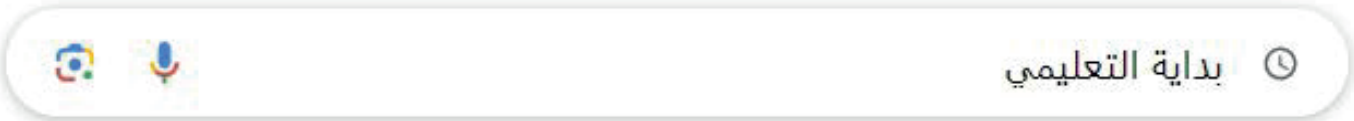
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الثاني المتوسط - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢٠٢ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧١٠

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٤-٧

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

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

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

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

وقد حرصنا على إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية.

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

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُّم.

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



مفاتيح رموز الكتاب



إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفردا أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



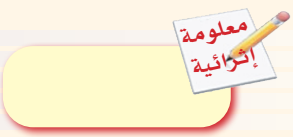
سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هيّا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الجزء الثاني من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الفهرس

الوحدة الأولى

التوعية الصحية

أهداف الوحدة	١٠٤
المؤثرات العقلية	١٠٥
العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة	١١١
كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟	١١٤
التطبيقات	١١٩
هيًا نتعلم لغة الإشارة	١٢٢

الوحدة الثانية

المهارات الحياتية

أهداف الوحدة	١٢٤
الشخصية المثالية	١٢٥
الثقة بالنفس	١٣٠
اتخاذ القرار	١٣٦
فن الإلقاء والحوار	١٤١
التطبيقات	١٤٧
هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥١

الوحدة الثالثة

المهارات الأسرية

أهداف الوحدة	١٥٤
الأجهزة المنزلية	١٥٥
ثقافة المستهلك	١٦٤
التطبيقات	١٧٣
هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٥

الوحدة الرابعة

الأمن والسلامة

أهداف الوحدة	١٧٨
السلامة المرورية في الطريق	١٧٩
التطبيقات	١٨٨
هيًا نتعلم لغة الإشارة	١٩٢

الوحدة الخامسة

الغذاء والتغذية

أهداف الوحدة	١٩٤
الحميات الغذائية	١٩٥
التطبيقات	٢٠١
هيًا نتعلم لغة الإشارة	٢٠٢

الوحدة الأولى



التوعية الصحيَّة

- المؤثرات العقلية.
- العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة.
- كيف نساعد الشخص المتعاطي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.

٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.

٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.

٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.

٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.

٦ يقترح طرقًا وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المؤثرات العقلية



المفاهيم الرئيسة:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقة وأكمل صورة، وحملهُ أمانة المحافظة على جسده، ليكون قويًا بما يُمكنهُ من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لاشك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمرًا مخالفًا لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [1].

ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حُمِل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفراده.

المؤثرات العقلية:

هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ، سواء كانت طبيعية أو مركبة أو مصنعة، ولها تأثير على الجهاز العصبي وعلى العمليات العقلية، فتسبب حالة من الإدمان على تعاطيها.



معلومة إثرائية

تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية (٢٠٢١-٢٠٢٥م) وهو برنامج يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالميًا من خلال تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف لمواجهة التحديات، واغتنام الفرص المتجددة والمتسارعة على المستويين المحلي والعالمي، وذلك لتحقيق الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ "تمكين حياة عامرة وصحية من خلال تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات".

(١) سورة النساء الآية (٢٩).

حكم تناول المؤثرات العقلية

حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل أو يؤثر فيه، فقد حرم أهل العلم تناول المؤثرات العقلية كالمخدرات والمسكرات بأي وجه من الوجوه أكلاأو شربًا أو تدخينًا أو حقنًا.

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ٩٠ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيۡطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيۡنَكُمُ ٱلۡعَدَٰوَةَ وَٱلۡبَغۡضَآءَ فِي ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِ وَيَصُدَّكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِۖ فَهَلۡ أَنتُم مُّنتَهُونَ ٩١﴾[1].



ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر في الدرس عن تحريم تعاطي المؤثرات العقلية سواء من كتاب الله الكريم أو سنة رسوله ﷺ.

معلومة إثرائية

المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف، وتؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الإدمان الماثل في حدوث تغيرات حاسمة في وظائف المخ وتركيبته.

(١) سورة المائدة الآية (٩٠-٩١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنواع المؤثرات العقلية



المخدرات

هي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبيًا، مثل: الهروين والكوكايين والحشيش والإمفيتامين وحبوب الهلوسة، التي لا يسمح بتداولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.



العقاقير الطبية المخدرة

هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعدُّ استخدمها دون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.



الكحول

يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل.



المستنشقات

يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات مثل: الغراء، وبعض المنظفات، والبنزين، والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أضرار المؤثرات العقلية

١ فقدان العمل أو الدراسة:

تؤدي المخدرات إلى التغيب المستمر عن العمل أو المدرسة؛ مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي.

٢ التعرض للسجن أو الوفاة:

تدفع المخدرات إلى ارتكاب جرائم قتل أو سرقة، بدافع الحصول على المال لشراء المخدرات، أو بسبب غياب العقل مما يعرض المدمن للسجن، أو خطر الجرعة الزائدة وحدوث الوفاة.



٣ سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

٤ الإصابة بالأمراض النفسية:

مثل الاكتئاب، أو الفصام، أو اضطراب ثنائي القطب، أو تغيرات السلوك والتعرض لنوبات هياج وعنف؛ مما يعرض المدمن لخطر إيذاء نفسه ومن حوله.



٥ الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز و التهاب الكبد الوبائي(C،B) بسبب تلوث الحقن التي يتداولها المتعاطون.

٦ سوء المظهر الخارجي:

تسبب المخدرات سوء المظهر الخارجي كوجود جروح في الوجه أو احمرار في العين أو صدور رائحة كريهة، أو تآكل الأسنان واصفرارها.





اعتنى الإسلام بحفظ الضرورات الخمسة وهي: الدين، والعقل، والعِرض، والمال، والنفس. فكل ما يتضمن حفظ هذه الضرورات الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يَفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعه مصلحة.

تناقش مع مجموعتك ودون الأضرار التي تسببها الموثرات العقلية والمخدرات على الضرورات الخمسة.

الدين	.....
العقل	.....
العرض	.....
المال	.....
النفس	.....

تذكر

تذكر أن الوطن يقوى بقوة أبنائه ..... فكن حذر .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أخطار المخدرات على المجتمع

هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية ؟

لاشك أن للمخدرات أضرارًا اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:

١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.

٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.

٣ قلة معدلات الإنتاج لتراجع كفاءة الموظفين الذين يعملون تحت تأثير المخدر.

٤ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلًا من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.

٥ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.



بالتعاون مع مجموعتك وضح العلاقة التي تربط تعاطي السموم المخدرة بارتكاب الجرائم.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة

المفاهيم الرئيسة:
- علامات المتعاطي.

بمجرد دخول المواد المخدرة إلى جسم الإنسان ، تبدأ بعض العلامات والأعراض بالظهور على الشخص، يمكن من خلالها تمييز الشخص المدمن، وتختلف هذه الأعراض بإختلاف نوع العقار المخدر.

ما أسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة



- ضعف الوازع الديني.
- القدوة السيئة من قبل الوالدين.
- التفكك الأسري، وإهمال الوالدين لأبنائهم.
- أصدقاء السوء.
- الفراغ.
- اضطرابات الشخصية.
- التجريب المتهور .
- الإفراط في تناول الأدوية المهدئة، مما يسبب الاعتماد النفسي والجسدي والوقوع في الإدمان.

١ بالبحث في مصادر التعلم المختلفة، دون أسبابًا أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

كيف تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن على تعاطي المواد المخدرة أو المسكرة

- كثرة الحركة والانفعال الحاد في الحديث.
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوة والأخوات.
- جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.
- النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظًا لأوقات طويلة.
- انبعاث رائحة كريهة في الفم وتبدو الشفاه متشققة من كثرة العض عليها.
- الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسرها في غير محلها.
- الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء.
- الهلاوس السمعية والبصرية.
- شحوب الوجه والشفتين واتساع في حدقة العين وقلة الشهية.
- تغيير في الأصدقاء.
- انخفاض واضح في الوزن.
- كسل وغياب عن المدرسة.
- زيادة العرق بشكل كبير.
- العزلة عن الآخرين.
- الشعور بالخمول والغثيان.
- التوتر والقلق والسلوك الانتحاري.
- الضحك الهستيري.
- التبلد في المشاعر.
- عدم القدرة على التركيز.

تذكر



الرسائل التي يتم تداولها عبر الجوال أو الإنترنت التي توهم الشباب بوجود جانب إيجابي في شخصية مدمني الحشيش هي من أخطر الرسائل التي يمكن أن توقعهم في تعاطي المخدرات ...فلنحذر منها.

٢

صنف العلامات السابقة لمدمن المواد المخدرة في الجدول الآتي؛ ثم استنتج أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات.

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي

أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات .....

قال الحسن البصري رحمه الله: «لو كان العقل يشتري لتغالي الناس في ثمنه، فالعجب ممن يشتري بماله ما يفسده».

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟



المفاهيم الرئيسة:
- مساعدة المتعاطي .

لا شك أن مشكلة إدمان تعاطي المخدرات قد تفاقمت في الفترة الأخيرة، وأصبح القضاء عليها من الأمور المرهقة اقتصاديًا واجتماعيًا على مستوى الفرد والمجتمع؛ لذا يأتي دور التوعية وتعزيز دور الأسرة ووسائل والإعلام مهمًا للوقاية من هذه المشكلة وتعريف الأسر بالأساليب والطرق المناسبة لمساعدة المتعاطي على تجاوز المشكلة.

الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

أولًا: التوعية الدينية

يعزز المسجد دور الوازع الديني المتين لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي، ويدعم دور الأسرة والمجتمع في نشر التوعية والتحذير من خطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة من خلال: خطب الجمعة، والدروس والمحاضرات.

ثانيًا: المدارس

يتضح دور المدرسة في غرس الأخلاق الحميدة والقيم الإسلامية في نفوس الطلاب، بنشر دورها الوقائي القائم على زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات. وذلك من خلال المعلومات الصحيحة حول المخدرات، وأضرارها على الفرد ومخاطرها على المجتمع، عن طريق الأنشطة المدرسية اللاصفية: كإذاعة الصباح، أو من خلال دور المعلم و الموجه الطلابي، باعتبارهم نماذج و قدوة للطلاب.

ثالثًا: الإعلام

وهو من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات. وذلك من خلال الحملات الإعلامية بين الحين والآخر، والصور التوضيحية، والفيديوهات التوعوية التي تبين التأثير الضار لإدمان تعاطي المخدرات، و يتم نشرها من خلال الوسائل الإعلامية سواء المسموعة أو المقروءة أو حتى المكتوبة، وتكون التوعية من خلال جهات معنية بذلك مثل: وزارة الشؤون الاسلامية والدعوة والإرشاد - وزارة الصحة - المديرية العامة لمكافحة المخدرات.

رابعًا: البيئة الاجتماعية



كل من يتعامل مع الشاب سواء الأسرة، أو الأقارب، أو الجيران، أو الأصدقاء، له دور في وقايته من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات. ولا شك أن التنشئة الأسرية التي تغرس القيم والمبادئ الإسلامية الحميدة، لها دور كبير في بناء شخصية الأبناء بشكل متوازن، فهي الحصن للأبناء بإذن الله من الانخراط في الطرق المظلمة، ومن الضروري تكوين علاقة صداقة بين الأبناء والآباء، مع وجود مراقبة مستمرة للأبناء، ومعرفة أصحابهم، ومساعدتهم في اختيارهم لهم. وتعليم الأبناء كيفية قضاء وقت الفراغ، وذلك من خلال مشاركتهم وتشجيعهم على إخراج طاقاتهم وصقل مهاراتهم، وقدراتهم في الهوايات المفضلة لديهم وتشجيعهم على التطوع في أحد المجالات التي تناسبهم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو المشاركة في المسابقات المحلية أو العالمية.



اقترح أنشطة لاصفية تساهم في تثقيف وتوعية الطلاب، وحمايتهم من الدخول في عالم المخدرات المدمر، ليكونوا جنودًا لحماية مجتمعهم من آفات وأضرار المخدرات؟

.....

.....

.....

.....



العقل مناط التكليف والسموم والمخدرات تدمر العقل، وتضيع دين الفرد وصحته وتغير سلوكه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة



١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتًا طويلًا.

٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والمتزن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصلحته.

٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.

٤ التأكيد له أن رغبته وعزمه على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.

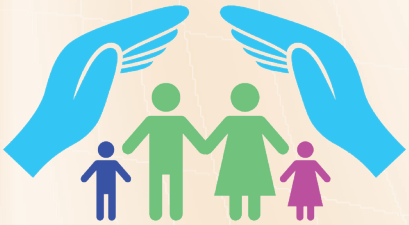
٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.

٦ تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم.

٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، و ذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.

٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.

٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة التخلص من المخدرات، وهذا لا يعد عيبًا، و أن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات .



قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»[1].

تستهدف المؤثرات العقلية كالمخدرات والخمور وغيرها نظام المكافآت في العقل؛ إذ تغمر الدماغ بمادةٍ كيميائيّة، تُدعى الدوبامين (Dopamine)، والتي تُعطي شعورًا لحظيًّا بالمتعة، لذا يستمر الشخص بتعاطي المخدرات للحصول على هذا الشعور، ويعتاد الدماغ مع الوقت على الدوبامين الزائد؛ فيحتاج الشخص لتعاطي المزيد من المخدرات للحصول على الشعور نفسه؛ مما يؤدي إلى الإدمان على تعاطي المخدرات لفتراتٍ طويلةٍ وحدوث تغيرات في الأنظمة الكيميائيّة في الدماغ.

تذكر

المخدرات ضرر وضرار، بداية عابرة تؤدي إلى نهاية هالكة ... فتوقف لا تجربها.



٢

تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟

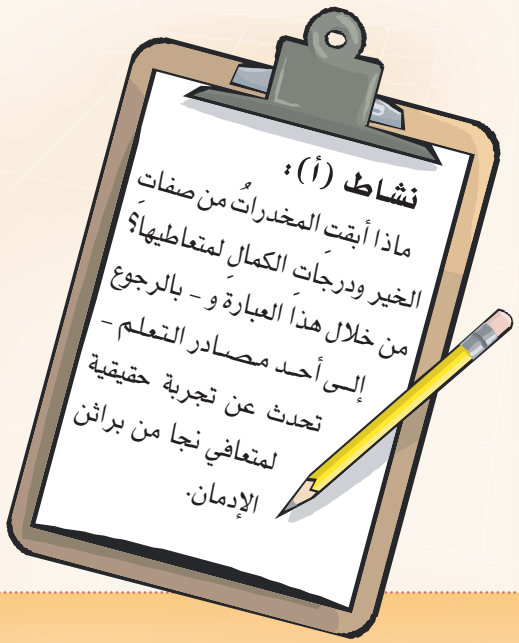
.....

.....

.....

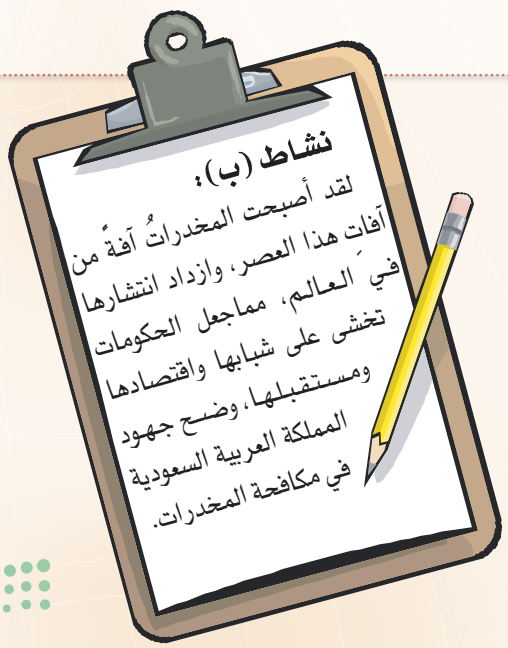
(١) صحيح مسلم (٢٠٠٣).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447


نشاط (أ):
ماذا أبقتِ المخدراتُ من صفات الخير ودرجاتِ الكمال لمتعاطيها؟
من خلال هذا العبارة و - بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم - تحدث عن تجربة حقيقية لمتعافي نجا من براثن الإدمان.

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط (ب):
لقد أصبحت المخدراتُ آفةً من آفاتِ هذا العصر، وازداد انتشارها في العالم، مما جعل الحكومات تخشى على شبابها واقتصادها ومستقبلها، وضح جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة المخدرات.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

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

١- يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات . ( )

٢- تعدُّ الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات. ( )

٣- إن تناول كمية غير محددة من الحبوب الموصوفة من الطبيب قد يعرضك للخطر. ( )

٤- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع. ( )

٥- حرم الإسلام كل مايضر بالعقل ويؤثر فيه. ( )

٢ هناك معتقدات خاطئة وشائعة في المجتمع حول تعاطي المواد المخدرة، ابحث عن الحقائق وصحح المعتقدات الآتية :

المعتقد الخاطئ	الحقيقة	المعتقد الخاطئ	الحقيقة
 تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعرالقلق والتوتر ويمنحك شعورًا بالسعادة.		 تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.	 ....
 يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.		 المواد المخدرة لا تسبب ضررًا دائمًا للجسم.	 ....

٣ في فترة الاختبارات يزيد استهداف وتربص تجار المخدرات لطلاب المدارس، لبيعهم المواد المخدرة ونشر سمومها بينهم. أعد تقريرًا تتحدث فيه عن الآتي:

أسباب استهداف مروجي المخدرات الطلاب في فترة الاختبارات بشكل كبير، ودور الأسرة في الحد من هذه انتشار الظاهرة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤ من خلال دراستك لوحدة التوعية الصحية، دون في المنظم الآتي أبرز آثار إدمان المواد المخدرة والسموم على الفرد، والأسرة، والمجتمع.



.....

.....



.....

.....



.....

.....



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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







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

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- الشخصية المثالية.
- الثقة بالنفس.
- اتخاذ القرار.
- فن الإلقاء والحوار.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يُبدي رأيه في مواصفات الشخصية المثالية.

٢ يتبنى موقفًا إيجابيًّا تجاه صفات الشخصية المثالية.

٣ يقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.

٤ يقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.

٥ يتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.

٦ يبدع في إلقاء كلمة أمام زملائه متبعًا خطوات الإلقاء الجيد.

٧ يقيم صفاته من خلال الشخصية الناجحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الشخصية المثالية



المفاهيم الرئيسة:
- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح طالب مثالي لكل صف، فناقش رائد الصف الثاني المتوسط طلابه حول صفات الطالب المثالي، فاختلفت الآراء وتعددت الصفات، فالطالب مهند يرى أن الطالب المثالي المحبوب من الجميع هو الذي يحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان والخروج منه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «إِذَا أَتَى أَحَدُكُمُ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ»[1].

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية، والعناية بالهندام والمظهر الخارجي دون مبالغة في ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنّه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتُشعره بأهميته.



٤- احترام المعلمين، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداة الزملاء ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.



قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد ﷺ فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة الألفة والمحبة.

وقد اتفق خالد مع زميله في إجابته السابقة و أضاف لها بعض الصفات الآتية:



١- مشاركة الزملاء في مناسباتهم، والسؤال عنهم في غيابهم ، والتبريك لهم عند تفوقهم.

٢- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.

(١) مسند أحمد: ٧٨٣٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

كما أبدى فهد رأيه فذكر أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي يتحلى بها التلميذ المثالي، وبهذا ينبغي أن تكون:



١- مبتسمًا دائمًا؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.
٢- المزاح مع الزملاء ضمن الحدود المقبولة.

و استمر المعلم في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار الطالب المثالي التي منها رأي أحمد في أن التعاون سمة يتميز بها المثالي، وقد لخص رأيه فيما يلي:

١-إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء والجيران.
٢- مساعدة الزملاء على توضيح ما يصعب عليهم من دروس.
٣- الإسهام في بعض الأعمال التي يقوم بها صديقه أو معلمه أو جاره أو قريبه عند معرفته بحاجتهم لذلك، كالمشاركة في زراعة شتلات في فناء المدرسة، أو إسهامه مع جيرانه في توزيع وجبات أطعمة على الأُسر المحتاجة في الحي.
٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزملاء، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.



تذكر

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»[1].

(١) صحيح البخاري: ١٣.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

و أبدى محمد وجهة نظره عندما أشار إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصها بالجمل التالية:

١- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.

٢- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.

٣- التأني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.

٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجود فيه سواء بالقول أو الفعل.

٥- شكر وتقدير من أحسن إليه.

٦- تشجيع الزملاء وإبداء السرور بهم عند نجاحهم وإتقانهم لعملهم.

٧- المشاركة في المناشط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



و أضاف المعلم صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلب من عمار أن يربط هذه الصفة بالمثالية، فأجاب:

١-عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.

٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.

٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.

٤- تجنب الهمز واللمز، قال تعالى: ﴿ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ﴾ (١).

٥- التسامح والعفو عن المخطئ، قال تعالى: ﴿ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (٢).

٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدر رحب.

٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).

(٢) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

كما استحسن الجميع رأي أحمد الذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتباع ما يلي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجد والهزل، فعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صِدِّيقًا»[١].

٢-عدم المبالغة في المدح أو الذم، قال ﷺ: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْثُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ»[٢].

٣-الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يُعتذر منه) قولًا وعملًا.



معلومة إثرائية

التشدق:
تعني لوي جانب الفم بكلام مدعيًا الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلب المعلم من طلابه، أن يقوم كل واحد منهم بترشيح أحد زملائه في الصف الذي تجمع شخصيته معظم الصفات السابقة، وذلك بكتابة اسمه في ورقة صغيرة .

١

صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة في الحوار السابق:

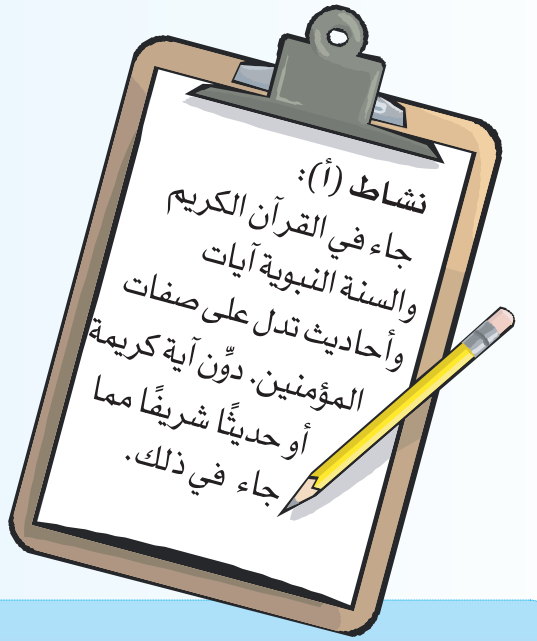
صفات قولية	صفات عملية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

في رأيك، كيف يتم اختيار اسم التلميذ المثالي المرشح من بين الأوراق؟

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذ المثالي الذي فاز بأغلبية الأصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلم الصغير له في الصف؛ وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفي عن حسن الخلق.

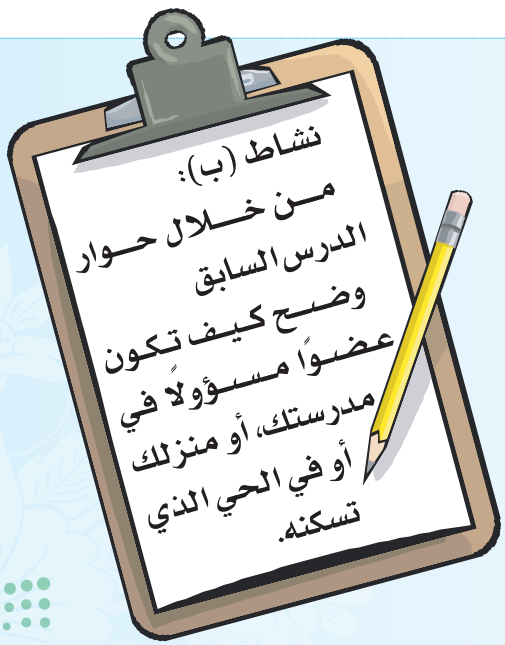
(١) صحيح البخاري: ٦٠٩٤.
(٢) صحيح مسلم: ٣٠٠٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الثقة بالنفس



المفاهيم الرئيسة:
- القدرات.
- الإمكانات.

عندما طلب الموجه الطلابي من سعود إلقاء موضوع في النشاط المدرسي اعتذر وأحس بالإحراج، فناقشه الموجه الطلابي في ذلك، وأوضح له سعود سبب اعتذاره ،وهو خوفه من تكرر مشاعر الحرج التي مر بها سابقًا عندما ألقى كلمة في الإذاعة المدرسية، مما أفقده ثقته بنفسه، اقترب الموجه الطلابي من سعود وقال: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين، وبالمقابل نجد أناسًا أقل إبداعًا وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق المُمهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلب منه كتابة ما يراه في نفسه من إيجابيات وسلبيات، فبدأ سعود بتدوين ذلك كما يلي:

الإيجابيات	السلبيات
- تقبل الآخرين. - سلامة اللغة وصحة النطق. - التفوق الدراسي. - الثقافة وسعة الاطلاع.	- الخجل والارتباك. - الإحساس بالإخفاق نتيجة موقف سابق. - الخوف.

وعندما قرأ الموجه الطلابي الورقة و رأى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثه على إعادة المحاولة لأنها أول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

الثقة بالله.

استبدال جوانب الضعف بجوانب القوة.

الاستفادة من مواقف الناجحين والناجحات في جميع المجالات.



الثقة بالقدرات والإمكانات.

الاعتقاد الإيجابي بالنفس.

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

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

تذكر

يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.

١

رتب - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

الاستعانة بالله

الاعتماد على النفس

المحاولة رغم الخطأ

١- .....
٢- .....
٣- .....

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أنّ ثقته بنفسه لم تقل، فاتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعًا ونال شهرة واسعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض؛ لتتعرف على آثار الثقة بالنفس،
ثم صل الوجوه السلبية بعضها ببعض؛ لتتعرف على مظاهر الثقة الزائفة.



احذر أن تصل إلى مظاهر الثقة الزائفة.

ابتسم لقد وصلتَ إلى آثار الثقة بالنفس.

تذكر

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزويًا غير قادر على تطوير نفسه.

مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَٰٓإِبۡلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَن تَسۡجُدَ لِمَا خَلَقۡتُ بِيَدَيَّۖ أَسۡتَكۡبَرۡتَ أَمۡ كُنتَ مِنَ ٱلۡعَالِينَ ٧٥ قَالَ أَنَا۠ خَيۡرٞ مِّنۡهُۖ خَلَقۡتَنِي مِن نَّارٖ وَخَلَقۡتَهُۥ مِن طِينٖ﴾ (١)

(١) سورة ص الآية رقم (٧٥-٧٦).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

من يحتاج الثقة بالنفس؟



الوالدان؛ ليزرعاها في أبنائهما.

المعلم؛ لينميها في طلابه.

طالب العلم؛ ليثق بقدراته ويحقق أهدافه.

.....



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء، وطلب العون والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث»[1].



ناقش ثم دوِّن موقفًا في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(١) الألباني، ٣٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

اختبر ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسم دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيرًا زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغ من الإجابة عن جميع النقاط اجمع حاصل الأرقام التي اخترتها.

١- عندما أُقابل أُناسًا لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية ينتابني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٣- أتحاشى دائمًا التحدث أمام عدد كبير من الناس.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأي أبديته أمام أصدقائي.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٥- كثيرًا ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٦- كثيرًاما أجد صعوبة في مصارحة صديق أو زميل تضايقني تصرفاته.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٧- أجد صعوبة دائمًا في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيرًا.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٨- كثيرًا ما أقوم بأشياء غير مقتنع بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
٩- أعتذر وبشدة عن المشاركة في الإذاعة المدرسية.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨
١٠- يصعب عليّ اختيار ملابسي بنفسي وأرى الآخرين يرتدون ملابس أفضل منّي.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨

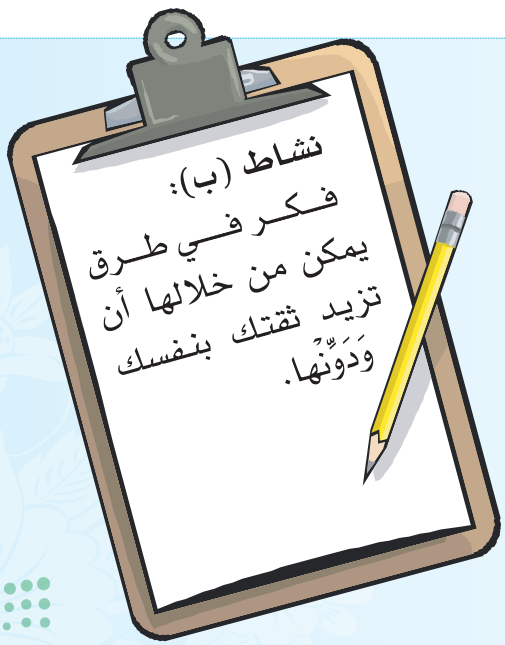
إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤-٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحيانًا وتختفي أحيانًا، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقد الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذل الجهود في سبيل استردادها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

اتخاذ القرار



المفاهيم الرئيسة:
- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقف كثيرة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائمًا، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ وروية، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟



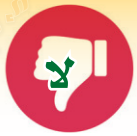
القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.

عمار طالب في الصف الأول الثانوي، يرغب أن يكون طبيبا نفسيا في المستقبل، ولكنه يجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا يرغب في دخول القسم العلمي، تساءل عمار هل يتجاهل قدراته ويدخل القسم العلمي؛ أم يتخلى عن رغبته؟ وبعد تفكير عميق قرر دخول القسم الأدبي ثم التخصص في علم النفس، ليكون مرشدًا نفسيًّا ينفع نفسه وغيره.

- ما القرار ؟
- هل هو مجرد قول



أو





عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.

القرار:

عملية اختيار حل من بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



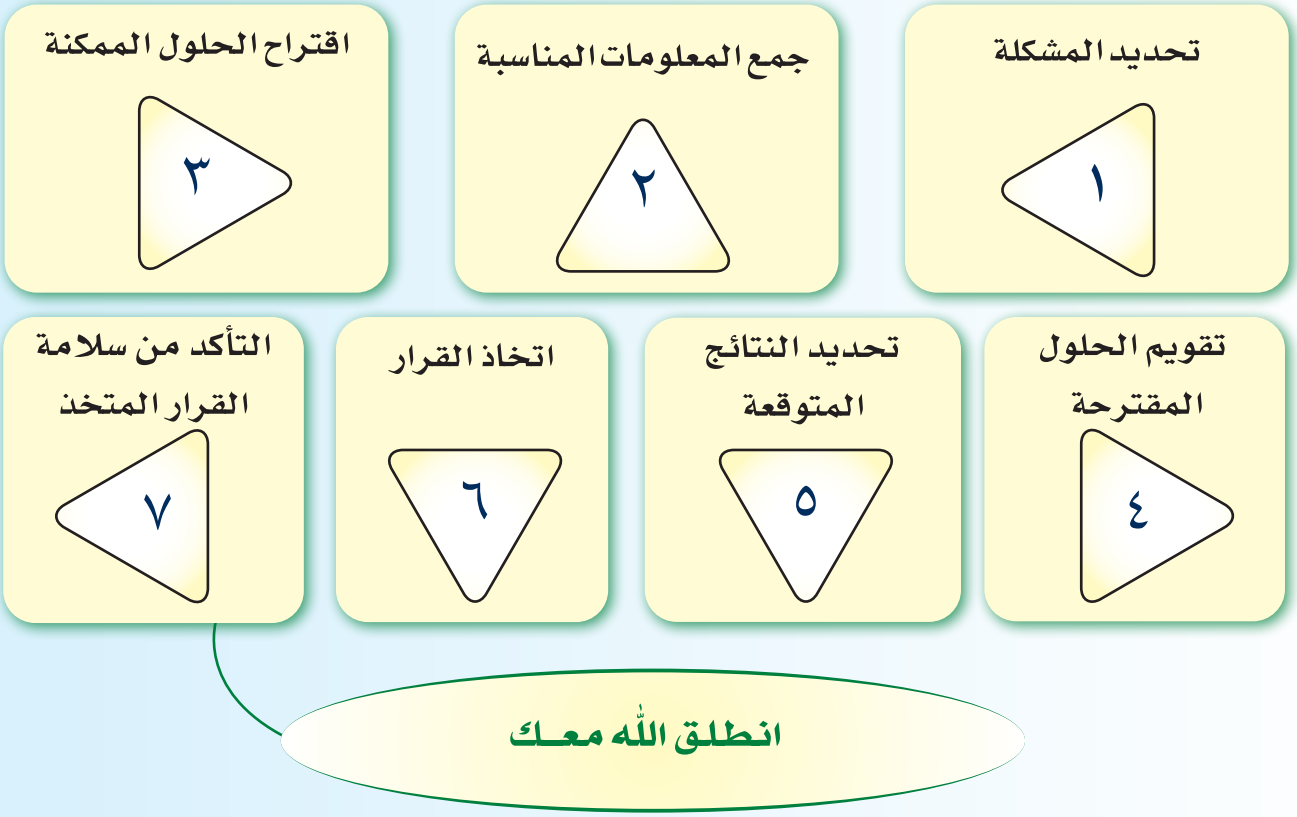
١ ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

.....

.....

.....

خطوات اتخاذ القرار



٢ أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما، اكتب هذا الدعاء.

.....

.....

.....

.....

أولًا: تحديد المشكلة



أهم خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلًا: قد يتدنى مستوى أحمد الدراسي (**المشكلة**)؛ بسبب غيابه المتكرر (**السبب**).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ثانيًا: جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة، وهي جمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقًا للمثال السابق يدون أحمد المعلومات(التحليل) عن أسباب تكرار غيابه بعد مناقشتها مع الموجه الطلابي ووالده، وهي:

- السهر وتأخر الاستيقاظ.
- صعوبة إحدى المواد الدراسية.
- ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات اليسيرة في المدرسة أو البيت.
- عدم توفر المواصلات.

ثالثًا: اقتراح الحلول المُمكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة لحل المشكلة، وباستخدام المثال السابق عن غياب أحمد المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى يتمكن من القيام مبكرًا بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي يعاني من صعوبتها، و الاستعانة بالله سبحانه وتعالى، ثم طلب المساعدة من والده أو معلمه.

٣-تسوية مشكلاته مع من يتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنه من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

رابعًا: تقويم الحلول المقترحة



الحل الأول: يعد النوم المبكر حلًا إيجابيًّا إلا أن أحمد قد يضطر للسهر لظروف خاصة.

الحل الثاني: قد لا يستطيع والد أحمد مساعدته لعدم تمكنه من المادة، والمعلم لا يجد وقت فراغ لتيسير الدرس أو شرحه، لذا يمكن أن يطلب المساعدة من زملائه المتفوقين لمساعدته بتوجيه من المعلم، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

الحل الثالث: تسوية مشكلاته في المدرسة أو البيت أمر ضروري، ويمكن أن يطلب المساعدة من الموجه الطلابي بتوجيه من والده .

الحل الرابع: قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

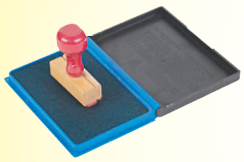
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

خامسًا: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أحمد وعدم تغيبه و عودته إلى مستواه المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

سادسًا: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يأتي اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقًا على المثال نفسه، يعزم أحمد (صاحب القرار) على استعادة مستواه المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

سابعًا: التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:

الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أحمد لمستواه المتفوق، أُطلق عليه حينئذٍ الحل، وإلاّ فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



اشترك مع زملائك في مناقشة مشكلة شاب تعرض للتحرش من قبل أحد أصدقائه في الصف عن طريق ما يلي:

تحديد المشكلة: .....

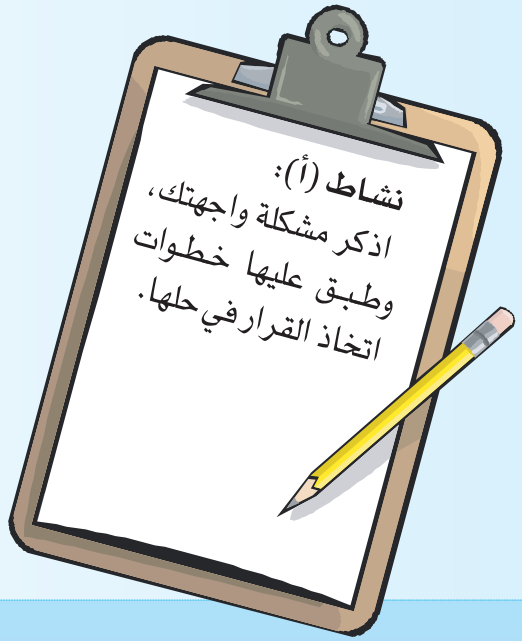
جمع المعلومات: .....

اقتراح الحلول الممكنة: .....

تقويم الحلول المقترحة: .....

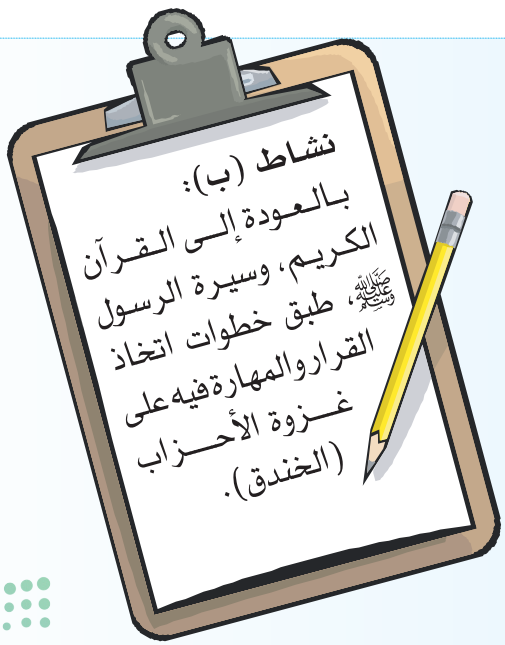
تحديد النتائج المتوقعة: .....

القرار النهائي المتوقع: .....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

فن الإلقاء والحوار

المفاهيم الرئيسة:
- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ﴾ (١).

العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يستعدُّ للتحدث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، وقال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ ٱشۡرَحۡ لِي صَدۡرِي ٢٥ وَيَسِّرۡ لِيٓ أَمۡرِي ٢٦ وَٱحۡلُلۡ عُقۡدَةٗ مِّن لِّسَانِي ٢٧ يَفۡقَهُواْ قَوۡلِي ٢٨﴾ (٢)

الإلقاء:

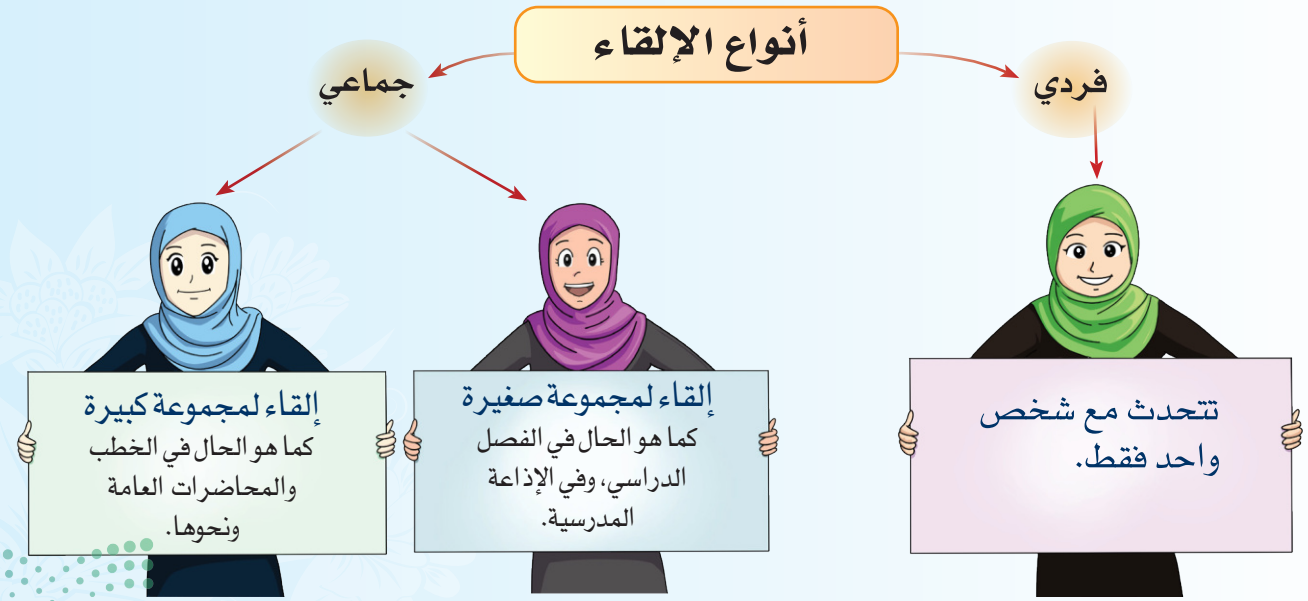


التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معيّن، مع تطبيق مهارات محددة.

مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلًا صادقًا مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعيًّا وأن يكون الملقي على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفًا تمثيليًّا؛ لذا يجب أن يكون انعكاسًا أمينًا لشخصيتنا ليكون مؤثرًا وفعالًا.

أنواع الإلقاء



(١) سورة النحل الآية رقم (١٢٥).
(٢) سورة طه الآية رقم (٢٥-٢٨).

متطلبات الإلقاء الجيد

١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالآتي:

المقدمة: تعد مفتاح الموضوع ومن خلالها تظهر براعة الملقي وثقافته، وقدرته على جذب الجمهور وتشويقه.

الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.

الخاتمة: ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز، وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاول تقليد أحد بل درب صوتك؛ ليتحسن ويكون أكثر تأثيرًا وقبولًا لدى الآخرين.



احذر من الصوت:

١- الحاد. ٢- الصاخب.

٣- المرتفع. ٤- المنخفض.

تذكر

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿ وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ ﴾ (١).

٣ التنوع

يفضل أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة، واللغة الدارجة حسب الموقف.

احذر من الفكاهة خلال الإلقاء في:

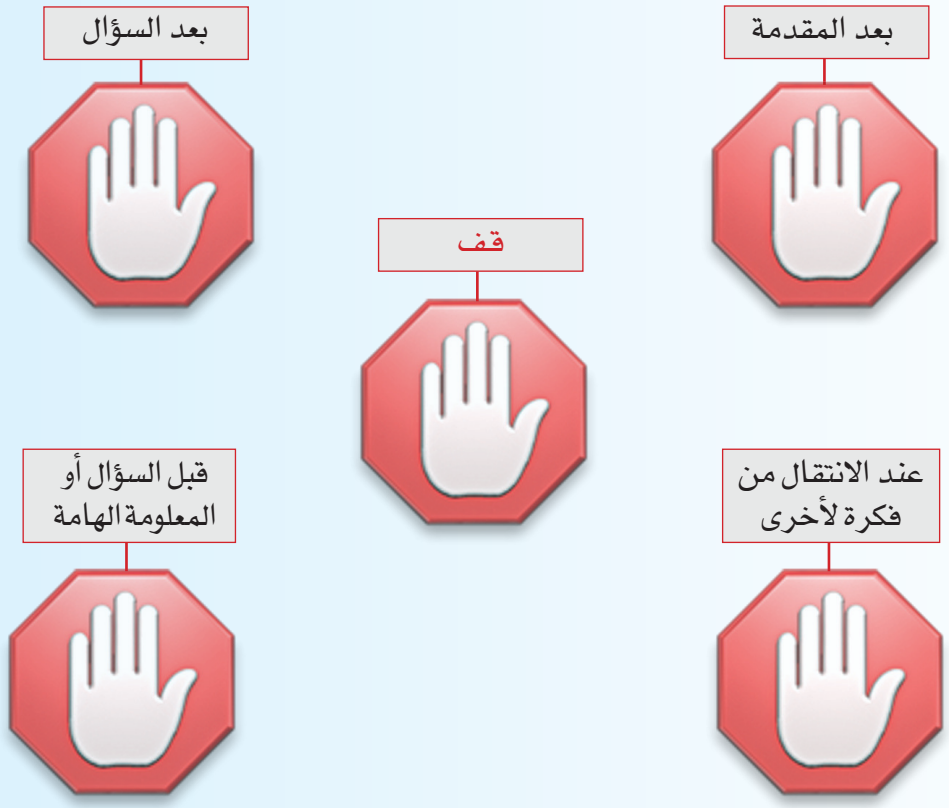
١- ..... ٢- .....

(١) سورة لقمان الآية رقم (١٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ الوقفات

لا بد للملقي من مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ ليهيئ ذهن السامع ويُحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:





اذكر متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصب لرأي وتعنت لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر قناعة منه بصواب فكرته.

وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿وَٱللَّهُ يَسۡمَعُ تَحَاوُرَكُمَآۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعُۢ بَصِيرٌ﴾ [1]. وفي سورة الكهف أيضًا، هل تعرف الآية؟

.....

تذكر

إن فقدان التواصل البصري مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.

أنواع الحوار

١

الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

.....

.....

.....

٢

الحوار مع الآخرين، وهو نوعان:

أ- حوار مع المتوافقين في الرأي.

مثل: .....

ب- حوار .....

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

معلومة إثرائية

الجدل:

الخصومة في الكلام ويُستعمل في غير الرضا. قال تعالى: ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يُجَٰدِلُ فِي ٱللَّهِ بِغَيۡرِ عِلۡمٖ وَيَتَّبِعُ كُلَّ شَيۡطَٰنٖ مَّرِيدٖ﴾ [2].

تذكر

الغضب والانفعال يؤثران سلبًا على الحوار.

(١) سورة المجادلة الآية رقم (١).
(٢) سورة الحج الآية رقم (٣).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

آداب الحوار

اختر من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار، ثم ضع رقمه في المستطيل:

١ الجلوس أثناء الكلام.
٢ الالتزام بالصدق.
٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية.
٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
٥ التشدق أثناء الكلام.
٦ الضجر.
٧ اختيار الوقت المناسب.
٨ علو الصوت.
٩ الاعتراف بالخطأ.
١٠ التحدث بالكلام الطيب.



حصلت على درجة تقييم منخفضة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقش معلم المادة حول هذه النتيجة، أجْرِ حوارًا قصيرًا بينك وبين معلم المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت: .....

معلمك: .....

أنت: .....

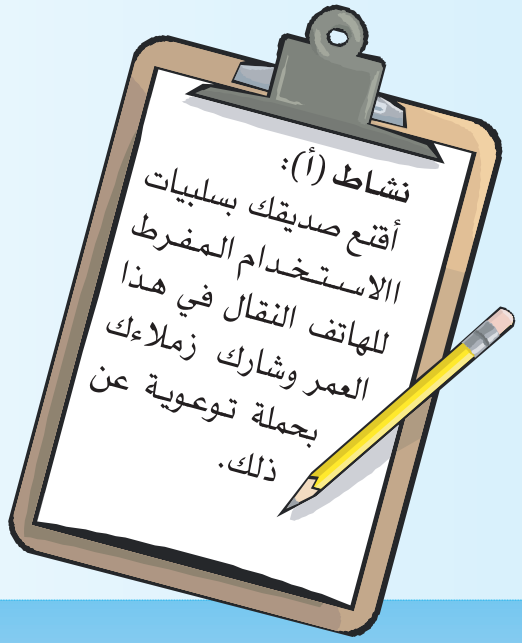
معلمك: .....

أنت: .....

معلمك: .....

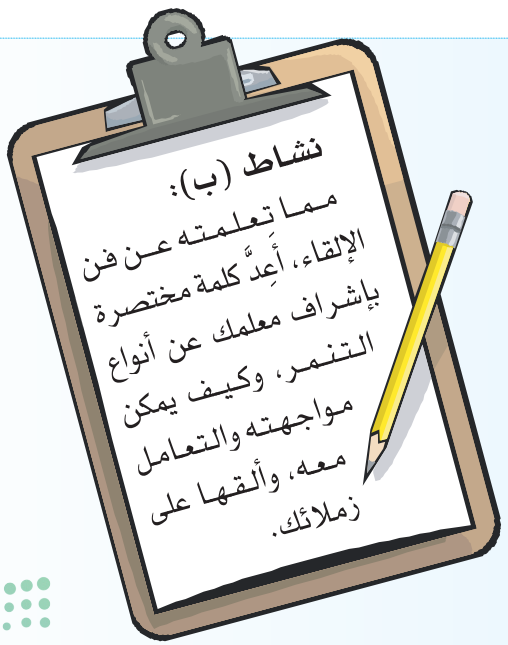
أنت: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات



١ صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

الصفات	الواثق بنفسه	الثقة الزائفة	فاقد الثقة
١- الانطواء على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.	.....	.....	.....
٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم دون رضاهم وبقوة الجدل.	.....	.....	.....
٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.	.....	.....	.....
٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.	.....	.....	.....
٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروبًا من تحمل المسؤولية.	.....	.....	.....
٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.	.....	.....	.....
٧- الاستفادة مما أنعم الله به على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.	.....	.....	.....
٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.	.....	.....	.....

٢ هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه وزيادة ثقته في نفسه، صوب هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقتهم.

الصواب: .....

٢- تجاربي وذكرياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.

الصواب: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣ املأ الفراغات الآتية:

ما النتائج السلبية لكل من:	ما النتائج الإيجابية لكل من:
الشعور بالنقص والقصور أمام الآخرين.	الابتعاد عن النصيحة العلنية واللباقة في التوجيه.
الإكثار من الفكاهة أثناء إلقاء الكلمات.	الثقة بالنفس عند المصائب والأزمات.
المديح للنفس والتركيز على الحديث عنها.	المشورة لأهل الرأي عند اتخاذ القرار.
الندم على قرار اتخذته بعد الاستشارة؟	التفاعل الصادق بين حركة الملقي وكلماته عند الإلقاء.

٤ ابحث في كتاب الله عز وجل عن:

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿ ..... ﴾ [الطلاق:].

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿ ..... ﴾ [الأحزاب:].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة الناس لدعوة الرسول ﷺ.

قال الله تعالى: ﴿ ..... ﴾ [آل عمران:].

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٥ أحِط القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيرًا وقبولًا عند الإلقاء.

أ	ب	ج
أُكثر من الممارسة والتدرب على الإلقاء.	أُحاكي أصوات المميزين؛ حتى أصل لمستواهم.	أُكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛ حتى يتحسن صوتي.

٢- دُعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أُجيده.

أ	ب	ج
أشترك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب.	ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشترك في النشاط.	أقف عند حدود قدراتي ولا أشترك في هذا النشاط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٦ ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الطالب:

١- مساعدة زملائه ماديًا ومعنويًا.
٢- توجيه النقد المباشر لزملائه.
٣- تشجيع زملائه وإبداء السرور لفرحهم.
٤- التحدث مع الزملاء باحترام ومناداتهم بأحب أسمائهم.

ب- قبل محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي:

١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
٢- هل يستحق الموضوع هذا الوقت والجهد الذي أبذله؟
٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

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





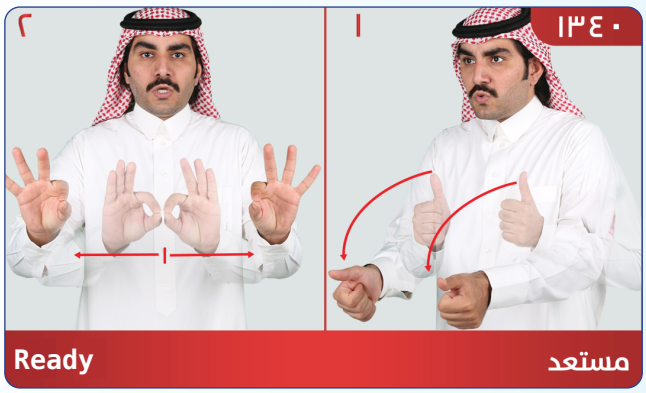
المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447











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

الوحدة الثالثة



المهارات الأسرية

- الأجهزة المنزلية.
- ثقافة المستهلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.

٢ يفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.

٣ يستخدم الأجهزة المنزلية بعناية.

٤ يعدد بعضًا من طرق الترشيد عند استخدام الماء والكهرباء.

٥ يثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الأجهزة المنزلية

المفاهيم الرئيسة:
- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



انتقلت عائلة سليم إلى مسكن جديد، فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة المنزلية فذهب سليم مع والديه إلى المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون من أجهزة:

(ثلاجة - غسالة - موقد - مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف).

ذكر الوالد أن هناك أمورًا يجب وضعها في الحسبان عند شراء أي من هذه الأجهزة، ومنها:

١- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة**.

٢- شراء الأجهزة من محل **موثوق به**.

٣- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.

٤- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضرًا ومستقبلًا (الثلاجة - الغسالة).

٥- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.

٦- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **الكفاءة العالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.

٧- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.

قررت عائلة سليم شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛ لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.

ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)

العناية بها

١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل؛ لمنع الصدمات الكهربائية.

٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر. (لماذا؟)

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. (كيف؟)



برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلًا من الغسالة ذات التحميل الرأسي؟



.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المـكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالًا ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



شكل (٢)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، اكتب ما تعرفه عن تطور أشكال المكواة.

.....

.....

.....

العناية بها

١- ملاءمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها.

٢- إذا اسودَّ سطح المكواة، يُنظف بفوطة منداة بماء مضاف إليه، خل وذلك بعد أن تبرد تمامًا، ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة، وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام، ثم تُشطف وتُجفف.

٣- بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزانها من الماء، ثم تُشغل مدة ثلاث دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان؛ وبذلك لا يصدأ.

٤- لا تُخزن المكواة إلاّ بعد تمام تبريدها، ويُلف السلك حول مقبضها بخفة.

٥- المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة.



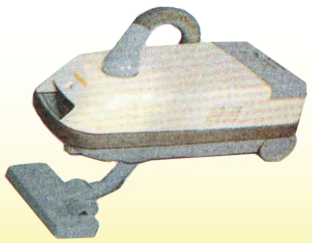
قد تُطلى المكواة بمادة التيفال؛ لتسهيل انزلاقها أثناء الكي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكانس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة للتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يُلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).





شكل (٣)

العناية بها

١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها -إن وجدت-.

٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.

٣- عدم شدّ أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر، ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.

٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.

٣

علل: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الثـلاجة

تعد ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلـى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم الثلاجات بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).



شكل (٤)

العناية بها

١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيدًا عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.

٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها. علل.

٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها. كيف؟

٤- وضع عبوات خاصة، مثل: الفحم؛ لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.

٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو دون حاجة، مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.

٤

اقترح طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر.

.....

.....

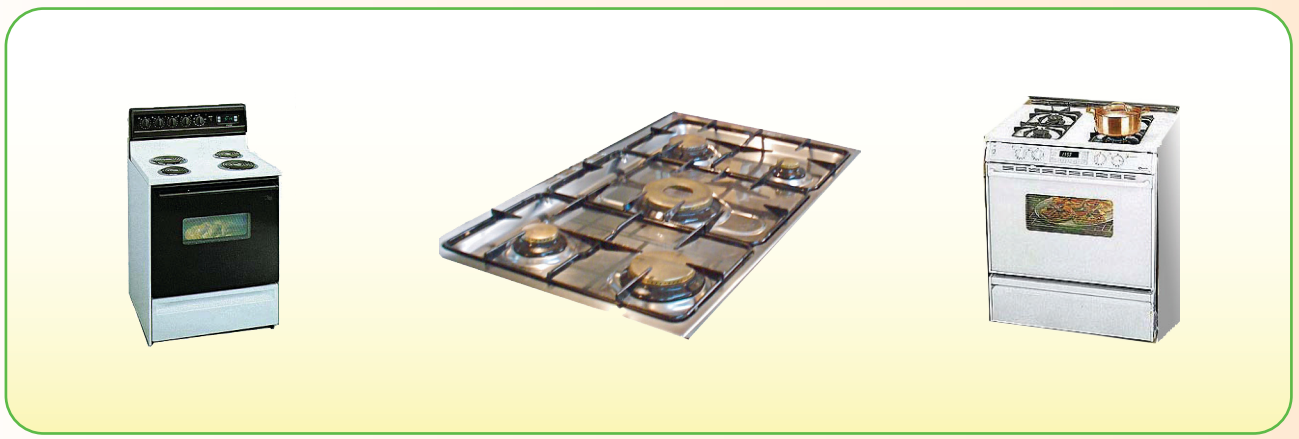
.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

العناية بها

١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.

٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.

٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.

٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن. لماذا؟

٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



شكل (٦)

العناية بها

١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.

٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقعه في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بفوطة مبللة ثم يُجفف.

٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.

علل.



نحذر إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة؛ لأنها من مسببات التسمم الغذائي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الميكروويف

تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية، تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ وبإشعاع هذه الموجات تزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام. ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه، كما في شكل (٧).



شكل (٧)

العناية بها

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم في الميكروويف. لماذا؟

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفًا علل.

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيه أو تسخينه.

تذكر

عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله. لماذا؟





ابحث في مصادر التعلم المختلفة عن المواضع التي يكون فيها الميكروويف خطيرًا.

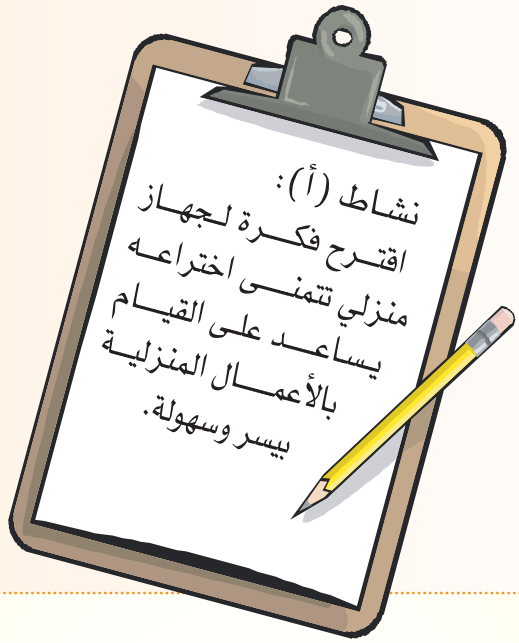
.....

.....

.....

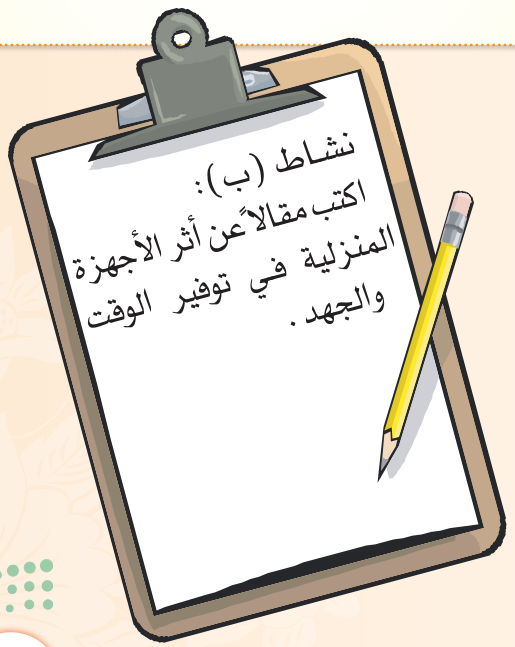
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

ثقافة المستهلك

المفاهيم الرئيسة:

- الاستهلاك.
- الترشيد.

تخيل الحياة بلا كهرباء.



كيف تكون حياتنا دون ماء؟



يستهلك الإنسان في حياته العديد من الخدمات وفقًا لاحتياجاته.



معلومة إثرائية

الترشيد: مُرادف للاقتصاد ومأخوذ من الرشد وهو العقل الذي يُرشد صاحبه إلى كل خير.

قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمْ يُسْرِفُواْ وَلَمْ يَقْتُرُواْ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾[1].

من خلال الآية استنبط سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

.....

الاستهلاك العائلي:

كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

- الماء
- الطعام
- الكهرباء
- الملابس
- الخدمات التعليمية
- الخدمات الصحية
- الخدمات الثقافية

وسنستعرض فيما يلي مثالين هما:

(١) سورة الفرقان الآية رقم (٦٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أولًا: ترشيد استهلاك المياه

ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٨)

اكتب تعليقًا مناسبًا تحت الصورتين: (٨)-(٩):



شكل (٩)

.....

.....

الجفاف شبح يهدد العالم

٧١٪ نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.



٩٧,٥٪ من هذه المياه مالحة.

٢,٥٪ من هذه المياه عذبة صالحة للشرب.

معلومة إثرائية

لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء، فإذا فقد جسمه ٢٠٪ من الماء الذي يشكل ٧٠٪ من وزنه فإن ذلك قد يؤدي به إلى الوفاة.

٢

لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟

.....

.....

تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠٪ من سكان العالم لا يجدون ماءً نقيًّا للشرب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣

ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعد كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

.....

.....

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا، وهذا يضعنا في حالة خطر من نضوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

تُصنف المملكة ضمن المراتب المتقدمة على مستوى العالم في استهلاك الفرد للمياه، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وعند خفض مستوى الاستهلاك سيُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحًا في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

معلومة إثرائية

شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وشُح المياه؛ لأهمية الماء في الحياة.

تذكر

أنك مسؤول عن كل قطرة ماء تهدرها، وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسب نفسك أولًا، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.



٤

تعرف على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه "قطرة" الذي تم إطلاقه بهدف زيادة الوعي لدى جميع سكان المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه. ويسعى فريق عمل البرنامج إلى خفض استهلاك المياه بمعدل ١٥٪ بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

مائي

أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل٤٠٪ من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

مرشِّد حنفية المطبخ



شكل (١٠)

مرشِّد حنفية المغسلة



شكل (١١)

مرشِّد دش الاستحمام



شكل (١٢)

أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

للحصول على أدوات الترشيد يمكنك الاتصال على هاتف وزارة البيئة والمياه والزراعة، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمك.

ابحث في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الإستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيم مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

اكتب الحل الصائب للسلوك الإسرافي فيما يلي:

لعب الأطفال بالألعاب المائية وتراشقهم بالماء.

صنبور إحدى دورات المياه في المنزل يتسرب منه الماء منذ مدة.

يزيد يغسل فناء المنزل يوميًّا، مستخدمًا خرطوم الماء.

هند تستخدم المياه المتدفقة أثناء ريّ الحديقة المنزلية.

يوسف ينظف أسنانه وقد ترك صنبور الماء مفتوحًا.

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف في استخدام الماء، ناقشها مع مجموعتك ثم لخصها واعرضها على طلاب الصف.

.....

.....





التقت قطرتان من الماء، وكانت القطرة الأولى سعيدة أما الأخرى فكانت حزينة، تخيل حديثًا دار بينهما، موضحًا فيه سر سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.

.....

.....

.....

.....

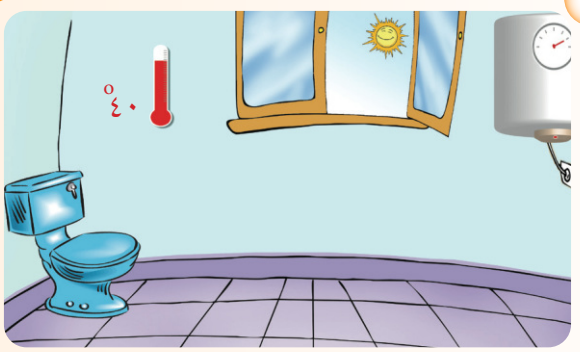
ثانيًا: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة مَنَّ الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش دونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قرّت وإذا كُفرت فرّت، قال تعالى:

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (١).

علق على الصور الآتية في الفراغ المخصص لها، مبينًا التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:

١



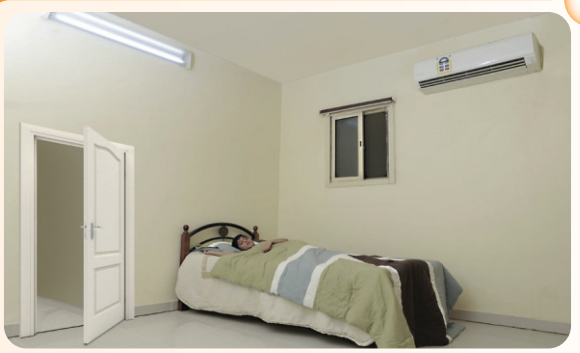
.....

٢



.....

٣



.....

٤



.....

وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من مساءً، لذا حاول تأجيل استخدام الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.

(١) سورة إبراهيم الآية رقم (٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٧

تخيل أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟

.....

.....



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها

ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم الآتي:

١- أن تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهارًا أو ليلًا.

٢- يُغلق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.

٣- يكون محمد هو المسؤول عن التأكد من غلق المصابيح والمكيفات، والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.

٤-لا تُغسل الملابس يوميًا؛ توفيرًا لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المجفف الكهربائي فترة طويلة، ويكون تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.

٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.

٦- .....

٧- .....

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدمًا لتتعود على الترشيد، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر بهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.



بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية؛ لتحقق بذلك خدمة وطنك ومصلحتك.

٨

تحقيقًا للتحول الإستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترح أفكارًا لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

.....

.....

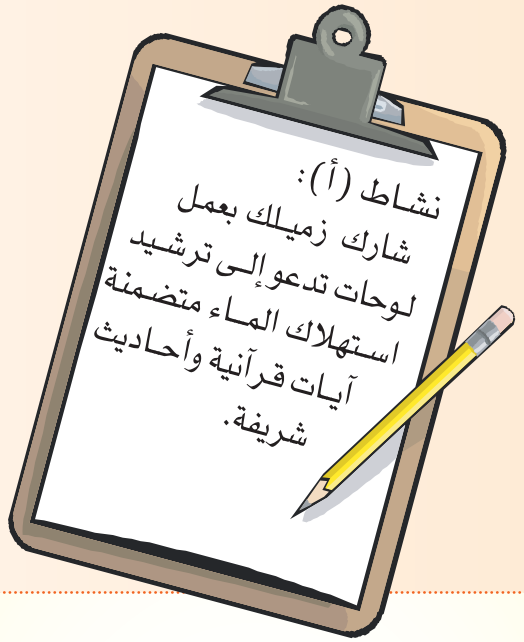
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير، وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعون لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادات الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل، ومنها:

العادات الخاطئة	البدائل
١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحًا دون حاجة.	١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.
٢-	٢- .....
٣-	٣- .....
٤- ترك الحاسوب يعمل خلال الليل عند عدم استخدامه	٤- إيقاف تشغيل الحاسوب عند الانتهاء من استخدامه.
٥-	٥- .....

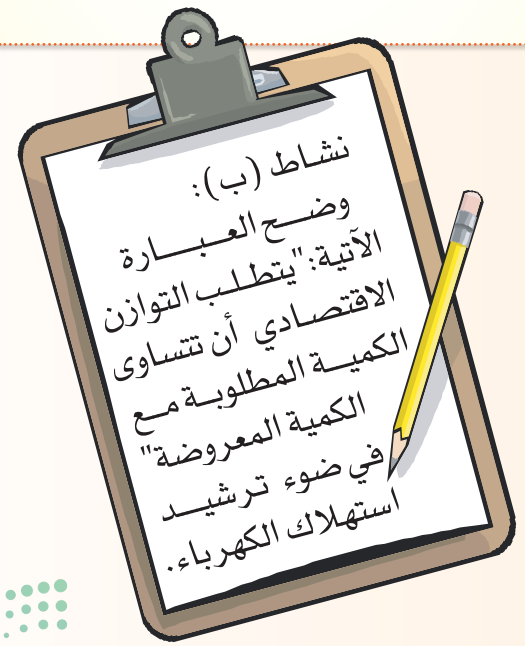
علل: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447


نشاط (أ):
شارك زميلك بعمل لوحات تدعو إلى ترشيد استهلاك الماء متضمنة آيات قرآنية وأحاديث شريفة.

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط (ب):
وضح العبارة الآتية: "يتطلب التوازن الاقتصادي أن تتساوى الكمية المطلوبة مع الكمية المعروضة" في ضوء ترشيد استهلاك الكهرباء.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ اربط النتيجة بالسبب لكل مما يلي:

١- قلة كفاءة التبريد في المكيف.	- استخدام الأدوات المرشِّدة للماء.
٢- خروج الناس لصلاة الاستسقاء.	- تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.
٣- تقليل المفقود من الماء.	- تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية.
	- قلة الأمطار ثم حدوث الجفاف.

٢ عدل الجمل الآتية بما تراه مناسبًا؛ لنكون أصدقاء للترشيد:

- ☐ الاهتمام بشراء كل ما هو جديد.
- ☐ وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد على حاجة أفراد الأسرة.
- ☐ تنظيف فناء المنزل بالماء يوميًا.
- ☐ اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

٣ اكتب تعليقًا واحدًا مناسبًا للصورتين الآتيتين:



.....

.....

.....

.....

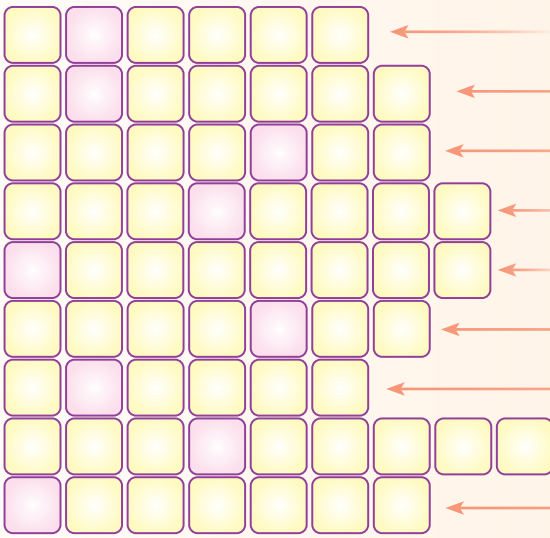
.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ املأ المربعات أفقيًا فيما يلي، ثم اجمع أحرف المربعات الزهرية لتحصل على عبارة ترشيدية:



١ عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة.

٢ الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس.

٣ الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء.

٤ المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.

٥ نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة.

٦ جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة.

٧ أبسط أنواع الخلاطات.

٨ جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية.

٩ جهاز يُستخدم شتاءً.

.....

٥ اكتشف الخطأ في العبارات الآتية:

١ الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران. .....

٢ توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها. .....

٣ يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية. .....

٤ يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف. .....

٦ صوِّب العبارات الآتية:

١ الإصرار على توفير جميع ما نريده من أساسيات وكماليات.

.....

٢ وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.

.....

٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.

.....



الوحدة الثالثة
المهارات الأسرية

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

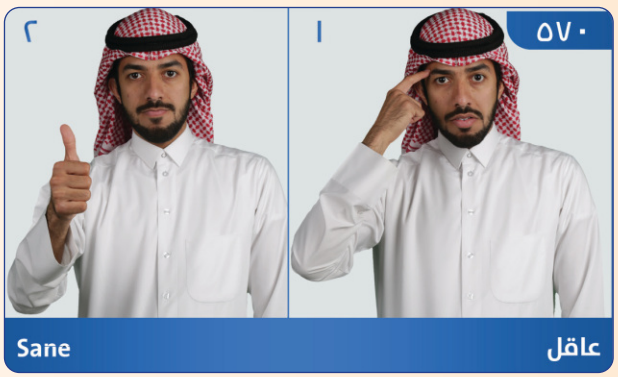




المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447







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

الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

◄ السلامة المرورية في الطريق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.

٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.

٣ يقترح أفكارًا لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السلامة المرورية في الطريق



المفاهيم الرئيسة:
- السلامة المرورية.
- التوعية.

تعد السلامة المرورية مطلبًا ضروريًّا للمحافظة على سلامة الفرد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية للحد من الحوادث المرورية، بالإضافة إلى التوعية بآثار السرعة، والممارسات الأخرى التي تقود إلى الحوادث الخطرة والمميتة وطرق تفاديها والوقاية منها، كذلك السعي لتأصيل مبدأ السلامة بين أفراد المجتمع حتى تصبح ثقافة فكرية تسهم في تعزيز مفهوم المسؤولية بين مستخدمي الطريق.

السلامة المرورية:

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقوماتها البشرية والاقتصادية.

تذكر

أن من الأهداف الإستراتيجية للتحول الوطني في القطاع الصحي:
تعزيز السلامة المرورية التي تنعكس في الحد من الجوانب الثلاث الآتية:

- الوَفَيَّات.
- الإصابات والحوادث.
- انتشار المخالفات الخطيرة.

عناصر السلامة المرورية :



شكل (١)

إن محور السلامة المرورية يتمثل في ثلاثة عناصر، هي:
المركبة، الطريق، العنصر البشري.

أولًا: المركبة



وسائل السلامة في المركبة هي:

١- الإطارات.

٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة .

٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أوالتنبيه.

٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.

٥- المسّاحات.

٦- المكابح وفرامل الوقوف.

٧- أقفال الأبواب.

٨- إشارات الإنذار الصوتية والضوئية، كمؤشر الوقود والزيت والحرارة وعدّاد السرعة والبطارية الكهربائية.

٩- حزام الأمان.

١٠- مساند الرأس.

١١- مقاعد الأطفال.

١٢- الوسادة الهوائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

.....

.....

.....

ثانيًا : الطريق



وسائل السلامة في الطريق :

١- أنشأت حكومتنا الرشيدة شبكات طرق عالية المستوى والجودة في شتى أطراف البلاد.

٢- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.

٣- إضاءة الطريق.

٤- صلاحية الطريق ومدى السلامة المرورية عليه كإزالة العوائق الطبيعية، مثل: الأتربة والرمال المتحركة.

٥- أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق واللوحات الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.



اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟

ثالثًا : السائق (العنصر البشري)

بما أن السائق هو العنصر الفعَّال والمُحرك للعملية المرورية فلابد من توفر عدة صفات في سائق المركبة:

صفات سائق المركبة:

١- العقل.

٢- سلامة الحواس.

٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيد بها.

٤- التركيز أثناء القيادة.

٥- الإحساس بالمسؤولية.

٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

وسائل السلامة الخاصة بالسائق:

١- استخدام حزام الأمان.

٢- وجود مساند الرأس.

٣- الوسائل الخاصة ، كالنظارات الطبية وحقيبة الإسعافات الأولية والوسادة الهوائية.

إذا كنت سائقًا أو ماشيًا، فمن الواجب عليك اتباع الإرشادات التي تساعدك على تأمين سلامتك وسلامة الآخرين في الطريق:

أولًا: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.

٢- الالتزام بجميع قواعد المرور وأنظمته، والتقيد بإشارات المرور الضوئية ولوحات الطريق الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.

٣- الوقوف دائمًا عند معابر المشاة، ومنحهم أولوية العبور.

٤- عند اقترابك من أحد التقاطعات، اعمل على تخفيف السرعة وانتبه لوجود المشاة، وكذلك عند مرورك بالمدارس أو الملاعب أو في شوارع الأحياء السكنية.

٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.

٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.

٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.

٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهمية حزام الأمان:

١- له دورٌ هامٌ في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حالة الاصطدام.

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

٣- يساهم في التقليل من اصطدام الأشخاص داخل المركبة بعضهم.

٤- يساهم في التقليل من نسبة حدوث الوفيات وتقليل الإصابات الخطيرة بإذن الله.



شكل (٢)



ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟

.....

.....

.....

ثانيًا: تعليمات السلامة المرورية للمشاة:



شكل (٣)

١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.

٣- الانتباه إلى أن المركبات في المسار الأبعد قد توقفت.

٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.

٥- لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.

تذكر



التقيد بقواعد السلامة عند ركوب الحافة المدرسية، كالوقوف بنظام على الرصيف قبل الصعود وانتظار وقوف الحافلة تمامًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ثالثًا : تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة :

١ ـ تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.

٢ - عدم تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة تعوق التحكم في قيادتها.

٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.

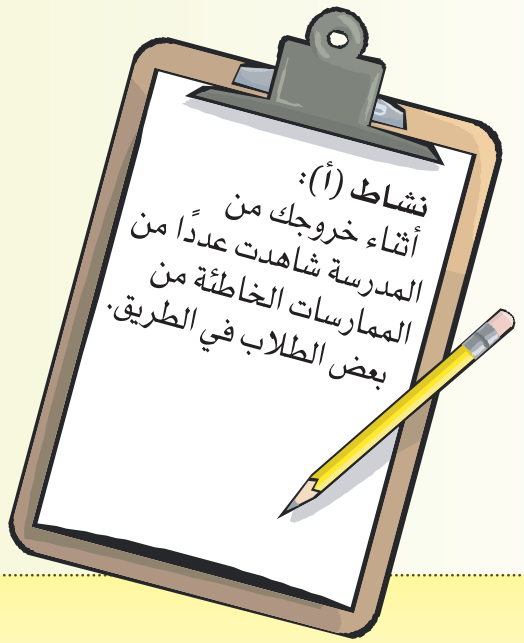
٤ - عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.

٥-التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.

٦ - الالتزام دائمًا باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)



نشاط (أ):

أ-دوِّنها.

.....

.....

.....

.....

ب-اقترح حلولًا لمعالجتها.

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

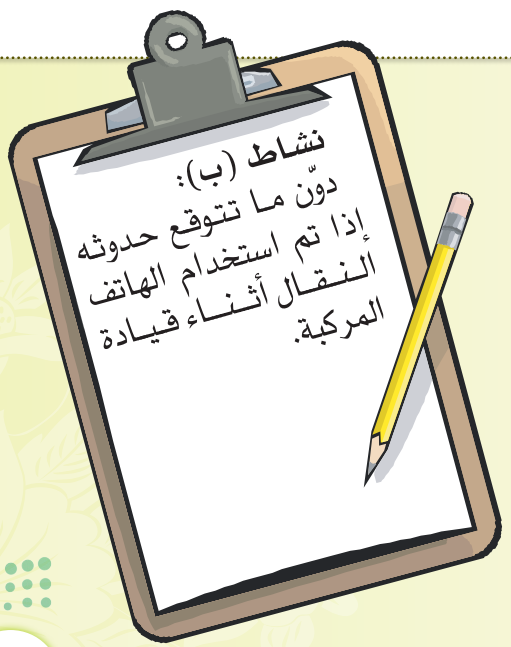
.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

أ- عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، الطريق. ( )

ب- تسخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها أثناء القيادة أو استخدام الطريق. ( )

جـ- يساهم حزام الأمان في تقليل الوفَيَات والإصابات الخطيرة بإذن الله. ( )

د- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور. ( )

٢ بالتعاون مع مجموعتك صمِّمْ خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب الحوادث المرورية.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣ دوّن معنى اللوحات الآتية :



.....

.....



.....

.....

٤ دوّن بإيجاز أهمية ما يأتي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

.....

.....

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

.....

.....

٥ ميّز الإرشادات الخاصة بقائد المركبة بوضع رقم (١)، و الإرشادات الخاصة بالمشاة بوضع رقم (٢) فيما يأتي:

- ( ) السيرعلى الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.
- ( ) ربط حزام الأمان.
- ( ) الوقوف دائمًا عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.
- ( ) استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.
- ( ) الحذرخلال السير بالأماكن المزدحمة بالمركبات.

٦ كُلِّفت بإعداد حملة توعوية لطلاب مدرستك تحت شعار "سلامتك أولًا" صمِّمْ شعارًا لهذه الحملة، وقم بنشره في مدرستك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



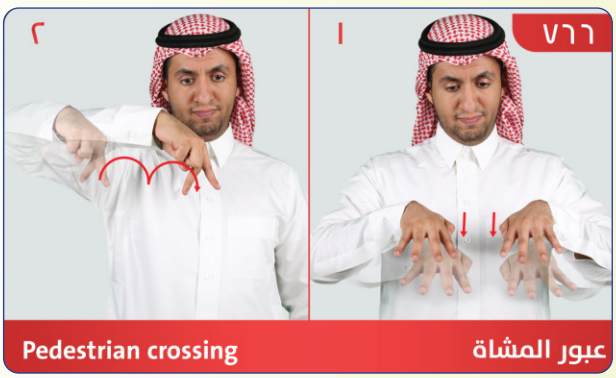
الوحدة الرابعة
الأمن والسلامة

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









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

◄ الحميات الغذائية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر مفهوم الحمية الغذائية.

٢ يميز بين أنواع الحميات الغذائية.

٣ يقارن بين الحمية الغذائية الصحية وغير الصحية.

٤ يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحميات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمايته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحيَّة عند تناول الطعام .



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من ١,٩ مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، و لا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير-بإذن الله - على تعافي الجسم و سرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

وبالرغم من اتباع بعض الناس للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان مايعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

الحمية الغذائية

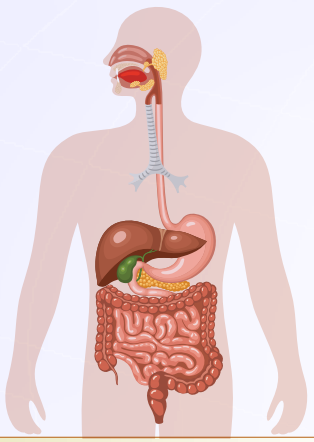
هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ما فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

تحسن صحة الجهاز الهضمي.

زيادة مناعة الجسم والتقليل من خطر الإصابه بالأمراض.



الحصول على الوزن الصحي المثالي.

التحسن في الصحة العقلية وفي الذاكرة.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالوزن وأمراض القلب وتصلب الشرايين.

تذكر

أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية السيئة وصحة الجسم.

١ الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى صحة هذه العبارة.

.....

.....

.....

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.

الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.



الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلًا، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.

نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية :



أولًا : تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يوميًّا. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

- تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل وجبة، و ذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم، أو إضافة الفواكه كالتوت و الفراولة للحبوب كالشوفان.
- تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

تذكر

ابتعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالبًا بعد الوصول إلي الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

ثانيًا : استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

- اختيار الدجاج، والسمك، والفاصوليا، بدلًا من اللحوم الحمراء.
- الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل: زيت الزيتون .

معلومة إثرائية

الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين (الهدرجة) تحت درجة حرارة عالية أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعم.

ثالثًا : تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجه، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

رابعًا : الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.



قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:

سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم- العودة للوزن السابق- الحالة المزاجية.





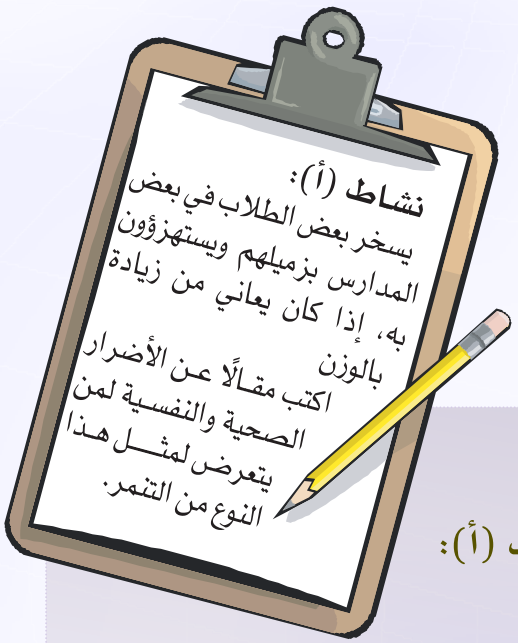
الحمية الغذائية الصحية	الحمية الغذائية السيئة



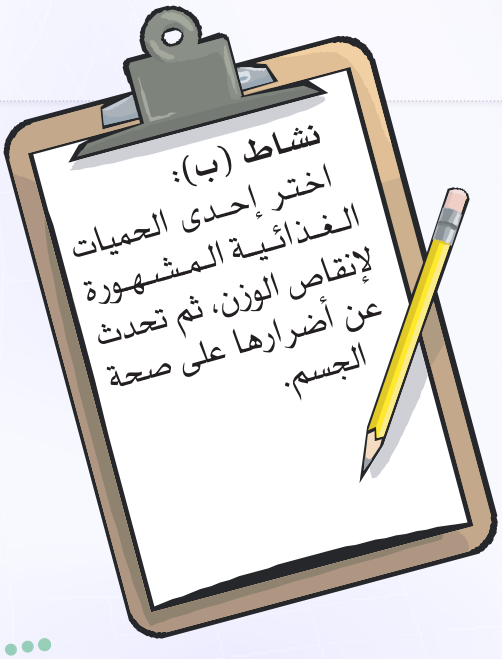
تقدم الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد البدني.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447


نشاط (أ):
يسخر بعض الطلاب في بعض المدارس بزميلهم ويستهزؤون به، إذا كان يعاني من زيادة بالوزن
اكتب مقالًا عن الأضرار الصحية والنفسية لمن يتعرض لمثل هذا النوع من التنمر.

نشاط (أ):


نشاط (ب):
اختر إحدى الحميات الغذائية المشهورة لإنقاص الوزن، ثم تحدث عن أضرارها على صحة الجسم.

نشاط (ب):

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات



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

أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. ( )

ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية. ( )

جـ- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات. ( )

د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن. ( )

٢ تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صحح هذا المعتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

.....

الإكثار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة السعرات الحرارية.

.....

ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

.....

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

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







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