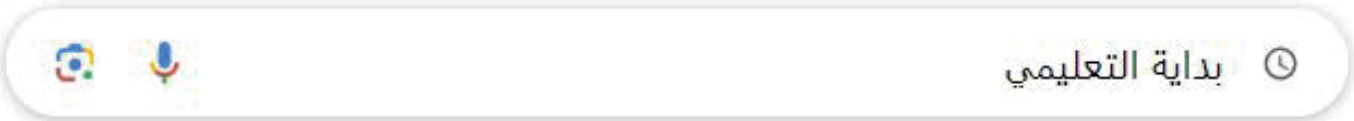
تم تحميل الملف
من موقع بداية

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 الأول المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية ـ وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول المتوسط ـ التعليم العام ـ الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم ـ الرياض،١٤٤٣هـ

٢١٨ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك ٧ـ ١٠٢ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ـ ٩٧٨

١ ـ التعليم – مناهج – السعودية أ ـ العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٢٦

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٧ـ ١٠٢ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

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

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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 المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزامًا بتلك الرؤية الطموح في" 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 صحيًا وغذائيًا ونفسيًا، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

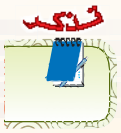
كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات 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
2024 - 1446

مفاتيح رموز الكتاب



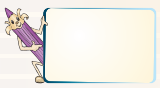
إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



هيّا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفصل الدراسي
الأول

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفهرس

المقدمة	٤
مفاتيح ورموز الكتاب	٥

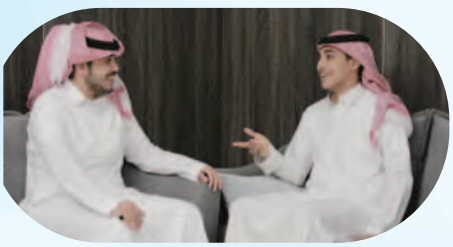
الوحدة	الموضوع	الصفحة
المهارات الحياتية خمس حصص	أهداف الوحدة	١٠
	فن التعامل	١١
	اختيار الصديق	٢١
	تنظيم الوقت	٢٤
	التطبيقات	٣٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٤
المهارات الأسرية أربع حصص	أهداف الوحدة	٣٨
	الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل	٣٩
	ترتيب الموائد	٤٤
	مناديل المائدة	٥١
	التطبيقات	٥٧
	هيا نتعلم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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الأولى

المهارات الحياتية





فنّ التعامل



اختيار الصديق



تنظيم الوقت

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق فنّ التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.

٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.

٣ يقترح أساليب تساعده على الاندماج مع المجتمع.

٤ يُفرِّق بين الصّداقة و الزّمالة.

٥ يُوضِّح أُسس اختيار الصديق.

٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.

٧ يعدِّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

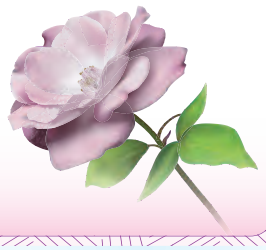
www.ien.edu.sa

فنّ التعامل

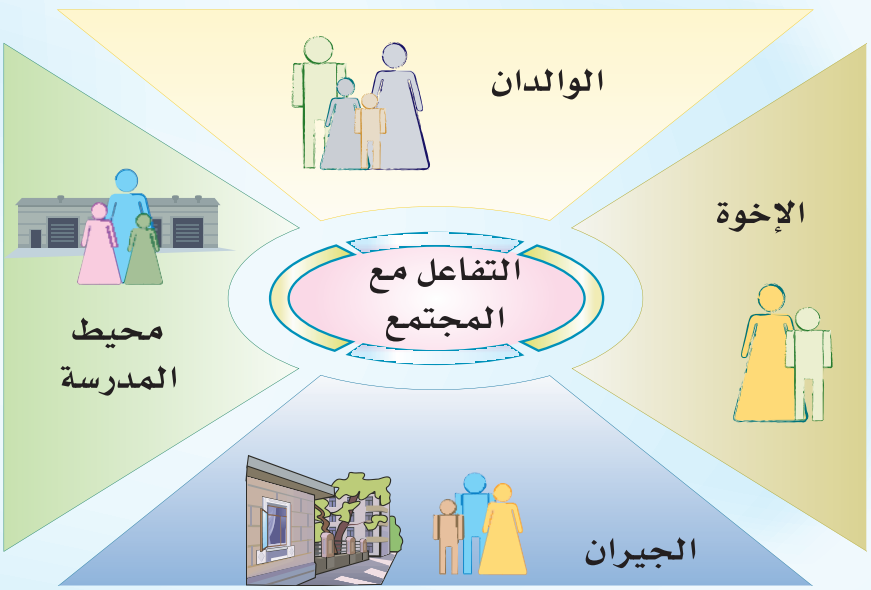
المفاهيم الرئيسة:
- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

بني..

أصبحت اليوم قادرًا على معرفة حقوقك وواجباتك تجاه دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلّم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أنّ التعامل فنٌّ ينبغي معرفته، وتعلُّمُ أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثمَّ حبِّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستَسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسّوا بروعة التعامل معك.



٢ لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



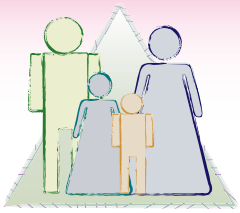
شكل (١)

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

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



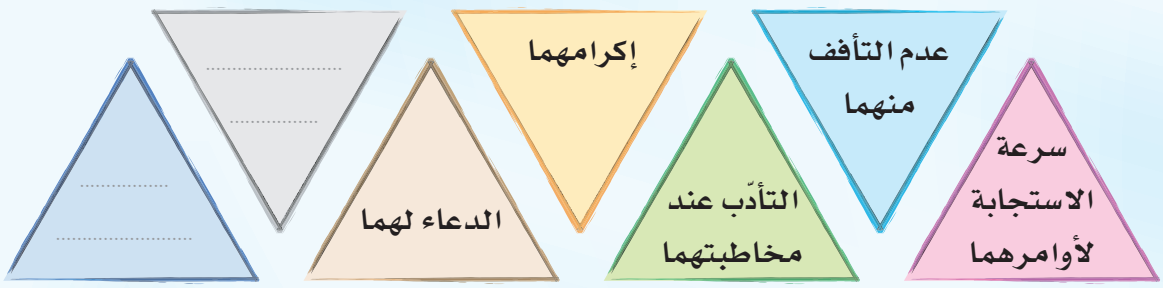
الوالدان:

إن أولى الناس ببرّك وحسن تعاملك والداكَ، فبِرُّهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا﴾[1].

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

١ ما الطرق الموصلة لبرّ الوالدين؟



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

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

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

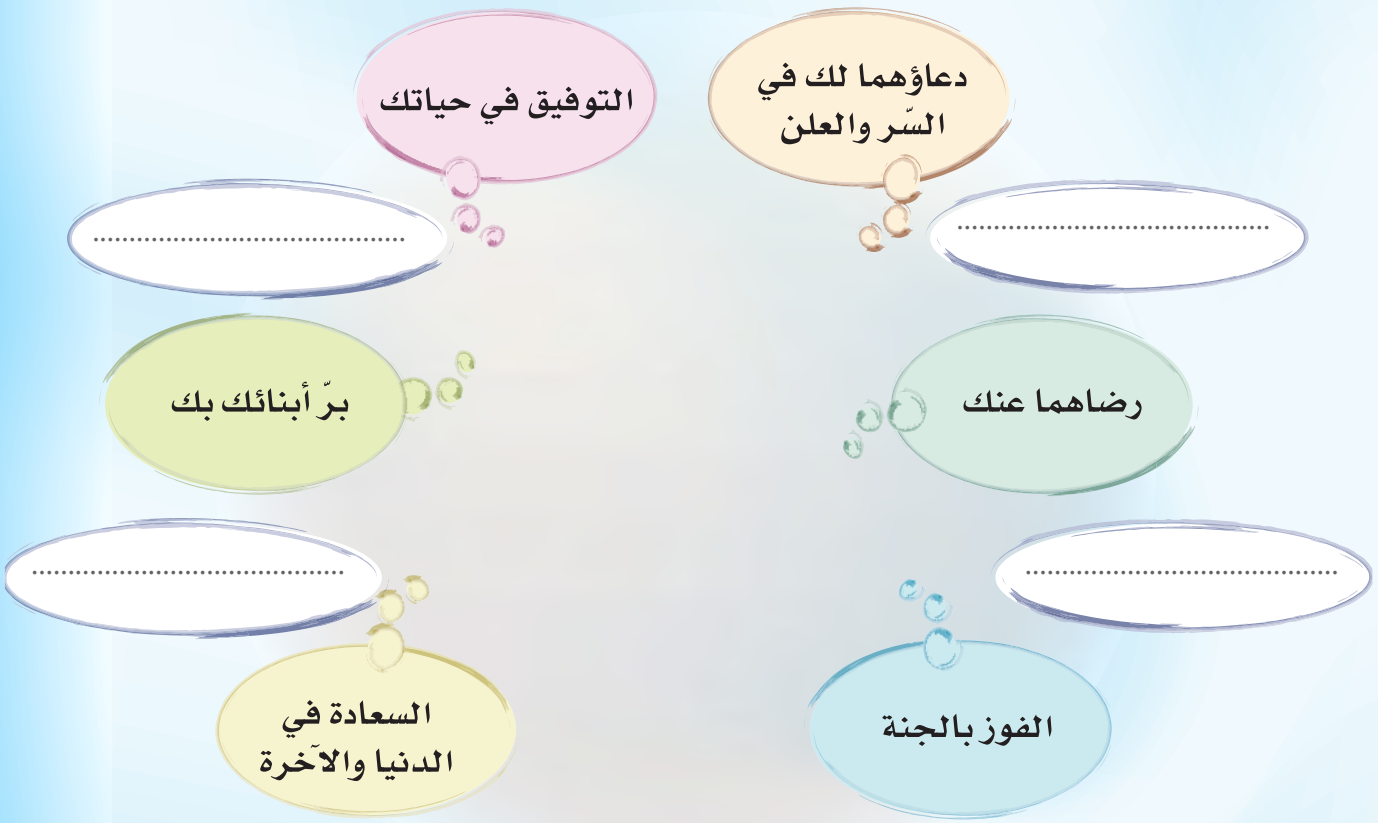
(١) سورة الإسراء آية: ٢٣ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تأمل

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجلٌ إلى رسولِ الله ﷺ فقال: مَن أحَقُّ الناسِ بحُسنِ صحابتي؟ قال «أُمُّك» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أبوك»[1].

ثمار برّ الوالدين



(١) صحيح مسلم: ٢٥٤٨ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



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

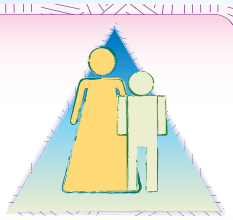
١. .....

٢. .....

٣. .....

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

.....



الإخوة :

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر، ودورك بوصفك فتًى ناضجًا يتضح من خلال برِّهما ومساعدتهما، وذلك بحسن خلقكَ وتعاملكَ مع إخوتكَ وسلامة تصرُّفكَ عند رعايتهم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثمار التعامل الحسن مع الإخوة

اكتساب المحبّة	تمثيل القدوة الحسنة
....	زرع الثقة في أنفسهم وفيمن حولهم
....	تعلّم الاعتماد على الذات



اسرد قصَّة واقعية تبيِّن فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوتك، وَضِّحْها.



شكل (٢)

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



شكل (٣)

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



شكل (٤)

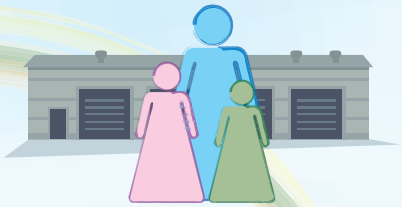
.....
.....
.....



شكل (٥)

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملًا في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأفّف أحمد منه فهو ما زال بحاجته، وعندما ألحّ أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكبَ الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلِّم تعجَّب من فعله، وسأله عن سبب تصرُّفه، فردَّ مدافعًا عن نفسه قائلًا: إن أنسًا دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلِّم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث.

من القصة السابقة أجب عما يأتي:



س١/ قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

.....

.....

.....

.....

س٢/ أبْدِ رأيك في أحداث القصة.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446





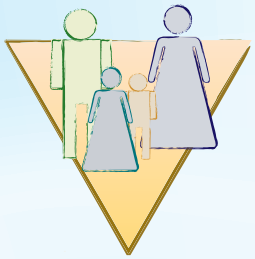
الجيران:

تابع قصة أحمد، ودوّن ملاحظاتك حول أحداثها مستدلًا بأحاديث شريفة:

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

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:	المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



التَّفاعل مع المجتمع:

متى ما حقّقتَ فنّ التعامل مع والديكَ وإخوتكَ وجيرانكَ ومحيط مدرستكَ، فإنك ستكون قادرًا على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبح عضوًا فعّالًا مميزًا في المجتمع، ينبغي أن تحقِّق تفاعلاً إيجابيًّا مع مَنْ حولكَ.

كيف تحقق التفاعل الاجتماعي؟

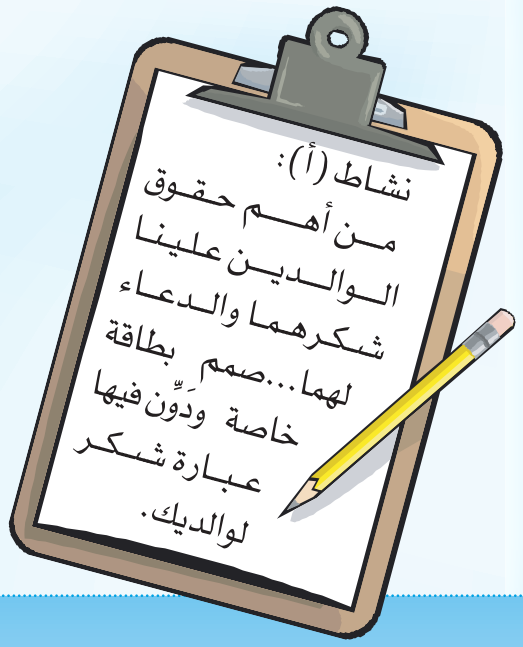
- .....
- الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضَّعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.
- التسامح واللّين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.
- .....
- .....
- احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.
- المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.



عن عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «المسلمُ أخو المسلم، لا يَظْلِمُه ولا يُسْلِمُه، ومَن كان في حاجة أخيه كان اللهُ في حاجته، ومَن فرَّجَ عن مسلِم كربةً فرَّجَ اللهُ عنه كربةً مِن كُرُبَاتِ يومِ القيامةِ، ومَن سَتَرَ مسلمًا سَتَرَه اللهُ يومَ القيامةِ»[1].

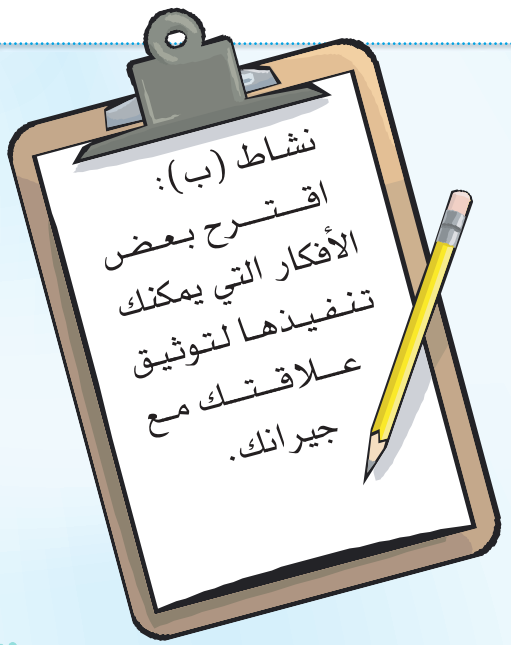
(١) صحيح البخاري: ٢٤٤٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسة:
- الصداقة.
- الزمالة.
- التنمر.

الصداقة:

رابطة نفسّية تُورّث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، ممّا يولّد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «إنَّ اللهَ يقولُ يومَ القيامةِ: أينَ المُتحابُّونَ بجلالي؟ اليومَ أُظِلُّهم في ظلِّي. يومَ لا ظلَّ إلَّا ظلِّي»(١).

الفرق بين

الصداقة:
- علاقةُ مَوَدّة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسمّون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بَعُد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.

الزّمالة:
- علاقةٌ يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو .....
- قد تنقطع ببُعد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

١

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

.....

.....

إن أعظم صداقة على مَرِّ التاريخ هي صداقة الرسول ﷺ مع أبي بكر الصِدِّيق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشدًا بها في صداقتك.

(١) صحيح مسلم: ٢٥٦٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تذكر

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

معايير اختيار الصديق:

١ التمسُّك بالدين والقِيم.
٢ تقارُب السّنّ.
٣ تقارُب الأفكار والاهتمامات.
٤ التعاون حسب القدرة.
٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
٦ احترام خصوصيّات الآخرين ومشاعرهم.
٧ محبة الآخرين و إيثارهم على أنفسنا.
٨ الأسلوب المهذّب في التعامل والحديث.
٩ التواضع والابتعاد عن الكِبْر.



حقوق الصديق:

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



إنّ من أوثق عُرى المحبّة، المحبة في الله، فلتكُن علاقتكَ مع صديقكَ على هذا الأساس.



مَنْ الصديق في رأيك؟

.....

تذكر

استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المحافظة على الصّداقة:



للمحافظة على استمرار الصداقة، اتّبع ما يلي:

١ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.

٢ المحافظة على أساسيّات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيّات في شخصيّة أصدقائكَ.

٣ الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.

٤ الابتعاد عن المناقشات الحادّة التي قد تُثير الغضب والخصام.

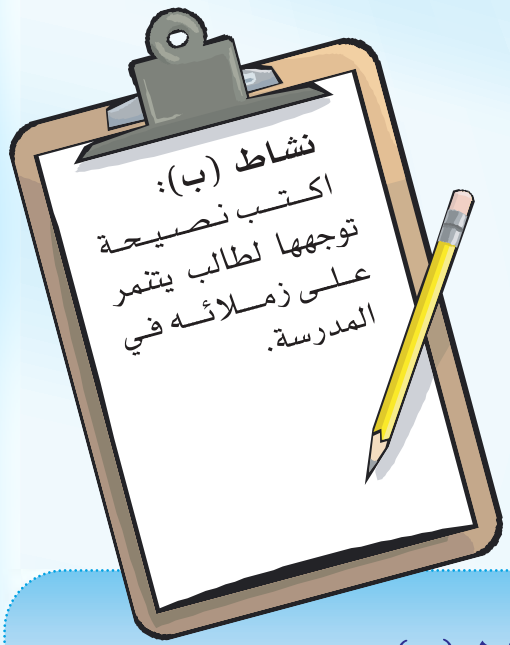
٥ المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.

٦ الاستعانة بآراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.

٧ الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.

٨ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.





نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسة:
- الوقت.
- وقت الفراغ.

هل جرّبتَ أن تقضي أوقاتًا دون أن تنظم وقتكَ فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرتَ؟

الوقـــت:

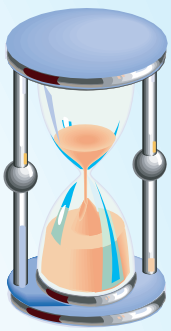
عُرِّف الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدّر لأمر ما، سواء أكان قصيرًا أم طويلًا).

أهمية الوقت:

للوقت أهمّية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَٱلۡعَصۡرِ ۝١ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ ۝٢﴾ (١).

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قالَ رسُولُ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اغتَنِم خمسًا قبلَ خمس: شبابَك قبلَ هَرمِك، وصحَّتَك قبلَ سَقمِك، وغناكَ قبلَ فقرِك، وفراغَك قبلَ شُغلِك، وحياتَك قبلَ موتِك» (٢).

خصائص الوقت:



١ ـ ارتفاع قيمته.

٢ ـ سرعة انقضائه.

٣ ـ ذهابه وعدم عودته.

(١) سورة العصر: ١-٢

(٢) صحيح الترغيب: ٣٣٥٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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

أهمية جدول الأعمال اليومية

- تنظيم الوقت وتحديد فترات العمل والراحة.
- التعوّد على ترتيب خطوات العمل قبل القيام به.
- ترتيب الأدوات المستخدمة؛ لتسهيل أداء الأعمال.
- استبعاد الأعمال غير المجدية.
- الاستعانة بالآراء عند الحاجة إليها.
- الاستعداد لأي مفاجأة.
- تحسين أسلوب العمل، والاستعانة بالأساليب والأدوات الحديثة التي تُريح العامل وتُيسّر عمله وتقلّل الوقت والجهد.

تذكر

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظّمة مستقرّة حافلة بالإنجازات بإذن الله.

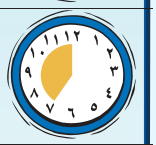
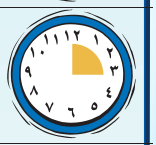
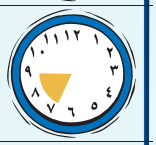
١

قارن بين

الوقت		المال
– يذهب ولا يعود.	–	– .....
–	– ذو قيمة عالية.	– .....
–	–	– .....
–	–	– الجميع يسعى إليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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

الوقت	المهام اليومية المنفذة
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....



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

تذكر



أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضّلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



ما وقت الفراغ؟

هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضائه كما يريدُ ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبِّر عَمّا بداخله من خلال الأنشطة المنوّعة التي تُتيح له ممارستها فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تذكر



أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقليًّا وجسميًّا واجتماعيًّا ونفسيًّا، والشخصُ الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.

طرق شغل أوقات الفراغ

- القراءة المفيدة
- الكتابة المعبّرة
- الاطلاع على المفيد من الفضائيات والإنترنت
- الهوايات المختلفة
- .....
- .....
- حضور الندوات والمحاضرات الهادفة
- إنجاز بعض الأعمال المنزلية
- التطوع بأعمال خيرية ومجتمعية
- الالتحاق بالدورات المفيدة وأندية الحي



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

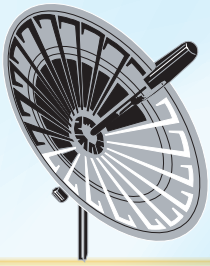
.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفضائيات والإنترنت:



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشارًا كبيرًا، فدخلت المنازل وكثُر مستخدموها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مُؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدُّد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل الدلالة على الخير

وسيلة من وسائل الاتصال السريعة



وسيلة مساعدة لطلبة العلم والباحثين

رفع المستوى الثقافي من خلال البرامج الثقافية والمواقع العلمية

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



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ما سلبيّات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

١- .....

٢- .....

٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

٤- .....

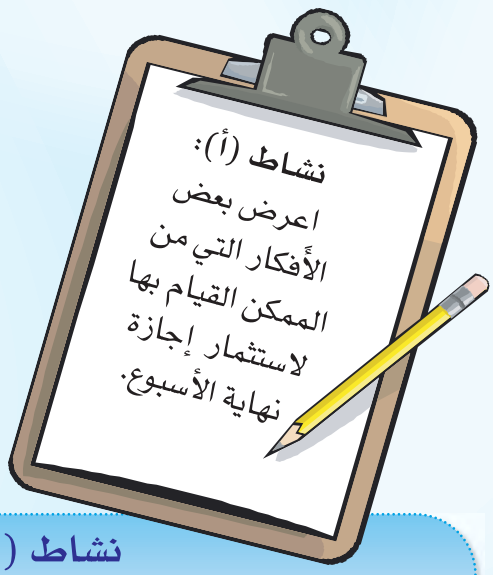
٥- .....

٦- تدنِّي مستوى الطُّلاب التعليمي؛ لأنها تَشغَلهم عن التحصيل والمذاكرة.



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

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

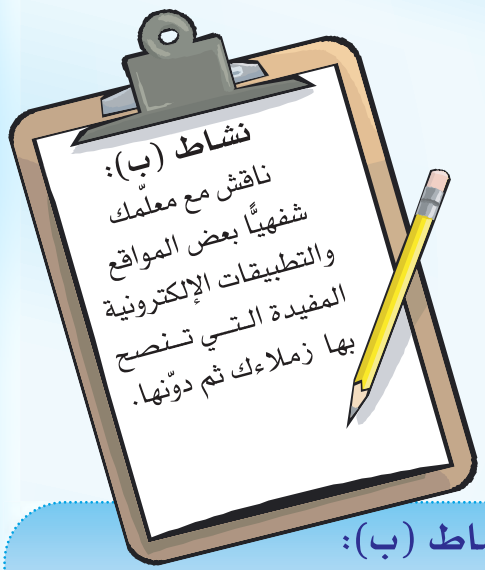
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التطبيقات



١ املأ الفراغات الآتية :

أ وقت الفراغ : هو .....

ب من أهم حقوق الوالدين : ..... ، .....

ج من حقوق الجار : ..... ، ..... ، .....

د من خصائص الوقت : ..... ، .....

٢ تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفًا من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعدّ تقريرًا تتحدث فيه عن الآتي:

١ أسباب هذا العزوف.

٢ مقترحاتك للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

.....

.....

.....

.....

.....

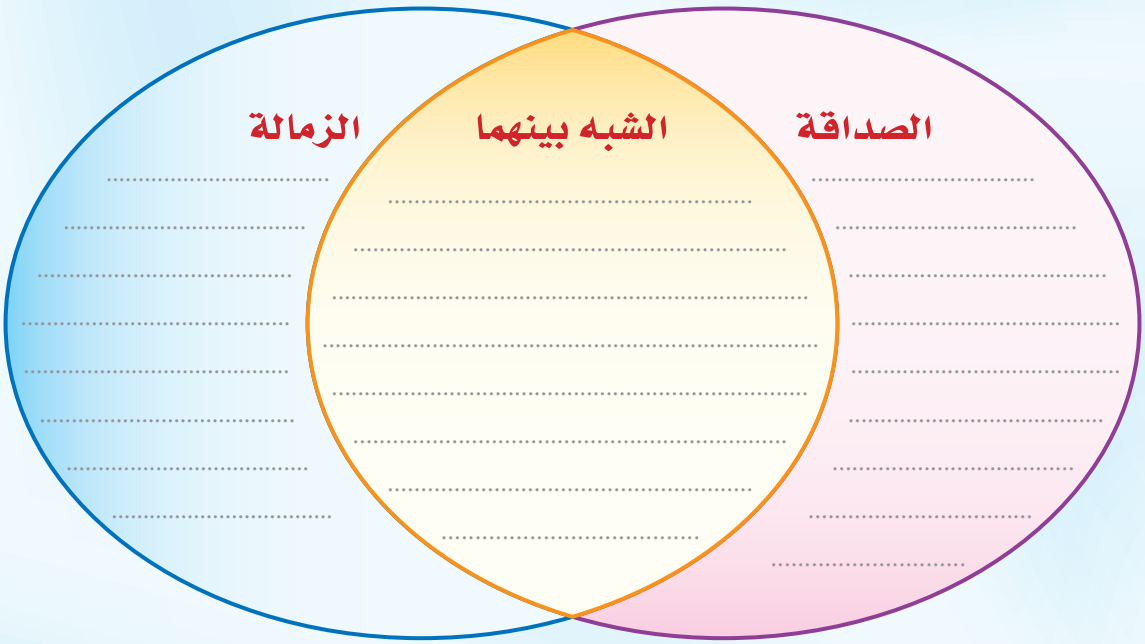
.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



٤ هذه مُفَكِّرةٌ لأيام الأسبوع، دوّن أمام كل يومٍ العملَ الذي ستؤدّيه مع جدول أعمالك اليومية:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٥ كيف تتصرف في المواقف الآتية :

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

.....

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

.....

جـ- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقّك ورفع صوته عليك.

.....

٦ علّل ما يلي:

أ- أهمية تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

.....

جـ - ضرورة الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

.....

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

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الأولى
المهارات الحياتية

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









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446











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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

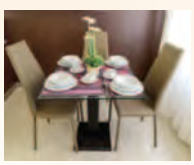
الوحدة الثانية

المهارات الأسرية





الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل



ترتيب الموائد





طيّات المناديل

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يعرّف مفهوم الإدارة المنزلية.

٢ يميّز بين مصادر الدخل المختلفة.

٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.

٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.

٥ يبتكر بعض المجمّلات للمائدة.

٦ يستنتج آداب تناول الطعام.

٧ ينفذ طيّات مختلفة للمناديل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل



المفاهيم الرئيسة:
- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة ممّا لديها من الإمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:



١ تحديد الأهداف

٢ التخطيط

٣ التنظيم

٤ التحسين والتعديل

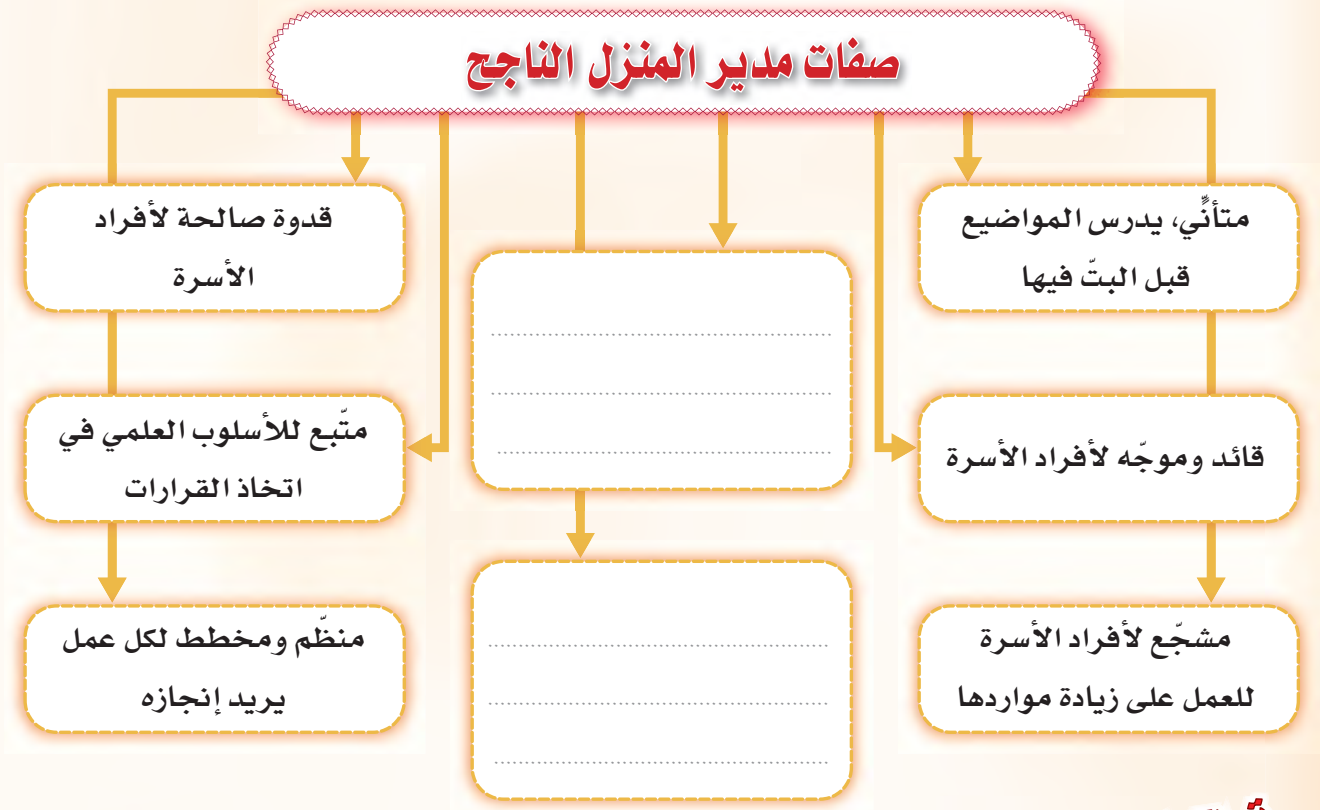
٥ التقويم

٦ التنفيذ والمراقبة



إن تقويمكَ لأيِّ عملٍ أثناء إنجازه يؤدِّي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



تذكر

أن تحلّيكَ بكل ما ذُكر من صفات يدلُّ على اتصافك بأخلاق المدير الناجح.

مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحضن الأول الذي يستقبل الطفل رضيعًا فيتربّى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطوّر بدنياً وعقليًّا ونفسيًّا؛ ليصبح عضوًا صالحًا فاعلًا في المجتمع، كما روى أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ما مِن مَولودٍ إلَّا يُولَدُ على الفِطرَةِ، فأبَواه يُهوِّدانِه، أو يُنَصِّرانِه، أو يُمجِّسانِه؛ كما تُنتَجُ البَهيمةُ بَهيمةً جَمْعاءَ، هل تُحِسُّون فيها مِن جَدْعاءَ؟»(١).

(١) أخرجه البخاري: ٤٧٧٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات مهمة تتلخّص في الآتي:

المسؤوليات

- أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة من زوج وأولاد وفق المنهج النبوي.
- تهيئة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين مُبدعين مؤثّرين بصورة فعّالة في تقدُّم المجتمع.
- تقدير موارد الأسرة واستثمارها لتحقيق الأهداف بأعلى كفاءة ممكنة.
- تدريب أفراد الأسرة على ممارسة العمل اليدوي وتشجيعهم على ذلك.
- تحقيق مطالب كلِّ فرد من أفراد الأسرة وفق الإمكانات المتاحة.
- الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية.
- تيسير الأعمال المنزلية.
- تهيئة المسكن ليكون مكاناً آمناً يعيش فيه الأفراد بهدوء وسعادة.





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

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل

أعمال أساسية يجب عليهم تأديتها	في رأيك ما هذه الأعمال؟	....
أعمال عليهم الإسهام في تأديتها	دَوِّن أمثلة على بعض تلك الأعمال.	ترتيب المنزل، ترتيب غرفة المعيشة. .....
أعمال يُفضلون القيام بها	ما الأعمال التي تفضل القيام بها داخل المنزل؟	....
أعمال تُعدُّ من هِواياتهم	ما الهِواية التي تمارسها في المنزل؟	....
أعمال ينجزونها للإسهام في رفع دخل الأسرة	هل لديك اقتراحات يمكن تنفيذها لرفع دخل الأسرة؟	....

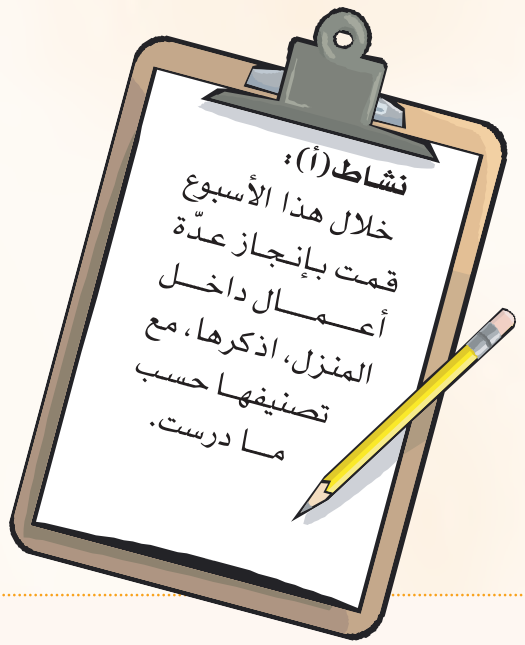


كيف تكيِّف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

..... ، ..... ، .....

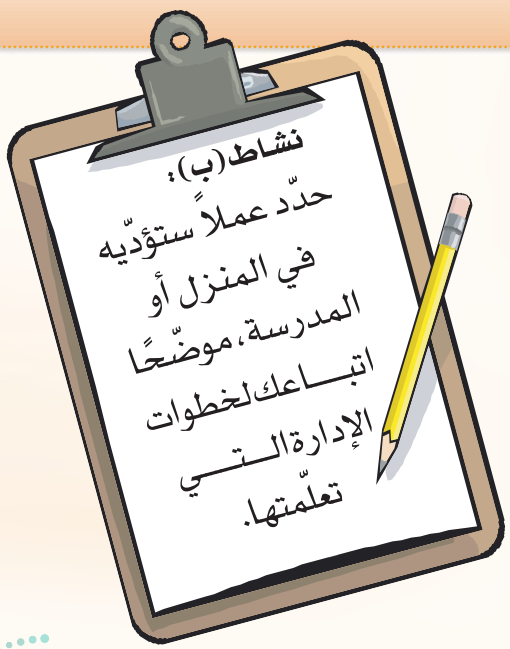
..... ، ..... ، .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



ترتيب الموائد



المفاهيم الرئيسة:
- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

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

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

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفرش:

قد تُغَطَّى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتّان، والقطن، والدانتيل، ...وغالبًا تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفرش كبيرًا فيستحسن أن يتدلّى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

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



شكل (١)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثانيا : الصحون:

أ) صحون الغُرَف الرئيسة:



شكل(٢)

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

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

ب) صحون تناول الطعام:



شكل(٣)

- يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
- يُوضع الصحن المسطّح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحون أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل(٣).
- يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسُه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب:



شكل(٤)

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابعاً : الفِضِّيّات:


شكل(٥)

◆ تُطلق كلمة الفِضِّيّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه قال: سمعتُ النبيَّ ﷺ يقولُ: «لا تَلبَسوا الحريرَ ولا الدِّيباجَ، ولا تشربوا في آنيةِ الذهبِ والفضةِ، ولا تأكلوا في صِحافِهَا، فإنَّها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة»(١).

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

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

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


شكل(٦)

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


شكل(٧)

(١) أخرجه البخاري: ٥٤٢٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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



شكل(٨)

١ أدوات المائدة المنسَّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوَّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوَّنة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

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

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

الفاكهة من نِعَم الله المفيدة صحيًّا، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدُّد ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذّاب يزيدها جمالاً.

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

١



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

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

طرق تقديم الطعام

تتنوَّع طرق تقديم الطعام تبعًا للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوفيه:

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



شكل(٩)

ثانياً: الطريقة العائلية:

وفيها توضع الصحون كاملة محتوية على كلِّ أصناف الطعام، ثم تُوضع وسط المائدة مباشرة، ويُوضع أمام كلِّ فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربّة المنزل بالغَرف لأفراد العائلة، أو يقوم كلُّ فرد بالغَرف لنفسه ، شكل(١٠).



شكل(١٠)

ثالثاً: طريقة الصينية:

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

تُستعمل طريقة الصينية كذلك عند تناول الطعام في السرير عند المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.



شكل(١١)

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آدابًا عامَّة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ و أهم هذه الآداب:

١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟

٢ الجلوس بطريقة صحيحة .

٣ عدم إحداث ضجّة أثناء الجلوس حول المائدة .

٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: قال رسول الله ﷺ: «إني لا آكل متكئًا»[١].

٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.

٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوك وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغَرف الخاصة بكلٍّ صنف.

٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يَغْرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

١١ .....

.....

١٢ .....

.....

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.

٢

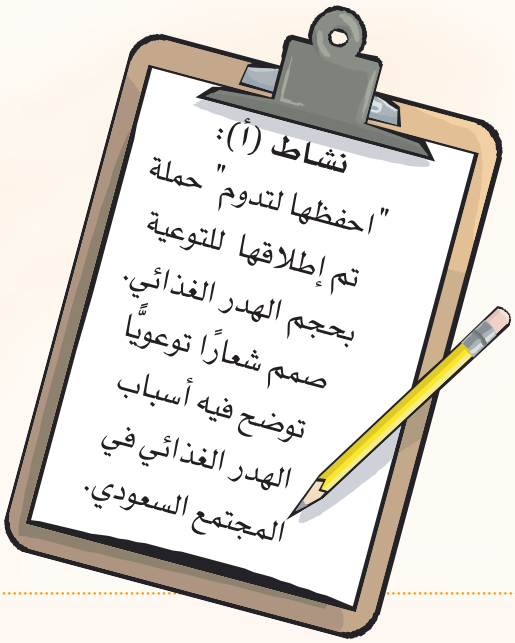
بني: اقترح طرقًا للاستفادة من بقايا الطعام.

.....

.....

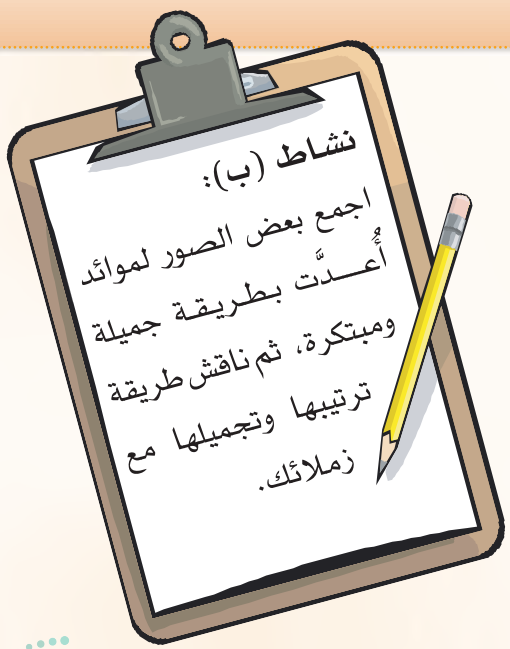
(١) أخرجه البخاري: ٥٣٩٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



مناديل المائدة



المفاهيم الرئيسة:
- طيات المناديل.
- حلقات المناديل

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

العناية بمناديل المائدة :

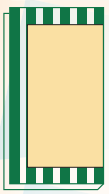
تُنظّف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيدًا؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشَّى عند الحاجة، ثم تُختار الطيّة المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيّات:



شكل (١٢)

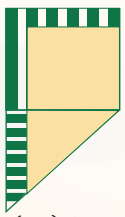
السّهم

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



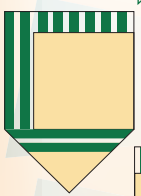
شكل (١٣)

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



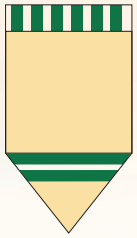
شكل (١٤)

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



شكل (١٥)

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



شكل (١٦)

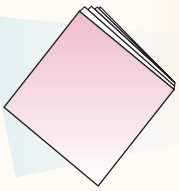
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التّـــاج



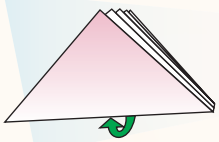
شكل(١٧)

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



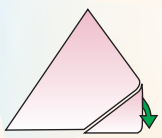
شكل(١٨)

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



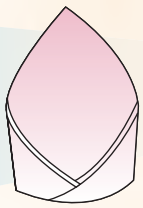
شكل(١٩)

٣ يُضغط المنديل المثلث جيدًا، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليُمنى، وتُلفّ الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل(٢٠).



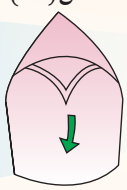
شكل(٢٠)

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



شكل(٢١)

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



شكل(٢٢)

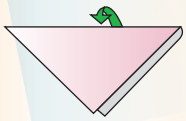
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

زهرة السّوسن



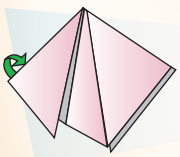
شكل (٢٣)

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



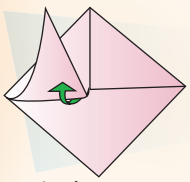
شكل (٢٤)

٢ تُطوى الحافة العُليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السُّفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العُليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربّع، شكل (٢٥).



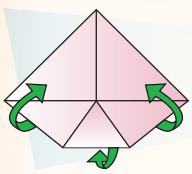
شكل (٢٥)

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



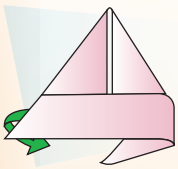
شكل (٢٦)

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



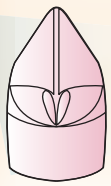
شكل (٢٧)

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



شكل (٢٨)

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



شكل (٢٩)

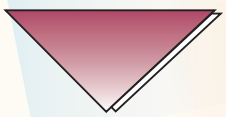
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوردة المتفتّحة



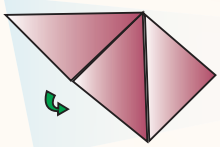
شكل (٣٠)

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



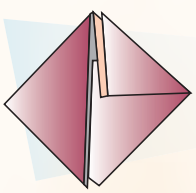
شكل (٣١)

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



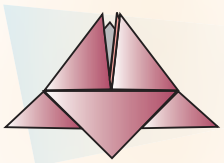
شكل (٣٢)

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



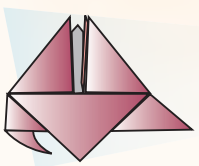
شكل (٣٣)

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



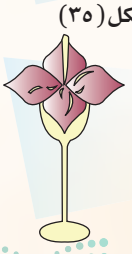
شكل (٣٤)

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



شكل (٣٥)

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



شكل (٣٦)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضفي إلى المنديل شكلًا جذّابًا، بخاماتٍ يسيرة متوفِّرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)

الطريقة الأولى:

١ تُستعمل قطعة مطاطية ملوّنة، وتُقصّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقصّ الدائرة على شكلٍ حلزوني، شكل (٣٧).

٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرَّر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)

الطريقة الثانية:

١ يُستخدم ورق مقوّى ذو تعرّجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرّجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.

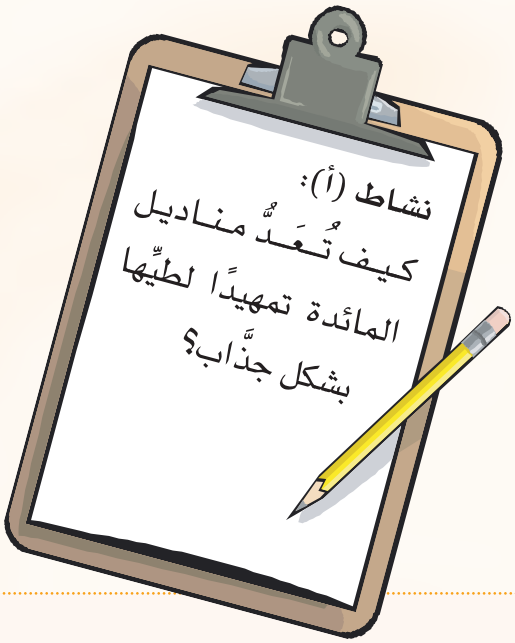
٢ يُلفُّ ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.

٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



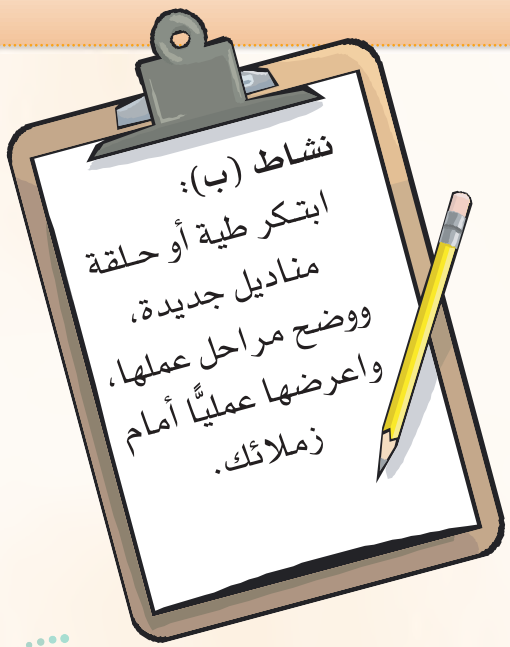
شكل (٤٠)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التطبيقات



١ أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

.....، .....، .....

ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة: .....، .....

٢- من صفات مدير المنزل الناجح: .....، .....

.....

٣- من مصادر دخل الأسرة: .....، .....

٤- من مجمّلات المائدة : ..... ، .....

٢ قرَّرت أسرتكَ السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قُمْ بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

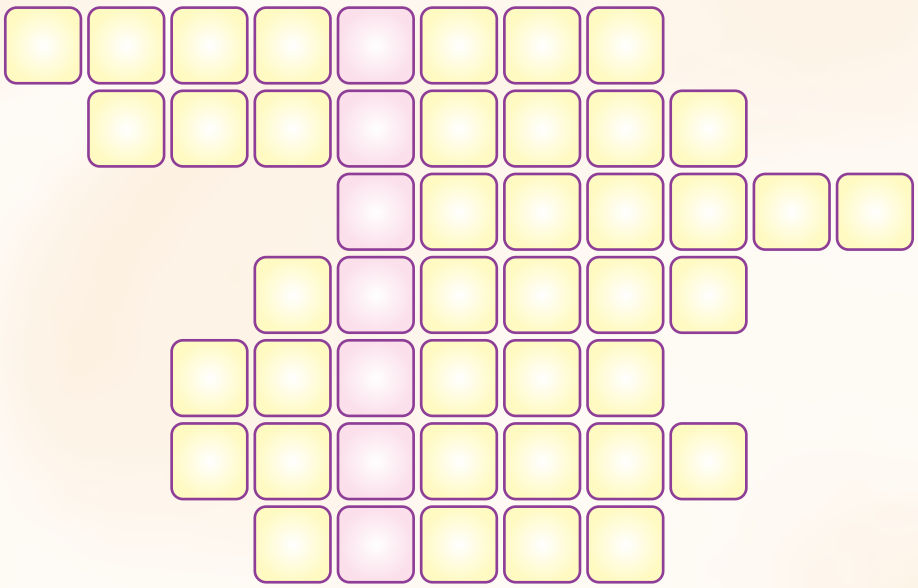
.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣



فيما سبق من مربّعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلوماتُ الآتية، ثم دَوِّنْها أفقيًّا، واجمع بعد ذلكَ حروف المربّعات العمودية الملوّنة بلون مخالف مكوّنةً الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

١ تُوضع بجانبه الأدوات اللازمة للغَرف من ملعقة أو ملقط.

٢ يُوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.

٣ لا تُمسح بفوط ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثرًا عليها.

٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.

٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطّى به المائدة.

٦ تُوضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.

٧ تُوضع بداخله الفِضِّيّات، وهو شكل من أشكال طيّات مناديل المائدة .

الكلمة المطلوبة:	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٤ دعتْ أختكَ زميلاتها لحفلة، فأعدَّتْ مائدة صغيرة، طلبتْ رأيكَ فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعدادًا سليمًا:

١ قامتْ بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعتْ أمام كلِّ مقعد مفرشًا صغيرًا من الدانتيل الأبيض، وعلى كلِّ مفرش قطعًا فضيَّة لامعة متلاصقًا بعضها ببعض.

أ- .....

ب- .....

٢ وضعتْ أمام كلِّ مقعد صحنَ الغَرف الملوَّن بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغَرف، وأمام كلِّ طبقٍ كوبين أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ- .....

ب- .....

٣ زيّنت المائدة بورد ملوَّن، وشموع، وفي وسط المائدة سلّة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميَّزة بجمالها الطبيعي.

أ- .....

ب- .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الثانية
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
2024 - 1446





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الثالثة

الغذاء والتغذية





الحساء



السلطات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.

٣ يقيم غذائيًّا صنفًا من السلطات.

٤ يقترح طرقًا جذابة لتقديم السلطات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الحساء



المفاهيم الرئيسة:
- الحساء.
- القيمة الغذائية.

أهمية الحساء

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



سوف أُعِدّ لك ولعائلتي حساءً دافئًا يفيدنا جميعًا خاصة في هذا الجو البارد، فأيَّ نوعٍ من الحساء تفضل؟

المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

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

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

مواصفات الحساء الجيد

كما ترين بُنيتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.

حسناً يا والدي، لقد تعلَّمت ذلك من والدتي، سأُعِدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميَّزان كما ترغب.



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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية :



١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.

٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.

٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

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

أمثلة لأنواع الحساء :

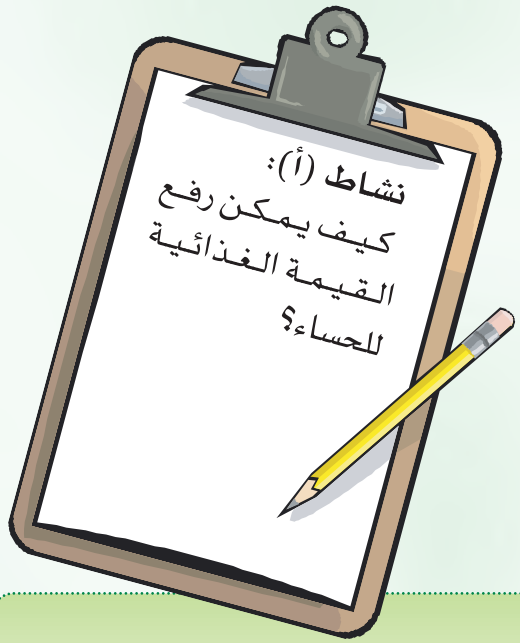
١ **حساء العدس:** يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.

٢ **حساء الخضراوات:** يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.

٣ **حساء الدجاج:** يُعَد مصدرًا جيدًا للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.

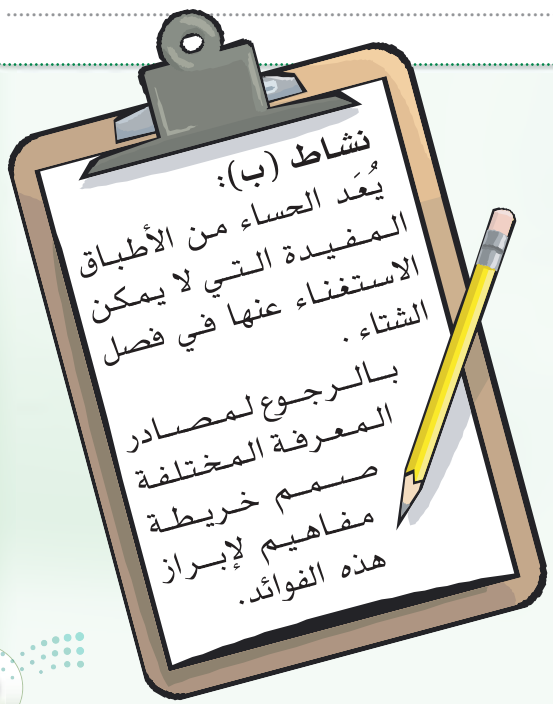


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



السلطات



المفاهيم الرئيسة:
- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبَّلة أو المسلوقة المقدَّمة بطريقة مُشَهِّية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشويّة، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

١- سلَطة خضراوات طازجة

٣- سلَطة خضراوات وبروتينات

٢- سلَطة خضراوات مطهية

٤- سلطة حلوة



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



١

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

.....

.....

.....

.....

.....



٢

قَدّم مثالاً لكل نوع من أنواع السلَطات السابقة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مكوّنات السلَطة:

تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

١ الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.

٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.

٣ المتبلات من ملح، وكَمّون، وفلفل، ...

٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.

٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلطة



١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:.....

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

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلَطة المعَدّة.

٧- خلط الصلصة بالسلَطة قبل تقديمها مباشرة.

٨- تقطع السلَطة قطعاً كبيرة.

تذكر

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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

القيمة الغذائية للسَّلطة

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



٣ قَيِّم غذائيًّا السلَطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التَّبُّولة



شكل (١)

المقادير

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

الطريقة

١ تُغسل الخضراوات الورقية جيدًا وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جدًا.

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

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقَلَّب جيدًا.

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

في رأيكَ، لماذا يُفضَّل نقع البرغل في عصير الليمون بدلاً من الماء؟

.....

.....

.....

.....

.....

٤ **بالرجوع إلى مصادر التعلُّم المختلفة، دوِّن القيمة الغذائية للبرغل.**

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)

المقادير

- ست حَبَّات طماطم مستديرة متماسكة.
- حَبّتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حَبّتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشة ملح حسب الرغبة).

الطريقة

١ تُغسل حَبّات الطماطم جيدًا ثم تُعدُّ بشكل سلة خضراوات حيث يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرّغ من اللبّ.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣ يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تُتبل بالتتبيلة المعدَّة مسبقاً وتقلب جيدًا.

٥ أخيراً يُضاف الجبن ويقلَّب بخفّة.

٦ تُحشى حَبَّات الطماطم بالخلطة السابقة وتُرص في طبق التقديم وتجمَّل، شكل (٢).

لماذا يضاف الجبن في النهاية ويُقلَّب بخفة؟

.....

.....

.....

.....

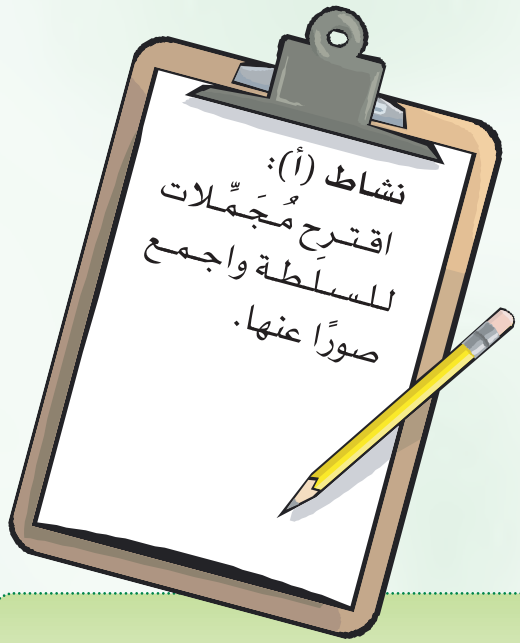
.....

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

.....

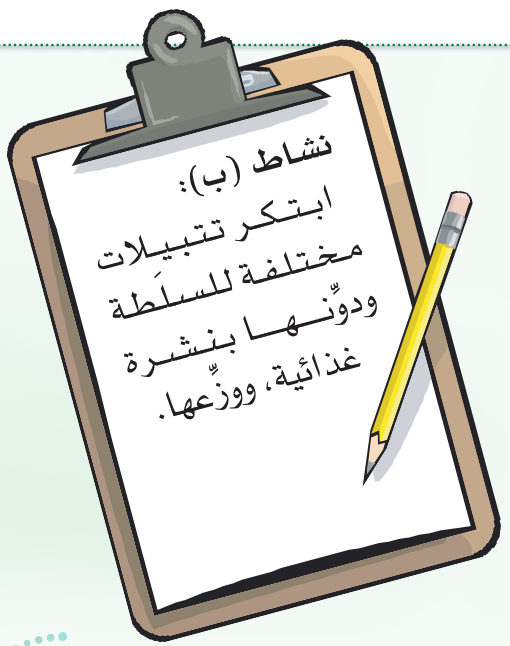
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

التطبيقات



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

عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.		....
الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.		....
غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.		....

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

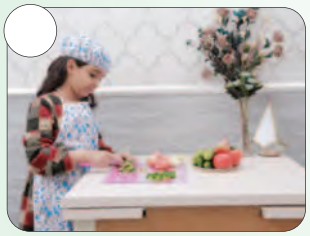
المقارنة	الحساء المعد في المنزل	الحساء الجاهز
القيمة الغذائية	....	....
السعرات الحرارية	....	....
نسبة الدهون	....	....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ ضـع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثِّل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (✗) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :



شكل(٣)



شكل(٤)



شكل(٥)



شكل(٦)



شكل(٧)

٤ طُلب منكَ إعداد سلَطة مكمّلة لأصناف في وليمة ما، ما السلَطة المكمّلة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلَطة	دورها
دجاج مشوي		
أرز أبيض		
شرائح من السمك المقلي		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الثالثة
الغذاء والتغذية

أتعلم 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
2024 - 1446





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446