدَ بعضَ الأفكارِ لإعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ.
- أنْ يُنفِّذَ مشروعًا صغيرًا في إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ترشيدُ استهلاكِ مَوارد وممتلكاتِ الأسرةِ

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- التَّرشيد.
- الموارد .
- الميزانية .

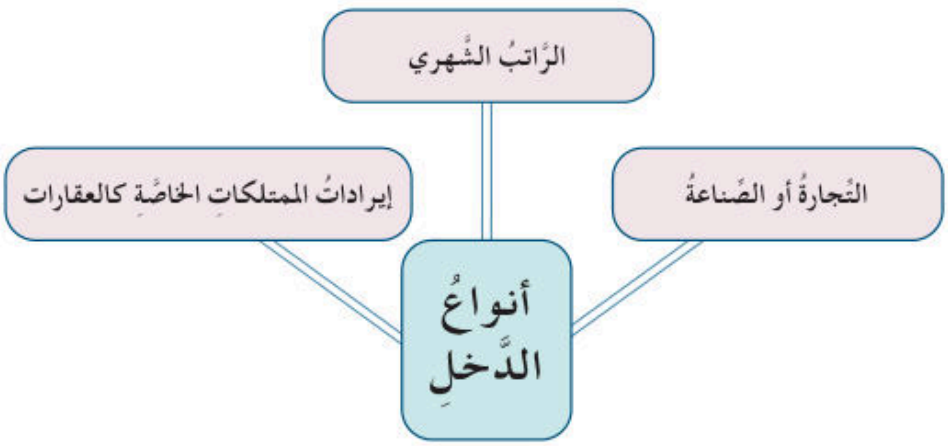
تُشكِّلُ مواردُ الأسرة الشّريانَ الَّذي يمدُّ الأسرةَ بالحياة، ويُقصدُ بموارد الأسرة جميعُ إمكاناتها البشريَّة وغيرَ البشريَّة الَّتي تستخدمُها الأسرةُ وتستفيدُ منها في تلبية حاجاتها المتعدِّدة وتحقيقِ أهدافها.

ويُعتبرُ ترشيدُ الاستهلاك سُلوكٌ مُكتسبٌ يَتوجَّبُ علينا مُمارستهُ وربطهُ بالحياة الأسريَّة.

إدارةُ مواردِ دخلِ الأسرةِ:

يُقصدُ بإدارة مواردِ الأسرةِ الموازنةُ الجَيِّدةُ بينَ ما يدخلُ للأسرةِ منْ نقودٍ سواءً كانتْ منْ مصدرٍ واحدٍ أو مصادرَ مختلفةٍ في مدَّةٍ زمنيةٍ معيَّنةٍ في سبيلِ تحقيقِ أهدافِ الأسرةِ وتلبيةِ احتياجِها.





يَنبغي التَّصرُّفُ بحكمة و اتِّزان في المورد الماليّ ويتحقَّقُ ذلكَ بإعداد ميزانيَّة.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾.[1]

(١) سورة الإسراء آية ٢٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)



خالدُ ربُّ أسرةٍ متوسِّطةِ العددِ، وإمكاناتِهِ الماديَّةِ جيِّدِه، ويشعرُ كثيرًا بالحزنِ والأسَى والإحباطِ ؛ لعدمِ قُدرتِهِ على تحقيقِ أهدافِهِ وطموحاتِهِ ومتطلَّباتِ أسرتِهِ.

بالتعاونِ معَ مجموعتِك، اقترحْ حلولًا لمشكلةِ خالدٍ مستعينًا بالمنظِّمِ التَّخطيطِي المصاحبِ.

المشكلةُ

.....

الخطواتُ نحوَ الحلِّ

.....

.....

.....

الحلُّ

.....



«« تحقيقُ التَّوازنِ بينَ الاحتياجاتِ والرَّغباتِ والمواردِ المتوفرةِ أمرٌ بالغُ الأهميةِ في حياةِ الإنسانِ؛ لأنَّ الموارِدَ إذا كانتْ غيرَ كافيةٍ لتلبيةِ الاحتياجاتِ فإنَّنا نحتاجُ إلى إعادةِ تقييمِ الأولوياتِ في حياتِنا، ثمَّ اختيارِ الحاجةِ الأكثرِ أهميةً، وتأجيلِ الرَّغباتِ غيرِ الضَّروريةِ حاليًّا؛ لحينِ زيادةِ الموارِدِ المتاحةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الخطواتُ الأساسيةُ لعملِ الميزانيَّةِ:

١ تدوينُ أوجهِ الإنفاقِ الأُسري .

٢ وضعُ تقديرٍ تقريبيٍّ للقيمةِ الماليَّةِ لمطالبِ الأسرةِ.

٣ تقديرُ قيمةِ الدَّخلِ المُتوقَّعِ خلالَ المدَّةِ الزَّمنيَّةِ للميزانيةِ.

٤ التَّخطيطُ الكاملُ للميزانيةِ للتَّأكُّدِ من نجاحِهَا.

٥ الموازنةُ بينَ الدَّخلِ والمصروفِ والادِّخارِ حيثُ يُتركُ جزءٌ مدخرٌ للظروفِ الطَّارئةِ.

الميزانيَّةُ تعني المُوازنةُ بينَ ايراداتِ البيتِ و نفقاتِه عنْ طريقِ وضعِ خطَّةٍ مناسبةٍ لتوزيعِ الدَّخلِ علَى أبوابِ الإنفاقِ المختلفةِ في مدَّةٍ زمنيَّةٍ معيَّنةٍ.

نشـاط (٢)

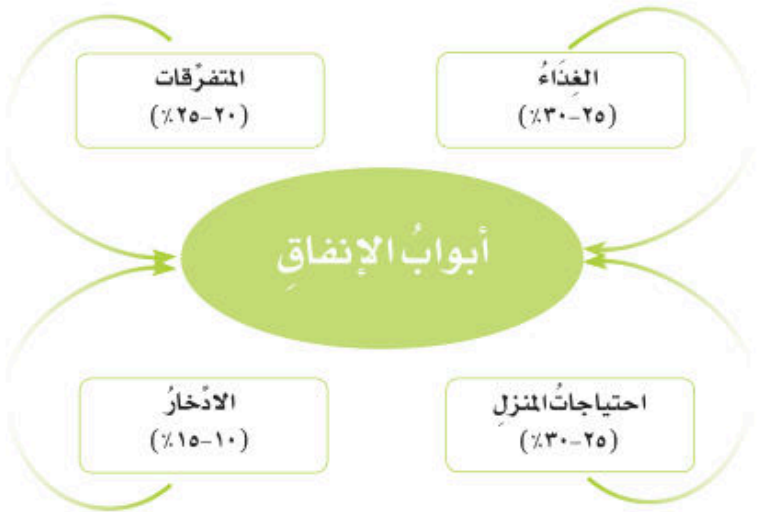
بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكَ ابحثْ عَنِ الفوائدِ الَّتي تعودُ علَى الأسرةِ منْ وضعِ الميزانيَّةِ الأُسريَّةِ؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشـاط (٣)

بالرجوعِ إلَى القُرآنِ الكريمِ، اذكرْ آيةً تحثُّ علَى الاقتصادِ في الإنفاقِ.

.....

.....

فوائدُ الادّخارِ:

١ مواجهةُ المصروفاتِ الطَّارئةِ .

٢ تحقيقُ حاجاتِ الأسرةِ ورفعُ مستوَى المعيشةِ .

٣ تحقيقُ أهدافٍ بعيدةِ المدَى .

٤ المساهمةُ في الأعمالِ الخيريَّةِ.



ورد ضمنَ أهدافِ التنميةِ المستدامةِ ٢٠٣٠ "القضاءُ على الفقرِ بكافةِ أشكالِه في كلِّ مكانٍ" منْ خلالِ نشرِ ثقافةِ الادّخارِ - ميزانيَّةُ الأسرةِ - ميزانيَّةُ الفردِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدِّعايةُ والإعلانُ وأثرهمَا على سلوكِ المستهلكِ

مهاراتي في الحياة

المفاهيمُ الرئيسة

- الإعلانُ.
- المُستهلِك.

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أســرتِي العزيزةُ أبدأُ اليومَ بدراســةِ درسٍ جديدٍ أتعرَّفُ فيهِ علَى الدِّعايةِ والإعلانِ وأثرهمَا علَى سلوكِ المستهلكِ . وهذا نشاطٌ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا، معَ وافرِ الحُبِّ : ابنُكُم / ابنتُكُم

النشاط :

عزيــزِيَ الأبُ / عَزيزَتِيَ الأُمُّ: ســاعِدا أبناءَكُمَــا فِي الإجابةِ عنِ السُّؤالِ الآتِي:

ما رأيكَ في الإعلاناتِ التي تراهَا في الأسواقِ والشوارعِ ووسائلِ الإعلامِ المختلفةِ؟



كانتْ أمُّ فيصلَ تتسوَّقُ معَ ابنها ذي الخمسةِ أعوامٍ وأثناءَ ذلك توقَّفَ أمامَ نوعٍ معيَّنٍ من رقائقِ الذُّرةِ، وطلبَ منها أنْ تشتريهَا له، قالتْ لهُ: إنَّ لدينَا نوعًا آخرَ في البيتِ، فأجابَ: "يا أمِّي في التلفازِ قالوا لنَا اشتروا هذَا النَّوع".

- هل توافقُ فيصلًا على تصرُّفِهِ؟
- ما مدَى تأثيرُ الإعلاناتِ على المستهلكِ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)



بالتعاونِ معَ مجموعتِك، أَعِدَّ قائمةً للشِّراءِ قبلَ الذَّهابِ إلى التَّسوّقِ، ثمّ اعرضهَا على المجموعاتِ الأخرَى؟



.....

.....

نشـاط (٢)



سمعتْ نورةُ بوجودِ تخفيضاتٍ هائلةٍ على البضائعِ في أحدِ المحلَّاتِ التِّجاريَّةِ، فسارعتْ بالذَّهابِ إليهِ للشِّراءِ منه، ما رأيكَ بهذا التَّصرُّف؟ برِّرْ إجابتكَ.



.....

.....



«المستهلكُ الواعِي هو الَّذي يعرفُ تمامًا ما يريدُ شراءهُ، ويخطِّطُ لمشترياتهِ حسبَ حاجتهِ الفعليَّةِ قبلَ أنْ ينزلَ إلى السُّوقِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواعُ الإعلاناتِ

١ إعلانٌ تجاريٌّ: ويهدفُ إلى الترويجِ لسلعةٍ عن طريقِ التأثيرِ في عينِ المستهلكِ وعقلِهِ وعاطفتِهِ للإقبالِ على شرائِهَا.

٢ إعلانٌ عن معلوماتٍ: يهدفُ إلى إعلامِ النَّاسِ عن اجتماعٍ أو مناسبةٍ اجتماعيةٍ ممَّا لا علاقةَ له بالبيعِ والشِّراءِ.





يُعلنُ طلَّابُ الصَّفِّ السَّادسِ عن رغبتِهم في زراعةِ حديقةِ المدرسةِ، ويتضمَّنُ ذلكَ تنفيذُ مجموعةٍ من الأنشطةِ؛ كزراعةِ البذورِ وغرسِ شتَلاتٍ والعنايةِ بالمزروعاتِ، وبناءً على ذلكَ يُرجَى من الجميعِ التعاونُ معنَا للمحافظةِ على حديقةِ المدرسةِ بعد اكتمالِ تنفيذِ العملِ.

حدِّدْ نوعَ هذا الإعلانِ؟ .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٣)



زُر المقصفَ المدرسِي، واختَرْ بضاعةً أعجبتكَ، ثمَّ صمِّمْ لهَا إعلانًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطٌ أُسريٌّ





نورة: مَاذا تُريدُ يا فوازُ منَ السُّوقِ ؟

فوازُ: لقدْ قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنَا.

نورة: لماذا يَا فواز ؟

فوازُ: كيْ لا نتأثَّرَ بالإعلاناتِ الَّتي يُسوِّقونَ لهَا ونشتريَ حاجاتٍ لسنَا بحاجةٍ لهَا.

نورة: هذَا رائعٌ يا فوازُ شكرًا لك.



هناكَ إعلاناتٌ مُضلِّلةٌ تعرضُ تخفيضاتٍ على بضائعَ رديئةٍ أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابهَ ذلكَ بغرضِ ترويجها في الأسواقِ لبيعهَا.



وزارة التجارة
Ministry of Commerce

خصَّصتْ وزارة التجارة رقمَ الهاتفِ المجانيّ (١٩٠٠) لخدمةِ المستهلكِ بتقديمِ أيَّ شكوى أو بلاغٍ ، وكذلكَ من خلالِ تطبيق بلاغ تجاري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وسائلُ الدِّعايةِ والإعلانِ:



أَساليبُ تأثيرِ الإعلاناتِ

١ إشعارُ المستهلكِ بميزةٍ خاصةٍ في السلعةِ المعروضةِ عن طريقِ استعمالِ حقيقةٍ معروفةٍ فيها، مثلُ الإعلانِ الآتي: إنَّ هذَا النَّوعَ من الزَّيتِ خالٍ من (الكوليسترول)، معَ العلمِ بأنَّ مُعظمَ الزُّيوتِ النَّباتيَّةِ خاليةٌ من الكوليسترولِ.

٢ استغلالُ شخصيةٍ مشهورةٍ (شاعرٌ، لاعبٌ رياضيٌّ) للإعلانِ عن سلعةٍ أو خدمةٍ ما.

٣ استخدامُ الخدعِ اللَّفظيَّةِ الَّتي تشدُّ انتباهَ المستهلكِ، مثلُ: (أفضلُ معجونِ أسنانٍ في العالمِ، أو سارعْ بامتلاكِ جهازِ الجريِ لتكونَ من الأوائلِ في عالمِ اللِّياقةِ).

٤ الاعتمادُ على تكرارِ الإعلانِ حتَّى يتعوَّدَ المستهلكُ على شكلِهِ واسمِهِ فيرتبطُ بهِ ويستمرُّ في شرائِهِ واستعمالِهِ.

نشـاط (٤)

للدعاياتِ والإعلاناتِ أساليبُ مختلفةٌ للتَّأثيرِ على العامَّةِ؟ ما دورُك تجَاه الدِّعاياتِ والإعلاناتِ ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أمامكَ مجموعةُ إعلاناتٍ مختلفةٍ، بيِّنْ ما رأيكَ فيها :



استعمالكَ لهذا النَّوعِ من الشامبُو يجعلُ شعرَكَ ناعمًا وبراقًا.

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



عندَ شرائكَ بقيمةِ ٢٠٠ ريالٍ تحصلُ على هديَّةٍ بقيمةِ ٥٠ ريالًا.

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



تسوَّقْ من مُنتجاتِنَا الوَطنيَّةِ لتدخُلَ في السِّحبِ النهائيّ على أجهزةٍ كهربائيَّةٍ.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

كيفَ يواجهُ المستهلكُ تأثيرَ الدِّعايةِ والإعلانِ عليهِ؟

إنَّ السعيَ وراءَ شراءِ كلّ ما يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائهِ دونَ حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيَّةِ، لذَا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيتهِ قبلَ قرارِ الشِّراءِ.

٢ التَّمييزُ بينَ الإعلاناتِ العاطفيَّةِ والإعلاناتِ الحقيقيَّةِ.

٣ مقارنةُ المستهلكِ بينَ سعرِ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّتهِ قبل الإقدامِ على الشراءِ.

٤ البعدُ عن الإعلاناتِ الَّتي تحوي محظورًا شرعيًّا كشرطِ الشِّراء للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السَّحبِ.



«اختارُ المنتجَ الَّذي صُنعَ منْ وَطني دَعمًا لاقتصَادهِ.

صناعة سعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إيجابيَّاتُ الإعلاناتِ وسلبيَّاتُهَا:

ميِّزْ إيجابيَّاتِ الإعلاناتِ وسلبيَّاتها فيما يأتي بوضعِ حرفِ (ج) أمامَ الإيجابي، وحرف (س) أمامَ السَّلبي:

١ التعريفُ بالسِّلعِ والمنتجاتِ الجديدةِ. ☐

٢ العديدُ من السِّلعِ والمنتجاتِ الغذائيَّةِ المعلنةِ لا تتوفّرُ بها المكوِّناتُ أو العناصرُ الغذائيةُ المفيدةَ. ☐

٣ بعضُ الإعلاناتِ تشجّعُ على شراءِ المنتجِ المحلِّي الوطني، وتدعو لتوفيرِ الاستهلاكِ وترشيدِه. ☐

٤ التعويدُ على البذخِ والإسرافِ وشراءِ سلعٍ لا حاجةَ لهَا. ☐

٥ بعضُ الإعلاناتِ تتضمَّنُ قيمًا أو عاداتٍ أو مؤثّراتٍ صوتيةٍ أو مناظرَ وسلوكيّاتٍ غيرَ لائقةٍ أخلاقيًّا. ☐

٦ بعضُ الإعلاناتِ لا تتوفَّرُ فيها المصداقيَّةُ وتعتمدُ على خداعِ البصرِ فلا يُمكنُ التَّأكُّدُ من مصداقيةِ المنتجِ أو اكتشافِ ردائته إلا بعدَ شرائه. ☐

نشاطٌ أُسريٌّ



عزيزي الأبُ / عزيزتي الأُم: ساعدَا أبناءَكُمَا في البحثِ في مصادرَ التَّعلُّمِ المختلفةِ عن إيجابيَّاتٍ وسلبيَّاتٍ أخرى لإعلاناتٍ لمْ يسبقْ ذكرهَا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٥)



حدِّدْ الإعلانَ التجاريَّ فيما يأتي:

أ تعلنُ محلَّاتُ ملابسِ الأطفالِ عنْ تصفيةٍ شاملةٍ بمناسبةِ موسمِ الشِّتاءِ.

.....

ب يعلنُ محلُّ الأوانِي المنزليَّةِ عنْ تخفيضاتٍ هائلةٍ في موسمِ الإجازةِ الصَّيفيَّةِ.

.....

ج يعلنُ مركزُ التدريبِ والتطويرِ عن إقامةِ دورةٍ تطويريةٍ بعنوان (المشروعُ التجاري) وذلكَ يومَيْ الثلاثاءِ والأربعاءِ ٥-٦ ابتداءً منَ الساعةِ ٤ عصرًا حتَّى الساعةِ ٨ مساءً بالفندقِ.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

إعادةُ استخدامِ المستهلكات

المفاهيم الرئيسة

- المُستهلَكات .
- إعادةُ الاستخدَامِ.

اصنعْ بيدكَ:



سألَ إيادٌ أُمَّهُ لِماذَا تضعينَ هذهِ العلبَ الزجاجيةَ الفارغةَ والملابسَ القديمةُ في الصندوقِ يا أمِّي؟

قالتْ: لأنَّها أصبحتْ قديمةً.

قال إيادُ: ولماذَا لا نضعهَا في حاويتي إعادةِ التدويرِ في الحي؟.

قالتْ الأمُّ : لأني أُريدُ الاستفادةَ منهَا عن طريقِ العملِ عليهَا بأفكارٍ جديدةٍ لتناسبَ استخدامًا آخرَ في المنزلِ لهَا وليسَ إعادةَ تصنيعهَا مرةً أخرى.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

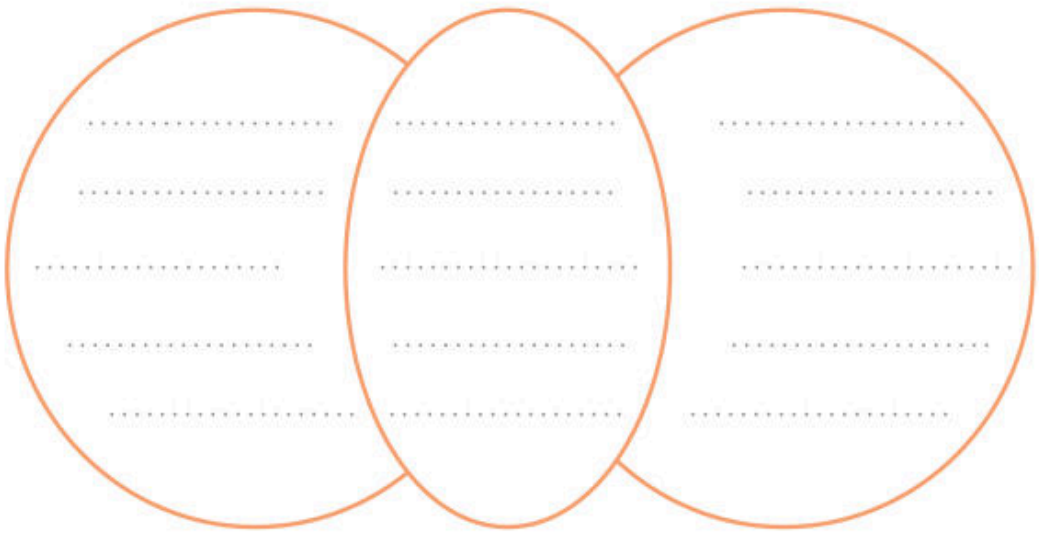
نشـاط (١)





بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكَ قارنْ بينَ إعادةِ التدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكاتِ مستعينًا بالمنظِّمِ أدناه:

إعادةُ التدويرِ أوجهُ الشَّبهِ إعادةُ الاستخدامِ



فوائدُ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ:

١ توفيرُ المالِ.

٢ تجديدُ تجميلِ المنزلِ .

٣ تنميةُ الإبداعِ والابتكارِ .

٤ زيادةُ دخلِ الأسرةِ (المشاريعُ الصغيرة).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)



بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتِك ابحثْ في مصادرَ التَّعلُّمِ عن فوائدِ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ لم تذكر سابقًا.

المواد الَّتي يمكنُ إعادةُ استخدامها منْ مستهلكاتِ المنزلِ:

العلبُ الزُّجاجيَّةُ، علبُ الكرتونِ، أَوانِي المطبخِ، اكسسواراتُ المنزلِ مثل المرايا والبراويزِ وساعةِ الحائطِ، الملابس، الحلى والأساورِ، الأقراصِ المدمجةِ،.....أخرى.

نشـاط (٣)



بالتشاورِ مع أفرادِ مجموعتِك، اكتبْ أكبرَ عددٍ ممكنٍ من الموادِ التي يمكنُ إعادةُ استخدامهَا من مستهلكاتِ المنزلِ.



.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أفكارٌ بسيطةٌ لإعادةِ استخدامِ مستهلكاتِ المنزلِ:

يمكنُ تحويلُ أيّ قطعةٍ مستخدمةٍ في المنزلِ إلى تحفةٍ رائعةٍ ،كأنْ تُوضعُ بعضُ الحجارةِ أو الأصدافِ وترتّبُ في قاعِ كأسٍ زجاجي وتُوضعُ فوقهَا شمعة.

















وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)

ابتكرْ أفكارًا جديدةً لإعادةِ استخدامِ مستهلكاتِ المنزلِ، وناقشهَا مع معلمِكَ.

.....

.....

.....

.....

يُمكنُ من خلالِ التغذيَّةِ البصريَّةِ، ومشاهدةِ القنواتِ التَّعليميَّةِ الحصولِ على اللَّمساتِ الجميلةِ وإتقانِ المهاراتِ الفنيَّةِ والأشغالِ اليدويَّةِ.

رؤيـــة VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(اقتصادٌ مزدهرٌ، فرصةٌ مثمرةٌ) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمَّنتْ أهدافُهَا زيادةَ مساهمةِ المنشآتِ الصغيرةِ والمتوسطةِ، والأسرِ المنتجةِ في الاقتصادِ.

أصبحتِ الأسرُ المنتجةُ رافدًا قويًا للاقتصادِ الوطني، و يتمثَّلُ دورُهَا في محاربةِ الفقرِ والبطالةِ وزيادةِ دخلِ الأسرةِ، حيثُ إنها لا تحتاجُ إلى رأسِ مالٍ كبيرٍ بل تعتمدُ على الخاماتِ المحليَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عمليةٌ (مشاريعٌ صغيرةٌ) :





١ الديكوباج:

فنٌّ تزيينِ وتجديدِ السطوحِ مثل الصواني، المزهريَّاتِ، الصناديقِ، الأثاثِ، الزُّجاجِ.....باستخدامِ ورقِ المناديلِ أو المجلَّاتِ أو أوراقِ الجرائدِ أو الصورِ الشَّخصيَّةِ أو بدائلَ لهَا.

نشـاط (٥)



بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتِك اجمعْ صورًا لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباجِ ثمَّ اعرضها على معلمِّكَ والطُّلَّابِ.



فكِّرْ بأكبرِ عددٍ من الخاماتِ المستهلكةِ الَّتي يُمكنُ أنْ تُزينَّ بالديكوباجِ واعرضهَا على زملائِكَ ؟



الديكوباج كلمةٌ فرنسيةٌ ،يقصدُ بهَا فنُّ قصّ ولصقِ الورقِ على الأسطحِ بطريقةٍ فَنِّيَّةٍ، و ازدهرَ في القرنينِ الثامن والتاسع عشر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خطواتٌ عامةٌ لعملِ الديكوباج :



تجهيزُ أدواتِ وخاماتِ العملِ (القُصاصاتُ الورقية، الغراء، الورنيش، الفُرَش، خاماتٌ مستهلكةٌ من البيئةِ).



اختيارُ الخامةِ المناسبةِ من المستهلكاتِ في المنزلِ (الخشبُ، الزُّجاجُ، البلاستيكُ المقوَّى المشابهُ للزُّجاجِ، الفخَّارُ بمختلفِ أشكالهِ، الأستنلس ستيل).



تجهيزُ الرَّسمةِ وقصِّها سواءً من الورقِ أو المنديلِ أو الصورِ.



تثبَّتُ الرُّسوماتُ في مكانِ التَّصميمِ بقليلٍ من غراءِ الخشبِ باستخدامِ فرشاةٍ ناعمة.



تُدهنُ الرَّسمةُ من الداخلِ والخارجِ بالغراءِ ويضغطُ بالتَّساوِي على جميعِ الأجْزاءِ حتى يخرجَ الهواءُ .



بعدَ جفافِ السَّطحِ يُدهنُ بأكثرِ من طبقةٍ (٣ - ٤) من الورنيشِ السائلِ أو الورنيشِ الشَّفَّافِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ الشَّمعُ :



تُعطي الشموعُ للمنزلِ رونقًا جميلًا وإضاءةً مميزةً، وتخفِّفُ من وطأةِ الإرهاقِ اليُوميِّ .

ويتوفرُ في المنزلِ العديدُ من بقايَا الشموعِ الَّتي يُمكنُ إعادةُ استخدامهَا بطرقٍ مبتكرةٍ وإبداعيةٍ .



تجمعُ بقايَا الشُّموعِ حسبَ اللَّونِ والرَّائحةِ، وتُقطَّعُ إلى قطعٍ صغيرةٍ وتوضعُ في الوعاءِ معَ تعريضهَا لمصدرِ حرارةٍ، ثمَّ تسكبُ في القوالبِ معَ إضافةِ الزُّيوتِ العطريَّةِ أو الألوانِ حسبَ الرَّغبةِ، وتتركُ حتَّى تبردَ بشكلٍ كاملٍ ومنْ ثمَّ إزالتهَا منَ القالبِ ووضعُ مكعَّبِ الشَّمعِ في المبخرةِ العطريَّةِ والاستمتاعُ بالرائحةِ الجميلةِ.



نشـاط (٦)

شاركْ الطُّلَّابَ في ابتكارِ طرقٍ أخرَى لاستخدامِ بقايَا الشَّمعِ، واعرضهَا على معلمِّكَ.

نشـاط (٧)

اخترْ إحدَى القطعِ المستهلكةِ في المنزلِ وأعدْ استخدامهَا بإحدَى الطُّرقِ المبتكرةِ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ ، معَ تصحيحِ الخَطأ فيما يأتي :

أ تعتمدُ مواردُ الأسرةِ على إمكانياتِهَا البشريَّةِ . ☐

ب يُعدُّ ترشيدُ استهلاكِ مواردِ الأسرةِ أمرًا مكتسبًا وليس فطريًا . ☐

ج الإعلانُ يولِّدُ الرَّغبةَ الحقيقيَّةَ للشِّراءِ . ☐

د تكرارُ الإعلانِ يؤدِّي إلى ملَلِ المُشاهدِ فيُؤثرُ ذلك في إقبالِه على شراءِ السِّلعةِ . ☐

هـ تعتمدُ الإعلاناتُ على المِصْداقيَّةِ . ☐

و تُعدُّ إطاراتُ السَّيَّاراتِ من مستهلكاتِ المنزلِ . ☐

ز يُستعملُ فنُّ الديكوباجِ من الزُّجاجِ . ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامةٌ

٢ ما النتائجُ المترتِّبةِ على الآتي :

أ الاستفادةُ من الخدماتِ المجَّانيَّةِ كالعلاجِ والتعليمِ المجَّاني.

.....

ب شراءُ السِّلعِ بكميَّاتٍ كبيرةٍ وعدمُ استخدامِ البدائلِ المتوفِّرةِ.

.....

ج الاستثمارُ في المشاريعِ الصَّغيرةِ.

.....

٣ ضعْ في المكانِ المُخصَّصِ أمامَ كلِّ عبارةٍ أرقامَ وسائلَ الإعلانِ المُناسبةِ :

☐ الإعلانُ عنْ غسَّالةِ ملابسَ بجميعِ مواصفاتِهَا .

☐ الإعلانُ بالتَّفصيلِ عن تخفيضاتٍ لبعضِ الأقمشةِ .

☐ الإعلانُ عنِ افتتاحِ محلٍّ تجاريٍّ معَ بيانِ موقعِه .

☐ الإعلانُ عنْ إقامةِ معرضِ الكتابِ لمدةٍ محدودةٍ .

☐ الإعلانُ عنْ أدواتٍ مدرسيةٍ مناسبةٍ بحيث تبقَى سليمةً أطولَ مدةٍ زمنيَّةٍ ممكنةٍ .

☐ بلاغٌ عن مفقوداتٍ إثباتيَّةٍ .

١ . موقعٌ إلكترونيٌّ للأطفالِ

٢ . المذياع

٣ . صحيفةٌ إلكترونيةٌ

٤ . لوحةُ الإعلاناتِ

٥ . تلفاز

٦ . نشرات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

٤ بالتعاونِ معَ الطلاّب في المدرسةِ صمِّمْ إعلانًا عنْ ورشةِ عملٍ حولَ البيئةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامةٌ

٥ اخترْ إحدَى الخاماتِ المستهلكةِ وحوِّلهَا إلَى قطعةٍ ذاتِ قيمةٍ، معَ تدوينِ الخطواتِ.

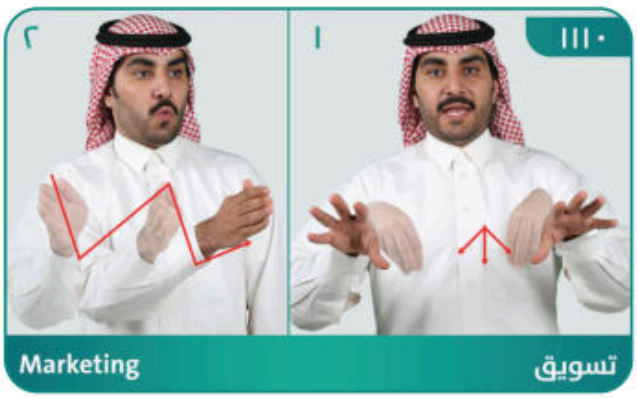
٦ اقترحْ أفكارًا إبداعيةً لتنسيقِ حديقةِ المدرسةِ معَ الطُّلَّابِ مِنْ مستهلكاتِ البيئةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدةُ مهاراتي في الحياةِ



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الآخرين مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أُدَوِّنُ إِيْجَابِيَّاتٍ تَعَلَّمْتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الثالثةُ

٣

مُجتَمَعِي





أهدافُ الوحدة

يُتوقعُ من المُتعلِّمِ في نهايةِ الوحدة:

- أَن يقترحَ خُطواتٍ تساعدَهُ في اتِّخاذِ القرارِ.
- أَن يبديَ رأيَهُ في كيفيةِ التَّعاملِ معَ المشكلاتِ التي يصعبُ حلُّهَا.
- أَن يكتُبَ خطَّةً للتَّعاملِ السليمِ معَ مشاعرَ الغضبِ والخجلِ.
- أَن يطبِّقَ فنَّ التَّعاملِ معَ الآخرينَ عندَ الشعورِ بالغضبِ أو الخجلِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مجتمعي

التَّعاملُ معَ المشكلاتِ الاجتماعيَّةِ

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المفاهيمُ الرئيسة

- القرارُ.
- الخجلُ.
- الغضبُ.

يتعرَّضُ أفرادُ المجتمعِ لمواقفَ كثيرةٍ ومختلفةٍ في حياتِهم، بعضُها تؤثرُ فيهم وتُسبِّبُ لهمُ انفعالاتٍ مختلفةً كمشاعرِ الغضبِ والخجلِ، عندها يحتاجونَ إلى تطبيقِ خطواتِ التفكيرِ العلميِّ السليمِ لاتخاذِ القراراتِ المناسبةِ ليُسهموا في تحقيقِ "مجتمعٍ حيويٍّ يعيشُ أفرادُه وفقَ المبادئِ الإسلاميةِ ومنهجِ الوسطيةِ والاعتدالِ معتزِّينَ بهويتِهمُ الوطنيةِ وفخورينَ بإرثِهمُ الثقافيِّ العريقِ في بيئةٍ إيجابيةٍ وجاذبة".

أولًا: اتخاذُ القرار:

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ دراسةَ وحدةِ مجتمعي، أتعرَّفُ خلالَها على بعضِ أنواعِ المشكلاتِ الاجتماعيةِ وكيفيةِ التعاملِ معها، ومِن الممكنِ أن ننفذَ هذا معًا أسرةً واحدةً، مع وافرِ الحُبِّ.

ابنُكم / ابنتُكم

نشاطٌ أسريٌّ استهلاليٌّ منزلي:

بدرٌ فتًى هادئٌ يترددُ كثيرًا عندَ اتخاذِ قراراتِه، أرادَ أن يدعمَ ثقتَهُ بنفسِه ويُحسِّنَ مهاراتِه في اتخاذِ القرارات.

عزيزيَ الأبَ / عزيزتِيَ الأمَّ: ساعدا ابنَكُما على اقتراحِ حلولٍ فعَّالةٍ لمعالجةِ هذهِ المشكلةِ لدى بدر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)



لَخِّصِ المعلوماتِ الواردةَ في المخططِ التنظيميِّ الآتي للتوصُّلِ إلى معنى كلمةِ قرار.

اختيارُ أفضلِ ما ينبغي عملُه، كيفَ وأينَ ومتى؟	ما يُصمِّمُ عليه الإنسانُ بعدَ التفكيرِ في الرأي.	الإرادةُ المحددةُ لصانعِ القرارِ بشأنِ ما يجبُ فعلُهُ للوصولِ لوضعٍ مُعيَّن.
↓	↓	↓

.....

.....

.....

خطواتُ الاختيارِ واتخاذِ القرارِ السليم:

١ التفكيرُ في الخِياراتِ التي يُمكِنُ أن تُستخدَمَ في تحقيقِ الأهدافِ المطلوبة.

٢ المقارنةُ بينَ مميزاتِ الخِياراتِ المعروضةِ والمفاضلةُ بينها.

٣ اتخاذُ القرارِ المناسبِ بناءً على المقارنةِ السابقة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العواملُ التي تُساعِدُ على اتخاذِ القرارِ السليم:

١ القدرةُ على التخيلِ والتفكيرِ والاستنتاج.

٢ معرفةُ الإمكاناتِ المتوافرة.

٣ التأنِّي وعدمُ التسرُّع.

ما يجبُ مُراعاتُهُ عندَ اتخاذِ القرار:

- أن يكونَ صحيًّا وآمنًا.
- أن يكونَ قانونيًّا ومسموحًا بهِ في المدرسة.
- أن يكونَ مقْبولًا لدى الأبوين.
- ألَّا يتعارضَ معَ احترامِ الذاتِ والآخرين.

سنُرسِخُ القِيَمَ الإيجابيةَ في شخصياتِ أبنائِنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ مكوناتِها.

نشـاط (٢)



المشكلة

في أثناءِ استخدامكَ جهازَ الحاسوبِ لإنجازِ المهمةِ الأدائيةِ المطلوبةِ منكَ حرَّكَ أحدُ الطُّلَّابِ الطاولةَ فسقطَ الجهازُ وانكسرتْ شاشتُه، ما القرارُ السليمُ الذي ينبغي أن تتخذَهُ في هذهِ الحالةِ، مراعيًا الأمورَ الواجبَ مُراعاتُها عندَ اتخاذِ القرار؟



خطواتٌ نحوَ الحلِّ

.....

.....

الحلُّ

.....

مواقف حيوية

بعدَ نجاحِ الأبناءِ في دراستِهم واقترابِ موعدِ الإجازةِ الصيفيةِ،اجتمعَ أفرادُ الأسرةِ لاختيارِ مكانٍ جميلٍ يقضونَ فيه إجازَتَهُم، وبعدَ مناقشاتٍ طويلةٍ حولَ مزايا السفرِ إلى خارجِ المملكةِ وعيوبِه، اتفقَ الجميعُ على اتخاذِ القرارِ المناسبِ وهو اختيارُ إحدى مناطقِ بلادِنا الغاليةِ ليَقضوا فيها إجازةً ممتعةً في مكانٍ آمنٍ يتنقلونَ ما بينَ أماكنِها الدينيةِ والتاريخية.



تُعَدُّ الهيئةُ العامةُ للترفيهِ إحدى المبادراتِ المنبثقةِ من رؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ ٢٠٣٠، وقد تأسّستْ بالأمرِ السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦م، بهدفِ تطويرِ قطاعِ الترفيهِ وتنظيمِه ودعمِ البنيةِ التحتيةِ في المملكة، وذلك بالتعاونِ مع مختلفِ الجهاتِ الحكوميةِ والقطاعِ الخاص، وفقَ إستراتيجيتِها المعتَمدةِ، الهادفةِ إلى المساهمةِ في تحسينِ جودةِ الحياةِ في مملكتِنا الحبيبة.

GEA
الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كانَ الرسولُ ﷺ يستشيرُ ويستخيرُ قبلَ اتخاذِ القرار، هلْ تَعرفُ دعاءَ الاستخارةِ ؟ذكِّرْ به مجموعتِك بالصفِّ.

عندما يُطرحُ علينا سؤالٌ له عدةُ إجابات نجدُ أنفُسَنا في موقف يتطلبُ الاختيارَ واتخاذَ القرار، أَمَّا إذا كانَ السؤالُ له إجابةٌ واحدةٌ صحيحةٌ فلا يحتاجُ الموقفُ إلى اتخاذِ قرار.



نشـاط (٣)



اقترحْ معَ مجموعتِك أمثلةً على أسئلة كلٌّ منها له إجابةٌ واحدةٌ فقط، واعرِضْها أمامَ باقي المجموعاتِ في الصف.



نشـاط (٤)



اُذكُرْ قرارًا اتخذتَهُ في حياتِك. ما مدى صحةِ قرارِكَ في ضوءِ المعلوماتِ السابقة؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أساليبُ غيرُ فعّالةٍ في اتخاذِ القرار:

١ عدمُ تحديدِ المشكلة.

٢ اتخاذُ القرارِ دونَ تفكير.

٣ تأجيلُ اتخاذِ القرار.

«لتتمكنَ من تحديدِ المشكلة وتصلَ إلى جذورِها اطرحْ خمسةَ أسئلة تبدأُ بـ لماذا. واحرصْ أن تكونَ إجاباتُك ضمنَ قدراتكَ حتّى لا تَسُدَّ بابَ الحلولِ على نفسِك.»

أسْرَتِيَ العَزِيزَة

فواز: مشكلتي عدمُ إنجازي للمهماتِ الأدائيةِ في الوقتِ المناسبِ، لماذا يا ترى؟

فواز: حتمًا لأن الوقتَ لا يَكفي؟ ولكن لماذا لم يَكفِني الوقتُ؟

فواز: رُبَّمَا لانشغالي بالجهازِ اللوحيِّ، ولماذا أنشغلُ بجهازي اللوحي؟

فواز: أنشغلُ معَ أصدقائي عن بُعدٍ ببرامجِ الألعابِ الإلكترونية، ولماذا ألعَبُ معَ أصدقائي لفتراتٍ طويلة؟



فواز: لأنَّ الوقتَ في يومي غيرُ مُنَظَّم.

فواز: الآنَ فَهِمتُ سببَ المُشكلة. لماذا لا أضعُ خطةً لتوزيعِ أوقاتي بينَ المهامِّ الأساسيةِ والواجباتِ المدرسيةِ واللعبِ وممارسةِ الهوايات؟

فواز: الآنَ سأتخذُ قراري وأحرِصُ على تطبيقِه؛ لأتمكنَ من حلِّ المشكلةِ بمشيئةِ اللهِ.

نشـاط (٥)

كيفَ يُمكنُ التعاملُ مع المشكلاتِ التي لا حلَّ لها من وجهةِ نظرِك؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

☐ ثانيًا: التعاملُ معَ مشاعرِ الغضبِ والخجل:

أ الغضب:

عندما نغضبُ تتسارعُ ضرباتُ القلبِ وقد نفْقدُ الشَّهيَّةَ للطَّعامِ أو نسرفُ في تناوُلِه، ويبدو ذلكَ بوضوحٍ في تعابيرِ الوجهِ ولغةِ الجسد، وكظمُ الغيظِ من القيمِ السمحةِ في ديننا الإسلاميِّ الذي يأمرُنا نحنُ المسلمينَ بالتسامحِ والتعايشِ معَ الآخرين برِفق، لذا يجبُ أن نتعلَّمَ كيفَ نتعاملُ معَ هذه المشاعرِ بالطريقةِ الصحيحةِ لنحافظَ على صحتِنا، ونتجنَب أمورًا لا تُحمدُ عُقباها ونعيشَ سُعداءَ في حياتِنا.

كيفَ نتخلَّصُ مِنَ الشعورِ بالغضب؟

١ الاستعاذةُ باللهِ من الشيطانِ الرَّجيم.

٢ اتباعُ هَدْيِ الرسولِ ﷺ بتغييرِ وضعِ الجسمِ عندَ الغضب.

٣ محاولةُ التفكيرِ بشيءٍ آخرَ، مِثْل: القراءةِ أو ممارسةِ هواية.

٤ مزاولةُ بعضِ التمارينِ الرياضيةِ أو المشي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ليلى فتاةٌ سريعةُ الغضبِ، لها زميلةٌ كانتْ تنعَتُها ببعضِ الصِّفاتِ الذَّميمَةِ، وذاتَ يومٍ لم تستطعْ تجاهُلَ إساءةِ زميلتِها المتكررةِ لها، فقامتْ بضربِها حتى سقطتْ على الأرضِ.

هل تُوافقُ ليلى على تصرُّفِها؟

هل تَرى أن عليها نُصحَ زميلتِها بعدمِ الاستهزاءِ بخلقِ اللهِ؟

هل كانَ ينبغي أن تتجاهلَها ولا تُعيرَها اهتمامًا؟

إن اللهَ تعالى وَهَبَنَا العقلَ لنميِّزَ بين الخيرِ والشَّرِّ، ونصبحَ قادرينَ على الصبرِ وضبطِ النفسِ عندَ الغضبِ فلا نقعَ في مشكلاتٍ كبيرةٍ قد نتأذَّى منها، ويجبُ علينا عندَ استمرارِ هذا الشعورِ التحدُّثُ معَ أحدِ الوالدينِ أو الموجهِ الطلابيِّ أو الأصدقاءِ؛ لنجدَ المساعدةَ في حلِّ هذهِ المشكلةِ.

عن سليمانَ بنِ صُرَدٍ ﷺ أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ قالَ: «إني لأعلمُ كلمةً لو قالَها لذهبَ عنهُ ما يجدُ، لو قالَ: أعوذُ باللهِ منَ الشيطانِ الرَّجيمِ ذهبَ عنهُ ما يجدُ»[1].

(١) صحيح البخاري، ٦١١٥.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٦)

عَدِّدْ مخاطرَ الغضبِ بوصفِه سلوكًا غير مرغوبٍ فيه، موضحًا آثارَهُ السلبيةَ عليكَ وعلى الآخَرين، مع ذكرِ دليلِ النهيِ عنهُ منَ السُّنَّةِ النبَوية؟

.....

.....

.....

نشـاط (٧)



شارِكْ مجموعتَك بتمثيلِ حالاتِ الفرحِ والبُكاءِ والغضب، ثم لاحظْ تعابيرَ وجهِكَ ووجوهِ الطُّلَّابِ في كلِّ حالة، واخترْ أَفضَلَها واحرِصْ على أنْ يكونَ سلوكًا في حياتِك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ب الخجل:

هوَ ما يَعتَري الإنسانَ مِنَ الإحساسِ بالحرَجِ والنقْصِ أو مِن شعورٍ أليمٍ صادرٍ عن الشعورِ بالذنبِ لخطأٍ ارتكبَه.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الخطواتُ التي تساعدُ في التخفيفِ مِن الشعورِ بالخجل:

١ المبادرةُ بالتحيةِ والحديثِ، والاستماعُ إلى المتحدِّث.

٢ محاولةُ طرحِ الأسئلةِ على المتكلِّمِ حولَ حديثِه؛ لأنها طريقةٌ جيِّدةٌ للدخولِ في النقاش.

٣ الاشتراكُ في الأنشطةِ المدرسيةِ؛ لاعتيادِ الحديثِ بِطَلاقةٍ.



أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

عَزيزِيَ الأَبَ / عَزِيزتِيَ الأُمَّ: ناقِشا ابنَكُما في موقفٍ شعرَ فيهِ بالخجل، وأرشِداه لكيفيةِ تَلافِي ذلكَ مُستقبلًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامَّة

١ ضَعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحة، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحةِ فيما يَأتي:

- إذا كانَ السؤالُ لَهُ إجابةٌ واحدةٌ صحيحةٌ فإنَّ الإجابةَ تحتاجُ إلى اتِّخاذِ قرار. ( )
- قُدرةُ الفردِ على التَّخيُّلِ تُساعِدُهُ على اتِّخاذِ قرارٍ سليم. ( )
- معرفةُ الإمكاناتِ المتوافرةِ تساعدُ الفردَ على اتِّخاذِ القرارِ السليم. ( )
- تعرُّقُ اليَدَينِ مِن أعراضِ الغضب. ( )

٢ اِقترحْ أفكارًا تُساعدُ فِي التخفيفِ من الشعورِ بالخجل.

.....

.....

.....

٣ ضَعْ علامةَ (✓) أمامَ السؤالِ الذي تتطلبُ الإجابةُ عنه اتِّخاذَ القرار:

- كَمْ يبلُغُ عُمرُكَ الآن؟ ( )
- كيفَ تقْضي وقتَ فراغِك؟ ( )
- كَمْ عددُ الطلَّابِ فِي صفِّكَ؟ ( )
- ما الأطعمةُ التي يُمكِنُ أَخْذُها في نُزهةٍ بَرِّيَّة؟ ( )

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ ابحثْ في مكتبةِ المدرسةِ عن قصَّةٍ، ثُمَّ حَدِّد المشكلةَ فيها، واطرحْ حلولًا مناسبةً لها، وناقِشْ معَ معلمِكَ النتائجَ المتوقَّعةَ مِن هذهِ الحلولِ للوصولِ إلى قرارٍ مناسبٍ لها.

.....

.....

.....

٥ أكملِ الفراغاتِ الآتية:

أ الخطواتُ المُتَّبَعَةُ قبلَ اتِّخاذِ القرار:

- .....
- .....
- .....

ب العواملُ التي تساعدُ على اختيارِ القرارِ السَّليمِ:

- .....
- .....
- .....

جـ للتخلُّصِ من الشعورِ بالغضبِ:

- .....
- .....
- .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٦ اِتبعْ هديَ الرسولِ ﷺ في السَّيطرةِ على مشاعركَ عندَ الشعورِ بالغضب، فعن أبي هُريرةَ رضي الله عنه أن رسولَ الله ﷺ قال: «ليسَ الشَّديدُ بالصُّرَعَة، إنما الشَّديدُ مَنْ يَملكُ نفسَهُ عندَ الغضب»[1].

أجرِ العملياتِ الرياضيةَ وضَعِ الكلمةَ الناتجةَ في الفراغِ حتى تعرفَ الكلمةَ الناقصة.

١ = ا	٢ = هـ	٣ = ر	٥ = ل	٦ = ص	٧ = ب	٤ = ع	

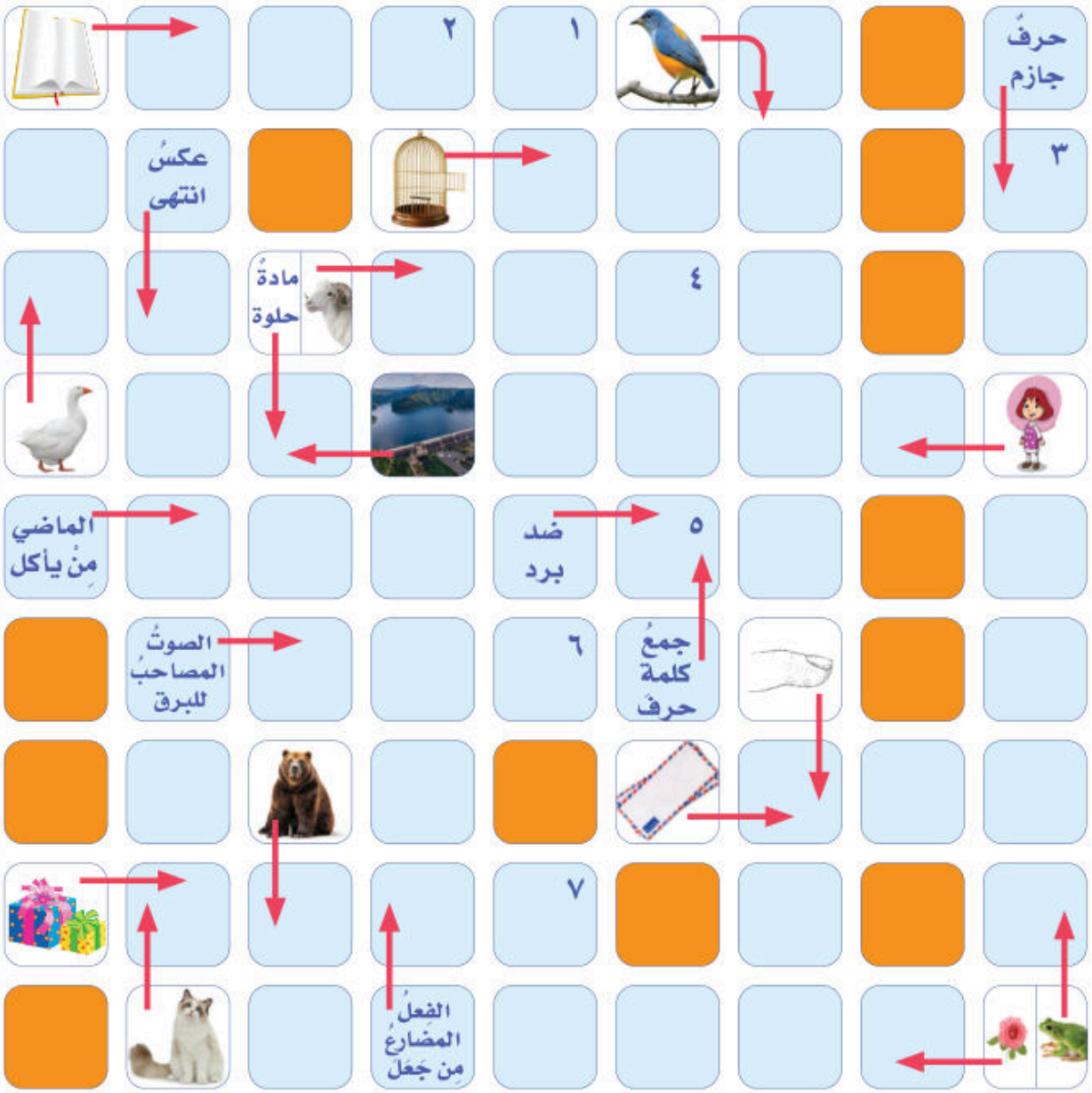
الحلُّ الرياضي	الحرفُ المقابلُ للنتيجة
٣٥ – ٢٨ = ...	.....
٧٩ – ٧٨ = ...	.....
١٧٧ – ١٧٢ = ...	.....
١٠٤ – ٩٨ = ...	.....
٩٢ – ٨٩ = ...	.....
٨١ – ٧٧ = ...	.....
١٩١ – ١٨٩ = ...	.....

الكلمةُ النَّاتجة: .....

(١) صحيح البخاري، ٦١١٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٧ ضعْ أسماءَ الصورِ ومرادفاتِ الكلماتِ داخلَ المربَّعاتِ بمساعدةِ الأسهمِ.



ثم اجمعْ أحرُفَ المربعاتِ المُرَقَّمَةِ حتى تصلَ إلى الكلمةِ الناقصةِ في الجملةِ الآتيةِ:

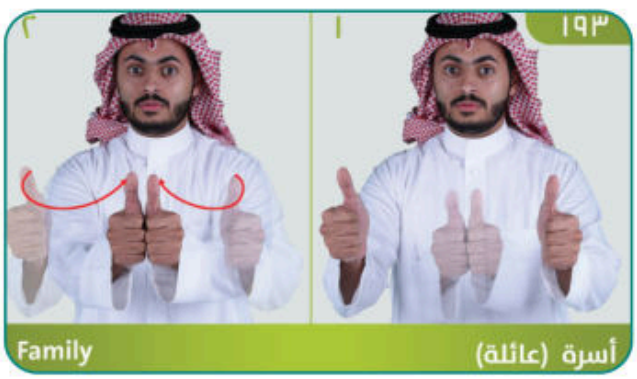
إنَّ النهايةَ الطبيعيةَ للخَجلِ الشديدِ هيَ الشعورُ.....والانعزالُ عن المجتمعِ.

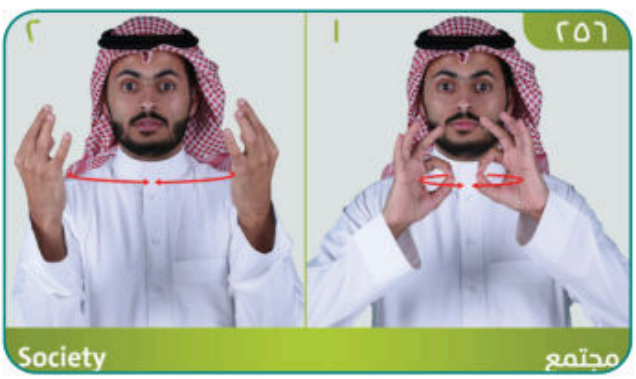
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وِحدةُ مُجتَمعِي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الآخرين مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





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

أُدَوِّنُ إِيْجَابِيَّاتٍ تَعَلَّمْتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الرابعةُ

٤

غِـــذَائِـي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدة

يُتوقعُ مِنَ المُتعلِّمِ فِي نهايةِ الوِحدةِ:

- أن يُوضِّحَ فوائدَ الشَّاي وأضرارَه.
- أن يُوضِّحَ الطَّريقةَ الصَّحيحَةَ فِي إعدادِ الشَّاي.
- أن يحضِّرَ الشَّاي بطرائقَ مختلفةً.
- أنْ يُوضِّحَ مفهومَ التَّغذيةِ السَّليمةِ.
- أنْ يميِّزَ بينَ العناصرِ الغذائيَّةِ وفقًا لوظائفِهَا داخلَ الجسمِ.
- أنْ يكوِّنَ وجباتٍ غذائيَّةً صحِّيَّةً متوازنةً.
- أنْ يتحقَّقَ منْ مدَى صحَّةِ بعضِ العاداتِ الغذائيَّةِ.
- أنْ يقترحَ بعضَ البدائلِ الصِّحِّيةِ لتجنُّبِ الموادِّ الضَّارَّةِ.
- أنْ يقارنَ بينَ الأغذيةِ العضويَّةِ والأغذيةِ غيرِ العضويَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

الشَّاي

المفاهيمُ الرئيسة

- النَّكهة.
- الحفاوة.



مِن أكثرِ المشروباتِ انتشارًا في العالم، وهو يُنعِشُ الإنسانَ ويرويهِ ويدفئُهُ في الشِّتاء، ويُقدَّمُ للضيوفِ رمزًا للحفاوة، وهو نباتٌ دائمُ الخُضرةِ تكثُرُ زراعتُهُ في الصينِ واليابانِ وسيلانَ والهند.

فوائدُ الشَّاي:



يفيدُ شُربُ الشَّاي في حالاتِ تصلُّبِ الشَّرايين، كما يفيدُ معَ النِّعْناعِ في علاجِ بعضِ حالاتِ المَغْصِ والإسهالِ ويمنعُ الجفاف، ويحمي الفمَ مِنَ الجراثيمِ والروائحِ الكريهةِ إذا شُرِبَ دونَ سُكَّر.

أنواعُ الشَّاي:

الشَّايُ الأسودُ



الشَّايُ الأخضرُ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

طريقةُ تعبئةِ الشَّاي

مُعَبَّأٌ بأكياسٍ صغيرةٍ مِنَ الورق.



مُعَبَّأٌ بأكياسٍ كبيرةٍ مِنَ القِصدير.



حفظُهُ وتخزينُه:

للاحتفاظِ بجودةِ الشَّاي ونكهتِهِ لا بدَّ أنْ يُحفظَ بعيدًا عنِ الروائحِ القويةِ النفاذةِ والضوءِ والحرارةِ والرطوبةِ في إناءٍ مُحكَمِ الغلق.

عملُ الشَّاي:

المقادير:

- ملعقةٌ صغيرةٌ من الشَّاي.
- كوبُ ماء.
- سُكَّرٌ حسبَ الرغبة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الطريقة :



١ يُوضَعُ الماءُ على النارِ حتى يغلي.

٢ يُوضَعُ الشَّاي (الورقُ أو الأكياسُ) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليهِ الماءُ المُغْلَى.



٣ يُترَكُ من ٣-٥ دقائقَ حتى يكتسبَ النَّكهةَ الجيدةَ واللونَ الأحمرَ النحاسيَّ الشفّاف.

٤ يُقَدَّمُ ساخِنًا وَمَعَهُ السُّكَّر.



٥ في حالةِ استعمالِ أكياسِ الشَّاي يمكنُ إخراجُها مِنَ الإبريقِ أو الكوبِ للحصولِ على تركيزِ اللونِ المرغوبِ فيه.

٦ يُمكِنُ إضافةُ بعضِ النكهاتِ للشَّاي، مثل: ..... **اذكرها.**

ملاحظة: ينبغي غَسلُ أوراقِ الشاي للتخلصِ من الأتربة.

الشَّايُ المُثَلَّج :



يُفضِّل بعضُ الأشخاصِ شُربَ الشَّايِ مُثلَّجًا ولكنه لا يصلُ إلى جودةِ الشَّايِ الساخن، اقترحْ طريقةً لإعدادِه.

يلجأُ بعضُ الناسِ لإعدادِ الشَّاي باستخدامِ الحطبِ أو الجمرِ أو الفحّارِ وغيرِها أو إضافةِ النكهاتِ المختلفةِ أو الأعشابِ العطريةِ التي تُكسِبُهُ مذاقًا مميزاً.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)



يُفضِّل بعضُ الأشخاصِ شُربَ الشايِ معَ الحليب، ما مدى صحةِ هذا التَّصرُّف؟ دَعِّمْ إجابتَكَ بالأدِلَّة.



.....

.....

.....

نشـاط (٢)



إذا سكبْتَ ماءً باردًا على كيسِ شايٍ في كوبٍ، ماذا تتوقعُ أن يحدث؟ دوِّنْ توقعاتِكَ في الجدولِ أدناهُ ثم نَفِّذِ التجربةَ عمليًّا معَ مجموعتِك، ودوِّنْ ملاحظاتِكَ في (ما يحدُث) ثُمَّ اعرِضِ النتائجَ أمامَ طلابِ الفصل.



ما أتوقَّع	ما يحدث
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاط (٣)

دَوِّنِ النتائجَ المتوقعةَ للأسبابِ في المُنَظِّمِ التخطيطيِّ الآتي، وناقِشْها معَ معلمِكَ ومجموعتِك، ثُم انشُرِ الإرشاداتِ التوعويةَ حولَ الشايِ في إحدى وسائلِ التواصلِ الاجتماعيِّ للمدرسة:

السبب	النتيجة
شُربُ الشَّاي في المساء	
شُربُ الشَّاي بعدَ تناولِ الطعامِ مباشرة	

«يُعَدُّ الشايُ مِنَ المشروباتِ المنبهةِ للجهازِ العصبيِّ لاحتوائِه على نسبةٍ مِن مادةِ الكافيين، لذا لا بدَّ للفردِ مِن مُراعاةِ الاعتدالِ في تناولِ الشايِ ليحافظَ على صحتِه.

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديدُ والابتكارُ في عملِ الشايِ وغيرِه مِنَ الأطعمةِ والمشروباتِ يؤهِّلُ لخوضِ مجالاتِ الاستثمارِ ويُسهِمُ في تحقيقِ الهدفِ الإستراتيجيِّ للرؤيةِ (دعمِ المنشآتِ الناشئةِ والصغيرةِ والمتوسطةِ والأُسَرِ المُنتِجة).

نشاط (٤)

هناك بعضُ الإضافاتِ الطبيعيةِ تجعلُ الشَّايَ اليوميَّ أكثرَ فائدةً لِصحَّتِك، اُذكُرْ أكبرَ قدرٍ منها معَ إيضاحِ فوائدِ كلِّ مُكَوِّن.

....

....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التَّغذيةُ السَّليمةُ

غذائي

المفاهيم الرئيسة

- التَّغذيةُ السَّليمةُ
- الأغذيةُ العُضويَّةُ

الغذاءُ هوَ مادَّةٌ تجمعُ بينَ اللَّذة والحاجة، فهوَ يُرضي مختلفَ الأذواقِ ويُؤمّنُ حاجةَ الجسمِ للنُّموِ والتَّجدُّد. وللوجباتِ الأساسيَّة دورٌ في تنظيم نمطِ حياتنَا اليوميّ، واجتماعاتنَا معَ العائلة والأصدقاء.

التوازنُ والاعتدالُ سمتانِ منْ سماتِ ديننَا الحنيفِ حيثَ قالَ تعالَى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[1]، وفي كلِّ جزءٍ منْ أجزاءِ جسمِ الإنسانِ توازنٌ وانسجامٌ يعطيهِ قوةً تساعدهُ على مقاومةِ الأمراضِ بإذنِ اللهِ، ولكنْ قد يفقدُ الجسمُ توازنَه وانسجامَه بسببِ العاداتِ الغذائيَّةِ السَّيِّئةِ أو الغذاءِ غيرِ المتوازنِ، ممَّا يُؤدِّي إلى ضعفِ مناعتِهِ ومقاومتِهِ للأمراضِ.

مستفيدًا منَ المعلوماتِ الواردةِ في المخطَّطِ التَّنظيميّ الآتي وضِّحْ مفهومَ (التَّغذيةِ السَّليمةِ).

- الاعتدالُ في كَمِّيَّةِ الطَّعامِ المستهلكةِ، والتَّنويعُ والتَّوازنُ في الأصنافِ المتوفِّرةِ.
- المحافظةُ على الصِّحةِ البدنيَّةِ والنَّفسيَّةِ والعقليَّةِ
- الحرصُ على اكتسابِ المغذيَّاتِ (العناصرِ الغذائيَّةِ) الضَّروريَّةِ للنموِ والإمدادُ بالطَّاقةِ والوقايةِ من الأمراضِ.

.....

.....

.....

(١) سورة الأعراف آية ٣١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (١)

بالتعاونِ معَ مجموعتِك ومستعينًا بمصادرَ التَّعلُّمِ ومعلوماتِكَ في الصُّفوفِ الدِّراسيَّةِ السَّـابقةِ، اكتبْ كلَّ عنصرٍ أو مجموعةٍ في المكانِ المناسبِ على (النَّخلةِ الغذائيَّةِ الصِّحِّيَّةِ)، ثمَّ برِّرْ لمَ تمَّ وضعُ كلِّ نوعٍ في هذَا الجُزءِ من النَّخلةِ؟



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

النظامُ الغذائي الغنيّ بالألياف يُسهمُ في تخفيض نسب الكُولسترول والسُّكّر المرتفعة في الدَّم، ويحاربُ الإمساك، ويساعدُ في إنقاص الوزن فبعضها تمتصُّ الماءَ داخلَ المعدة فيزيدُ حجمها وتُعطي بذلك إحساسًا بالشَّبع. والبعضُ الآخرُ يُسهّلُ عملية الإخراج ويُخلصُ الجسمَ من الفضلات.

انطلاقًا منَ الحاجة المُلحَّة لتوعية المجتمع السُّعوديّ عملتْ وزارةُ الصَّحَّة على تصميم دليل غذائيٍّ صحّي (النَّخلةُ الغذائيَّةُ الصَّحِّيَّةُ) للتعرُّف على مكوِّنات الدلائلَ الغذائيَّة، ويمكنكَ الرُّجوعُ لموقع وزارة الصَّحَّة على رمز الاستجابة الآتي:

وزارة الصحة
Ministry of Health

نشاط (٢)

بالتَّعاونِ مع مجموعتِك اقترحْ وجباتٍ غذائيَّةٍ متوازنةٍ للوجباتِ الرئيسةِ والخفيفةِ، معَ تحديدِ المواعيدِ المناسبةِ لكلِّ وجبةٍ في المنظَّمِ التَّخطيطي الآتي:

الوجبةُ	الأصنافُ المُناسبةُ	موعدُ تناولِ الوجبةِ
وجبةُ الإفطارِ	.....	
وجبةٌ خفيفةٌ	.....	
وجبةُ الغداءِ	.....	
وجبةٌ خفيفةٌ	.....	
وجبةُ العشاءِ	.....	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنِه ، بحسْبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلبَه ، فإن كان لا محالةَ ، فثُلُثٌ لطعامِه ، و ثُلُثٌ لشرابِه ، و ثُلُثٌ لنفَسِه»[1] .



تناولُ الوجباتِ الرَّئيسةِ الثَّلاثِ في مواعيدَ ثابتةٍ يُساعدُ على تقليلِ كميَّةِ الطَّعامِ في كلِّ وجبةٍ، معَ الحرصِ على تناولِ أطعمةٍ خفيفةٍ بينَ الوجباتِ.

صنِّفْ العاداتِ الغذائيَّةِ الصَّائبةِ والخَاطئةِ في الجدولِ، معَ إيضاحِ النتيجةِ المتوقَّعةِ عندَ الاستمرارِ على مزاولتِهَا:

العادةُ الغذائيَّةُ	صائبة	خاطئة	النتيجةُ المتوقعة
عدمُ الحرصِ على تناولِ وجبةِ الإفطارِ.			....
تناولُ الأطعمةِ غيرِ الصِّحِّيَّةِ بينَ الوجباتِ الرئيسةِ.			....
قراءةُ المعلوماتِ الغذائيَّةِ المدوَّنةِ على عبوَّاتِ الأطعمةِ.			....
تناولُ الطَّعامِ في أثناءِ مشاهدةِ التِّلفازِ.			....
عدمُ الحرصِ على تناولِ الخضرواتِ والفواكهِ.			....

(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

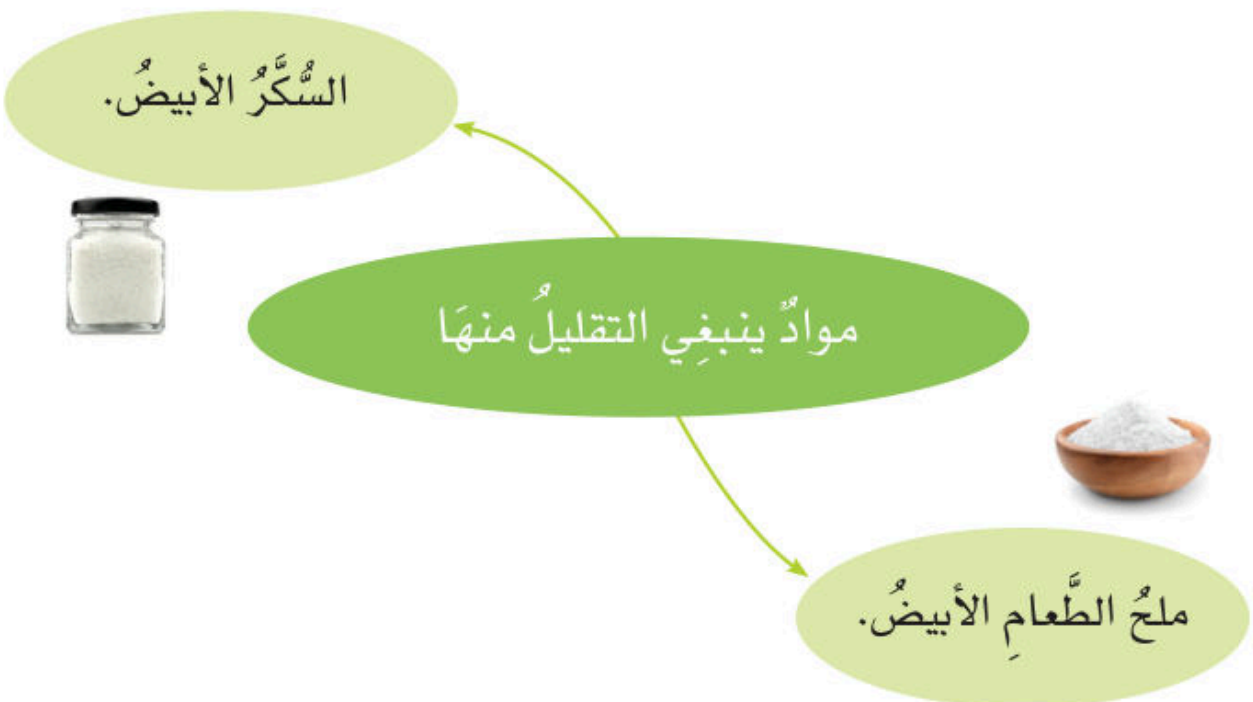
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٣)

انتشرَ في الآونـةِ الأخيـرةِ مصطلحُ Junk food (الأكـلُ غيرُ المفيدِ)، بالتَّعاونِ مع مجموعتك ابحثْ في مصادرَ المعرفةِ عنْ معناه، واذكرْ رأيكَ فيهِ، ومَا النَّصيحةُ الَّتي تُقدّمُهَا للطُّلَّابِ؟

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)



قـدِّمْ البدائـلَ الصِّحِّيَّةَ المناسـبةَ لتجنّـبِ أضرارَ السُّـكَّرِ والملـحِ . واعرضهَا أمامَ مجموعتِك.



التعاملُ معَ الطَّعامِ بينَ إفراطٍ وتفريط:

إنَّ التعاملَ معَ الطَّعامِ قدْ يُولِّدُ أنواعًا من السُّلوكيَّاتِ وتتضمَّنْ:

١ الشَّراهةُ والإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ.

٢ (فُقدانِ الشَّهيَّة العصبي: الأنوركسيا) تَجَنُّبُ تناولُ الطَّعامِ والخوفِ منَ زيادةِ الوزنِ.

٣ فوضَى تناولُ الطعامِ: البوليميا.

الأطعمةُ الأعلَى والأدنَى تسبُّبًا في الإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ:

بعضُ الأطعمةِ الأعلَى تسبُّبًا في الإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ:	بعضُ الأطعمةِ الأدنَى تسبُّبًا في الإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ:
البيتزا والشوكلاتةُ والكعكُ والمثلجات والبطاطا المحمَّرةُ وشطائر الوجبات السريعةِ والمشروباتُ الغازيَّةُ.	الخِيارُ والجزرُ والفاصوليا والتُّفاحُ والأرزُ البُنِّي والبروكلي والسَّلمون والذُّرةُ والدَّجاجُ والبيضُ والمكسَّراتُ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

هلْ تعلمُ أنَّ وزنكَ يتحدَّدُ بناءً علَى كميَّةِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الَّتي تتناولهَا والكميَّةِ الَّتي تُحرقهَا منهَا؟. النَّشاطُ البَدنيّ يُساعدكَ في حرْقِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الزائدةِ.

نشـاط (٥)

على منْ يُطلقُ مصطلحُ (النَّباتيُّون)، إلى ماذَا تفتقرُ وجباتُهُم اليُوميَّةِ؟ وكيفَ يُمكنهُم تعويضُ النَّقصِ في نظامِهم الغذائِي.

.....

.....

الأغذيةُ العضويةُ :

الأغذيةُ العضويةُ هيَ منتجاتٌ زراعيةٌ: فاكهةٌ، خضرواتٌ، حبوبٌ، تمَّتْ زراعتُها دونَ استعمالِ أيِّ موادٍ كيميائيَّةٍ، كالمبيداتِ والسَّمادِ الكيميائِي. وتشملُ أيضًا تربيةُ المواشِي والدَّواجنِ وفْقَ الطُّرقِ التقليديَّةِ (علفٌ طبيعي خالٍ من الهرمونِ والمضادَّاتِ الحَيويَّةِ) فينتجُ عن ذلَك لُحومٌ، وألبانٌ، وأجبانٌ، وبيضٌ عضويٌّ.

الطعامُ المتوازنُ وشرْبُ كميةٍ كبيرةٍ منَ الماءِ وممارسةُ الرِّياضةِ والتَّنفسُ العَميقُ والنَّظافـةُ الشَّخصيَّةُ، والنَّومُ لساعـاتٍ كافيةٍ منَ الأمـورِ المهمَّـةِ للصِّحَّةِ والسَّلامـةِ البدنيَّةِ والعقـليَّةِ والاجتماعيَّةِ.



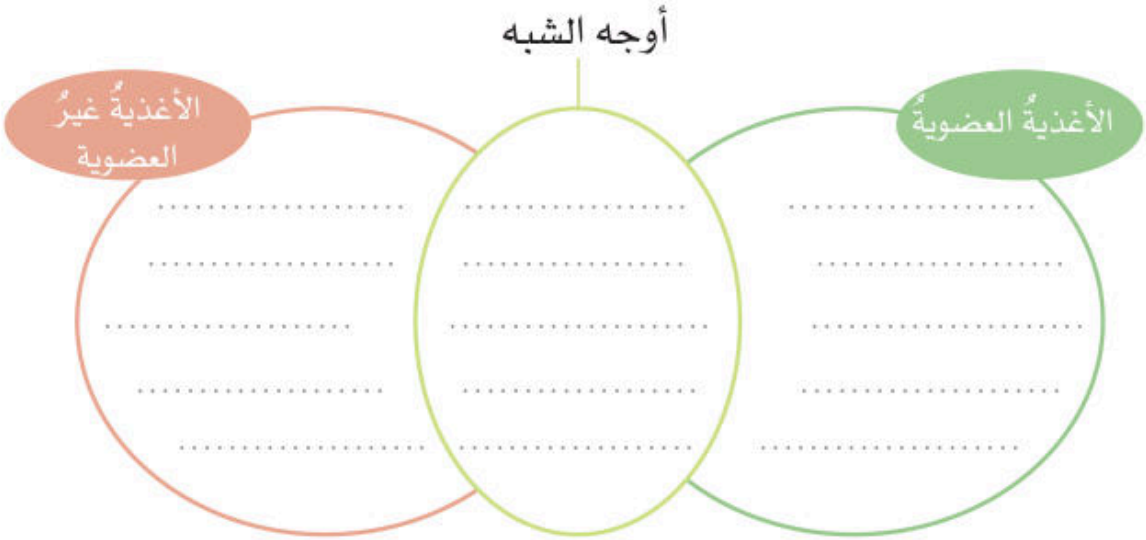
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ابحثْ عنْ جملةِ "مصنوعٌ منْ مكوناتٍ عضويةٍ بنسبةِ X٪" على ملصقِ البطاقةِ الإرشاديَّةِ المُرفقةِ معَ الأغذيةِ.

نشـاط (٦)



قارنْ بينَ الأغذيةِ العضويةِ والأغذيةِ غيرِ العضويةِ من حيثُ طريقةِ زراعتِها وفوائدِها ومدَّةُ صلاحيَّتِها في المخطَّطِ التَّنظيميِّ الآتي:



الصِّناعةُ الزِّراعيَّةُ هيَ الموادُّ المعدَّلةُ وراثيًا (جينيًّا)، وهيَ بذورٌ تمَّ تغييرُ تركيبتِهَا الجينيَّةِ لتعطي منتجاتٍ زراعيَّةٍ بكميةٍ أكبرَ ونوعيةٍ أفضلَ وتكلفةٍ أقلَّ، ولهَا تأثيرٌ سلبيٌّ على صحَّةِ الإنسانِ؛ إذْ أنَّها تخرجُ عنِ الطبيعةِ المألوفةِ في خلْقِ اللهِ تعالَى.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامّة

١ ضع علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحةِ:

أ يُفيدُ الشَّايُ معَ النِّعْناعِ في بعضِ حالاتِ المغصِ والإسهال. ◯

ب ينبغي الإكثارُ مِن شُربِ الشَّايِ؛ لأنهُ مُهَدِّئ. ◯

٢ عَلِّلْ ما يأتي:

أ حِفظُ الشَّايِ في إناءٍ مُحْكَمِ الغَلق.

.....

ب عدمُ شُربِ الشَّايِ أثناءَ تناولِ الطعامِ أو بعدَهُ مُباشَرة.

.....

٣ املأ الفراغاتِ الآتية:

أ الشَّايُ يُنعشُ الإنسانَ ويُروِيهِ و ..... في الشتاء.

ب شُربُ الشَّايِ يمنعُ الجفافَ ويحمي الفمَ .....

جـ مِنْ أنواعِ الشَّايِ ..... و .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

٤ أجبْ عنِ السُّؤالِ الآتي:

كيفَ تعرفُ أنَّ تغذيتَكَ سليمةٌ؟

.....

.....

.....

.....

٥ علِّلْ مَا يَأتي:

أ تناولُ الطَّعامِ ببطءٍ ومضغُهُ جيِّدًا.

.....

.....

ب تطبِّقُ الهيئةُ العامَّةُ للزكاةِ والدَّخلِ ضريبةَ ٥٠٪ علَى المشروباتِ المُحلَّاةِ في المملكةِ العربيةِ السُّعوديَّةِ.

.....

.....

ج "الهيئةُ العامَّةُ للغذاءِ والدَّواءِ" تُلزمُ المطاعمَ والمقاهي في المملكةِ العربيَّةِ السُّعوديةِ بعرضِ السُّعراتِ الحراريَّةِ علَى الوجبَاتِ والمشروباتِ الَّتي يتمُّ تقديمها.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقاتٌ عامةٌ

٦ اكتبْ تقريرًا مختصرًا عنِ المجموعاتِ الغذائيَّةِ معَ تحديدِ وظيفةِ كلِّ مجموعةٍ ومصادرِهَا .

٧ منْ خلالِ مشاهداتِكَ اليوميَّةِ، اذكرْ عادةً غذائيةً خاطئةً، ثمَّ اذكرْ البديلَ المقترحَ لهَا .

العادةُ الغذائيَّةُ الخاطئةُ

البديلُ المناسبُ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

٨ قدِّمْ الحلولَ المُناسبةَ للمشكلاتِ الآتيةِ:

أ الزِّيادةُ السَّريعةُ في وزنِكَ.

.....

.....

.....

.....

ب أحدُ أفرادِ أسرتِكَ مصابٌ بفقدِ الشَّهيَّةِ.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وحدةُ غِذائِي

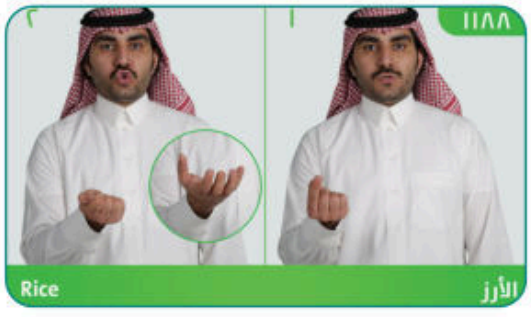


أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الآخرين مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.













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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448