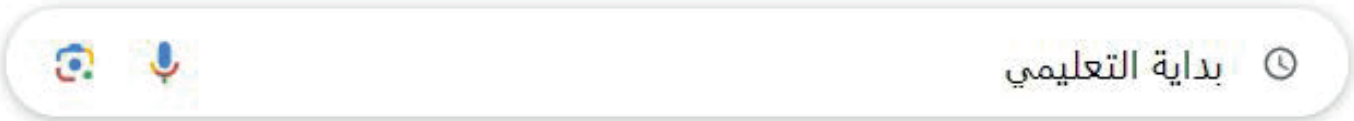
تم تحميل الملف
من موقع بداية

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 الثالث المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤٧ -٢٠٢٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الثالث متوسط - غير مجزأ.

/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢٢٨ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٩

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٣-٠

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



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، 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.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مفاتيح رموز الكتاب



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفردا أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.



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



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



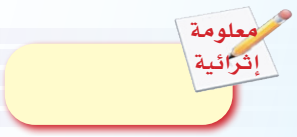
سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



هيا نتعلم لغة الإشارة.

الجزء الثاني من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الفهرس

الوحدات	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	أهداف الوحدة	١٠٨
	الصحة النفسية	١٠٩
	الذكاء العاطفي	١١٧
	التسمم الدوائي	١٢٢
	التطبيقات	١٣٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٥
الوحدة الثانية المهارات الحياتية	أهداف الوحدة	١٣٨
	كيف تكون فعّالًا؟	١٣٩
	آداب الزيارة	١٤٤
	قواعد الحديث وفن الاستماع	١٥٠
	التطبيقات	١٥٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٦١
الوحدة الثالثة المهارات الاجتماعية	أهداف الوحدة	١٦٤
	الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية	١٦٥
	التطبيقات	١٦٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٢
الوحدة الرابعة الأمن والسلامة	أهداف الوحدة	١٧٤
	إسعاف الحوادث المنزلية	١٧٥
	الحرائق	١٩٦
	التطبيقات	٢٠٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢١٣
الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية	أهداف الوحدة	٢١٨
	العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم	٢١٩
	التطبيقات	٢٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٢٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة الأولى





التوعية الصحية

- الصحَّة النفسيَّة.
- الذَّكاء العاطفي.
- التَّسمم الدوائي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد العلاقة بين مفهوم صحته النفسية ومفهوم السعادة.

٢ يعطي أمثلة لمهارات تساعده في تحسين صحته النفسية.

٣ يقترح طرقًا لتطوير مهاراته في الذكاء العاطفي.

٤ يحدد مفهوم التسمم الدوائي.

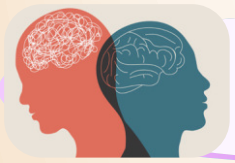
٥ يستنتج أهمية السلامة الدوائية.

٦ يشرح أسباب التسمم الدوائي.

٧ يساهم في نشر الوعي الدوائي في المجتمع.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الصحّة النفسيّة

المفاهيم الرئيسة:
- المراهقة
- السعادة

يعتمد تقدم المجتمعات ونهضتها على الإنسان فهو اللبنة الأساسية للمجتمع، و لا يستطيع القيام بأداء واجباته ومهامه تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه إلا إذا كان متمتعًا بصحة نفسية تجعله مستقرًا، ومتوافقًا نفسيًا واجتماعيًا مع نفسه ومجتمعه ومستثمرًا مهاراته وقدراته لتحقيق أهدافه وتعزيز جودة الحياة.

الصحة النفسية :

توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعورًا بالسعادة والراحة النفسية.

تذكر

أن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض.

معلومة إثرائية

أطلق برنامج جودة الحياة عام ٢٠١٨م، لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة العربية السعودية، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل الأفراد مع المجتمع، وتساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

هناك عدة خصائص تميز الشخص الصحيح نفسيًا، وهي:

١- التوافق مع النفس والشعور بالسعادة:

يتمثل ذلك في تقدير ذاته واحترامها وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية والشعور بالأمان والطمأنينة والثقة والراحة النفسية.

٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ويظهر ذلك في حبه للآخرين واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية.

٣- تحقيق الذات واستثمار القدرات:

التقييم الواقعي للنفس وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها، وتقدير الذات واستثمار نقاط القوة وتنميتها.

٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

من خلال القدرة على تقبل الواقع ومواجهة المطالب الحياتية، واكتساب الخبرات الجيدة وأيضًا المبادرة ومواجهة المشكلات التي تعترض طريقه في ظل صعوبة وضيق الموارد.

الصحة النفسية للمراهقين

يمر المراهقون بكثير من التغيرات الجسمية والنفسية؛ مما يؤثر على أدائهم وعلاقاتهم بالآخرين وذلك للأسباب الآتية:

الهرمونات

تطرأ على الجسم تغيرات هرمونية في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج.

إثبات الذات

يبحث المراهق في هذه الفترة عن الاستقلالية، ويحاول لفت انتباه الآخرين إليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الأصدقاء

قد يتأثر المراهق ببعض الأصدقاء، مما يدفعه إلى تقليد سلوكهم وتصرفاتهم.

الإهمال

قد يؤدي إهمال الأسرة أو المحيطين بالمراهق إلى تغير سلوكه، وظهور مشاعر الغضب والانفعال نتيجة لإهمال ذويه لاحتياجاته.

سوء المعاملة

يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة؛ مما يؤدي إلى تغيرات في سلوكهم إذا شعروا بأن شخصًا لا يعاملهم كما يجب.

أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع

- بناء مجتمع سليم قادر على التطور، ومستثمر لقدرات أفراده.
- الحد من المشكلات الاجتماعية.
- تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع وتقديم الدعم لهم.
- خفض معدلات الاعتداء على الآخرين.



عرف السعادة من منظورك الشخصي؟

.....

.....



تختلف السعادة في أسبابها ومفهومها من شخص لآخر، حيث ترتبط بعوامل مختلفة حسب طبيعة كل شخص، وعلى الرغم من ذلك تبقى السعادة الغاية التي يبحث عنها كل إنسان.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نظمت مدرسة سامي حملة توعوية بعنوان "نحو حياة أفضل" وذلك لتحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تسعى إلى جعل المملكة من أفضل الأماكن للعيش، من خلال برنامج جودة الحياة الذي يهتم بالصحة النفسية، ولتعريف الطلاب بأهداف الحملة التوعوية وزعت المدرسة نشرة للتعريف بأهداف الحملة وهي:

١- دعم جهود المملكة في مجال نشر الثقافة والتوعية بالصحة النفسية بمفهومها الشامل.

٢-تعزيز الوصول إلى حياة أفضل.

٣-الإسهام في تحقيق الأهداف الوطنية المرتبطة بالصحة النفسية في المملكة العربية السعودية.

وأقبل العديد من الطلاب وعلى رأسهم سامي الذي قررأن يعد استطلاعا لطلاب الصف الثالث، بمشاركة زملائه وعرضه على أستاذه، للموافقة عليه ولمساعدته في صياغة أسئلة هذا الاستطلاع، وهي:

أ) هل أنت إنسان سعيد؟

.....

ب) ما الأنشطة التي تجعلك سعيدًا عند ممارستها؟

.....

.....

ج) ماذا تفعل لمساعدة صديقك للخروج من مشاعر الحزن التي يمر بها؟

.....

.....

إستراتيجيات لزيادة الشعور بالسعادة

هناك العديد من الإستراتيجيات التي تؤدي إلى زيادة مستوى السعادة لدى الإنسان ومنها:

أولًا: تقوية الإيمان بالله عز وجل



يعد الإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، من أهم الأمور التي تبعث الطمأنينة والهدوء في داخل الفرد، طمعًا في ثوابه - سبحانه - إن صبر؛ لأن الرضا بقدر الله يساعد على التحرر من الحزن والقلق والوصول إلى حالة الرضا والسعادة.

قال تعالى:

﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾[1].

ثانيًا: غرس التفاؤل

التفاؤل استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويرتبط التفاؤل بالسعادة ارتباطا كبيرًا، و إذا كان التفاؤل متزنًا دون إفراط، فإنه يحقق فوائده المرجوة ويساعد الفرد على بناء مواقف محددة وإيجابية.

ثالثًا: تجنب التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية

كثرة التفكير، ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالحزن والإحباط، وتعزز التفكير السلبي، و تسلب الدافعية، والقدرة على حل المشكلات.

رابعًا: ممارسة أعمال الإحسان والتطوع

تمنح أعمال الإحسان والتطوع الإنسان سعادة البذل والعطاء التي يشعر بها عند مساعدة الآخرين، مع أهمية الحرص على اختيار القنوات والمنصات الرسمية المصرح لها في الدولة كمنصة إحسان،وعدم منح غير المستحقين المساعدات المالية أوالعينية؛ لئلا يستغل ممارسو التسول هذه المساعدات في الإخلال بأمن الوطن أو المواطن.

معلومة إثرائية

لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على نظام مكافحة التسول في الموقع الإلكتروني لهيئة الخبراء بمجلس الوزراء.

المملكة العربية السعودية
هيئة الخبراء بمجلس الوزراء
Bureau Of Experts At The Council Of Ministers

(١) سورة التغابن الآية رقم (١١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



إن منح المال للمحتاجين يزيد من شعور الفرد بالسعادة ويعزز التكافل الاجتماعي، ولكنه قد يذهب إلى غير المحتاجين كالمتسولين.

أكتب مقالًا أوضح فيه كيف يستغل بعض المتسولين أعمال الإحسان، والآثار المترتبة على ذلك؟

.....

.....

.....

.....

خامسًا: تعلم التسامح

للتسامح والعفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الناس.

سادسًا: الاعتناء بالصحة

إن تناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة تساعد على ارتفاع تقدير الذات، وتزيل التوتر، وتزيد من ثقة الإنسان في نفسه، بسب زيادة إفراز مواد في الجسم مثل الأندورفين الذي يرفع مستوى السعادة والنشاط الذهني.

تذكر

ممارسة رياضة المشي مع العائلة أو الأصدقاء لها دور في اكتساب المشاعر الإيجابية.

سابعًا: الاسترخاء

تساعد تمارين الاسترخاء على التخفيف من الضغوط المختلفة، وتساعد الشخص على الشعور بالهدوء والصفاء الذهني، مثل تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس)، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.

الروح المعنوية :

هي محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد، فالروح المعنوِية تشير إلى الحالة النفسُية والذهنية والعصبية العامة للفرد.

مزايا التمتع بروح معنوية عالية

- توسع آفاق الفكر لدى الإنسان وتجعله أكثر مرونة وإبداعًا.
- تمنح الإنسان إحساسًا بالقوة والصلابة، وتمكنه من تحمل الصعوبات، وتخطي العقبات.
- أصحاب الروح المعنوية العالية أكثر إيجابية تجاه الحياة، ويرون الجوانب الجيدة، في جميع المواقف، وهم الأكثر تحقيقًا لإنجازاتهم، والأكثر سعادة في حياتهم.

تذكر

أن الامتنان لله -كل يوم- على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة.

معلومة إثرائية

تطبيق (قريبون) يعد هذا التطبيق مكتبة متكاملة، تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق الحديثة كالمواد النصية والانفوجرافيك والمحتوى المرئي (الفيديو) إضافة إلى خدمة الاستشارات النصية النفسية، التي يشرف عليها فريق عمل متخصص.

قريبون

٤

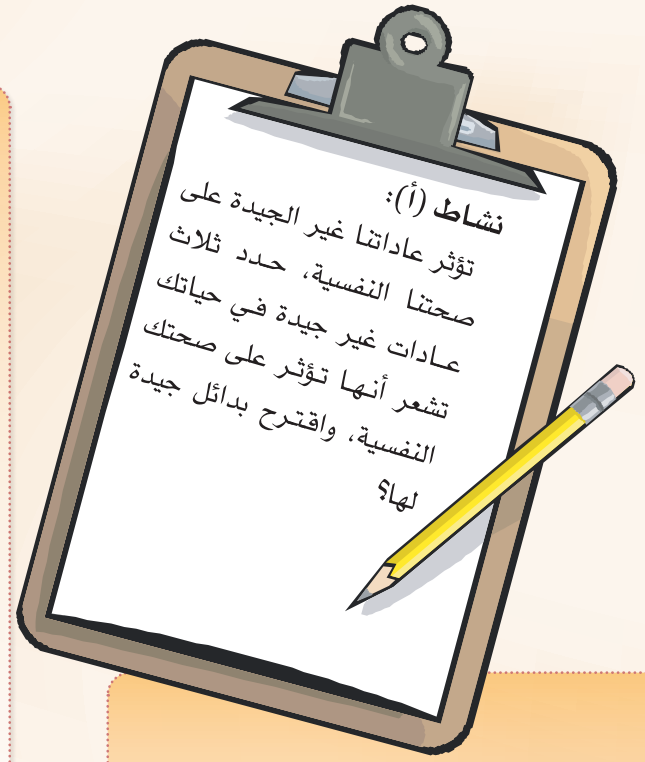
اعرض موقفًا شعرت فيه أن لديك روحًا معنوية عالية :

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشاط (أ):

عادات غير جيدة	البدائل المقترحه

نشاط (ب):

اليوم الأول:

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني:

.....

.....

.....

.....

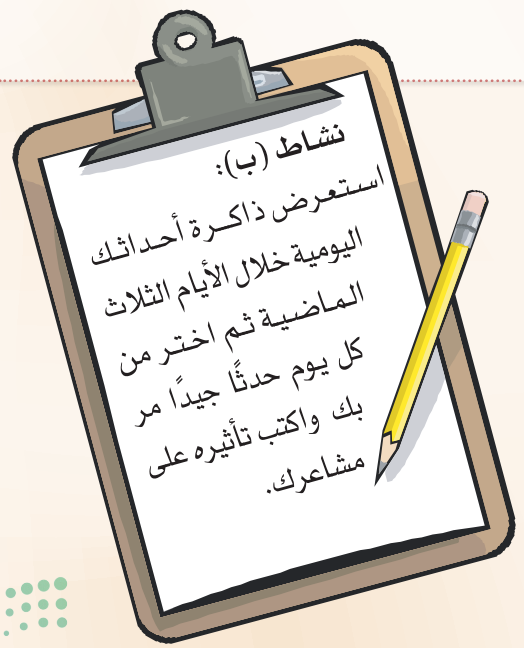
اليوم الثالث:

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الذكاء العاطفي



المفاهيم الرئيسة:
- الذكاء العاطفي.

تعتمد جودة حياة الفرد بشكل كبير على مايمتلكه من مهارات حياتية متنوعة، تساعده على تكوين علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين، فكلما امتلك الشخص المزيد من المهارات لإدارة حياته بشكل جيد كان أكثر نجاحًا وسعادة ، واستطاع العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.

هل تواجه صعوبة في فهم مشاعرك والتعبير عنها؟

مفهوم الذكاء العاطفي:



قدرة الإنسان على فهم مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين بما يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة النفسية له ولمن حوله.



هناك الكثير من الأمور التي يمكن القيام بها للتخلص من الضغوط، والعيش بصحة نفسية جيدة، من أهمها التدرب على مهارات الذكاء العاطفي، وهي مهارات يشبه تعلمها تعلم مهارات القيادة والسباحة وما شابهها، حيث يمكن تعلمها وتعليمها لجميع الناس بدرجات مختلفة عند توفر الرغبة لديك.

تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى خمسة مجالات رئيسة :

١ - تحديد العواطف:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا لديهم القدرة على تحديد مشاعرهم، حيث تستطيع أن تتعلم كيف تتحدث عن مشاعرك، ويكون ذلك بتدريب نفسك على استخدام جمل تبدأ ب (أنا أشعر.....)

٢ - إدارة العواطف:

قد تكون إدارة العواطف صعبة، ولكن الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يعرفون متى يعتنون بأنفسهم.

مثال: عندما تنتابك مشاعر سلبية كالغضب، ما الأشياء التي تفعلها للاعتناء بنفسك؟ هل تبكي؟ هل تسترخي؟ هل تصلي ركعتين؟ هل تقرأ سورة من سور القرآن الكريم؟ هل تتحدث مع صديق؟ هل تتمشى في الطبيعة؟



كيف تتغلب على مشاعرك السلبية؟

.....

٣- الشعور بعواطف الآخرين:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يطورون قدرتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين والاستماع والإنصات لهم، فالشخص الذكي عاطفيًا يشعر بالآخرين.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



اختر أحد أفراد عائلتك أو أحد الأصدقاء وفكر في سبب تعاطفك معه.

تعاطفت مع	
أسباب تعاطفي معه	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

٤- تحفيز الذات:

من الجيد أن تحفز نفسك بنفسك، وأن تحثها على تحقيق الأهداف المحددة، ويعتقد بعض الناس أنهم إذا حفزوا أنفسهم، أو اثنوا عليها أو على الآخرين، سيتكاسلون أو سينخفض مجهودهم، وهذا اعتقاد غير صحيح.



استعرض موقفًا حققت فيه ما تريد، ثم دون عباراتك التحفيزية التي ساعدتك في إنجاز أهدافك.

.....

.....

.....

٥- العلاقات الصحية:

تقوم الحياة الاجتماعية على العلاقات مع الآخرين، فالإنسان اجتماعي بطبعه، والشعور بالسعادة يتضاعف عندما ندرب أنفسنا على اختيار العلاقات الجيدة التي تزيد من سعادتنا وتساعدنا على تطورنا.



اقترح طريقة تساعدك على تقوية علاقتك بالأشخاص الإيجابيين:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تذكر

من يمتلكون الذكاء العاطفي متألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح.

حثنا ديننا الإسلامي في مواضع متعددة في القرآن الكريم على التخلق بالخلق الحسن والتسامح مع الآخرين والعفو عنهم، قال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾[1].

أهمية الذكاء العاطفي

١. محبة الآخرين حيث يساعدك على التوافق مع والديك وإخوتك وأقرانك وبيئتك لتنمو منسجمًا مع الحياة.
٢. يكسبك الذكاء العاطفي القدرة على فهم مشاعرك ومشاعر الآخرين من حولك.
٣. يساعدك لتكون أكثر تحكمًا في انفعالاتك.
٤. يحسن ويرفع كفاءة تحصيلك الدراسي.
٥. يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك.



تذكر

أن تعلم مهارات الذكاء العاطفي ستساعدك على إسعاد ذاتك والتغلب على توترك.

(١) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (أ):

مهارة تحديد العواطف:

.....

مهارة إدارة العواطف:

.....

مهارة الشعور بعواطف الآخرين:

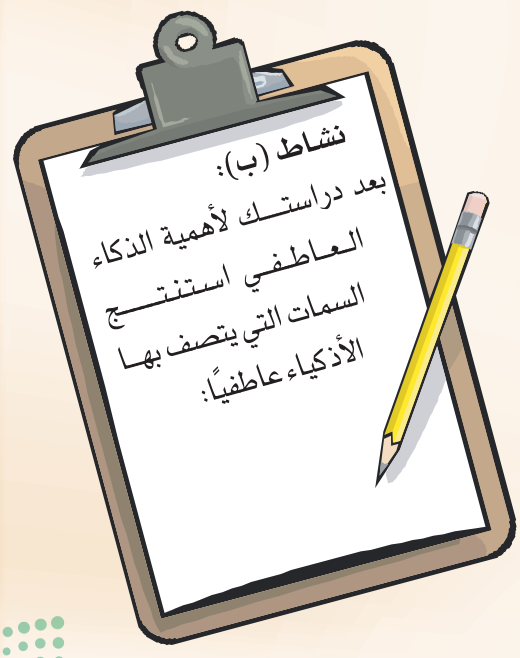
.....

مهارة تحفيز الذات:

.....

مهارة العلاقات الصحية:

.....



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



التسمم الدوائي



المفاهيم الرئيسة:
- التسمم.
- الدواء.

يتعرض العديد من الأشخاص لحالات من التسمم، نتيجة تناول أغذية ملوثة، أو مواد كيميائية، أو استنشاقهم لبعض الأبخرة السامة، أو نتيجة لبعض العادات الخاطئة في تناول الأدوية وهو ما ينتج عنه مخاطر جسيمة تضر بصحة الجسم.

التسمم:

هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة، داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضرارًا.

طرق دخول المواد السامة إلى الجسم

البلع

عن طريق الفم والجهاز الهضمي.

الاستنشاق

عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة.

الحقن

حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات.

أقسام التسمم حسب المسبب

التسمم بالأدوية



التسمم الكيميائي



التسمم الغذائي



الدواء:

مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان.

التسمم الدوائي:

حالة مرضية تنتج عن حدوث تسمم داخل الجسم نتيجة بعض الأسباب؛ كتناول جرعات زائدة من دواء معين سواء أكانت بوصفة طبيب أو غير ذلك، أو تداخل بعض الأودية، أو عندما لا تتمكن الكبد أو الكليتان من التخلص من الدواء، مما يسمح له بالتراكم في الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أسباب التسمم الدوائي

هناك عدة أسباب تؤدي إلى التسمم الدوائي منها:

١. تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.
٢. تناول أكثر من دواء في وقت واحد بشكل خاطئ.
٣. تناول جرعات زائدة من الأدوية.
٤. التخزين غير السليم للأدوية.





يوجد أسباب أخرى للتسمم الدوائي اذكرها ؟

.....

.....

.....

تذكر

يعتمد التسمم الدوائي على نوع الدواء، والجرعة التي تم تناولها، والتاريخ المرضي أو الطبي.

أنواع التسمم الدوائي

تسمم حاد:
وينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.

تسمم مزمن:
وينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية وارتفاع مستوى السموم في جسم المريض.

متى تظهر أعراض التسمم الدوائي؟

تختلف سرعة ظهور أعراض التسمم الدوائي بحسب نوع الدواء المتناول والكمية المتناولة، فبعض الأدوية تظهر أعراض التسمم بها خلال دقائق فقط من تناولها، في حين أن بعض الأدوية الأخرى يمكن أن يحتاج إلى ساعات؛ لذلك يجب الاتصال بالإسعاف في حالة وجود مايدل على اشتباه حدوث تسمم دوائي، كوجود علبة دواء مفتوحة وفارغة مع وجود أطفال في المنزل، ويلزم الإسراع في طلب الإسعاف حتى لو لم تظهر أعراض التسمم ،تجنبًا للمضاعفات.

أعراض التسمم الدوائي

- انخفاض درجة حرارة الجسم، والشعور بالبرودة الشديدة.
- ضيق التنفس، وقد يصل الأمر إلى توقف النفس والشعور بالاختناق.
- الشعور بالغثيان والقيء.
- التعرق الشديد والهلوسة في بعض الأحيان.
- اضطراب الرؤية مع اتساع العينين.
- تسارع ضربات القلب بشكل ملحوظ.
- حدوث بعض التشنجات العضلية، والرعشة.



بعد دراستك لمفهوم التسمم الدوائي استنتج مفهوم السلامة الدوائية؟

.....

.....

.....



أنشأت الهيئة العامة للغذاء والدواء نظام التتبع الدوائي ضمن خطتها؛ للمساهمة في برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ الذي يهدف لتحقيق «رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠» وذلك بتبني أحدث الوسائل التقنية واستخدامها في تتبع وتعقب جميع الأدوية البشرية المسجلة والمصنعة داخل المملكة أو المستوردة من خارجها.

ويساهم النظام في تعزيز دور الهيئة في حماية المجتمع، وتعزيز الرقابة والتأكد من سلامة الأدوية وذلك من خلال معرفة مصدرها والمراحل التي مرت بها من التصنيع وحتى وصولها للمستهلك.



من خلال مشاهداتك اليومية :

قدم نصيحة تساعد في معالجة العادات الخاطئة عند تناول الأدوية مما يأتي:

أ) الملل من تناول الدواء في الوقت نفسه كل يوم.

.....

.....

.....

ب) التوقف عن تناول الدواء عند الشعور بالتحسن.

.....

.....

.....

جـ) رمي ورقة التعليمات المرفقة بالدواء أو عدم الاطلاع عليها.

.....

.....

.....

إرشادات قبل البدء في تناول الدواء

أخبر طبيبك أو الصيدلي عن الأمور الآتية:

- أي أدوية أخرى تتناولها بما في ذلك العشبية، حيث أنه يمكن لبعض الادوية أن تتفاعل مع بعضها إذا تم أخذها معًا، وقد تسبب مخاطر صحية.
- إذا كان لديك أي حساسية من بعض الأدوية.
- إذا كنت ستجري عملية جراحية.
- أي معلومة لم تفهمها عن دوائك في النشرة الدوائية.

المسكنات:



تُستخدم مسكنات الألم لتقليل الآلام التي نشعر بها كالصداع أو التهاب العضلات، أو المفاصل والآلام الأخرى. والمسكنات أنواع مختلفة من حيث آلية عملها وملائمتها للحالة الصحية، وغالبًا ما تكون مسكنات الألم آمنة إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة، وقد يتعرض الشخص للتسمم بمسكنات الألم عندما يتناول جرعات كبيرة منها تتجاوز احتياجه، كما قد يتعرض للتسمم عندما يتناول أكثر من دواء يحتوي على نفس المادة الفعالة عن طريق الخطأ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أقسام مسكنات الألم

المسكنات اللاوصفية:

هي مسكنات يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية.

المسكنات الوصفية:

هي مسكنات لا تصرف إلا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعة حالتك الطبية.



تنصح الهيئة العامة للغذاء والدواء دائمًا باستشارة الطبيب المختص، أو الصيدلي قبل شراء أي مسكن، وقراءة واتباع تعليمات النشرة الداخلية؛ للحصول على معلومات إضافية عن الدواء.

إسعاف حالات التسمم الدوائي

- أولًا: قبل كل شيء يجب الاتصال بالإسعاف فورًا.
- ثانيًا: أثناء انتظار الإسعاف، افحص المصاب إن كان واعيًا، وانقله إلى مكان مريح، وراقب نبضه وتنفسه وحرارته، وفي حال توقف المصاب عن التنفس فبادر بعمل الإنعاش الرئوي حتى وصول الإسعاف.



تذكر

يعد التسمم الدوائي حالة مرضية تحتاج إلى تدخل طبي طارئ؛ وذلك لمنع حدوث المضاعفات الصحية الخطيرة.

٤

حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء من منتجات وخلطات غذائية، يتم تسويقها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وتحمل ادعاءات صحية أو تغذوية غير صحيحة مثل: خلطات التسمين أو التنحيف.

بالتعاون مع مجموعتك وضح أسباب هذا التحذير:

.....

.....

.....

.....

.....

التسمم الدوائي عند الأطفال



يشكل الأطفال النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ، وخصوصًا من هم دون الخامسة من العمر؛ بسبب وضعهم لأي شيء يجدونه أمامهم في أفواههم وخاصة الأدوية التي قد تشبه الحلوى في نظرهم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال من التسمم الدوائي

١. عدم إعطاء أي دواء للأطفال، دون استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية المختصين.
٢. الحرص دائمًا على استخدام المقاييس الصحيحة لحساب جرعات الأدوية السائلة مثل: الأغطية الصغيرة المرفقة مع الدواء، قطارة الفم.
٣. احفظ الأدوية في مكان بعيد عن متناول أيدي الأطفال وخصوصًا عند وضع الدواء في الثلاجة.
٤. تأكد من حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية في مكان محكم الإغلاق.
٥. استخدم الأدوية التي تتميز بوجود أغطية السلامة، وتأكد من أحكام غلقها جيدًا بعد كل استخدام.
٦. احرص على عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى أو المسميات التي ترغبهم في تناول الدواء.
٧. التأكيد على الأطفال بعدم تناول أو شرب أي دواء إلا تحت إشراف شخص بالغ.
٨. لا تتناول الدواء أمام الأطفال تجنبًا لتقليدهم لك.
٩. تأكد من تخلصك من الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية.

معلومة إثرائية

يُقدم دواء باراسيتامول للأطفال كمسكن للآلام الخفيفة والمتوسطة وخافض للحرارة، وقد صممت الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تستخدم لحساب الجرعة الصحيحة للدواء على شكل شراب أو قطرات عن طريق الفم.



ماذا تفعل في حالة الاشتباه بتسمم أحد الأطفال في المنزل؟

١) اتصل على ٩٩٧ (الإسعاف) أو ٩٣٧ (وزارة الصحة) .

٢) تحقق من أن الطفل يتنفس بشكل طبيعي.



اقترح طرقًا للتخلص من (الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية) بطريقة آمنة؟

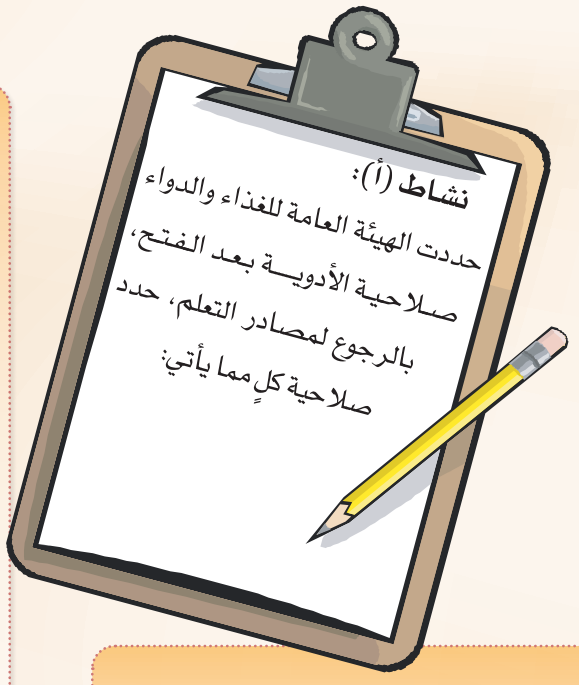
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

الدواء	الصلاحية بعد الفتح
الأقراص والكبسولات (التي تأتي بشريط معدني).	.....
الاسبرين الفوار.	.....
قطرات أو مراهم (العين-الأذن-الأنف).	.....
بخاخ الربو.	.....
السوائل الفموية.	.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

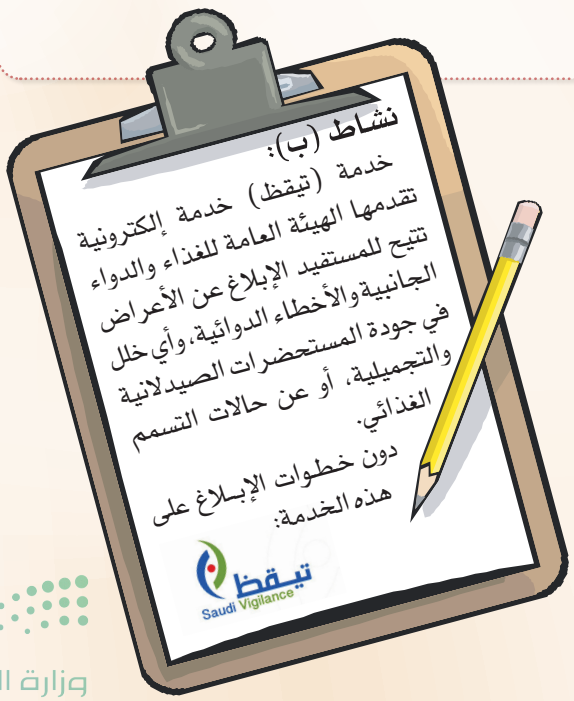
.....

.....

.....

.....

.....



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ قيم التصرفات الآتية مع التعليل:

١- أخذ المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب.

.....

.....

٢- ترك الأدوية في السيارة.

.....

.....

٣- الاكتفاء بتناول المكملات الغذائية في حالة المرض.

.....

.....

٢ أمامك بطاقة ارسم عليها وجهًا يعبر عن أحد المشاعر، ثم دون اسم الشعور الذي رسمته.

الوجه التعبيري يدل على شعور .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣ اكتب العبارة التحفيزية المناسبة التي ستوجهها لنفسك، بعد أن تؤدي الأعمال الآتية بصورة جيدة:

حصلت على درجة كاملة في الامتحان.

.....

طُلب منك عمل ما، وقد أنجزته وقدمته في وقته.

.....

٤ لتجنب الأخطاء عند استلام الدواء من الصيدلية ينبغي عليك سؤال الصيدلي عددًا من الأسئلة. دونها على الشكل الآتي:





الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أدون إيجابيات تعلمتها

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- كيف تكون فعالًا؟
- آداب الزيارة.
- قواعد الحديث وفن الاستماع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يتوقّع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يقيم مدى فاعليته في المنزل والمدرسة.

٢ يلخص أهم إسهاماته العائلية.

٣ يقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.

٤ يوجز الآداب المتبعة في الزيارة.

٥ يقترح بعض الأفكار لهدايا يسيرة تُقدم في المناسبات الخاصة.

٦ يطبق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمه وزملائه.

٧ يستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كيف تكون فعّالًا؟

المفاهيم الرئيسة:
- الفاعلية.
- المشاركة.

بني: جميل أن تعتاد تحمل المسؤولية مع أسرتك، وتكون عونًا لوالديك وأخوتك؛ لأنك ستكون غدًا رب أسرة وعضوًا فاعلًا في مجتمعك، ولكي تنجح في دورك المستقبليّ ينبغي أن تكون فعالًا في أسرتك أولًا، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية مهند وهو يطرح على نفسه مجموعة من الأسئلة.

هل تفاعلتُ مع أفراد أسرتي، وشاركتهم اهتماماتهم؟

هل كنتُ عونًا لوالديّ؟



هل استفدتُ من وقتي، واستطعت استثماره جيدًا؟

هل لدي القدرة على اتخاذ قراراتي، وأملكُ الثقة الكافية لتنفيذها؟

هل كانت لي بصمات مميزة في مدرستي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

استطاع مهند أن يقيس فاعليته، ويقيم نفسه بعد الإجابة عن أسئلة الاستبانة الآتية:

السلوكيات والتصرفات	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.			
٢- أنجز ما يعهده والديّ إليّ من مهام.			
٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.			
٤- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.			
٥-أحرص على مشاركة الأقارب، والأصدقاء في مناسباتهم.			
٦- أسهم مع والديّ في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.			
٧- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.			
٨- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والديّ.			
٩- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.			
١٠- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمالياتي الخاصة.			
١١-أحافظ على الممتلكات العامة في مدرستي.			
١٢-أحافظ على علاقات جيدة مع المعلمين، ومع زملائي.			
١٣- أقدم المساعدة لزملائي في المدرسة.			

بُنَيَّ: قيم نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائمًا) (٧) فما فوق فأنت فعّال حقًّا، وإن كان مجموعها للخيار (أحيانًا) (٧) فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاج إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبدًا) (٧) فما فوق فأنت تحتاج إلى مراجعة نفسك، لتصبح فعّالًا داخل أسرتك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



ما رأيك في المواقف الآتية؟

١- فتى يطلب من أسرته كماليات خاصة به غير مُراعٍ لظروف أسرته المادية.	....
٢- فتى يحرص على اللباقة في الحديث مع أصدقائه، مراعيًا مشاعرهم، ولكنه لا يراعي ذلك مع أسرته.	....
٣- فتى يقدم المساعدة لزملائه في الصف.	....

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتى اهتمامه بمشاركة والدَيْه وأسرته في بعض ظروفهم الخاصة، دوِّن ما ستقدمه لهم في الظرفين الآتيين:

ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

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



تغيُّب الوالدين عن المنزل

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



اقترح طرقًا تظهر فيها فاعليتك في مدرستك:





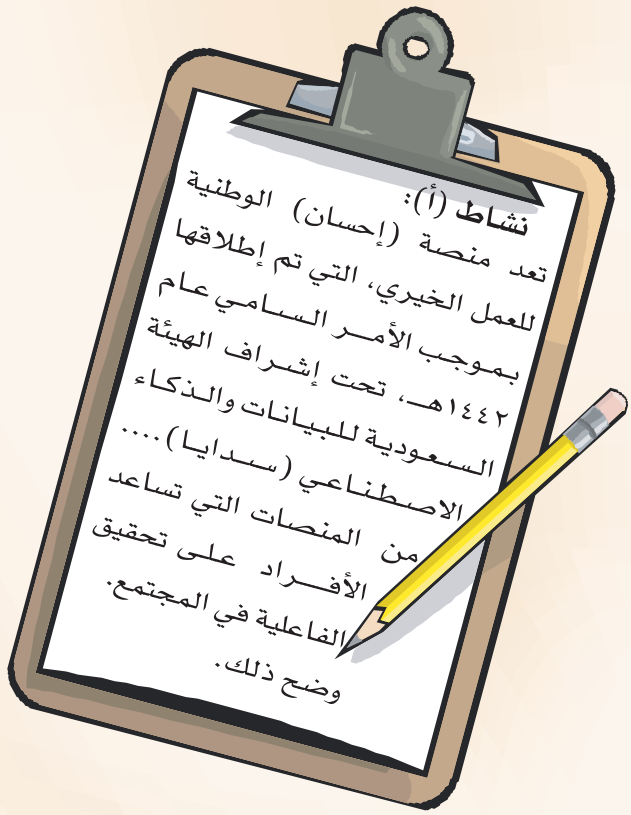
١- .....

٢- .....

٣- .....

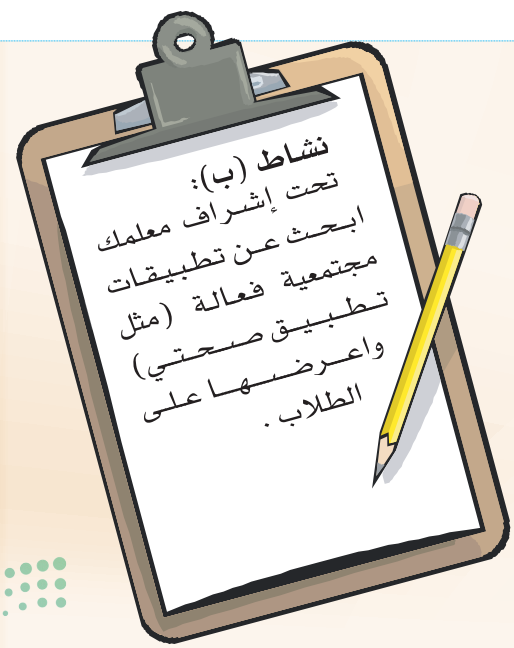
٤- .....

٥- .....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

آداب الزيارة

المفاهيم الرئيسة:
- الموعد.
- الاجتماع.

اتفق محمد ومهند على زيارة صديقهما زياد؛ لتقديم التهنئة له بالمنزل الجديد، فاتصلا به لتحديد الموعد المناسب. علم عمار ومازن بالموعد المحدد فقررا مفاجأة أصدقائهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبا إلى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لزياد، مما جعلهما يصلان لمنزل صديقهما في وقت متأخر، وأدى ذلك إلى إحراج زياد الذي لم يكن على استعداد لاستقبال الجميع.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقع فيها كلٌّ من عمار ومازن عند قيامهما بهذه الزيارة؟

١- عدم إخبار صديقهما صاحب المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- .....

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- .....

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحب الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية.

- تخيَّل وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من عمار ومازن في زيارتهما لزياد، ثم دوِّنها.

١-دق جرس الباب طويلًا وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالًا لقوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَدۡخُلُواْ بُيُوتًا غَيۡرَ بُيُوتِكُمۡ حَتَّىٰ تَسۡتَأۡنِسُواْ وَتُسَلِّمُواْ عَلَىٰٓ أَهۡلِهَاۚ ذَٰلِكُمۡ خَيۡرٞ لَّكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَذَكَّرُونَ﴾[1].

٢- .....

٣- التطفل على الزائرين وطرح الأسئلة المحرجة عليهم.

٤- .....

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- .....

[1] سورة النور الآية: ٢٧.

وقد كان فهد أكثر الزائرين حرصًا على الذوق على الرغم من حرصه على الخروج المبكر بسبب ارتباطه الأسري، فقد تمهل قليلًا عند الخروج؛ لأجل إلقاء التحية على شقيق زياد الأكبر القادم من السفر، ثم استأذن بالانصراف.

- برأيك ماذا فعل فهد مع زياد (صاحب المنزل) عندما رغب في الخروج؟

١- استأذن من زياد قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢-.....

٣- دعاه لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- .....

ومما أسعد الجميع تحلي زياد بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة، ومنها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- .....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطَّيِّب من المأكل والمشرب لهم.

٥- .....



إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظًا على النعم من الزوال.



قارن شفهيًّا بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.
٢- أزور من يتوجب عليَّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقي المريض.
٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقي المريض.

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «مَنْ أحبَّ أنْ يُبْسَطَ لهُ في رزقه وأن يُنْسَأ لهُ في أثَرِه، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»[1].

صلة الرحم من الأعمال التي حثّ عليها ديننا الحنيف، وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأُسر والعوائل التي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركة بعضهم بعضا بتخصيص يومٍ في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأُسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة، منها:

١-إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الأصدقاء في وقت واحد.

٢-.....

٣- إعطاء رب الأسرة المسؤول عن الاجتماع مجالًا واسعًا لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.

٤-.....

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

١-حاجة الأسرة إلى المساعدة على الضيافة والاستقبال.

٢-.....

٣-.....

٤-المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.



بُنَيَّ: احرص على إظهار هويتك السعودية من خلال الالتزام بالزي الرسمي في المناسبات العامة والخاصة.

(١) أخرجه البخاري، ٥٩٨٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة:



بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

تعد عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه، فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض

احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.	اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.	.....	الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس رضي الله عنهما عن الرسول ﷺ قال: «من عادَ مريضًا فقالَ: أسألُ اللهَ العظيمَ ربَّ العرش العظيم أنْ يَشفيَكَ سبعَ مرات شفاه اللَّهُ إنْ كان قد أخَّر يعنيَ في أجَله»[1].	.....

هل تعرف دعاء آخر؟

(١) مسند أحمد، ١٣/٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



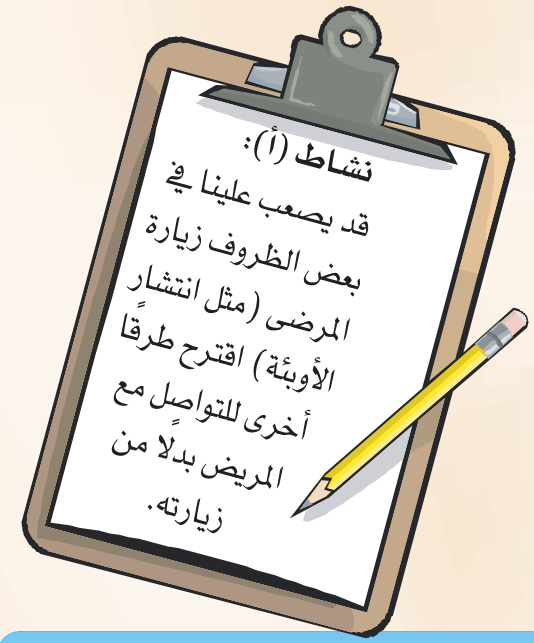
أن التزامك بالاحترازات الصحية أثناء زيارة المرضى يحافظ على صحتهم، ويمنع انتشار العدوى (مثل التعقيم ولبس الكمامة).

٢- زيارة التهنئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

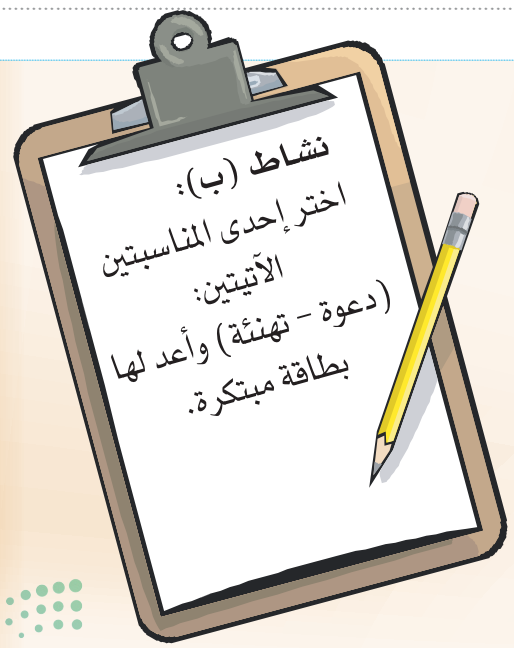
آداب زيارة التهنئة

- أن تكون الزيارة في وقتها المناسب.
- .....
- تقديم الهدية المناسبة أو إرسالها مع بطاقة تهنئة إذا تعذر الذهاب.
- .....


نشاط (أ):
قد يصعب علينا في بعض الظروف زيارة المرضى (مثل انتشار الأوبئة) اقترح طرقًا أخرى للتواصل مع المريض بدلًا من زيارته.

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط (ب):
اختر إحدى المناسبتين الآتيتين:
(دعوة - تهنئة) وأعد لها بطاقة مبتكرة.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسة:
- الاتصال.
- الإنصات.



(الحديث المُشوِّق المهذب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة، اسرد حادثة للصورة الجانبية:

.....

.....

.....

أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربط كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكذوبة عن الرسول ﷺ.

٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛ لأنه مجال الوقوع في الكذب.

٣ الحرص على خفض الصوت أثناء الحديث.

٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.

٥ الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.

٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّ﴾[١].

عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أَنَّ امْرَأَةً قالَتْ: يا رَسولَ اللهِ، أَقُولُ: إنَّ زَوْجِي أعْطَانِي ما لَمْ يُعْطِنِي؟ فقالَ رَسولُ اللهِ ﷺ: «المُتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ، كَلَابِسِ ثَوْبَيْ زُورٍ»[٢].

قال تعالى: ﴿لَّا خَيۡرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجۡوَىٰهُمۡ إِلَّا مَنۡ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوۡ مَعۡرُوفٍ أَوۡ إِصۡلَٰحِۭ بَيۡنَ ٱلنَّاسِ﴾[٣].

عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَن كذَب عليَّ متعمِّدًا فلْيتبوَّأ مقعدَه من النَّارِ»[٤].

قال تعالى: ﴿وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ﴾[٥].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفَى بالمَرءِ كذِبًا أنْ يُحدِّثَ بكلِّ ما سمِع»[٦].

(١) سورة الحجرات الآية: ١١.
(٢) أخرجه مسلم الآية: ٢١٢٩.
(٣) سورة النساء الآية: ١١٤.
(٤) أخرجه البخاري، ١٢١٩.
(٥) سورة لقمان الآية: ١٩.
(٦) أخرجه مسلم، ٥.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

اكتب رأيك في الحوارات الآتية:

مرحبًا بك.

Welcome.



شكل (١)

.....
.....

هل شاهدت أحمد؟

نعم، ولقد حضر بملابس غير لائقة.



شكل (٢)

.....
.....

لقد وقع ليلة البارحة حدث غريب.

أعرف ذلك فقد حدث أن جاء .....



شكل (٣)

.....
.....

لقد شاهدتك تتحدث مع المعلم، فيم كنتما تتحدثان؟

موضوع خاص



شكل (٤)

وما هو؟ أخبرني عنه.

.....
.....

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أُذنيك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).

١

ضع نسبًا مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضيه في:

- التحدث.
- الاستماع.
- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

المنزل

المدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أمامك مجموعة من سلوكيات الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.		
٢ - استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكرًا)، (من فضلك).		
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.		
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.		
٥- الابتسامة.		
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة. هل تحفظها؟		

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور الآتية تمثل سلوك مجموعة من المستمعين:


شكل (٥)

لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟


شكل (٩)


شكل (٨)


شكل (٧)


شكل (٦)

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟

٢

قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۙ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴾[1].

يُقدم لفظ (السمع) دائمًا على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

.....

.....

(١) سورة النحل الآية: ٧٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

اختبر مهاراتك في الاتصال

تعد مهارتي الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند التواصل مع الآخرين، ولكي تقيم نفسك في هاتين المهارتين أجب عن الاستبانة الآتية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحيانًا) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالبًا)، أما إذا كانت إجابتك (دائمًا) فضع الرقم (٤).

السلوكيات	لا ١	أحيانًا ٢	غالبًا ٣	دائمًا ٤
١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.				
٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.				
٣- أقدم من هم أكبر مني سنًّا في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالة - عمي- ...).				
٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمًا الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلًا من قول: (أنت - هي).				
٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدث معي، مثل:الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهًا عند الحديث معه.				
٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحدًا.				
٧- أُقبِل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من يحاورني ويتحدث معي.				
٨- أثناء المتابعة مع المتحدث أسأله (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعاره بأهمية حديثه.				
٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدث معي.				
١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيدًا.				
١١- لا أرد على المتحدث حتى ينتهي من كلامه.				
١٢-لا أُكثر من الجدال أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين، فقد ورد عن أنس بن مالك ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «من تركَ الكذب وهو باطل بني له في ربض الجنة ومن ترك المراءَ وهو محقٌّ بُنيَ لهُ في وسطِها»[1].				

(١) أخرجه الترمذي، ١٩٩٣

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

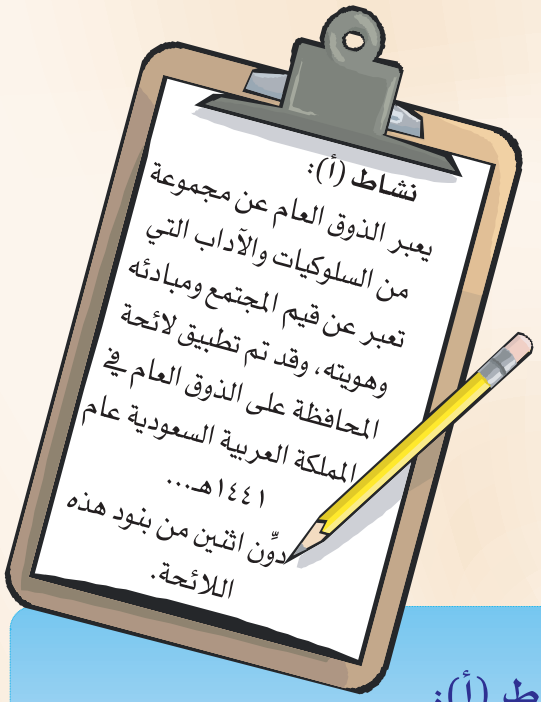
فمهارة الاتصال لديك منخفضة، فانتبه لنفسك ولاحظ تصرفاتك؛ حتى تنجح في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

فأنت تسعى لتكون شخصية تتواصل جيدًا مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكر أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

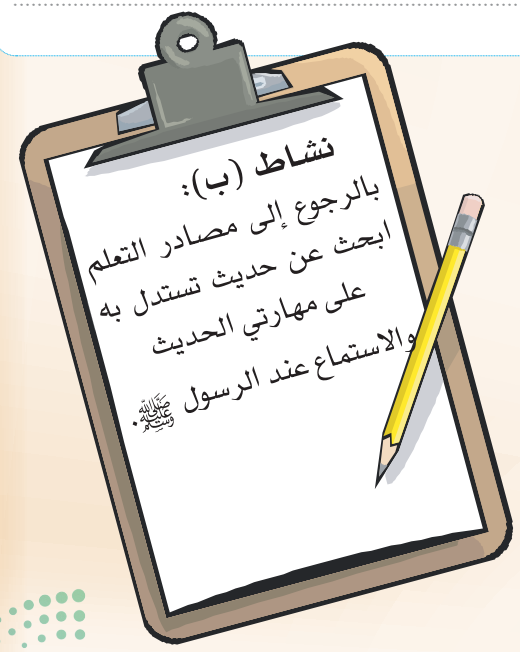
- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

فأنت تتواصل بفاعلية مع الآخرين، وستستفيد منهم، ويستفيدون منك. استمر بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١ اذكر المتناقضات في العبارات الآتية:

١- تحدثت مع زملائي متبعًا آداب الحديث، فأكثرتُ من الحديث عن نفسي.

.....

٢- أنصتُّ إلى حديث معلمي، وقاطعتُه أثناء الكلام.

.....

٣- تحدثتُ مع المشرف باحترام، ورفعت صوتي أمامه.

.....

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقي المريض في المستشفى، فزرتُه متأخرًا.

.....

٥- انتظرتُ قدوم المضيف بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقي حتى قدومه.

.....

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

.....

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيرًا.

.....

٢

لديك ثلاث ساعات فراغ،
بماذا تفضل أن تقضيها حسب
أولويتها لديك؟

الذهاب
مع الأهل
لإحدى الحدائق أو
الأماكن الترفيهية.
....

الاستمتاع
باللعب مع إخوتك.
.....

قراءة كتاب
أعجبك.
.....

مشاهدة برنامج
في التلفاز.
.....

زيارة
قريبك الذي
حصل على شهادة
التفوق مؤخرًا.
.....

٣

اشطب كل حرفين متكررين؛ لتتعرف على مناسبة الأدعية المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:

عن أسامة بن زيد ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «إن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكلُّ شيءٍ عنده بأجلٍ مُسمًّى»[١].
..... ا م ل ط ت د ح ح ع هـ ز هـ ق م ط ث ي ق ث ة د.

عن أبي هريرة ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «بارَكَ اللهُ لَكَ وبارَكَ عليْكَ وجمعَ بينَكُما في الخيرِ»[٢].
..... ا د م ت ل ن ن ع م ت ر هـ س ف ف هـ د.

عن عبد الله بن عباس ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «لا بأس طهور إن شاء الله»[٣].
..... ا ز ل ك ي ذ هـ هـ م ن ذ ر ك ض ن ز ي.

(١) أخرجه البخاري، ٧٣٧٧.
(٢) أخرجه الترمذي، ١٠٩١.
(٣) أخرجه البخاري، ٣٦١٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ كيف تتصرف في المواقف الآتية؟

أ- كنت في زيارة لأحد أقاربك وأردت الخروج فدخل أحد الأصدقاء:

.....

.....

.....

ب - اتصل بك هاتفيًا أحد أقاربك لديه مشكلة يرغب منك مشاركته في إيجاد الحل المناسب:

.....

.....

.....

جـ ـ حضر لزيارتكم رجل كبير في السن، وكان والدك غير موجود:

.....

.....

.....

٥ مَيِّز الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل الآتية:

١ قرأ خالد، واستمع جيدًا فأصبح متحدثًا بارعًا.

٢ الزملاء يتجنبون مجالسة من يكثر الجدل.

٣ استعان رب المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم؛ نظرًا لكثرة الضيوف.

٤ نظَّم أفراد عائلة اجتماعًا دوريًّا بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.

٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.

٦ عمر فتى محبوب؛ لأنه متعاون مع جميع أفراد أسرته.

٦ قمت بزيارة قريبك المريض في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بَيِّنْ هذه الأخطاء.

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

٧ املأ الفراغات الآتية:

١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من عاد مريضًا، أو زار أَخًا له في اللهِ ناداه منادٍ: أن طِبْتَ وطاب مَمْشاكَ وتبوأتَ من الجنةِ مَنزِلًا»[1].

ما معنى كل من (عاد مريضًا): ..... (زار أخًا): .....؟

ما الفرق بينهما؟ .....

٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات ..... للمضيف لحسن استقباله.

٣- عند الحديث ابتعد عن .....البذيئة.

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود .....المتاحة لك.

(١) أخرجه الترمذي، ٢٠٠٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٥- يجب الاعتذار عن ..... إن لم تسمح الظروف.

٦- ..... تورث المحبة، لكن احرص على أن تكون مناسبة، وغير مكلفة ماديًّا.

٧- يجب على المضيف ..... قبل الانصراف.

٨- ..... من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.

٩- ينبغي ارتداء ..... المناسبة لاستقبال الضيوف.

١٠- الابتعاد عن كثرة ..... عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفان.

١١- من فاعليتي في المدرسة أحرص على ..... .

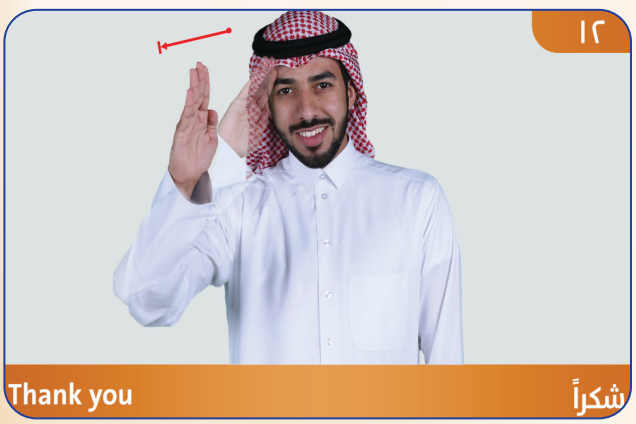
١٢- تجنب إطالة رن ..... والتريث قليلًا.



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة الثالثة



المهارات الاجتماعية

- الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر أمثلة لمناسبات اجتماعية ووطنية.

٢ يعدد آداب وسلوكيات حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٣ يبدي رأيه في أهمية المشاركة في المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٤ يقترح حلولًا لمعالجة المظاهر السلبية عند حضور المناسبات الوطنية أو الاجتماعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية

المفاهيم الرئيسة:

- المناسبات الوطنية.
- المناسبات الاجتماعية .

الإنسان بطبيعته يحب التواصل والتآلف مع غيره من الناس، ومشاركتهم في مناسبتهم الاجتماعية السعيدة كحفلات الزواج وغيرها، وقد أكدت على ذلك الشريعة الإسلامية قال الرسول ﷺ «إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، فَلْيُجِبْ عُرْسًا كَانَ أَوْ نَحْوَهُ»(١) وذلك لتعزيز أواصر المحبة والمودة والألفة بين المسلمين، وتقوية رابطة الأخوة الإسلامية والإنسانية فيما بينهم. وتعد المشاركة في الاحتفال بالمناسبات الوطنية مثل: اليوم الوطني، يوم التأسيس، و كأس السعودية "سباق خيل دولي" وغيرها من المناسبات الوطنية، التي تذكر الأجيال الشابة بالإنجازات التي قام بها المؤسس الملك عبد العزيز طيب الله ثراه وأبناؤه البررة، ولغرس القيم الوطنية، والوعي بأهمية الحفاظ على الوحدة الوطنية، وخدمة الوطن، وتقديم أفضل صورة عنه في المحافل الدوليّة كافة.

يعد الاحتفال بالمناسبات الوطنية مشاركة وطنية و وجدانية، تشعر الفرد بمزيد من الفخر والاعتزاز والفرح بإنجازات الوطن.

مناسبات اجتماعية	مناسبات وطنية
	
عيد الفطر	اليوم الوطني
عيد الأضحى	مهرجان الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل
حفلات الزواج	مهرجان الملك عبدالعزيز للصقور

(١) اخرجه مسلم، ١٤٢٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

١

دون مناسبات اجتماعية أو وطنية أخرى تحتفل بها.

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

يوم التأسيس السعودي هو ذكرى تأسيس الدولة السعودية، ويوافق ٢٢ فبراير من كل عام.

أصدر خادم الحرمين الشرفين -حفظه الله- الملك سلمان بن عبدالعزيز أمرًا ملكيا بأن يكون يوم ٢٢ فبراير من كل عام يومًا لذكرى تأسيس الدولة السعودية، باسم يوم التأسيس، ويصبح إجازة رسمية.

لمزيد من المعلومات اطلع على كتاب يوم التأسيس

ما أهمية المشاركة في المناسبات الوطنية والاجتماعية لكل من الفرد والمجتمع

لابد من مراعاة الآداب الاجتماعية التي حثَّ عليها الدين الإسلامي عند حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية، ويتجلى ذلك في الحديث مع الآخرين بالكلمة الطيبة، والتعامل الحسن، قال الرسول ﷺ: «إن المؤمنَ لَيُدْرِكُ بحُسْنِ خُلُقِه درجةَ الصائمِ القائمِ»[١].

أبرز مظاهر الآداب والسلوكيات عند المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية والوطنية ما يلي:



- التجمل في اللباس
- احترام النظام
- المحافظة على الممتلكات والمرافق العامة
- المحافظة على نظافة المكان
- إلقاء التحية والمصافحة
- الاستئذان قبل التقاط الصور
- إظهار مشاعر الفرح والسرور

(١) اخرجه أبو داود، ٤٧٩٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



اذكر أسباب عدم التزام بعض أفراد المجتمع بالآداب والذوق العام أثناء حضورهم المناسبات الاجتماعية والوطنية؟

.....

.....

.....



إن القرآن الكريم يُستقى منه الآداب الاجتماعية والأساليب التربوية، فقد أكد القرآن الكريم على أهمية التفاعل الاجتماعي والتعاون بين الناس، والإيثار ومساعدة الآخرين فقد قال تعالى:

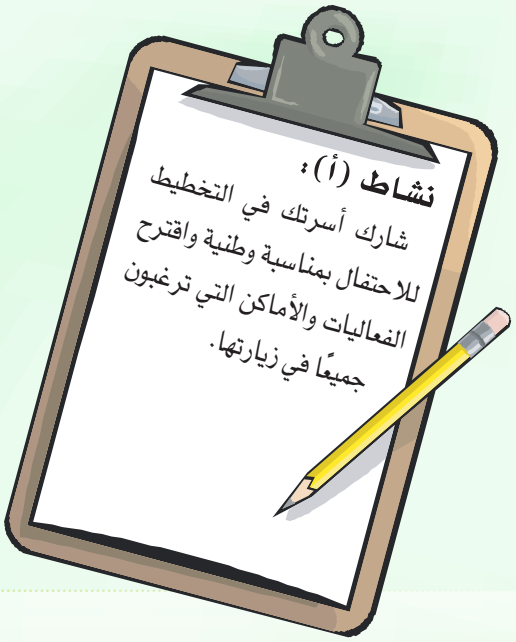
﴿وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡعُدۡوَٰنِ﴾[1].



معلومة إثرائية

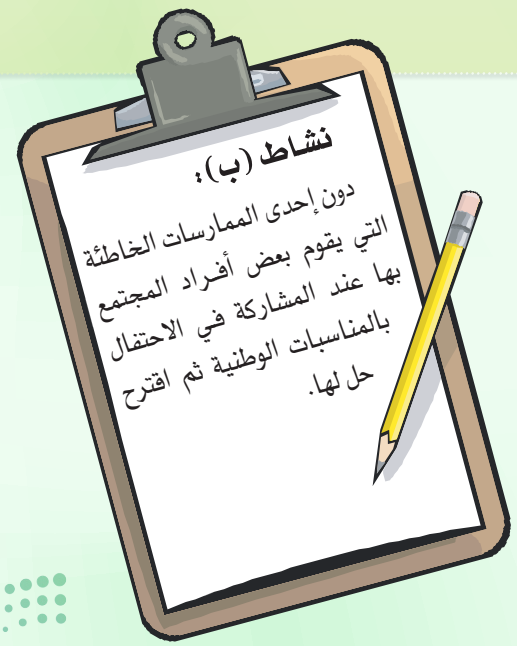
يعد الالتزام بالآداب والذوق العام ركيزة هامة لاستمرار العلاقات الإنسانية بين أفراد المجتمع في إطار يتسم بالمودة والاحترام، فهي مؤشر دالٌ على التحضر والسير على السلوك القويم للفرد والمجتمع.

(١) سورة المائدة الآية رقم:(٢).


نشاط (أ):
شارك أسرتك في التخطيط للاحتفال بمناسبة وطنية واقترح الفعاليات والأماكن التي ترغبون جميعًا في زيارتها.

نشاط(أ):

نشاط(ب):


نشاط (ب):
دون إحدى الممارسات الخاطئة التي يقوم بعض أفراد المجتمع بها عند المشاركة في الاحتفال بالمناسبات الوطنية ثم اقترح حل لها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

١- الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني. ☐

٢- حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة و مشاركة الآخرين أفراحهم. ☐

٣- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين أفراد المجتمع. ☐

٤- التعدي على الحدائق والأماكن العامة؛ بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية. ☐

٥- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صورًا للضيوف دون علمهم لتظهر الصور أجمل. ☐

٢ قيم الممارسات الآتية التي تقع في بعض المناسبات:

١- الإسراف في جميع مظاهر الوليمة (ماديًا - الطعام - الشراب).

.....

٢- استخدام الألعاب النارية الخطيرة.

.....

٣- الاستهزاء أو الكذب ونشر الإشاعات.

.....

٤- عدم تلبية الدعوة أو عدم الاعتذار عن عدم حضورها.

.....

٣ اقترح حلًا لمشكلة الخجل، وضعف الثقة بالنفس عند حضور أي احتفال بمناسبة اجتماعية؟



.....

.....

.....

.....

.....

٤ قدم مقترحًا يعالج الموقف الذي أمامك في الصورة؟

.....

.....





الوحدة الثالثة
المهارات الاجتماعية

أتعلَّمُ 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.

الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

- إسعاف الحوادث المنزلية.
- الحرائق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يُميز بعض الحوادث المنزلية.

٢ يُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.

٣ يُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.

٤ يطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.

٥ يبدي رأيه في فضل مساعدة الآخرين.

٦ يناقش مسببات الحريق.

٧ يستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.

٨ يُلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.

٩ يتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.

١٠ يطبق خطة إخلاء وهمية تحسبًا للخطر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

إسعاف الحوادث المنزلية

المفاهيم الرئيسة:
- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثرًا بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. ولإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعوق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

أولًا: السقوط



شكل (١)



شكل (٢)

من مسبباته



شكل (٣)



شكل (٤)

اذكر أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسور.

١- الكدمة:

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.

إسعاف الكدمة





تُسعف بوضع كمادات باردة عليها.

٢- الخلـع:

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بُعد أحد طرفي المفصل عن الآخر مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

٣- الكسـر:

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.



أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في مصادر المعرفة المختلفة، وضح مايأتي:

١- أسباب انتشار هذا المرض.

٢- طرق الوقاية منه.

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

قد ينتج الكسر من مسببات أخرى إضافية، مثل:

١- التقلص الفجائي الشديد للعضلات.

٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.

٣- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض، أو هشاشة العظام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنواع الكسور

كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور أحدهما بجوار الآخر داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.

كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسببًا جرحًا، وهي أخطر من السابقة. لماذا؟

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.

إسعاف الخلع والكسور



١. إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولًا. علل.

٢. يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.

٣. يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالوسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

٤. لا يحرك المصاب نهائيًا إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري، إلا إذا كان هناك ما يعوق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث إن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحيًا.

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتًا ومستقرًا يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو منع للدورة الدموية.

تذكر

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل أثناء اللعب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ثانيًا : الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق. ولمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق -بإذن الله-.



ضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسبًا من الاحتياطات المقترحة الآتية :

الاحتياطات المقترحة	مناسب	غير مناسب
١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وإنقاذهم.	( )	( )
٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.	( )	( )
٣- وضع أبواب للمسابح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.	( )	( )
٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.	( )	( )
٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.	( )	( )
٦- منع الأطفال المحدودي المهارة من السباحة.	( )	( )
٧- استخدام المياه النقية في المسابح.	( )	( )
٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.	( )	( )

تذكر

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار تحدث في حوض الاستحمام في دورات المياه.

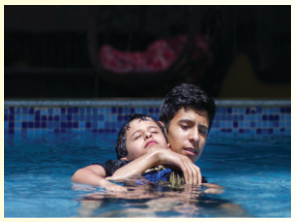
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

كيفية إسعاف الغريق



١ إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.

٢ يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف علل. مع محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.



شكل (٥)

٣ يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.

٤ يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.

٥ يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.

٦ يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



شكل (٦)

٧ إذا كان الغريق غير واعٍ ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي، أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقنًا لذلك.

ملاحظة : يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم ..... أو ينقل المصاب للمستشفى.

تذكر



عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكتفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



أنت مسؤول عن رعاية إخوتك أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذها؟

١- قبل دخولهم حوض السباحة: .....

.....

٢- أثناء وجودهم في حوض السباحة: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ثالثًا: الاختناق


شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال عند اللعب؟


شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر مصدرًا للخطر؟


شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو تُركَ دون مراقبة؟


شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟

للاختناق أسباب أخرى، اذكرها.

.....

.....

.....

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



إسعاف حالات الاختناق

الكبار	الصغار	الرضع
		
		
		
شكل (١١)	شكل (١٢)	شكل (١٣)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابعًا: الصعقة الكهربائية

ماذا يمكن أن يحدث إذا

١- استخدمت ماكينة حلاقة الشعر، وأنت حافي القدمين داخل دورة مياه مبللة أرضيتها؟

٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران دون غطاء؟

٣- استخدمت الهاتف الجوال أوالمذياع أثناء المطر؟

٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث؟

٥- عضّ طفل سلكًا كهربائيًا، أو وضع قطعًا معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران؟

تعريف الصعقة الكهربائية:

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية، يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

تذكر



عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.

إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية



١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.

٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلًا للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.

٣ الإسراع بطلب الإسعاف.

٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، والأنف، والحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.

٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم و رفع الساقين والفخذين إلى أعلى شيئًا يسيرًا؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.

٦ البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.



أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب أن يفعله كل من:

الفرد: .....

الأسرة: .....

الجهات الرسمية: .....

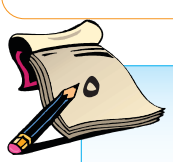
ب - ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

خامسًا : التسمم

نوع التسمم	إسعافه
١ - التسمم الغذائي: أكثر أنواع التسمم انتشارًا، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.  شكل (١٤)	١- يُحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى. لماذا؟ ٢- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء. ٣- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبرًا عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دوِّن الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

.....

.....

نوع التسمم	إسعافه
٢ - التسمم بالغازات: يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور و غاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.  شكل (١٥)	١- غلق مصدر تسرب الغاز. ٢- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء. ٣- تدفئة المصاب ولفه بغطاء. ٤- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمأن. ٥- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نوع التسمم	إسعافه
٣- التسمم بمشتقات البترول: مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.  شكل (١٦)	- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيرًا سيئًا. - يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.
٤- التسمم بالأحماض والقلويات: أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقًا في الشفتين والحلق وتورمًا في الفم وعطشًا شديدًا وألمًا في المعدة.  شكل (١٧)	- إسعاف المتسمم بالأحماض: يُعطى المصاب محلولًا قلويًا ضعيفًا كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون. لماذا؟ - إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولًا ضعيفًا كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض. لماذا؟
ب - لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.  شكل (١٨)	- تُخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفازات الطبية. - تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق. - يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نوع التسمم	إسعافه
٥- التسمم باللدغ: يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.  عقرب شكل (١٩)	١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم. ٢- وضع كمادات باردة مكان اللدغة. ٣- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم. ٤- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١ - المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢ - التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣ - الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤ - عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.

٥ - الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦ - التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧ - حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيدًا عن متناول الأطفال.

٨ - التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩ - مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠ - حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيدًا عن متناول الأطفال.



تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والعمالة المنزلية رقمَي الدفاع المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامها عند الضرورة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

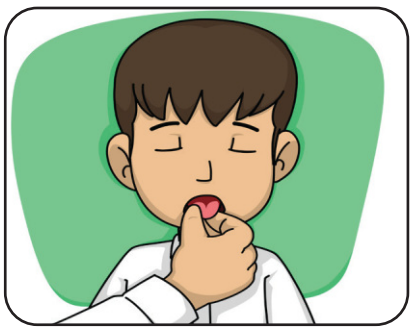
التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.

كيفية إجراء التنفس الاصطناعي

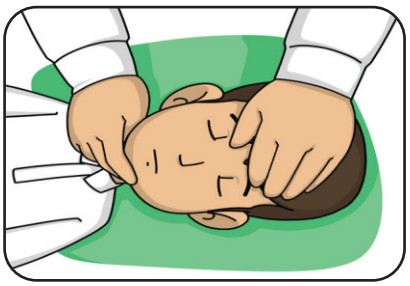


١ إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



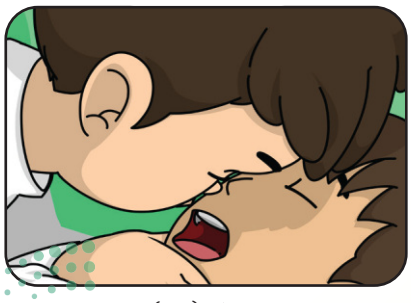
شكل (٢٠)

٢ وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي إصبعَي اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢١)

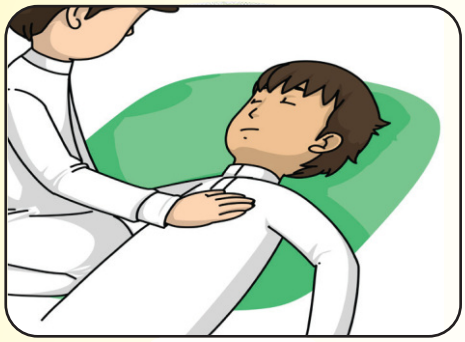
٣ قيام المسعف بفتح فمه ووضعه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).



شكل (٢٢)

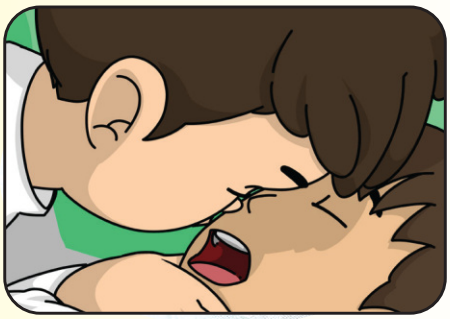
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٣)

٥ متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظامًا في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



شكل (٢٤)

٦ هل سمعت بحالة أُجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت -بفضل الله-؟ اسردها على معلمك وزملائك.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

سادسًا : الجروح

تعريف الجروح :

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء أكان داخليًا أو خارجيًا نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

تصنيف الجروح

الجروح المفتوحة :

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.

الجروح المغلقة :

إصابة الأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

٧ اربط أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة :





١- القطع.

٢- النافذ.

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكي (التمزق).

٥- الخدش.

٦- البتر.









.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



إسعاف الجروح

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:











يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل والسيارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

سابعًا: الحروق

تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.

مسببات الحروق

- درجة الحرارة
  - السخونة
  - البرودة
- المواد الكيميائية
  - أحماض
  - قلويات
- عوامل فيزيائية
  - الصعقة الكهربائية
  - الإشعاع



يكون الحرق بالحرارة الساخنة؛ نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.

تصنيف الحروق

- **درجة أولى:** احمرار سطحي في الجلد.
- **درجة ثانية:** تأثر طبقات الجلد السطحية وتحت السطحية.
- **درجة ثالثة:** تفحم الحرق وإصابة كل طبقات الجلد.
- **درجة رابعة:** إصابة جميع طبقات الجلد والدهون الموجودة تحته.



رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:











تذكر

طلب المساعدة الطبية إذا استمر الاحمرار والألم أكثر من بضع ساعات، أو إذا كان الحرق يؤثر على مساحة كبيرة من الجلد أي أكثر من ٧ سم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



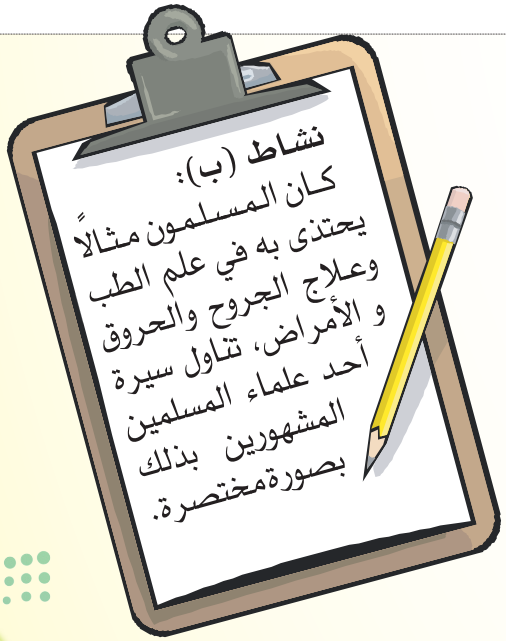
ضع علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تراه من واقع أسرتك:

العبارة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.	.....	.....	.....
٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.	.....	.....	.....
٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.	.....	.....	.....
٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.	.....	.....	.....
٥- نراقب الصغار عند لعبهم؛ حتى لا يصابوا بأذى.	.....	.....	.....
٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.	.....	.....	.....

إذا كانت عدد إجاباتك (**دائمًا**) من (٤-فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فاحرص على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.



نشاط (أ):



نشاط (ب):

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحرائق

المفاهيم الرئيسة:
- الدخان.
- الطوارئ.

الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيرًا على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تودي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

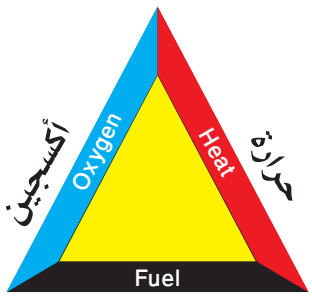
تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

١- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.

٢- الأكسجين.

٣- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.

-وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق كما هو موضح في شكل (١):



شكل (١).

عن أبي موسى الأشعري عبدالله بن قيس (رضي الله عنه) قال: احترق بيت في المدينة على أهله، فحدث النبي ﷺ بشأنهم فقال: «إنما هذه النار عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم»[١]

١ في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق) اقترح مثلثًا للإطفاء.

.....

.....

.....

(١) صحيح البخاري، (٦٢٩٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، دوّن بعضًا منها؟

.....

.....

.....

قال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء» (١)

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الفوط والمساكات عن شعلة الموقد أو الفرن).

٢- .....

٣- .....

٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.

٥- .....

٦-مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

(١) الألباني ٢٣٢٨ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١- أجهزة كاشف الدخان:

أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذارًا مبكرًا فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.



تذكر

أن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها الاختناق نتيجة استنشاق الدخان.

٢- مخارج الطوارئ:



مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ؛ كي تسهل إخلاء المبنى.

٣- عوازل حرارية:

أجهزة بمثابة أمان للتمديدات الكهربائية؛ حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس.

٤- أجهزة منع تسرب الغاز:

أجهزة تركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقفلها تلقائيًّا عند تسرب الغاز.

٥- طفايات الحريق:



خط الدفاع الأول في مواجهة النيران، ومن المهم توفر الطفاية المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إن وجود طفاية حريق يدوية في مكان واضح وقريب بالمنزل أمر مهم جدًّا مع أهمية معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

طريقة استخدام طفاية الحريق:



١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.



٢- سحب مسمار (صمام) الأمان.



٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يمينًا ويسارًا.



٤- الحرص أن تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك.



احرص أن تتدرب أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفاية الحريق حتى تكونوا مستعدين عند الحاجة إليها.



تعرضت إحدى المتنزهات لحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة، فما الحلول التي تقترحها لتجنب تكرار الحرائق؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- كيفية التصرف عند حدوث حريق

١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.



٣- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم، وإشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل إن وجدوا.

في حالة حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها:

١- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.

٢- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.

٣- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوهجًا فلا يُفتح فغالبًا ما يكون خلفه نيران منتشرة.

٤- النزول على الركبتين والمشي عليهما عند وجود دخان؛ لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بإذن الله.

٥- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويح بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.

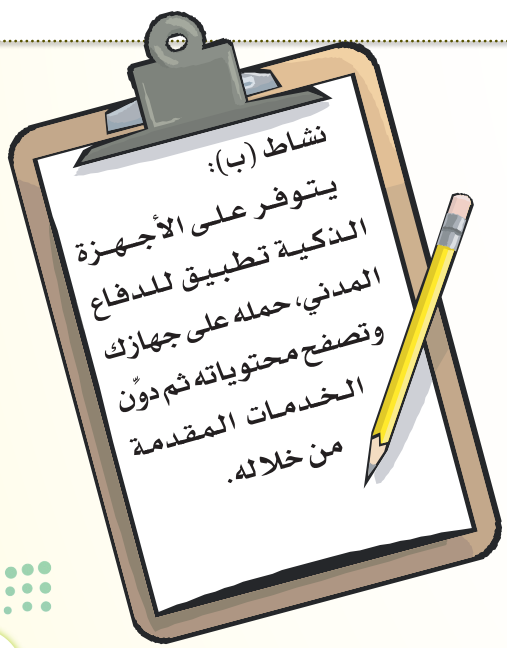
٦- عند الإخلاء، لا تحمل أغراضًا وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جدًّا؛ حتى لا تعيق حركتك.

٧- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية؛ فرجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة؟

١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعامًا ملوثًا فأعطي لبنًا.

٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.

٣- اصطدم شخص بجدار وأُصيب بكدمة فأُسعف بكمادات باردة.

٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بآلام شديدة فأُسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى المستشفى.

٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

٢ أمامك كلمات مبعثرة، أَعِدْ ترتيبها كي تحصل على تعريف الأمن والسلامة:

وإجراءات - تدابير- بها - الأرواح - من المخاطر- والممتلكات - حماية- القصد منها- المحيطة - وقائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

س٣: أَحِط المسبب الذي لا تراه صحيحًا فيما يلي:

١- السقوط:

المشي حافياً.	المشي بنعل واحدة.	اللعب بالأراجيح غير المثبتة جيدًا.	الركض أثناء صعود الدرج.

٢- الاختناق:

تكبير اللقمة أو عدم المضغ الجيد.	الضحك أثناء الأكل والشرب.	الشرب ثلاثًا.	ابتلاع اللعب الصغيرة أو البالونات عند نفخها.

٣- الغـــرق:

ممارسة أنشطة تفوق القدرات أثناء السباحة.	السباحة في مسابح مغلقة.	السباحة في مسابح مزدحمة.	عدم تأمين وسائل السلامة حول المسبح، مثل: وضع السياج الحاجز.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة، املأ الجدول الآتي:

الحادثة	السبب	الإسعاف	الوقاية
التسمم الغذائي	....	....	....
الصعقة الكهربائية	....	....	....
الجروح	....	....	....

٥ اربط المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

الجرح	تحرك عظام المفصل من مكانها.
الخلع	انغلاق المجرى التنفسي لوجود الماء.
التسمم	سريان التيار الكهربائي في الجسم.
الغرق	قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية.
الكدمة	اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.
الصعقة الكهربائية	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٦ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب. ( ).

.....

.....

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية. ( ).

.....

.....

٣- تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة. ( ).

.....

.....

٧ أ- ما النتائج السلبية لكل من:

١- ارتداء الأحذية ذات العجلات؟	.....
٢- قيادة السيارة دون اتباع الإرشادات المرورية؟	.....
٣- ترك بعض الجروح دون علاج بحجة أنها طفيفة؟	.....
٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم؟	.....
٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية؟	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية؟ .....

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية؟ .....

٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل؟ .....

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما؟ .....

٥- وجود مِطفأة حريق في المنزل والسيارة؟ .....

٨ أ- املأ الفراغ في كل جملة مما يأتي بالكلمة المناسبة ،ثم وزع حروف الكلمات المطلوبة على كل معين صغير حسب رقمه باتجاه عقارب الساعة.

١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية، ويسمى جرح.....

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتريا أو سمومها تسمى..... غذائيًا.

٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..... كهربائية.

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتًا ومستقرًا يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية، وهو الـ.....

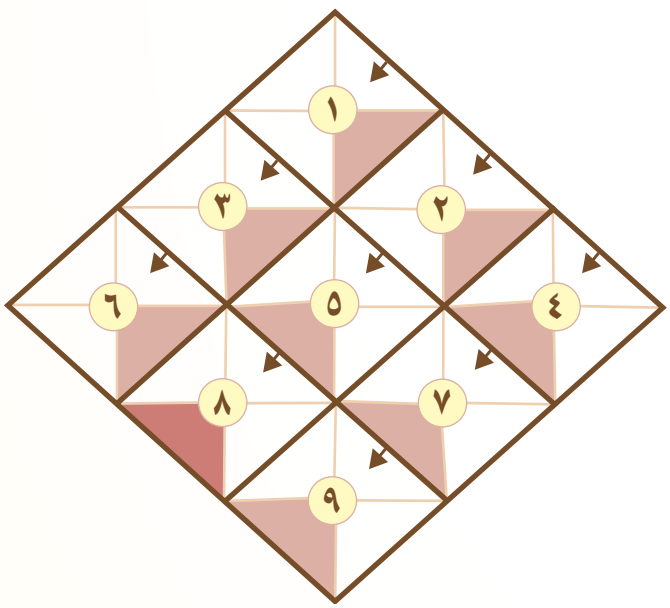
٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى..... اصطناعيًا.

٦- لا يترك الطفل في المسبح دون إشراف حتى وإن كان..... في السباحة.

٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه.....

٨- إصابة النسيج الداخلي دون قطع في الجلد يسمى جرح.....

٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى.....



ب- اجمع الحروف المظللة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصل على عبارة

(.....).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٩ صنف الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وَسَمِّ كل مجموعة:



مجموعة ..... وتشمل: .....

مجموعة ..... وتشمل: .....

مجموعة ..... وتشمل: .....

١٠ أمامك عدد من العوامل، صنفها في الجدول الآتي إلى عوامل مسببة للحرائق وعوامل ناتجة عنها.

تسخين زيت الطهي كثيرًا - الإصابات الجسدية - إزهاق الأرواح - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد - ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال - وضع المدافئ في الممرات - القضاء على الممتلكات.

عوامل مسببة للحرائق	عوامل ناتجة عن الحرائق

١١ قرأت لوحة توعوية في الشارع «الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات»

ما الإجراءات التي ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

س١٢ : رتب الإجابات لما يأتي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

١- الأثاث المتراكم.

٢- التمديدات الكهربائية.

٣- حالة الجو.

٤- ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

٢- توفير طفاية حريق.

٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.

٤-تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟

١- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار.

٢- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمن، مثل: كاشف الدخان.

٣- الأم التي لم تتدرب وتُدرب أبناءها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.

٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

١٣ من خلال الصور المعروضة أمامك حدِّد المخاطر التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الآتية، ثم علق عليها بأسلوبك:



شكل (٣).

.....

.....



شكل (٤).

.....

.....



شكل (٥).

.....

.....



شكل (٦).

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

س١٤: صوب المواقف الآتية:

المواقف:	تصويبها:
١- أخرجت فاطمة المقلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.	
٢- شكّت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاءت الأنوار.	
٣- ركّب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.	
٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



الوحدة الرابعة
الأمن والسلامة

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أدون عبارات إيجابية

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يصف الجسم السليم.

٢ يحدد مفهوم السعرات الحرارية.

٣ يقيم العادات الغذائية الجيدة والعادات الغذائية السيئة.

٤ يقترح بدائل غذائية لتعديل العادات الغذائية السيئة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم



المفاهيم الرئيسة:
- الجسم السليم.
- السعرات الحرارية.

التّغذية السّليمة المتوازنة تُبقي الجسم في وضع صحيّ سليم، من خلال تزويده بالعناصر الغذائية الضرورية لسلامته وخلوه من الأمراض، مع قدرته على أداء أنشطته اليومية بكامل حيويته ونشاطه، فاتباع نظام غذائي متوازن محدد السعرات الحرارية، من غير إفراط أو تفريط، وممارسة أنماط وعادات غذائية صحية، تساعدنا على التمتع بالصحة. ويساعد التثقيف الغذائي والوعي الصحي المجتمع على ممارسة العادات الجيدة في اختيار الأطعمة، وحساب السعرات الحرارية لها للوقاية من بعض الأمراض المزمنة كالسمنة، السكري وضغط الدم، وكذلك التغلب على كثير من العادات والسلوكيات السيئة، لمساعدة الفرد في الحصول على عقل سليم وجسم صحي.

السعرات الحرارية :

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية بإحدى العبارات الآتية: (السعرات الحرارية - كيلو سعر حراري).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



تصنف الأغذية حسب محتواها من السعرات الحرارية إلى:

١. أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....

٢. أطعمة متوسطة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....

٣. أطعمة منخفضة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....

٤. أطعمة عديمة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....



أن تحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة يتطلب ثلاثة أمور:

١. إدراك وجود عادات غذائية سيئة عليك التخلص منها.
٢. معرفة سبب وجود هذه العادات.
٣. معرفة البدائل لتغييرها إلى العادات الصحيحة والجيّدة.

العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام



- عدم التوازن في الأطعمة
- إهمال تناول الوجبات اليومية
- تناول الطعام بسرعة

العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام



- تناول الغذاء المتوازن
- الحرص على تناول الوجبات اليومية
- مضغ الطعام جيدًا

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

عدم التوازن في الأطعمة:

يؤدي إلى تناول عناصر غذائية على حساب العناصر الأخرى مثل الإكثار من تناول النشويات، والبروتينات والدهون على حساب الفيتامينات والمعادن.

مما يودي إلي:

١ إصابة الفرد ببعض الأمراض كالسمنة والسكري، لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

٢ نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن.



تناول الغذاء المتوازن:

الحرص على تناول الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية من خلال الآتي.

١ تناول المواد الكربوهيدراتية باعتدال.

٢ تناول الفواكه والخضار يوميًا.

٣ اختيار اللحوم دون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون.

٤ التقليل من تناول الدهون، واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة.







إهمال تناول الوجبات اليومية:

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، يؤدي إلى:

١ الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية.

٢ الشعور بالجوع خلال اليوم.

٣ زيادة كمية الطعام المتناول خلال اليوم، أو تناول الوجبات السريعة الدسمة.

٤ انخفاض مستويات السكر في الجسم.



الحرص على تناول الوجبات اليومية:

ينصح أخصائيو التغذية بالحرص على تناول ثلاث وجبات معتدلة السعرات الحرارية يوميًا، ووجبتين خفيفتين، وعدم إهمال أي وجبة من وجبات الطعام الرئيسة، وخاصة وجبة الإفطار، لأهمية هذه الوجبات في:

١ تحسين صحة الجسم.

٢ تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني اليومي.

٣ تساعد على حفظ الوزن الصحي المعتدل، من خلال تجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء اليوم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



حضر وجبة إفطار كاملة ومتوازنة بالتعاون مع أسرتك.

.....

.....



الالتزام بالعادات الغذائية الجيدة يحسن من جودة الحياة، ويقي بإذن الله من خطر الأمراض المزمنة.

تناول الطعام بسرعة

تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية، خاصة في الجهاز الهضمي، منها عسر الهضم، وعدم قدرة المعدة على القيام بعملها بشكل جيد نظرًا لكمية الطعام الكبيرة التي تصلها في وقت قصير، ونتعرض لزيادة في الوزن، نظرًا لعدم الشعور بالشبع والرغبة في تناول المزيد من الطعام.



مضغ الطعام جيدًا

إن تناول الطعام ببطء، عادة غذائية جيدة لصحة الجسم كونها تجعل الفرد:

١ يأكل كميات أقل من الطعام، وبالتالي كمُية أقل من السعرات الحرارية.

٢ يعطي الإنسان الشعور بالشبع والامتلاء.

٣ المحافظة عل الوزن المثالي.

العادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات



- شرب الماء بمعدل ٦-٨ أكواب في اليوم.
- شرب الحليب والألبان يوميًا.
- شرب عصائر الفاكهة الطازجة يوميًا.
- تناول الشاي والقهوة باعتدال.

العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات



- الافراط في تناول المنبهات
- تناول المشروبات الغازية
- تناول مشروبات الطاقة
- إهمال شرب الماء

أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

تتسبب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في إصابة الجسم بالعديد من المشكلات الصحية منها:



١. التآكل الحمضي للأسنان.
٢. الصداع النصفي.
٣. تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والإثنى عشر.
٤. هشاشة العظام.
٥. السمنة، مرض السكري (النوع الثاني)، ارتفاع الكوليسترول.
٦. التوتر والقلق.
٧. زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



دون فائدة شرب ٦-٨ أكواب من الماء يوميًا.

.....

الإفراط في تناول الكافيين

يؤثر الإكثار من تناول القهوة والشاي خلال اليوم على صحة الجسم من خلال الآتي:

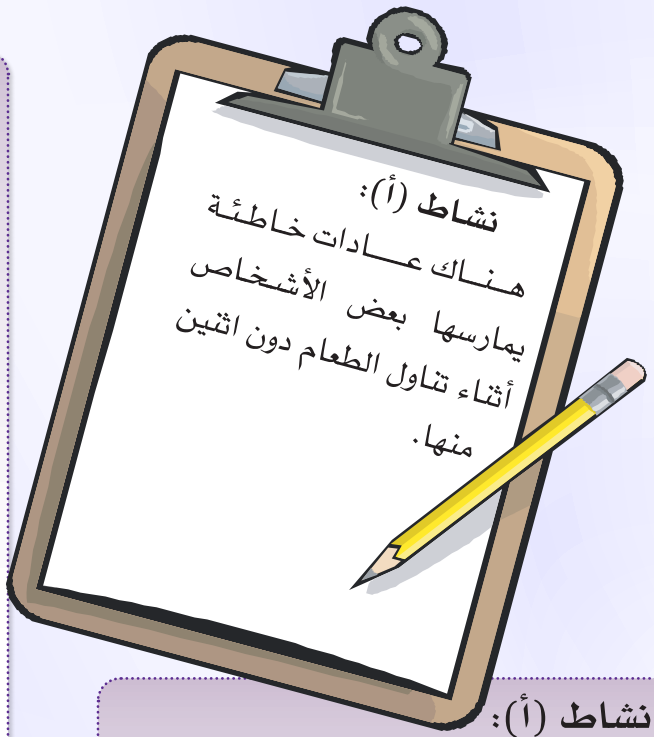


١- الأرق وعدم النوم المريح.

٢- يعيق تناول المنبهات بعد الوجبات الغذائية من امتصاص الحديد.

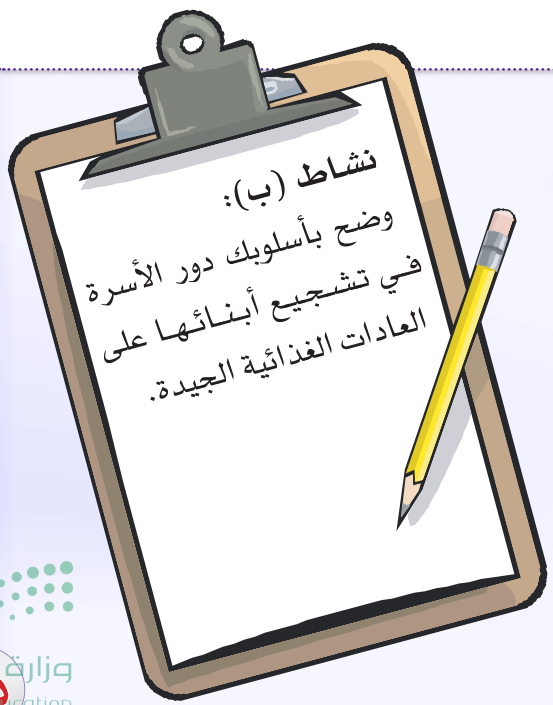
٣- التأثير العكسي في الشهية، والتأثير على الجهاز العصبي المركزي.





نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

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

١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية. ( )

٢- تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط. ( )

٣- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر؛ لتفادي الاضطرابات أثناء اليوم. ( )

٤- يساهم التثقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة. ( )

٢ قيم العادات الغذائية التالية مع التعليل:

١- إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية:

.....

٢- تناول الخضار المقلية:

.....

٣- الاكتفاء بتناول وجبة واحدة خلال اليوم بحجة خفض الوزن:

.....

٤- الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة:

.....

٣ اكتب ثلاثًا من العادات الغذائية الجيدة التي تساعد في التخلص من السمنة :



.....

.....

.....

٤ وضح العلاقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447