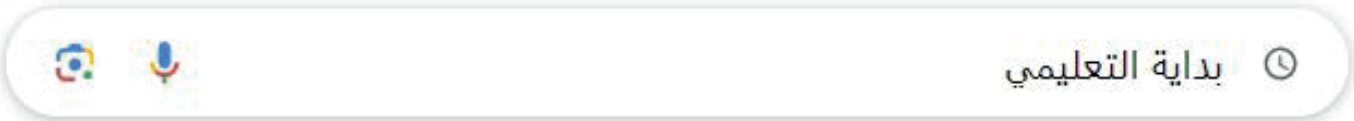
تم تحميل الملف
من موقع بداية

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

المهاراتُ الحياتيةُ والأسريةُ

الصفُ الخامسُ الابتدائيُّ

قامَ بالتأليفِ والمراجعةِ
فريقٌ من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

يُوزع مجانًا ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

© المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ./
المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦هـ
٢١٠ ص ؛ ٢١ x ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع : ١٦٧١٢ / ١٤٤٦
ردمك : ٤- ١٥ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

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

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المُقدّمةُ

الحمدُ للهِ ربِ العالمينَ والصلاةُ والسلامِ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلين وبعدُ ..

يسرّنا أن نقدّم كتابَ الطالبِ للصفِّ الخامسِ الابتدائيِّ من سلسلةِ مقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، انسجامًا مع الأهدافِ الإستراتيجيةِ لوزارةِ التعليمِ وبما يُسهمُ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ ٢٠٣٠ التي تنصُّ على "إكسابِ الطالبِ المعارفَ و المهاراتِ والسلوكياتِ الحميدةَ ليكونَ ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصفُ بروحِ المبادرةِ والمثابرةِ والقيادةِ".

وقد حرصنا في تأليفِه على تنوّعِ أساليبَ عرضِه باستخدامِ مصادرَ التعلّمِ المختلفةِ من رسومٍ وصورٍ وأنشطةٍ لإثارةِ التفكيرِ، وإكسابِ الطالبِ مهاراتِ القرنِ الحادي والعشرين في إطارِ أهدافِ الوحداتِ الدراسيةِ.

وتتيحُ أنشطةُ التعلّمِ المتضمنةُ في هذا الكتابِ الفرصةَ للمتعلمِ كي يُفكّرَ ويُحاورَ ويُعبرَ عن رأيِه، ليكتسبَ المهاراتِ والكفاياتِ القابلةَ للتطبيقِ في حياتِه اليوميّةِ.

لقدْ حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عونًا للطالبِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةٍ متّزنةٍ، واثقاً بنفسِه، محبّاً لوطنِه، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحّيةَ السليمةَ في غذائِه ومسكنِه وبيئتِه، ويستثمرُ أوقاتَ فراغِه فيما يعودُ عليهِ بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فردًا فعالًا في بناءِ أسرتِه ومجتمعِه.

كما أنَّه منْ مُنطلَقِ اهتمامِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ بالأشخاصِ ذوي الإعاقةِ، والتزامِها باستيفاءِ كافةِ الحقوقِ الممكنةِ لدعمِهم ودمجِهم في المجتمعِ، ومن هنا أُدرجَت مفرداتٌ بلغةِ الإشارةِ في هذا المقررِ؛ لتزويدِ الطلابِ السامعينَ بحصيلةٍ مناسبةٍ مِنَ المفرداتِ الإشاريةِ التيُ يؤملُ أنْ يكونَ لها أثرُها في كسرِ حاجزِ اللغةِ وتيسيرِ عمليةِ الاندماجِ، وخلقِ نوعٍ مِنَ التواصلِ بينَ الطلابِ السامعينَ والطلابِ الصمِّ.

نسألُ اللهَ عزَّ وجلَّ- أنْ يجعلَ هذا العَملَ خالصاً لوجهِهِ تعالى، واللهُ مِنْ وراءِ القصدِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مفاتيح الكتاب

نودُ أنْ ننبهَ إلى أنَ بعضَ الأسئلة والأنشطة ليسَ لهـا إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِّ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهـاراتِ التعلـمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤية السعودية (٢٠٣٠).

أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفذُ داخلَ الصفِّ أو خارجَه.

التفكيرُ الناقدُ.

التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلاتِ.

التواصلُ.

التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.

أُسرتِي العزيزةُ.

معلوماتٌ إضافيةٌ.

معلوماتٌ إثرائيةٌ.

هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ.

الجزء الثاني
من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الفِهرسُ

الوحدةُ	الموضوعُ	رقمُ الصفحةِ
دليلُ الأسرةِ		١١٣
صحتي وسلامتي	الحروق	١١٧
	الجروح	١٢٧
مهاراتي في الحياةِ	آداب الحوار	١٤١
	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	١٤٨
بيئَتي	التلوثُ داخلَ المنزلِ	١٥٩
ملبسي	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	١٧٩
غِذَائي	الوجبات الصحية الخفيفة	١٩٣
	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	٢٠٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

دليلُ الأسرةِ

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلاً وسهلاً بكم، نأملُ أنْ يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا، لكم، ولأبنائكم الأعزاء. نهدفُ في تعليم مقرَرِ المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيمَ العلميةَ، والمهاراتِ العمليّةَ المتنوعةَ، والقيمَ النبيلةَ، التي يحتاجونها في حياتِهم اليوميةِ، لذا نأملُ منكم مشاركةَ أبنائكم في تحقيقِ هذا الهدفِ.

وستجدون في بعضِ صفحاتِ هذا الكتابِ أيقونةً خاصةً بكم بوصفكم أسرةَ المتعلمِ، فيها رسالةٌ تخصُّكم، ونشاطٌ يمكنُ لكُم أنْ تشاركوا أبناءَكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقاً في نهايةِ كلِّ وحدةٍ بمفرداتٍ مترجمةٍ بلغةِ الإشارةِ نهدفُ منْ خلالها إلى تزويدِ الطلابِّ بحصيلةٍ مناسبةٍ منَ المفرداتِ الإشاريةِ لإيجادِ نوعٍ منَ التواصلِ بينَ أفرادِ المجتمعِ السامعينَ والصمِّ.

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدةُ الأولى/صحتي وسلامتي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٣٧
الوحدةُ الثانية/مهاراتي في الحياةِ	تهيئةُ الوحدة: أُسرتي العزيزةُ	١٤٢
	نشاطٌ أسريٌّ	١٤٧
	نشاطٌ أسريٌّ ختاميٌّ	١٥٢
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٥٦

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدةُ الثالثة/بيئتي	تهيئةُ الوحدةِ: أُسرتي العزيزةُ	١٦٠
	نشاطٌ أسريٌّ	١٦٣
	نشاطٌ أسريٌّ ختاميٌّ	١٦٦
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٧٦
الوحدةُ الرابعة/ملبسي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٩٠
الوحدةُ الخامسة/غذائي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٢١٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الأولى

١

صحَّتِي وسلامَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهداف الوحدة

يَتوَقَّعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ الوِحْدَةِ:

- أنْ يُناقشَ مسبِّباتِ الحُروقِ.
- أنْ يقارنَ بينَ أنواعِ الحُروقِ.
- أنْ يطبّقَ الإسعافَ الأوليِّ للحُروقِ.
- أنْ يميّزَ بينَ أنواعِ الجُروحِ.
- أنْ يطبّقَ إسعافَ الجُروحِ بطريقةٍ صحيحةٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

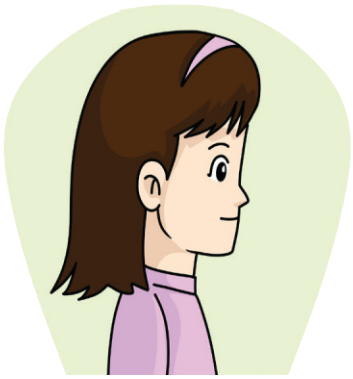
www.ien.edu.sa

الحُروقُ

المفاهيم الرئيسة

- الإسْعافُ
- الصَّديدُ

تحدثُ الإصاباتُ بالحروقِ من تأثيرِ الحرارةِ القُصوى (السخونةُ أو البرودةُ) والموادِ الكيميائيةِ أو الإشعاعِ أو الكهرباءِ. وهي تختلفُ في العمقِ والمساحةِ والشِّدة.



نورةٌ، ماذا حَدَثَ لِيَدِكِ؟





انْسَكَبَ عَليهَا سَائلٌ حارٌ فَتَضَرَّرَت.

تَضررُ الجِلدِ عندَ تعرُّضِهِ للنَّارِ، أو لِسَوائل حارةٍ، أو لِموادَ كيميائيةٍ تُسمَّى:

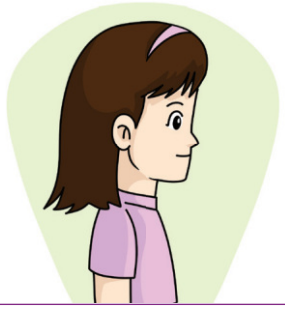
..... (حَرْقًا – جُرْحًا – كَسْرًا).

اِخْتَر الإجابةَ المناسِبةَ واكْتُبْها في الفراغِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



مَا مسبِّبَاتُ هذه الإِصابة؟



سَبَبُها الغَفلَةُ أو سُوءُ التصرُّفِ أو الإِهْمَالِ، وللحُروقِ أنواعٌ:

حَراريَّةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

١. للحَرارةِ الجافةِ كاللَّهبِ النَّاتجِ منَ الحَريقِ أو انفجارِ الغازِ.

٢. للحَرارةِ الرَّطبةِ النَّاتجةِ منَ انسكابِ السَّوائلِ الحارةِ، مثلُ: الماءِ، أو الزيتِ.

أو كِيميَائيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

للأحْمَاضِ والقَلَويَّاتِ، كَبعضِ المُنَظِّفَاتِ السَّائلةِ مثلُ: الفِلاشِ.

أو كَهْرَبائيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

١. للبرقِ والصَّواعقِ.

٢. للتَّيارِ الكَهْرَبائيِّ.

أو إشعاعيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

لأشعَّةِ الشَّمسِ أو الضَّوءِ المُنْعَكِسِ عَلى سَطْحٍ ساطعٍ كالثلجِ مثلًا.

المُفْرِطِ للأشعَّةِ السِّينيةِ أو الموادِّ المُشعَّةِ.

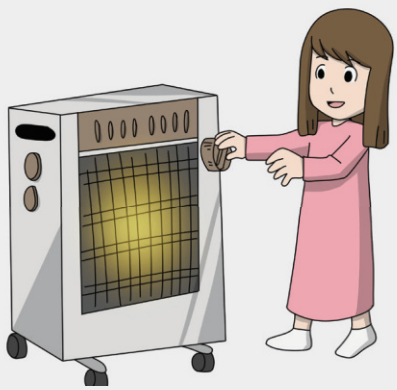
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (١)

نَاقـشْ مـعَ مجموعتِـك الصُّـورِ الآتيَـةِ ثُـمَّ دَوّنِ رأيـكَ فِيهَـا.



.....



.....



.....



.....

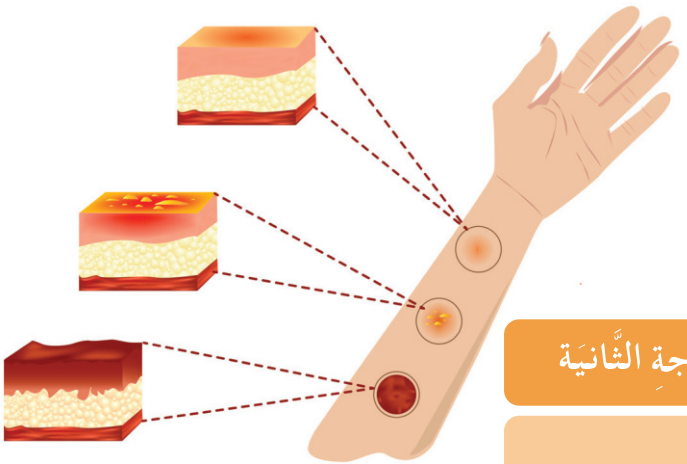
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درجاتُ الحُروق :

تنقسمُ الحروقُ إلى ثلاثِ درجاتٍ حسبَ تأثيرِها على طبقاتِ الجلدِ، وهي :

حروقُ الدَّرجةِ الأولَى

حروقٌ سطحيةٌ ولا تتعدى طبقةَ الجلدِ السطحيَّةِ وتُحْدِثُ احمرارًا له ولا تتركُ أثرًا فيهِ بعدَ الشِّفاء.



حروقُ الدَّرجةِ الثَّانيَة

تمتدُ إلى الطبقاتِ العميقةِ من الجلدِ وتكونُ مصحوبةً بتورّم وانتفاخ وفقاقيعَ مائيَّة، وقد تتركُ أثرًا في الجلدِ بعدَ الشِّفاء.

حروقُ الدَّرجةِ الثَّالثَة

تمتدُ إلى الأنسجةِ تحتَ الجلدِ، ولا تكونُ مصحوبةً بآلامٍ بسببِ احتراقِ النِّهاياتِ العصبيةِ الحسيَّةِ، وهي بطيئةُ الالتئامِ وتتركُ آثارًا واضحَة.

» إذَا تكونتْ فقاعةٌ في مَوضِعِ الحرقِ فيجبُ عدمُ فَقْئِها؛ لأنَّها تحمي المنطقةَ الواقعةَ تحتهَا حتى ينمُو جلدٌ جديدٌ مكانَها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إسعافُ المصابِ بالحُروق :



- طَمئن المصابَ وهدِّئ من رَوعِه .



- ارتد قفازاتٍ طبيةٍ عند البدءِ بإسعافِ المُصاب .



- ضع الجزءَ المحروقَ تحتَ ماءٍ باردٍ يجري بهدوءٍ مُدّةَ (١٠) دَقائق وإذا استمرَّ الألمُ فضعهُ مُدّةً أطوَل .



- انزع الخواتمَ والسَّاعةَ والحزامَ والحذاءَ من المكانِ المتضرِّر قدرَ المُستطاع .. علّل .



- مدّد المصابَ في وضعٍ مريحٍ ، معَ الحرصِ على عدمِ ملامسةِ الأجزاءِ المحترِقَة للأرْض ؛ حتى لا يحدثَ تلوث .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



- ضمّد المنطقةَ بقماشٍ نظيفٍ معقّم.



- اسق المصابَ الماءَ على دفعاتٍ متباعدةٍ؛ لتعويضِ السوائل الَّتي فقدَها.
- أعطِ المصابَ بعضَ المسكّناتِ المناسبَة؛ لتخفيفِ الألَم.



- اطلب المساعدةَ من وحدةِ الهلالِ الأحمرِ ـ هلْ تعرفْ رقمَه؟

يجبُ أن تدركَ أن جميعَ إصاباتِ الحروقِ معرّضةٌ لخطرِ انتقالِ العدوى؛ وذلك لأنَّ الحرقَ يسببُ شقوقًا في الجلدِ الَّذي يُعَدّ حاجزًا وقائيًا ضدَّ الجراثيم. لذا ينبغي طلبُ المشورةِ الطبيَّةِ؛ إذ قد تكونُ هناكَ حاجةٌ للمضاداتِ الحيويَّةِ لعلاجِ العدْوى.

«« تطبيقُ (أسعفني) هو أحدُ جهودِ هيئةِ الهلالِ الأحمرِ السُّعودي، ويهدفُ لمساعدتكَ في حالاتِ الطَّوارئ وتقديمِ مجموعةٍ من الخدماتِ كالبلاغاتِ ورسائلِ الاستغاثةِ العاجلةِ وغيرها من الخدماتِ الإسعافيَّة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشاط (٢)



من منطلقِ المسـؤوليةِ تجاهَ الأطفالِ في المنزلِ وجّه نصيحةً لهذا الطفْل.

.....

.....

.....

قـد تـحـدثُ حـروقٌ لـلـفـم والحلقِ نتيجةَ شربِ سائلٍ شديدِ الحرارة، أو ابتلاعِ موادَ كيميائيَّة، أو استنشاقِ هواءٍ ساخنٍ جدًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

خرافاتٌ شائعةٌ حولَ إسعافِ إصاباتِ الحُروق :

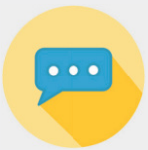
هناكَ العديدُ من الخرافاتِ حولَ علاجِ الإسعافاتِ الأوليَّةِ للحروقِ ، ومنها :

التصرّفُ الخاطئ	النتيجةُ
فَقأُ البُثور.	زيادةُ خطرِ إصابةِ الحروقِ بالعدْوى.
وضعُ معجونِ الأسنانِ أو الزبدِ أو أي موادٍ غذائيةٍ أُخرى.	لنْ يؤدِّيَ إلى تبريدِ الحرقِ بشكلٍ كافٍ.
وضعُ الثلجِ على الحرقِ البسيطِ لتسريعِ عمليةِ التَّبريد.	الثلجُ يؤدِّي إلى تفاقمِ الإصابةِ من خلالِ التَّسبب في حروقِ التجميدِ للجِلد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٣)





هل سـمعتَ عن أحد العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ، اذكرها وقدّم النصيحةَ المناسبةَ للطُّلَّاب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٤)

برأيـك ؛ أيٌّ مـن الصُّور الآتيةِ تمثّـلُ الطريقَـة الصحيحَة لحملِ الإِبريقِ ؟ برّر اختيارك لهَا .









وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الجُروح

المفاهيم الرئيسة

- المُسْعِف

القطوعُ والخدوشُ إصاباتٌ طفيفةٌ شائعةٌ تحدثُ لكلٍّ من البالغينَ والأطفالِ. يوفّر جلدنا حاجزًا وقائيًا لمنعِ العدوَى من دخولِ أجسامنا. حيثُ يتسببُ الجرحُ الطفيفُ في حدوثِ تشققٍ في الجلد؛ مما يؤدِّي إلى خطرِ دخولِ العدوَى إلى الجرحِ واحتمالِ انتشارِه في مجرَى الدَّم، إذا لمْ تُقدّم له الإسعافاتُ اللازمةُ والمناسبَة.

ذاتَ صباحٍ كانَ محمّدٌ وأخوهُ صالحٌ في طريقِهما إلى المدرسةِ، فوقعَ صالحٌ على الأرضِ وجُرحتْ يدُه، وأخذَ الدَّمُ يتدفقُ بغزارةٍ حيثُ كانَ الجرحُ عميقًا. أسرعَ محمّدٌ في تقديمِ الإسعافِ اللازمِ له حيثُ ضغطَ على يدِه بقوةٍ، وأحضرَ قطعتَيْ قماشٍ نظيفتينِ فَلَفَّ يدَه بواحدةٍ وربطَها بالأخرَى، ثمَّ رفعَ يدَه فوقَ مستوَى رأسِه، وأسرعَ ليطلبَ من شخصٍ الاتصالَ بالإسعافِ فورًا.

وبدأتْ حالةُ صالحٍ تسُوء حيثُ شَحَبَ وجهُهُ، وتسارعتْ نَبَضاتُ قلبِه، فقامَ بتمديدِه على الأرضِ، ورفعَ رجليه وتأكّدَ من إبقاءِ يدِه فوقَ مستوَى رأسِه. وما هي إلا لحظاتٌ حرجةٌ عاشهَا محمدٌ في قلقٍ على حياةِ أخيهِ صالحٍ حتى وصلتْ سيارةُ الإسعافِ، فأثنى المُسْعِفُ على حُسْنِ تصرفِ محمدٍ مع حالةِ المصابِ الخطرةِ، ونُقِلَ صالحٌ إلى المُستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذلك

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أكمل الفراغَات من القطعةِ السابقَة :

أ . يُوْقَفُ النَّزيفُ عن طَريق :

١ . .....

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

ب . ما التصرّفُ الَّذي فعلهُ محمّدٌ عندما اكتشفَ سرعةَ نبضِ قلبِ صالِح ؟

.....

.....

.....

.....

الجُرْح :

تمزقٌ في الجلدِ يؤدِّي إلى خروجِ الدَّمِ من الجسْم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إسعاف الجروح :

نشـاط (١)

ناقـشْ مجموعتَك فـي الخطوات المتّبعةِ عند إسـعافِ الجروحِ ثم رتّب الصورَ وفقًا للتسلسلِ الصَّحيح .

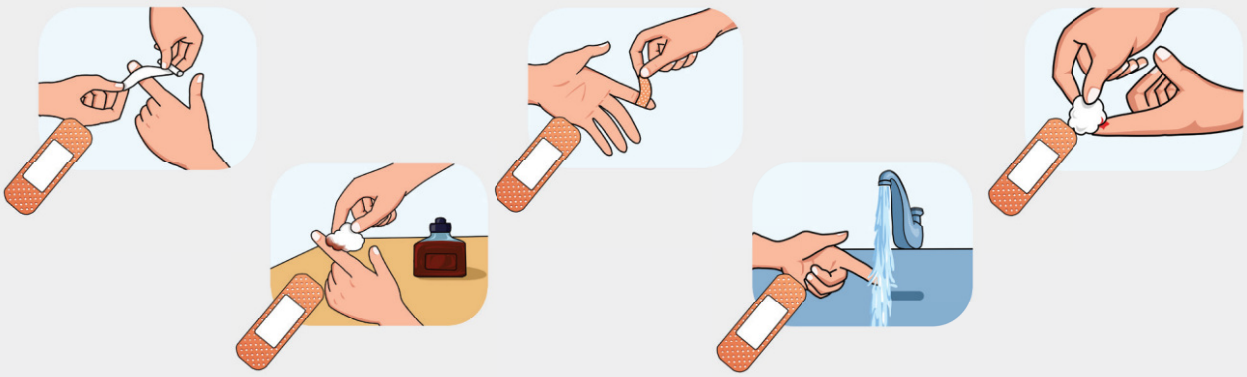
١ . تنظيفُ الجرحِ باستخدامِ قطعةٍ من القطنِ أو الشاشِ المعقّم .

٢ . غسلُ الجرحِ بواسطةِ الماءِ الجاري النظيفِ مُدّة لا تقلُّ عن دقيقةٍ واحدةٍ على الأقَل .

٣ . وضعُ مطهرٍ ، مثلُ صبغةِ اليودِ على الجرحِ واستخدامِ القطنِ الماصِّ والمعقّم .

٤ . وضعُ قطعةٍ من الشاشِ المعقّم على الجرحِ تناسبُ حجمَه .

٥ . تغطيةُ الجرحِ بلفِ اللاصقِ الطبيِّ على قطعةِ الشَّاش .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنواعُ الجُروح :

١ . **سطحيةٌ :** تكونُ الإصابةُ على مستوى الجلدِ الخارجيِّ للجسمِ ويكونُ النـزفُ بسيطًا ، ويلتئمُ الجرحُ بسرعَة .

٢ . **عميقةٌ :** تحدثُ نتيجةَ تعرّضِ الجسمِ لآلةٍ حادةٍ أو جارحةٍ ، مثل : السَّكين أو قطع الزجاج ، وتكونُ درجةُ النـزفِ أكثرَ من الجرحِ السَّطحي ، ويأخذُ مُدّةً طويلةً ليلتئمَ ، وأحيانًا يترك أثرًا في مكانِ الإصابَة .

الجروحُ الوخزيَّة :
تحدثُ عندما تخترقُ الأنسجةَ رؤوسٌ حادةٌ كالمسامِير والإبرِ والأسنانِ ، وقد تؤدِّي إلى جروحٍ داخليةٍ شديدَة .

فوائدُ استخدامُ الضِّماد :

١ . وقفُ النزيفِ إذا كان بسيطًا .

٢ . حمايةُ الجروحِ من التلوثِ والالتهَاب .

٣ . المحافظةُ على الأعضاءِ أو الأنسجةِ المُصابة ومنعهَا من الحركَة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أعراضُ التهابِ الجُروح

- التَّورُّمُ والاحمرارِ
- الإحساسُ بالألمِ
- ارتفاعُ درجةِ حرارة الجسم
- تكوُّنُ مادَّة صديديَّة

راجع الطبيبَ عند شعورِكَ بأحدِ الأعراضِ السَّابقَة.

مَتى تُطلبُ المشورةُ الطبيَّة؟

- وجودُ جسمٍ غريبٍ، مثل: زجاجةٍ، أو شظيَّة.
- الجرحُ عميقٌ بشكلٍ بالِغ.
- حوافُّ الجرحِ لا تلتئم.
- الجرحُ ذو حوافٍّ خشنةٍ مُنْتِنة.
- الجرحُ على الوجهِ.
- الجرحُ الناتجُ عن عضةِ حيوان.
- ظهورُ أحدِ أعراضِ التِهَابِ الجرح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٢)

اكتب النتائجَ المتوقعةَ الحدوثِ للسببينِ المدونينِ فيما يأتي :

السببُ	النتيجةُ
١ . تأخُّرُ العِلاج.	.....
٢ . استخدامُ الأنواعِ المطاطةِ من الضِّمادات.	.....

انزلاقُ الجسمِ على الأرضِ قد يُحدثُ كشطاً للطبقاتِ السطحيَّةِ من الجلدِ تاركاً منطقةً طريةً مسلوخةً. وتحوي هذهِ الجُروح غالباً أوساخاً أو حباتٍ من الرملِ تتوارَى في الجرحِ، وتظهرُ فيها العدوَى بسهولَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارة الصحيحَة ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارة غيرِ الصحيحَة ، مع تصحيحِ الخطَأ ، فيما يأتي :

أ حروقُ الدَّرجةِ الأولَى لا تتركُ أثرًا في الجلدِ بعد الشِّفاء .

ب وضعُ معجونُ الطماطمِ على الجلدِ عند إسعافِ الحُروق .

ج الجروحُ السطحيَّةُ تنـزفُ كثيرًا .

د تأخيرُ علاجِ الجروحِ يزيدُ من فرصِ حدوثِ مضاعفَات .

هـ عندَ إسعافِ الجروحِ نجعلُ العضوَ المصابَ في مستَوى أقلَّ من مستَوى القلْب .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

٢ ماذا تفعَل :

أ إذا أردتَ التأكّدَ من حرارةِ الإبريق ؟

.....

ب إذا جُرحتَ أثناءَ استخدامِ السكين أو أي أداةٍ حادَّة ؟

.....

٣ علِّل ما يأتي :

أ حروقُ الدَّرجةِ الثَّانيَة لا تكونُ مصحوبةً بألَم .

.....

.....

ب عدمُ استعمالِ القطنِ في إسعافِ الحروقِ من الدرجةِ الثانيَة .

.....

.....

ج لا تستخدمِ الأنواعَ المطاطةَ من الضِّمادات .

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

٤ حددّ الكلمةَ الَّتي لا تنتمي لبقيةِ الكلماتِ في كلِّ ورقةٍ مما يأتي :

حرارةٌ	يدٌ	لاصقٌ	سحابٌ
نبضٌ	قدمٌ	ضِمَادٌ	مدفأةٌ
لقبٌ	رقبةٌ	مطهّرٌ	سخّانٌ
ضرباتُ القلبِ	زبدةٌ	قطنٌ	موقدٌ
الضَّغطُ	ذراعٌ	مطرٌ	مكواةٌ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٥ ما رأيك في الصورِ الآتيةِ؟ وما النتائجُ المتوقعةُ لهَا؟



. . . . . ☐



. . . . . ☐



. . . . . ☐



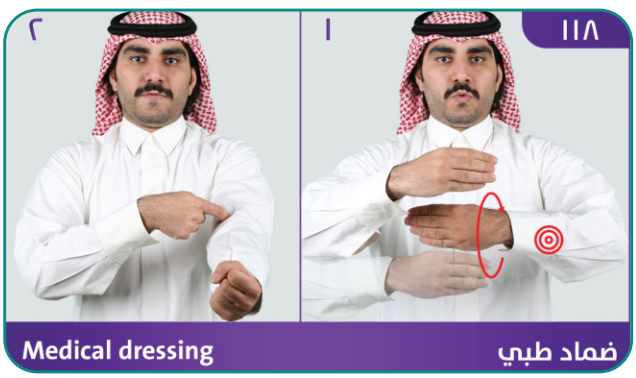
. . . . . ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



صحتي وسلامتي

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أدونُ إيجابياتٍ تعلَّمتُها

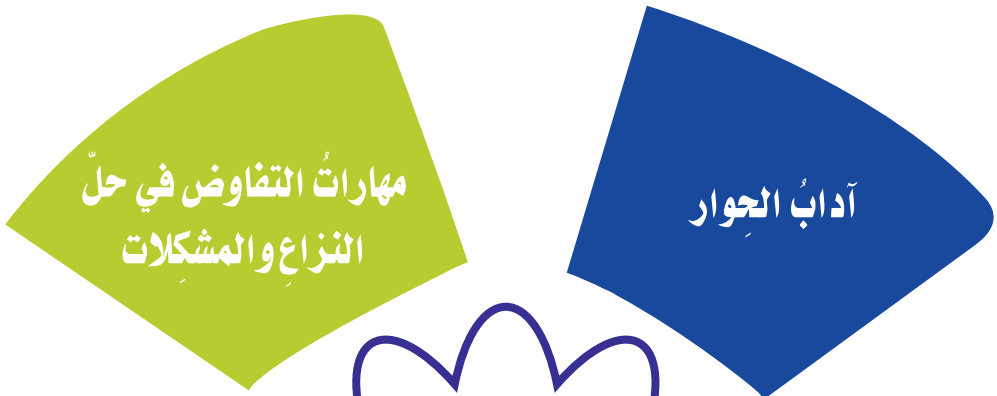
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الثانيةُ

٢

مهاراتِي في الحياةِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



مهاراتِي في الحياةِ

أهدافُ الوحدَة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَة :

- أن يُطبّقَ مهاراتِ الحوارِ والاستماعِ للآخرين .
- أن يحترمَ آراءَ زملائه في الصف .
- أن يُتقنَ مهاراتِ التواصلِ مع الآخرين .
- أن يميّزَ بينَ مسبباتِ النزاعِ ومظاهره .
- أن يكتسبَ مهاراتِ إدارةِ الخلافِ مع الآخرين .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

آدابُ الحِوار

المفاهيم الرئيسة

- الحِوَار
- الإقناع

الحوارُ هو نوعٌ من الحديثِ بين شخصينِ أو أكثرَ، يتداولانِ فيهِ الكلامَ بينهما بطريقةٍ ما، فلا يستأثرُ بـه أحدهمَا دونَ الآخَـر، ويغلـبُ عليـهِ الهـدوءُ والبعدُ عـن الخصومةِ والتعصّب.

الإنسانُ كائنٌ اجتماعيٌّ لا يستطيعُ أن يعيشَ بمفردهِ وبمعزلٍ عن الناسِ. فهو في اتصالٍ مستمرٍ معهم من خلالِ الحوارِ والإقناعِ. فكثيراً ما تضيعُ الفرصُ ويحصلُ سوءُ التفاهمِ وتتعكَّرُ العلاقَات ويفوتُ الوقتُ، وربما يصلُ الحالُ إلى أكثرِ من ذلك بكثيرٍ وذلكَ بسببِ عدمِ الإقناعِ، أو بسببِ سوءِ الحوارِ، أو عدمِ المعرفةِ بأساليبِ الإقناعِ وقواعدهِ وفنونِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ دراسةَ وحدةِ مهاراتي في الحياةِ أتعرّفُ خلالها آدابَ الحوارِ ومهاراتِ التفاوضِ والإقناعِ وحلّ المشكلاتِ، ومن الممكنِ أن ننفّذَ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافرِ الحب.

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌّ استهلاليٌّ منزلي:

وردَ الحوارُ في القرآنِ الكريم بالمعنى المشارِ إليه أعلاه في مواضعَ عديدة، ساعدْ ابنكَ على البحثِ عن آيةٍ قرآنيةٍ وردَ فيها لفظُ الحوار، مع ذكرِ اسمِ السورةِ ورقمِ الآيَة.

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الصفاتُ الأساسيَّةُ للمُحَاوِرِ الناجح :

- اللَّباقةُ وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية .
- رباطةُ الجأشِ وهدوءُ البَال .
- حضورُ البديهَة .
- النفوذُ وقوةُ الشخصيَّة .
- قوةُ الذاكرَة .
- الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النفْس .
- التَّواضع .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مهاراتُ التواصُل :



من آدابِ الحوارِ احترامُ زملائكَ في الصَّفِ بالإنصاتِ لهم وعدَم مقاطعتِهم أثناءَ تقديمهِم الإجابةِ للمعلِّم.

من دماثةِ الأخلاقِ، أن تلومَ دونَ أن تُسيء، وتنتقدَ دونَ أن تحرجَ، وتُقنعَ دونَ أن تُخضِع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (١)



ميّز طرائقَ الاتصالِ اللفظيِّ وغيرِ اللفظيِّ في الكلماتِ الآتية :

انتقاءُ الكلمة – هزُّ الرأس – حركةُ الجسد – تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها – نبرةُ الصوت – إيماءاتُ الوجه – التواصلُ البصري – توضيحُ الكلمة بضدها – الابتسامة .

طرائقُ التواصلِ اللفظيِّ

.....

.....

.....

طرائقُ التواصلِ غير اللفظيِّ

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

في الاجتماعاتِ التي تجمعُ عدداً كبيراً من المَدعُوين يستحسنُ أن تُعَرِّفَ نفسكَ ببساطة إلى الجالِسَين بجوارك، وحاول أن تتجاذبَ أطرافَ الحديثِ معهما بالتسَاوي.

التواصلُ الجيّد لا يعني دائماً الاتفاقُ مع الشخصِ الآخرِ؛ فيمكنُ أن تختلفَ مع الشخصِ الآخرِ دونَ أن تفقدَ التواصلَ معه.

نشـاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:



التعليقُ الساخرُ على أحد الطُّلّابِ لاستشارةِ الآخَرينَ وإضحاكِهم؟

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

دانةُ: لقدْ وصلني ما قلتِ عنِّي يا نورة وسوفَ أقطعُ علاقتي بكِ إلى الأبَد.

نورةُ: ما الَّذي تقولينهُ يا دانة؟!

انصرفتْ نورة وهي متفاجئةٌ من كلامِ دانة ولكنَّها لا تودُّ أن تخسرَها.

في اليومِ الثاني قابلتْ نورةُ صديقتَها دانَة بابتسامةٍ وقدّمتْ لها باقةً من الزُّهور.

نورةُ: هلْ من الممكنِ أن نتحدّثَ الآن يا دانة؟ ماذا سمعتِ عنِّي وأغضبكِ؟

دانةُ: كمْ أحبُّ هذهِ الزُّهور، شكرًا يا نورة.

ووافقتْ دانةُ على الحديثِ مع نورة، وتوضيحِ أساسِ المشكلةِ وزالَ الخلافُ بينهما.

نشـاط (٣)

مستعينًا بمصادرِ التعلّم ومحركاتِ البحثِ الموثوقةِ، أكملِ الحديثَ الآتي:

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: أَتَدْرُونَ مَا الغِيْبَةُ؟ قَالوا: اللهُ ورَسُوْلُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «.....

.....

.....»[1].

يجب أن تسيطر اللباقة على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتحدّثين عن الجفاء والغِلْظَةِ من جهة والمبالغة في التملّق والرياء من جهة أخرى.

(١) صحيح مسلم ٢٥٨٩.

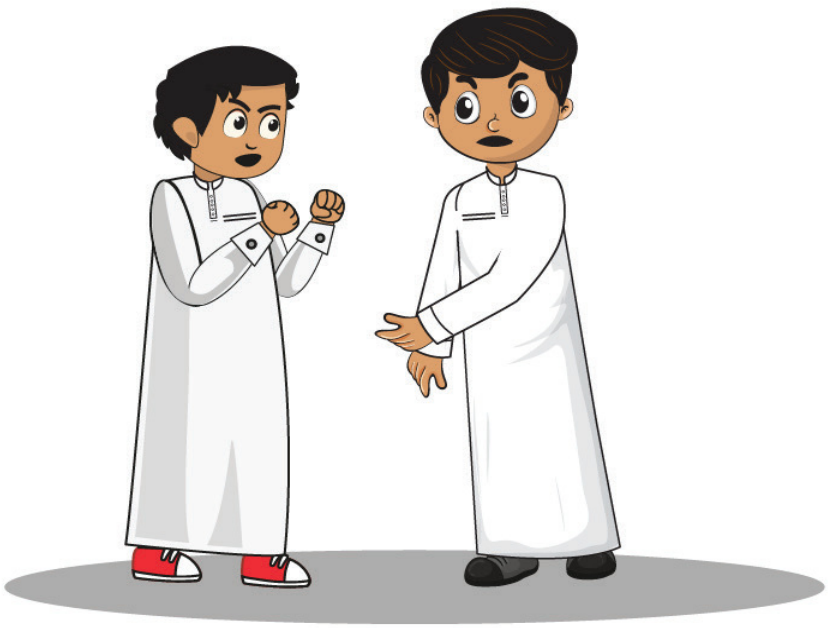
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

مهاراتُ التفاوضِ في حَلِّ النزاعِ والمشكِلات



المفاهيم الرئيسة

- الجِدَال
- النِّزَاع
- التَّفاوض

الخلافُ أمر مُسَلَّمٌ به بينَ البشر، وهوسُنةُ اللّه –عزَّ وجلَّ– في خلقه، قَال اللّه تعالى:

﴿وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ ٱلنَّاسَ أُمَّةً وَٰحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾ (١).

يُعَدُّ النزاعُ من الأمورِ الَّتي نُواجهها في حياتِنا، وقدْ يحدثُ داخلَ الأسرةِ بين الإخوةِ والأخواتِ، أو بين الأصدقاءِ في المدرسةِ، أو بين الزملاءِ في العملِ. وقدْ تتسببُ هذه النزاعاتُ في التفرقةِ والانشقاقِ والصراعِ، لذا جاءَ الإسلامُ مؤكّداً على أهميةِ الاجتماعِ والاتفاقِ ومحذراً من الفرقةِ والشذوذِ والتنازعِ قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «لا تَحاسَدُوا، ولا تَناجَشُوا، ولا تَبَاغَضُوا، ولا تَدابَرُوا، ولا يَبِعْ بَعْضُكُمْ علَى بَيْعِ بَعْضٍ، وكُونُوا عِبادَ اللهِ إخْوانًا المُسْلِمُ أخُو المُسْلِمِ، لا يَظْلِمُهُ ولا يَخْذُلُهُ، ولايَحْقِرُهُ» (٢).

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

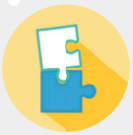
(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشاط (١)



حدّد مسبباتِ النزاعِ ومظاهرهِ فيما يأتي:



العبارة	مُسببات النزاع	مظاهرُ النزاع
سوءُ الفهمِ الناتجِ عن ضعفِ التواصلِ مع الآخَر.		
حدّةٌ في الصَّوت.		
التحوّلُ من مناقشةِ الأفكارِ إلى التعرّضِ للسماتِ الشَّخصية.		
التَّمييزُ في الأسرةِ أو المدرسَة.		
تكوينُ اتجاهٍ سلبيٍّ نحوَ الطرفِ الآخَر.		
انفعالٌ عندَ النقاشِ والحِوار.		
تعارضُ المصالِح.		
اختلافُ الأهدافِ والحاجَات.		
التلفّظُ بألفاظٍ نابيةٍ (غير مناسبة).		
التعصّبُ للرأْي.		
ضغوطُ الحيَاة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

لكي تقنع الآخرين بوجهةِ نظركَ في الجِدالِ والنزاع :

أفعل	لا تفعل
• اتسِم بالرفقِ واللِّين . • احتفِظ دائمًا بهدوئِك . • أحسِن الظنَّ بالآخرين . • حاور بالمنطقِ السَّليمِ والحجّة الدامغة . • انتق كلماتكَ بعناية . • اختصِرْ قدرَ الإمكانِ إذا لم تستطعْ تجنبَ المناقشةِ من أساسها . • اسمحْ لمناقشكَ أن يتحدّثَ دونَ أن تُقاطعه . • حاولْ أن ترى الأشياءَ من وجهةِ نظرِ الشخصِ الآخر . • إذا كنتَ مخطئًا فاعترفْ بخطئك . • تقبّلِ النقدَ برحابةِ صدر .	• لا تجادلْ ، فربما تنتصرْ أحيانًا ولكنكَ ستخسرُ علاقتكَ بمحدثِك . • لا تقلْ لأحدٍ بأنهُ مخطئٌ أو تحتقر من رأيه . • تجنبْ الإساءةَ إلى الطرفِ الآخر . • لا تلوّح بيدكَ أو تضربَ بهما على شيءٍ أمامك . • تجنبِ الكلماتِ اللاذعةِ ذاتِ اللَّمزِ والتعريضَ بالسَّفهِ والجهل . • ابتعدْ عن التعصّبِ المذمُوم . • تجنبِ النميمةَ والغيبةَ وجميعَ ما يثيرُ الفتنَة . • لا تتحدّثْ بصوتٍ عالٍ راعدٍ . • لا تتعجلْ بالردّ قبلَ تمامِ الفهم .

يعيقُ التوترُ عمليةَ التنفسِ؛ لذلكَ، احرصْ على أن تأخذَ نفساً عميقاً لتكتسبَ الهدوءَ والشجاعة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٢)



إلياس هو الابنُ الوحيدُ في الأسرةِ، وأختهُ أسيلُ تكبرهُ بعامين، تشعرُ دائماً أن اهتمامَ والدَيها بأخيها أكثرُ، ولا يُرْفَضُ له طلب، لذلك فهي تدخلُ معهُ في نقاشٍ حادٍ ينتجُ عنه ارتفاعُ الأصواتِ واستخدامُ عباراتٍ حادة.

بِالتَّعاونِ معَ مجموعتِك أجبْ عن المطلوبِ في الجدولِ الآتي:

تحديدُ أسبابِ النِّزاع	.....
تحديدُ هـدفِ الإصلاحِ بين الطرفين	.....
مقترحاتُ معالجةِ النزاع	.....



الابتسامةُ لغةُ القلوبِ وهي الكنزُ الَّذي لا يُكلّفُ درهماً، فلا تبخلْ بها على من حولِك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

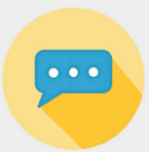


«لو كانَ النجاحُ والفلاحُ بالمُجَادَلةِ وقوةِ الصوتِ والصراخِ، لكانَ الجهلاءُ أولى بالنجاحِ فيه، وإنما يكونُ النجاحُ بالحجَّةِ والهدُوء.»

نشـاط (٣)



ذَكِّر الطُّلَّابَ بدعاءِ كفارةِ المجلسِ، ومتى يُقال؟



.....

.....

أسْرَتِيَ العَزِيزَة



عزيزي الأَب / عزيزتي الأمّ، ساعدا أبناءكُما في البحثِ من خلالِ مصادرِ التعلّم المختلفةِ عن آيةٍ قرآنيةٍ تنهَى الناسَ عن السخريةِ من الآخَرينَ، وتدوينِها مع تحديدِ رقمِها واسمِ السورةِ الَّتي وردتْ فيها؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارَة الصحيحَة، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارَة غير الصحيحَة، مع تصحيحِ الخطَأ، فيما يأتي :

أ من الصفاتِ الأساسيَّةِ للمُحَاوِر الناجحِ سرعةُ الردِّ والانفعَال .

ب لا أتقبّلُ النقدَ البنّاءَ من الطرفِ الآخر .

ج حدّةُ الصوتِ من مُسببات النِّزاع .

د إذا كانَ الطرفُ الآخرُ فظًا، فمن حقِّي أن أكونَ فظًا معَه .

هـ إيماءاتُ الوجهِ من طرائقِ التواصلِ غيرِ اللَّفظي .

و حسنُ الظنِّ بالآخرِ من مهاراتِ التواصُل .

٢ عبّر عن رأيكَ في الموقفِ الآتي :

لا يُعجبني يا عزَّامُ أسلوبكَ المتعالِي معِي، لا أريدُ أن أسمعَ منكَ أو أراكَ بعدَ الآن .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

٣ علِّل ما يأتي :

أ طرحُ عددٍ من الأسئلةِ لفهمِ رأيِ المتحدّثِ بدلاً من المعارضةِ الفوريَّة .

.....

ب نهَى الإسلامُ عن الغِيْبَة والنميمَة .

.....

ج التَّعصّبُ للرأيّ يزيدُ المشكلةَ ولا يَحلُّها .

.....

٤ أكمل الجملَ الآتيةَ باختيارِ الكلمةِ المناسبةِ من بينِ الكلماتِ المعطَاة :

أ من الصفاتِ الأساسيَّةِ للمُحَاور الناجح .....

تحقيرُ رأيِ الآخر	انتقاءُ الكلماتِ بعناية	التحدّثُ بصوتٍ عالٍ

ب من طرائقِ الاتصالِ اللَّفظي .....

التواصلُ البصَري	هزُّ الرأس	نبرةُ الصّوت

ج لإقناعِ الطرف الآخر في أثناء الجِدَال لابد من .....

اللَّباقةُ والتَّواضع	الانفعالُ السَّريع	التَّملُّقُ والرياء

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

٥ اكتب النتائجَ المتوقعةَ للآتي :

أ مقاطعةُ زميلكَ أثناءَ حوارِهِ مع المعلِّم .

.....

.....

ب الغِيْبَةُ ونقلُ الكلام .

.....

.....

ج الاعتذارُ في حالِ الخطأ .

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

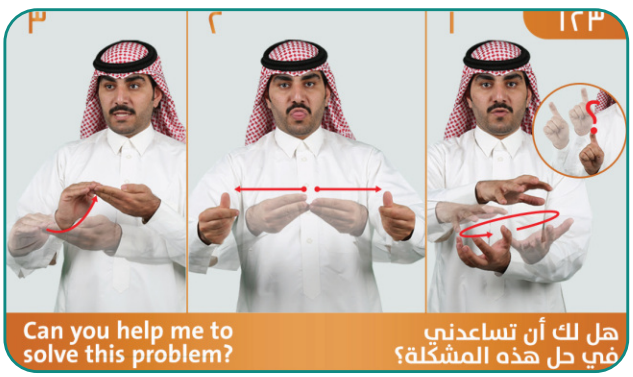


مهاراتي في الحياة

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الثالثةُ

٣

بِيئَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلمِ في نهايةِ الوحدة:

- أن يَسْتنتج ملوثاتِ الهواءِ في المنزل.
- أن يقترحَ حلولاً لمشكلاتِ تلوثِ المياهِ في المنزل.
- أن يناقشَ أخطارَ النُّفاياتِ بوصفِها مسبباً للتلوثِ بالحشرات.
- أن يلخصَ أضرارَ الضوضاءِ بصفةٍ عامة.
- أن يوضحَ خطورةَ ملوثاتِ المنزلِ على صحةِ الإنسان.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

التلوثُ داخلَ المنزل

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

١ . تلوثُ الهواءِ :



المفاهيم الرئيسة

- التَّلوثُ.
- الضوضاءُ.
- المبيدُ.

يُعدُّ الهواءُ من أهمِّ العناصرِ المُكونةِ للبيئةِ وأوفرِها، حيثُ يمثلُ دعامةً رئيسةً من دعائمِ الحياةِ لجميعِ أنواعِ المخلوقاتِ الحيةِ، وقد أصبحَ هذا الهواءُ في بعضِ الأماكنِ ملوَّثًا بالدخانِ والغازاتِ والأتربةِ والنفاياتِ ولم يعُدْ نقيًّا كما كان.

مَثِّل مع أعضاءِ مجموعتك أدوارَ الحوارِ الآتي لتتعرفَ أهميةَ الهواءِ النقيِّ وبعضَ أسبابِ تلوُّثِه.

محمد: ما فائدةُ الهواءِ النقي؟

المعلم: الهواءُ النقيُّ أساسُ الصحةِ السليمةِ للإنسان.

عمر: كيف؟

المعلم: عندما يعيشُ الإنسانُ في بيئةٍ نظيفةٍ، ويستنشقُ هواءً نقيًّا. لكنْ كيفَ نُدللُ على أهميةِ الهواء؟

ماجد: لا يمكنُ أن يعيشَ المخلوقُ الحيُّ دونَ هواء.

يوسف: وفي أثناءِ النومِ نستغني عن الأكلِ والشربِ، ولكننا لا نستغني عن تنفُّسِ الهواء.

المعلم: إذن يمكنُ أن نتوصلَ إلى حقيقةٍ وهي «لا يمكنُ للإنسانِ أو أيِّ مخلوقٍ حيٍّ أن يستغنيَ عن الهواءِ» ؛ لذلك يجبُ أن نحرصَ على أن يكونَ هواؤنا الذي نستنشقُهُ نقيًّا غيرَ ملوثٍ، خاصةً في منازلِنا.

محمد: وكيفَ يمكنُ يا معلمي أن يتلوثَ الهواءُ داخلَ منازلِنا؟

المعلم: بعدةِ ملوثاتٍ، منها:

- إذا كان أحدُ أفرادِ الأسرةِ مدخنًا.
- تطايُرُ الغبارِ في المنزلِ نتيجةً لعواملِ الجوِّ وإهمالِ النظافةِ الدائمة.
- النباتاتُ الطبيعيةُ داخلَ غرفِ النومِ ليلاً.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أسرتي العزيزة

أبدأُ اليومَ دراسةَ وحدةِ بيئتي أتعرفُ خلالَها على أنواعِ التلوثِ الذي قد يحدثُ داخلَ المنزلِ وأسبابِه وكيفيةِ تلافي حدوثِه، ومن الممكنِ أن ننفذَه معًا.

مع وافرِ الحبِّ ابنُكم/ابنتُكم.

نشاطٌ أسريٌّ استهلاليٌّ منزلي:

من خلالِ الحوارِ السابقِ ساعدِ ابنَكَ على إضافةِ ملوثاتٍ أخرى للجوِّ.

.....

.....

● أضرارُ تلوثِ الهواءِ على الصِّحةِ:

السببُ	النتيجةُ
تلوثُ الهواءِ	• مشاكلُ الجهازِ التنفسيِّ مثلُ (حساسيةِ الصدرِ والجيوبِ الأنفية). • تهيُّجُ الجلدِ والعينين. ....

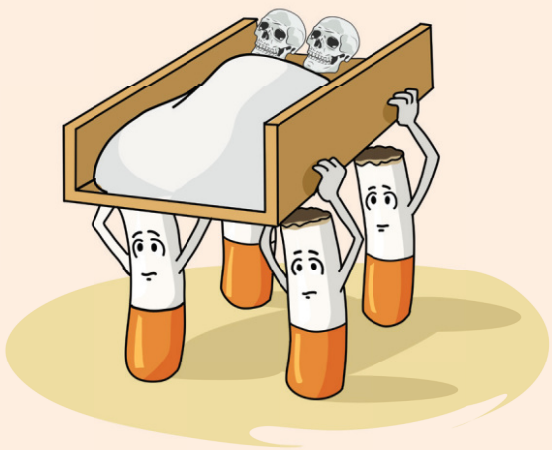
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (١)

اقترحْ طرائقَ فعالةً لحمايةِ أنفسِنا وأسرِنا ومنازلِنا من ملوثاتِ الهواء.

.....

.....



● اُكتُبْ تعليقًا معبرًا عن هذا الشَّكلِ المعروضِ أمامَك.

.....

.....

.....

تحرِصُ حكومتُنا الرشيدةُ على الحدِّ من تلوثِ الهواءِ في موسمِ الحجِّ وسلامةِ جميعِ الحجاجِ أثناءَ أداءِ شعائرِ الحجِّ والعمرةِ؛ لوقايتِهم من أخطارِ الإصابةِ بالأمراضِ ومنها فيروسُ كورونا (COVID-19).

وضِّحْ كيفَ يكونُ ذلك؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تسهيلُ الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع، وهو ما حرصتْ عليه وزارةُ الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين ووضع رقم (٩٣٧) المجانيِّ لمساعدة المدخنينَ من البداية حتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات يمكنكَ الدخولُ على رمز الاستجابة الآتي:

وزارة الصحة
Ministry of Health

نشاط (٢)

هل يُمكنُ أن تُعَدَّ بعضُ وسائلِ التدفئة التي نستخدمُها في الشتاء من ملوثات الهواء؟ وضِّحْ إجابتَك.

.....

.....

من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تقديمُ خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرينَ، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحجِّ والعمرة يُمكنُكَ الدخولُ على رمز الاستجابة الآتي:

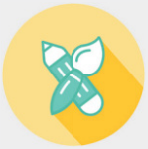
وزارة الحج والعمرة
MINISTRY OF HAJJ AND UMRAH

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٣)



مـن خلال مشـاهداتكَ اليومية، اذكُرْ بعضَ الأماكنِ المزدحمة التي قد نتعرضُ فيها للإصابـةِ بالأمراضِ بسـببِ تلَوثِ الهـواءِ، ثم اقترِحْ بعضَ الأسَـاليبِ الفعالـةِ للوقايةِ منه.



.....

.....

نشاطٌ أسري



فواز: ماذا تفعلينَ يا نورة؟



نورة: أُضيءُ بعضَ الشموعِ؛ فصديقتي قادمةٌ اليومَ لزيارتي.

فواز: احذري يا نورةُ من الشـموعِ؛ فهي مصدرٌ ضخمٌ لتلوث الهواءِ بنفثها الكثيرَ من المـوادِّ الكيميائيـة، وقد تصـلُ لدَرجة الاختنـاقِ خاصةً في الأماكـنِ المغلقة، كما قد تتسببُ في بعضِ الأمراضِ التنفُّسيةِ كالربوِ والحساسيةِ الجلديةِ والأكزيما.

نورة: من أين عرفتَ هذه المعلومات؟

فواز: شاهدتُ برنامجًا وثائقيًا عن مخاطرِ الشموعِ على التلفاز.

نورة: حسنًا سأطفئُ الشموعَ وأفتحُ النوافذَ لتهويةِ المنزلِ، شكرًا أخي على النصيحةِ الغالية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢. تلوُّثُ الماءِ:



يُعَدُّ الماءُ أحدَ الموارِدِ المتجددةِ على كوكبِ الأرضِ، وهو أصلُ الحياةِ، ولا يمكنُ أن تستمرَّ الحياةُ من دونِه، ومن مسؤولياتِنا تجاهَ أنفسِنا وأُسرِنا ومجتمعِنا ووطنِنا المحافظةُ عليه وحمايتُهُ من التلوثِ حتى لا يُسببَ أمراضًا خطيرةً ومميتةً بتلوثِه.

ما مصادرُ المياهِ؟ وما مواصفاتُ الماءِ الصالحِ للشرب

أسبابُ تلوثِ الماءِ ومصادرُه:

١. صدأُ الأنابيبِ ورداءتُها.
٢. تسرُّبُ مياهِ الصرفِ الصحيِّ إلى خزاناتِ المياه.
٣. انخفاضُ مستوى الخزانِ المنزليِّ عن مستوى الأرضِ، وهو ما يسمحُ بدخولِ الموادِّ الملوثةِ له.
٤. عدمُ إحكامِ غلقِ خزانِ الماءِ العلويِّ أو السفليِّ، وتعرُّضُهُ للحشراتِ والغبار.
٥. إهمالُ نظافةِ خزاناتِ المياهِ، وتركُها لعدةِ أعوامٍ دونَ صيانة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٤)



بعدَ تعرُّفِك أسبابَ تلوثِ الماءِ، اكتبْ أربعاً من طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوث.

طرائقُ حمايةِ الماءِ من التلوث:

١. .....

.....

٢. .....

.....

٣. .....

.....

٤. .....

.....

من الأهدافِ الإستراتيجيةِ لرؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، الحدُّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعِهِ (كالتلوثِ الهوائيِّ، والصوتيِّ، والمائيِّ، والترابيِّ) لتمكينِ حياةٍ عامرةٍ وصحية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشاط أسري ختامي





ساعدا ابنَكُما على وضعِ كميةٍ مناسبةٍ من القطنِ في قطعةِ شاشٍ وتثبيتِها على صنبورِ الماءِ في البيتِ، وتركِها مدةَ يومينِ مع مراعاةِ استعمالِ الصنبور، مع تدوينِ التوقعاتِ ثم الملاحظاتِ في المخططِ التنظيميِّ الآتي:

ما أتوقعُ	ما يحدثُ
.....	.....
.....	.....

أضرارُ تلوثِ الماء:

١. تسوسُ الأسنانِ بسببِ نقصِ نسبةِ الفلورِ في الماء.

٢. تبقُّعُ الأسنانِ بسببِ زيادةِ نسبةِ الفلورِ في الماء.

٣. الكوليرا والنزَلات المعوية.

٤. الدوسنتاريا.

٥. شللُ الأطفالِ.

٦. التهابُ الكبدِ الوبائي.

٧. النزلاتُ الشعبيةُ عندَ الأطفال.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تسعى وزارةُ البيئةِ والمياهِ والزراعةِ لتحقيقِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ من خلالِ برامجِها في التحولِ الوطنيِّ، ولمعرفةِ المزيدِ عن برامجِها وخدماتِها تجاهَ أفرادِ المجتمعِ يمكنكَ الدخولُ على رمز الاستجابة الآتي:

اقرأِ الموقفَ الآتي ثم أجِبْ:

ماذا تفعل؟	الخيارات	التعليل
● إذا قُدِّم لكَ كوبُ ماءٍ به شوائبُ؟ 	١. أشربُهُ على استحياء. ٢. أضعُهُ جانبًا دونَ شُربِه. ٣. أعتذرُ عن شُربِهِ مع التأكيدِ على ضرورةِ شربِ الماءِ النظيف.	.....



● برأيك لو كانَ هذا الخزانُ يتكلمُ ماذا سيقول؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣. التلوث بالحشرات:

الغذاءُ ضروريٌّ لاستقامةِ حياةِ الإنسانِ على الأرضِ، فهو مصدرُ الطاقةِ اللازمةِ لقيامِ الإنسانِ بجميعِ أنشطتِهِ المختلفةِ، وأداءِ دورِهِ في إعمارِ الأرض. وقد يتعرضُ هذا الغذاءُ إلى الفسادِ والتلفِ بسببِ الجراثيمِ والفيروساتِ التي تنقلُها الحشراتُ إليهِ فتؤدي إلى مرضِ الإنسانِ أو موتِه.

●أسبابُ التلوثِ بالحشرات:

١ تركُ الأغذيةِ مكشوفةً ومُعرَّضةً للـ.. 

٢ تركُ  وعدمُ التخلصِ منها.

٣ إهمالُ نظافةِ جميعِ أنحاءِ  وخاصةً المطبخَ ودوراتِ المياه.

٤ تربيةُ  في المنزلِ وعدمُ الاهتمامِ بنظافةِ أماكنِها وأوعيةِ طعامِها.

●أضرارُ التلوثِ بالحشرات:



تنقلُ الحشراتُ بكتيريا الأمراضِ على شُعَيراتِ جسمِها وأرجُلِها إلى طعامِ الإنسانِ فتسببُ له الكثيرَ من الأمراضِ، مثلِ: التيفوئيدِ والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرِها من الأمراض.

● اذكرْ أكثرَ الحشراتِ المنزليةِ انتشارًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

● الوقايةُ من التلوث بالحشرات:

املأِ الفراغاتِ الآتيةَ مُستعينًا بالصورِ المعروضة:



١ الاهتمامُ بنظافةِ جميعِ أنحاءِ ..... .



٢ التخلصُ من ..... يوميًّا بصورة صحية وسليمة.



٣ حفظُ ..... بصورةٍ صحيةٍ وإبعادُها عن ..... .



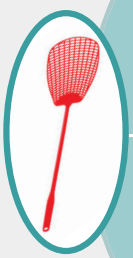
٤ القضاءُ على مخابئِ ..... بصورةٍ تامة.



نشـاط (٥)

بعضُ الناسِ يقتلُ الذبابَ بمِضربةِ الذبابِ، وبعضُهُم الآخرُ بمبيدِ الحشرات.

● قارِنْ بين الوسيلتينِ السابقتينِ من حيثُ إيجابياتُهما وسلبياتُهما.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رأيُك في العبارةِ الآتية:



يمارسُ بعضُ زوارِ بيتِ اللهِ الحرامِ في مكةَ المكرمةِ والمدينةِ المنورةِ بعضَ السلوكياتِ الخاطئةِ التي تؤدي إلى تلوثِ أرضِ الحرمِ، مثلِ رمي بقايا الأطعمةِ والفضلاتِ على الأرض.

٤. التلوثُ الضوضائي:

هو ارتفاعُ الصوتِ وتداخُلُهُ معَ أصواتٍ أخرى.



قد تصدُرُ ممارساتٌ خاطئةٌ من قِبَلِ بعضِ الأفرادِ، تتسببُ في حدوثِ التلوثِ البيئيِّ وخاصةً في المنزلِ، ولكي نتعرفَ عليها لنتجنَّبَها ونشاركَ في القضاءِ عليها علينا أن نستمعَ إلى الحوارِ الآتي:

الأب: الكُلُّ يشكوْ منكَ يا سامي لأنكَ تُحدِثُ تلوثًا ضوضائيًّا.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الأب: لأنَّكَ ترفعُ صوتَ المذياعِ والتلفازِ فتؤذيْ بذلكَ مَن حولَك.

ولأنَّكَ تُطلِقُ باستمرارٍ المفرقعاتِ (الألعابَ الناريَّةَ) التي تُصدِرُ الأصواتَ المزعجةَ في المناسبات.

ولأنكَ تُصدرُ أصواتًا مزعجةً من الأجهزةِ التي تستخدمُها في المنزل، والتي تعملُ باستمرارٍ، وفي أوقاتٍ غيرِ مناسبة.

الأب: ألا تعلمُ أن للضوضاءِ تأثيرًا سلبيًّا على الإنسانِ وصحتِهِ حيثُ قد تؤديْ إلى الإصابةِ بالقلقِ والتوترِ والارتباكِ والعَجْزِ عن التفكير.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وإلى ازديادِ نبضاتِ القلبِ وضيقِ الأوعيةِ الدمويةِ وارتفاعِ ضغطِ الدمِ، وإلى إثارةِ القرحةِ وارتفاعِ السكَّرِ، وإلى فقدانِ السمعِ.

سامي: ما كنتُ أعلمُ أن إزعاجي قد يسببُ لمن حولي المشكلاتِ السابقةَ، ولهذا أُعِدُكَ ـ يا أبي ـ أن أُعَدِّلَ سلوكي إلى الأفضل.

نشاط (٦)

هناكَ مصادرُ طبيعيةٌ للضوضاءِ، اذكرْها.

.....

.....

نشاط (٧)

حمايةُ البيئةِ والمحافظةُ عليها من التلوثِ واجبٌ دينيٌّ ووطنيٌّ على كلِّ فردٍ من أفرادِ المجتمعِ. ناقشْ معَ زملائكَ في المجموعةِ الحلولَ الممكنةَ للحدِّ من التلوثِ الضوضائيِّ، واقترحِ الطرائقَ والأساليبَ المناسبةَ لتخفيفِ آثارِهِ السلبيةِ على المجتمع.

نشاط (٨)

من خلالِ مشاهدتكَ للأجهزةِ الكهربائيةِ الضروريةِ الموجودةِ في المنزلِ وهي في وضعِ التشغيلِ، اقترحْ طرائقَ فعالةً للتخفيفِ من أصواتِها القويةِ المزعجة.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٩)

نَهـى القـرآنُ الكريـمُ عنِ الأصـواتِ المرتفعةِ، ابحـثْ عنِ الآيةِ الدالـةِ على ذلكَ واكتُبْها.

.....

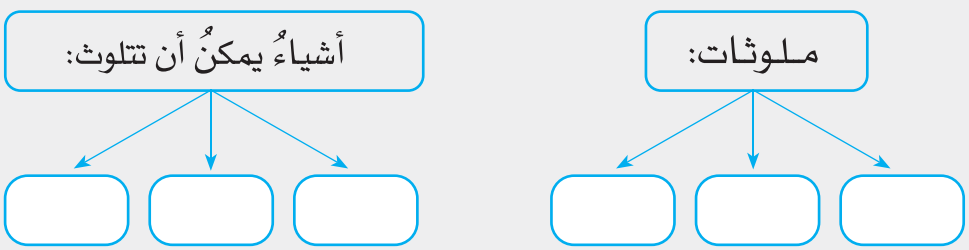
.....

بيَّنَتِ التجاربُ التي أُجرِيَتْ على طلبةِ المدارس الذينَ يتعرضونَ لضجيجٍ شـديدٍ في حياتِهم، انخفاضًا في سـمعِهِم لِصوتِ المعلم، ويظهرُ عليهمُ التعبُ بوضوحٍ من خلالِ شعورِهِم بطولِ وقتِ الدراسةَ.

نشـاط (١٠)

صنّف الكلمات الآتية إلى ملوّثات، و أشياءُ يمكنُ أن تتلوث:

هواء ـ ضجيج ـ مبيد حشري ـ مياه ـ دخان ـ تربة



وزارة التعـليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

١ اذكرِ النتائجَ المترتبةَ على المواقفِ الآتيةِ:

أ رميُ الفضلاتِ وبَعثرةُ النفاياتِ في المتنزّهات.

.....

ب التدخينُ بينَ أفرادِ الأسرة.

.....

ج تهويةُ المنزلِ بشكلٍ مستمرٍ، والحرصُ على نظافتِه.

.....

د استعمالُ الأجهزةِ ذاتِ الأصواتِ العاليةِ بدلًا من الأجهزةِ ذاتِ الأصواتِ الهادئة.

.....

٢ ضعْ خطًّا تحتَ الأسبابِ، وخطَّينِ تحتَ النتائجِ في كلِّ جملةٍ من الجُمَلِ الآتية:

١ ارتفاعُ صوتِ التلفازِ يؤدي إلى الضوضاءِ وفقدانِ السمع.

٢ عمليةُ التدويرِ تقللُ من تلوثِ البيئة.

٣ رشُّ الحقولِ بالمبيداتِ الحشريَّةِ يؤدي إلى تلوثِ المحاصيلِ الزراعية.

٤ الالتزامُ بالهدوءِ وعدمُ إحداثِ الضوضاءِ من آدابِ الشريعةِ نحوَ الجار.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣ حدِّدْ نوعَ التلوُّثِ الآتي:

أ مُخَلَّفاتُ الحيواناتِ الداجنةِ التي تُرَبَّى في المنزلِ. .....

ب استخدامُ المُفرقعاتِ والألعابِ الناريَّة. .....

ج حفرُ خزاناتِ مياهِ الصرفِ الصحيِّ بجوارِ خزاناتِ مياهِ الشُّربِ. .....

د استخدامُ البخورِ يوميًّا. .....

هـ استخدامُ الفحمِ في التدفئةِ. .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ اقرأِ الأسئلةَ، ثم اكتبْ إجابتَها بعدَ ترتيبِ أحرفِها المبعثرةِ، ودَوِّنها:

١ ما اسمُ التلوثِ الذي يُلحِقُ الضررَ بالجهازِ العصبي؟

٢ مِن أيِّ الملوِّثاتِ يُصَنَّفُ خروجُ الدخانِ من مدفأةِ الحطب؟

٣ مِن أينَ نحصلُ على الماءِ النظيفِ الذي يصلُ إلى منازِلِنا؟

٤ ما أشَدُّ الملوثاتِ خطورةً على مياهِ الخزاناتِ؟

٥ ما أكثرُ الأماكنِ التي تنتشرُ فيها أمراضُ الجهازِ التنفسي؟

٦ ما سببُ تكاثرِ الحشراتِ في المنزل؟

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

.....

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، هـ

.....

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

.....

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

تسرب.....

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

.....

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وحدة
بيئتي

أتعلمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ مع الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الرابعةُ

٤

ملبسي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ترتيبُ الملابسِ وحقيبةِ السفرِ



أهدافُ الوحدةِ

يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ :

- أنْ يصفَ مراحلَ ترتيبِ الملابسِ في الخزانةِ .
- أنْ يرتبَ الملابسَ في مجسمِ الخزانةِ عمليًّا .
- أنْ يميزَ بينَ لوازمِ حقيبةِ السفرِ ولوازمِ حقيبةِ اليدِ .
- أنْ ينظمَ محتوياتِ حقيبةِ السفرِ عمليًّا .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مَلْبَسي

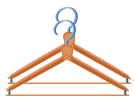
ترتيبُ الملابسِ وحقيبةِ السفرِ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- مِشْجَبٌ
- حقيبةُ السفرِ

الخزانةُ المرتبةُ والمنظمةُ تساعدُ على حفظِ الملابسِ في حالةٍ حسنةٍ وأنيقةٍ دائمًا، كما أنها تساعدُ على سرعةِ الوصولِ إلى الملابسِ وإعادتِها إلى الخزانةِ بسهولةٍ.

ترتيبُ الملابسِ في الخزانةِ:

١ أمسحُ  و  بفوطةٍ مبللةٍ بالماءِ، ثمَّ بفوطةٍ جافةٍ.

٢ أُراعي تهويةَ  باستمرارٍ وأضعُ أكياسًا من  الجافةِ أو الصابونِ المبشورِ لما لهما من رائحةٍ طيبةٍ.

٣ أطوي  وأُرتبها بعضَها فوقَ بعضٍ في الدرجِ أو الرفِّ.

٤ أُرتبُ  و  في درجٍ مقسمٍّ بالحواجزِ.

٥ أطوي الملابسَ الداخليةَ و  وأُرتبُها في درجٍ خاصٍ.

٦ أُعلقُ  و  الطويلةَ والجلاليبَ في الجهةِ التي يكونُ ارتفاعُ قضيبِ التعليقِ فيها مناسبًا لطولِها؛ لماذا؟

٧ أضعُ الأدواتِ والأغراضَ التي أستعملُها بكثرةٍ في مقدمةِ الأرففِ الوُسطى؛ لتكونَ قريبةً من متناولِ يدي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاطُ (١)

خصصـتْ والدةُ نـوافَ لنوافَ خزانةً يرتبُ فيها ملابسَـه، وطلبتْ منه إعادةَ كلِّ قطعةٍ إلى الخزانةِ. ساعِدْ نوافَ بوضعِ رقمِ كلِّ قطعةٍ في مكانِها المناسبِ:



١



٢



٣



٤



٥



٦



٧



٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٢)

مـا الاحتياطاتُ التي يجبُ الأخذُ بها عند حفظِ الملابسِ (الصيفيةِ أو الشتويةِ) للموسمِ القادمِ؟

.....

عنـدَ مشـاركةِ أحـدِ إخوتِك خزانـةِ الملابسِ، ينبغـي أن تتفقَ معه على تقسـيمِ أجزائهابينكما؛للاستفدةِ منها على أحسنِ وجهٍ.

نشـاط (٣)

اجمعْ صورًا تتضمنُ أفكارًا إبداعية لتصميماتِ خزائنَ ملابسٍ تفي بتنظيمِ احتياجاتِك الشخصيةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ترتيبُ حقيبةِ السفرِ :

دَخَلَتِ الأمُ على ابنتِها جنى لتخبرَها بقرارِ الأسرةِ في السفرِ ، وتطلبُ منها ترتيبَ حقيبةِ سفرِها . فرِحَتْ جنى بذلكَ ، ولاسيمَّا أنَّها المرةُ الأولى التي ستعتمدُ فيها على نفسِها عندَ ترتيبِ حقيبةِ سفرِها . فأحضرَتْ ورقةً وقلمًا وسجَلتْ الأشياءَ والأدواتِ اللازمةَ للسفرِ ، ثم أحضرتْ حقيبةَ سفرٍ مناسبةٍ لأغراضِها من حيثُ الحجمِ والمتانةِ ، وبَطَّنَتْهَا بقطعةٍ كبيرةٍ منَ القماشِ .



أنا حقيبةُ السَّفرِ رفيقةُ المسافرين ، أحفظُ أمتعتهم وأغراضهم الشَّخصيةَ من التَّلفِ والضياعِ .

ثم خرجَتْ منَ الغرفةِ لتستشيرَ أمَهَا في بعضِ أمورِ السفرِ ، وحينَ عادَتْ إلى غرفتِها سمعتْ نقاشًا بينَ الملابسِ والأحذيةِ والإكسسواراتِ حولَ كيفيةِ وضعِهم في الحقيبةِ فحاولتْ تهدئةَ الوضعِ قائلةً : كُلُكم ستنالونَ الكثيرَ منَ الاهتمامِ والرعايةِ ، فأنتِ يا ملابسي الداخليةَ تحتاجينَ إلى الكثيرِ منَ الاهتمامِ ؛ لذا سأضعُكِ في مغلفٍ ، وأنتِ يا ملابسي الجميلةَ سأطويكِ عندَ الخصرِ وأضعُ بعضَكِ فوقَ بعضٍ ، أمَّا أنتِ أيتها الإكسسواراتُ الجميلةُ سأرتبُكِ في علبةٍ مناسبةٍ ، وبالطبعِ لنْ أنسَ لوازمَ الاستحمامِ والعنايةَ بالأسنانِ ؛ سأجمعُكم في حقيبةٍ بلاستيكيةٍ مناسبةٍ لأحافظَ على نظافةِ ملابسي وحقيبتي . وهكذا أصبَحَتْ حقيبتي رفيقةُ سفري جاهزةً بجميعِ احتياجاتي . من القصةِ السابقةِ وضِّحْ كيفَ نظمَتْ جنى حقيبةَ سفرِها ، وبرأيكَ لماذا وضعتْ بعضَ الأدواتِ في حقائبَ صغيرةٍ مستقلةٍ ؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

احرِصْ على ذكرِ دعاءِ السفرِ اقتداءً بحبيبِنا رسولِ اللهِ ﷺ فعن عبدِاللهِ بنِ عمرَ رضي الله عنه : «أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ كانَ إذا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خارجًا إلَى سَفَرٍ ، كَبَّرَ ثَلاثًا ، ثُمَّ قالَ : سُبْحانَ الذي سَخَّرَ لَنا هَذا وَما كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإنَّا إلَى رَبِّنا لَمُنْقَلِبُونَ .....

..... »[1]

● ابحثْ في مصادرَ المعرفةِ المختلفةِ عنْ تتمةِ هذا الدعاءِ ودوِّنْه.



(١) [صحيحُ مسلمٍ: ١٣٤٢]

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

معلوماتٌ إضافيةٌ

(يرتبطُ دُوَارُ السفرِ بوسائلَ المواصلاتِ المختلفةِ، والأطفالُ والحواملُ هم الأكثرُ عرضةً له، ويحدثُ عندَ اختلافِ ما تراهُ العينُ عنِ الحركةِ التي تشعرُ بها الأذُنُ الداخليةُ، ويمكنُ تفاديه بتناولِ العلاجاتِ المناسبةِ بوصفةٍ طبيةٍ)

ولتعرفَ هذا الموضوعَ أكثرَ يمكنُك الرجوعُ إلى كتابِ (جرعةُ وعيٍّ).

وهو أحدُ إسهاماتِ وزارةِ الصحةِ في التحوُلِ الوطنيِّ الصحيِّ القائمِ على بناءِ جيلٍ صحيٍّ يهتمُ بالوقايةِ قبلَ العلاجِ.

الحقيبةُ اليدويةُ:

تختلفُ الحقيبةُ اليدويةُ في تصميماتِها ومقاساتِها تبعًا لاختلافِ صاحبِها ذكرًا كانَ أو أنثى، كما تختلفُ محتوياتُها كذلك وفقاً لعمرِ الفردِ وطبيعةِ عملِه واحتياجاتِه من وثائقَ رسميةٍ وبطاقاتٍ بنكيةٍ وهاتفٍ متنقلٍ ومستلزماتِ عنايةٍ صحيةٍ وغيرِها.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاطُ (٤)

صنِّفِ المحتوياتِ في الصورِ الآتيةِ بينَ لوازمَ حقيبةِ اليدِ ولوازمَ حقيبةِ السفرِ .

حقيبةُ اليدِ	حقيبةُ السفرِ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشاطُ (٥)



ناقشْ مجموعتَك في الحلولِ المُمكنةِ لمشكلةِ أخذِ المسافرِ حقيبةَ سفرٍ مشابهةً لحقيبتِه خطأً، ثم دوِّنْها في المنظمِ التخطيطيِّ المصاحبِ.

المشكلةُ

أخذُ المسافرِ حقيبةَ سفرٍ مشابهةً لحقيبتِه خطأً.

خُطُواتٌ نحوَ الحلِ

.....

.....

.....

.....

الحلُ

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ علل لما يأتي :

أ تسجيلُ الأشياءِ والأدواتِ اللازمةِ للسفرِ على ورقةٍ قبلَ السفرِ بأيامٍ.

.....

ب امتلأتْ خزانةُ ملابسِك بالكثيرِ منَ الملابسِ التي لا تحتاجُها .

.....

ج كتابةُ الاسمِ والعنوانِ على الحقيبةِ من الداخلِ والخارجِ.

.....

د وضعُ الملابسِ نظيفةً ومطويةً في الحقيبةِ بشكلٍ مرتبٍ .

.....

٢ ماذا تفعلُ في المواقفِ الآتيةِ :



أ رتبتَ خزانةَ ملابسِك وبعدَ فترةٍ فتحتَها فإذا ملابسُك فيها مبعثرةٌ وغيرُ مرتبةٍ.

.....



ب امتلأتْ خزانةُ ملابسِك بالملابسِ الكثيرةِ التي لا تحتاجُها .

.....

٣ العباراتُ الآتيةُ خطأٌ ، صحِّحْها :



أ يفضلُ وضعُ حقيبةِ اليدِ داخلَ حقيبةِ السفرِ الكبيرةِ.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقاتٌ عامةٌ



ب ليسَ منَ الضروريِّ أنْ تكونَ حقيبةُ السفرِ ذاتَ قوةٍ ومتانةٍ.

.....

.....

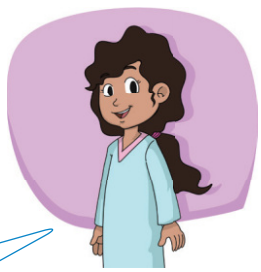


ج الخزانةُ المرتبةُ لا تساعدُ على حفظِ الملابسِ في حالةٍ حسنةٍ.

.....

.....

٤



لقدْ أضعتُ حقيبَتي، آملُ أنْ تساعِدوني في العثورِ عليها بوضعِ دائرةٍ حولَها.

مِن مواصفاتِها: لونُها أحمرُ، وتحتوي على ملابسَ، وهديةٍ مغلفةٍ، وكتبٍ، وفرشاةٍ، ومشطٍ، وقفازاتٍ، واسمي مكتوبٌ عليها منَ الداخلِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقاتٌ عامةٌ

أ حاوِل أنْ تعرفَ الحقيبةَ واسمَ صاحبِها منْ بينِ الحقائبِ المعروضةِ.





صاحبُ الحقيبةِ هو :

. . . . . .





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وحدَةُ
مَلبَسِي



أتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ مع الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللَّهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.





المصدرُ: الجمعيةُ السعوديةُ للإعاقةِ السمعيةِ (٢٠١٨). قاموسُ لغةِ الإشارةِ السعوديةِ، ط١.

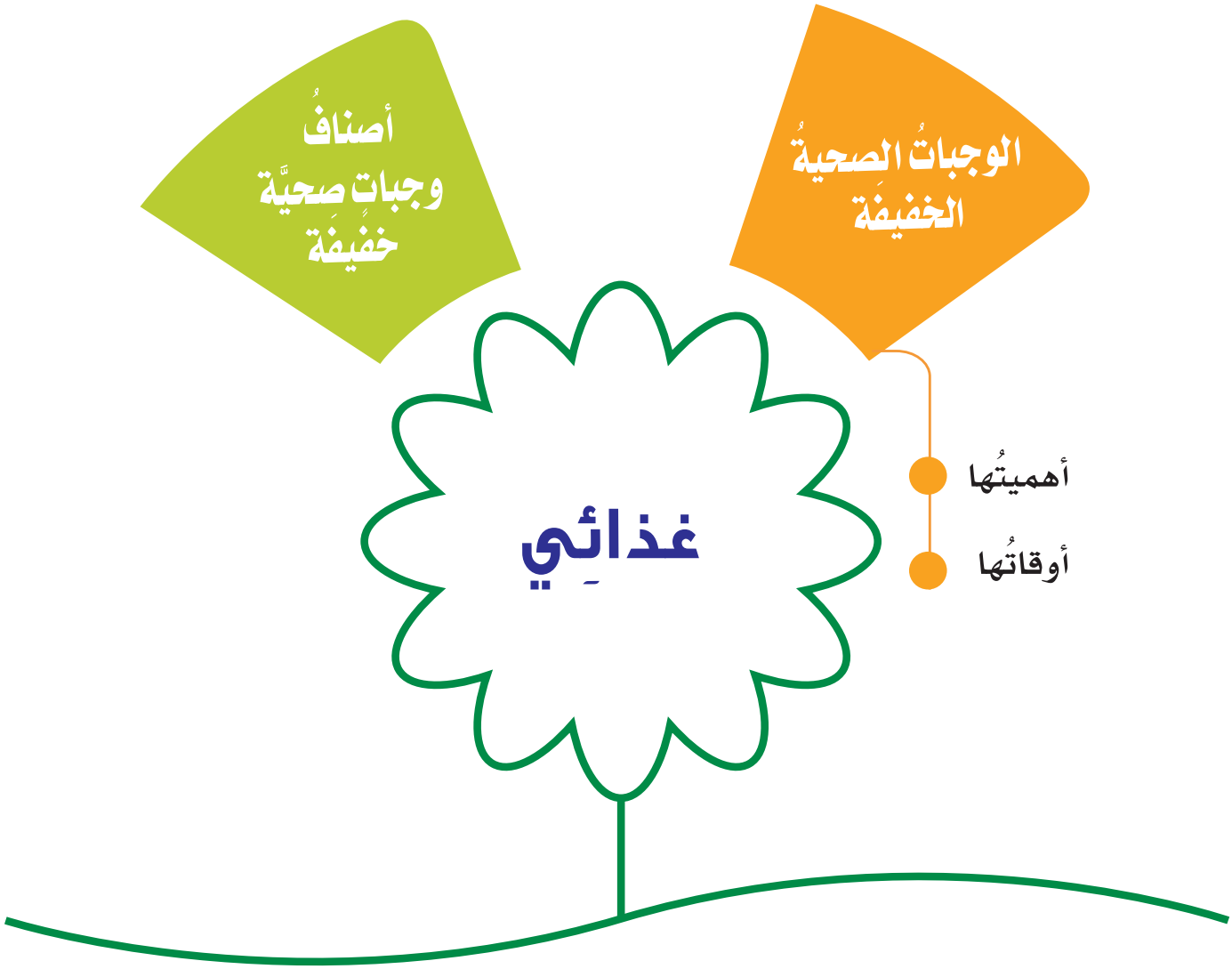
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الخامسةُ

٥

غـــذائِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهدافُ الوحدَة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَة :

- أن يُكَوِّنَ وجبةً صحيّةً خفيفَة .
- أن يُلخِّصَ القيمةَ الغذائيةَ لوجبةٍ صحيةٍ خفيفَة .
- أن يقترحَ أفكاراً متنوِّعةً لشطائرَ صحيةٍ خفيفَة .
- أن يُعِدَّ بعضَ الوجباتِ الصحيةَ الخفيفةَ والمفيدَة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

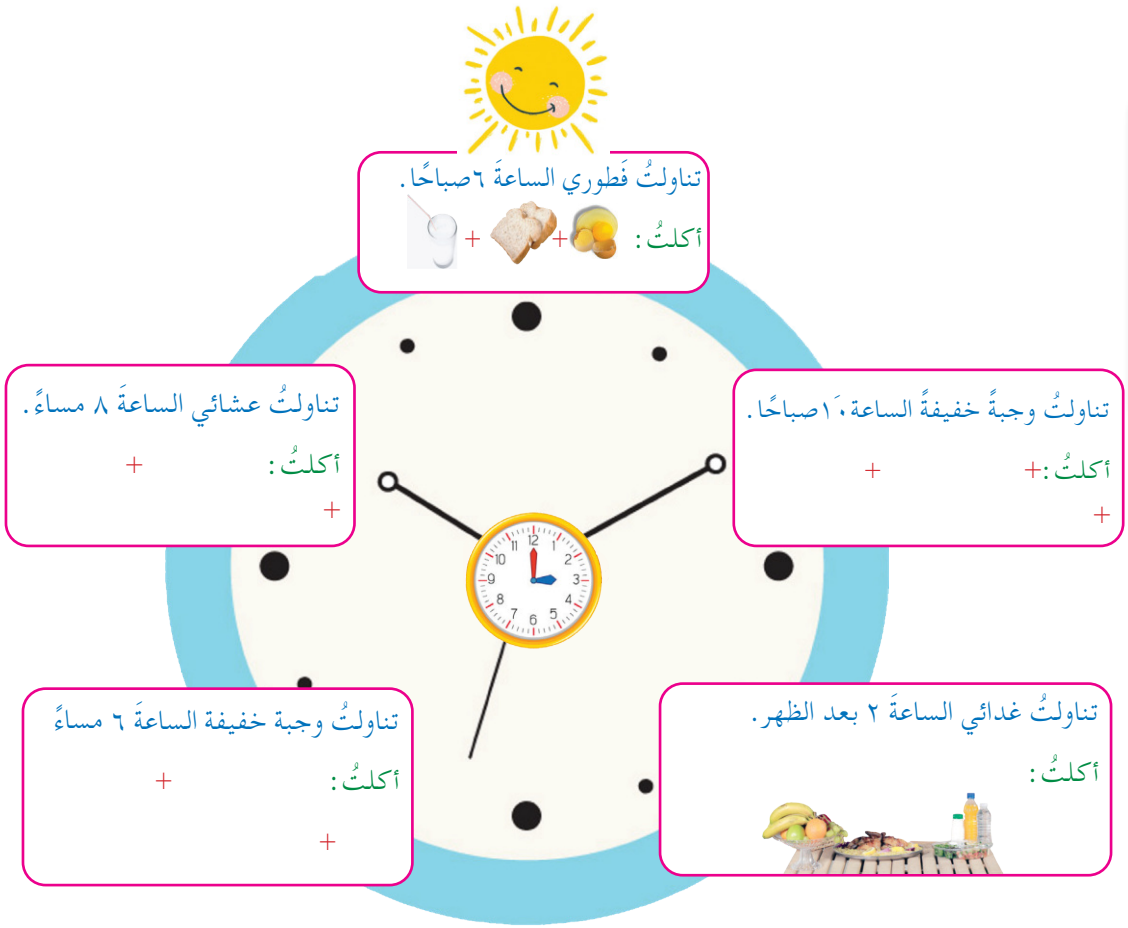
غذائي

الوجباتُ الصحيةُ الخفيفَة

المفاهيم الرئيسة

- الوَجْبَة.
- الطَّاقَة.

يحصلُ الجسمُ على احتياجاتِه من الطاقةِ والعناصرِ الغذائيَّة من ثلاثِ وجباتٍ يتناولهَا الشخصُ يوميًّا، يتخللهَا وجباتٌ خفيفةٌ تُعَدُّ جزءًا من الطعامِ اليوميِّ للصغارِ؛ لمنحِهم الطَّاقةَ لحينِ تناولِ الوجبةِ التَّالية.



أمامكَ وجباتٌ غذائيةٌ صحيةٌ أكملْ الناقصَ منها بالصُّورِ أو بالرَّسم.

«« إن الوجَباتَ الخفيفةَ تمدّ الأطفالَ يوميًا حتى سن العاشرةِ بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحراريةِّ، و ٢٠٪ من البروتين، و٣٣٪من الدهون، و ٤٠٪من الكربوهيدرات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تستيقظُ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناولِ وجبةٍ تمنحكَ طاقة؛ لتبدأَ يومكَ بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضّح ذلك. .....

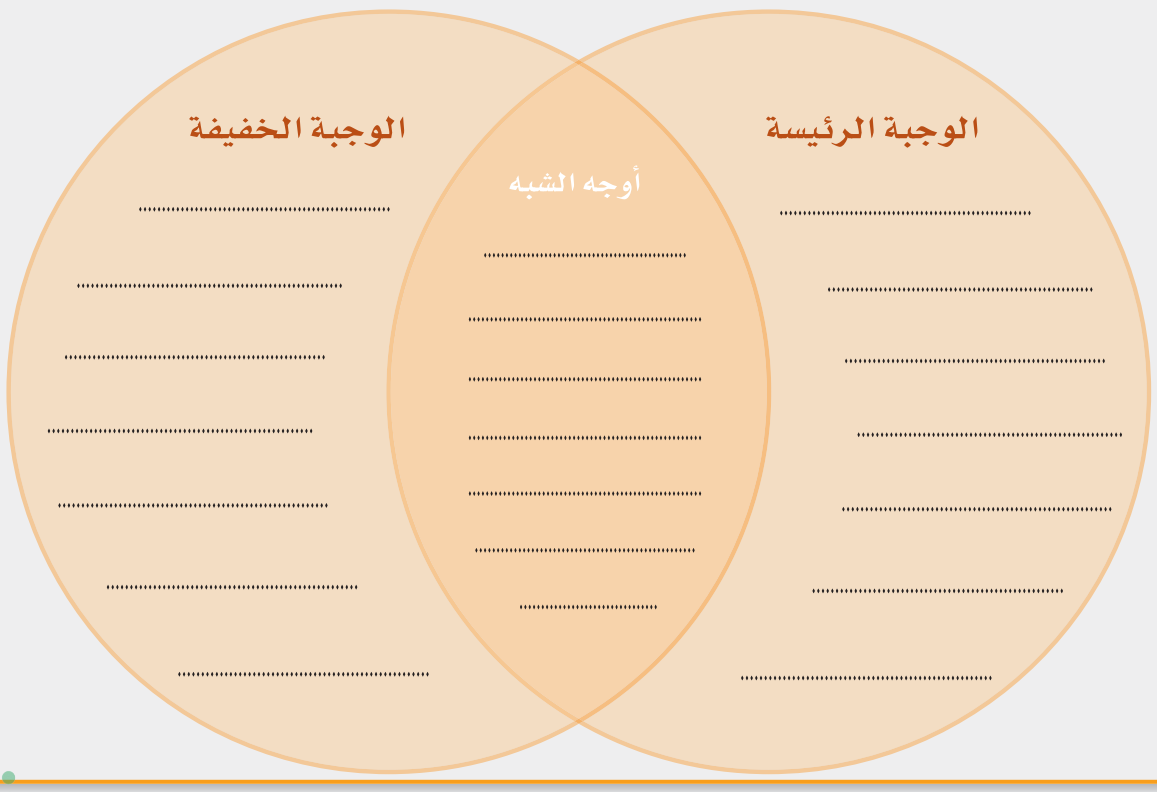
- اذكر ما تناولتَهُ أمس في وجبةِ الصباح.

.....

الجسمُ بحاجةٍ إلى طاقةٍ كافيةٍ؛ ليتمكّنَ من أداءِ العباداتِ والأنشطةِ البدنيةِ اليوميَّة.

نشاط (١)

اذكر أوجهَ الشبهِ والاختلافِ بينَ الوجبةِ الرئيسةِ والوجبةِ الخفيفَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٢)

استطلع آراء الطُّلَّابِ في المدرسةِ حولَ المنتجات التي تُباعُ في المقصفِ المدرسيِّ من حيث احتوائِها على عناصرَ غذائيَّة مفيدَة للجسْم.

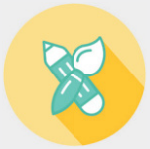


«« إن الأغذيةَ المحفوظةَ تحملُ بِطاقَة تُبين محتوياتِـها، لذا يَحْسُـنُ بـنا دومًا أن نعرفَ حقيقةَ ما نأكلُه.

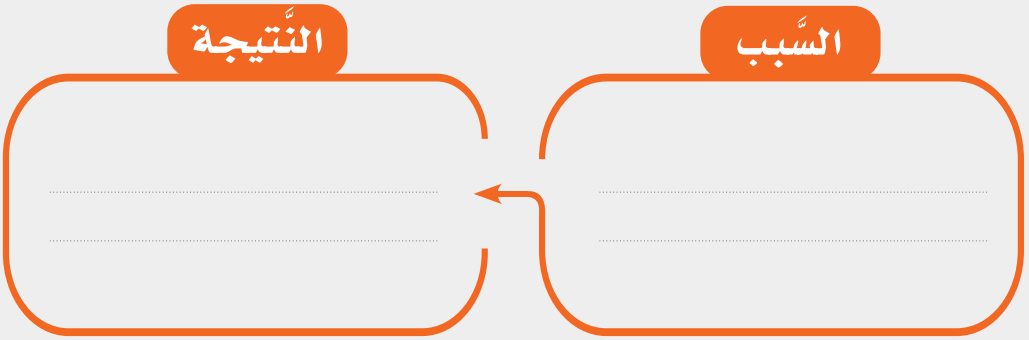
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٣)





استعنْ بالمنظمِ الآتي لتدوينِ النتائجِ المترتبةِ على الاستمرارِ بتناولِ المُسَلِّيَاتِ كشرائحِ البطاطسِ والحلوَى بينَ الوجبَات :





«« الشـايُ والقهـوةُ وبعضُ المشـروباتِ الغازيَّةِ تحتـوي على مادةِ الكَافيين الَّتي تُسـرّع من ضرباتِ القلبِ وتُؤدي إلى الإصابةِ بهشاشةِ العظامِ . وقد اتفقَ الأطباءُ على أنَّ هذه المشروباتِ غيرُ مفيدةٍ للصحةِ لمن هُمْ في سنّك .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



نشـاط (٤)

متى تتناولُ الوجبةَ الخفيفَة ؟ وضّح ذلك.

.....

.....

.....

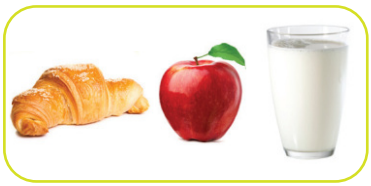
.....



«« تختلفُ القيمةُ الغذائيَّةُ للوجبةِ الخفيفَة تبعاً لاختلافِ نوعِها أو حشواتِها إذا كانتْ شطائر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

● ضعْ علامةَ (✓) عندَ الوجباتِ الخفيفَة المفيدَة، وعلامةَ (✗) عند الوجباتِ الخفيفَة غيرَ المفيدَة، مع توضيحِ السبب :

الوجبَة	مفيدَة	غير مفيدَة	السَّبب
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوجبةُ الصحيةُ الخفيفةُ: إن تناولَ أطعمةَ تحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من السكَّرِ سيزوّدكَ بكمياتٍ كبيرةٍ من الطاقةِ، إلّا أنَّها تنخفضُ بشكلٍ سريعٍ، مما يجعلكَ تشعرُ بالنعاسِ والتعبِ والخمولِ، ويؤثرُ سلباً على مستوياتِ تركيزك.

لذا عليكَ اختيارُ وجباتٍ خفيفةٍ صحّيّةٍ وسهلةِ التحضيرِ كالفواكهِ الطازجةِ أو المجففةِ والتمرِ والمكسراتِ وشطائرِ زبدةِ الفولِ السودانيِّ وغيرها من الأصنافِ الصحيَّة.

نشـاط (٥)

أحـد الطُّـلاب يتنـاولُ الحلويات وشـرائحَ البطاطسِ بكثرةٍ فـي أثناءِ وقتِ الفسحةِ، برأيك ما النصيحةُ المناسبةُ الَّتي تقدّمهَا له؟

النصيحةُ: .....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

www.ien.edu.sa

شطائرُ زبدةِ الفولِ السودانيِّ بالموز

المقادير:

- زبدةُ فولٍ سوداني ناعمةٍ أو خشنةٍ (حسب الرغبة) .
- موزٌ مقطعٌ شرائحَ رفيعة .
- ملعقةُ عسل .
- رقائقُ الشوكولاتةِ الدَّاكنةِ (حسب الرغبة) .
- خبزُ شرائحِ (توست) أسمر أو أبيض (حسب الرغبة) .

الطريقة :



١ تُدهنُ شرائحُ الخبزِ بطبقةٍ من زبدةِ الفولِ السودانِي .

٢ تُرتّبُ شرائحُ الموزِ مع إضافةِ العسلِ ورقائقِ الشوكولاتَة .

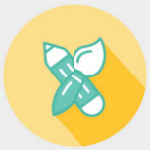
٣ تُغطَّى بشريحةٍ أخـرَى مـن الخبزِ وتُقدّم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (١)



قدّم أفكاراً مبتكرةً لشطائرَ صحيةٍ مناسبةٍ لوَجْبَةٍ خفيفةٍ ومفيدَة.





«« يُعَـدُّ خبـز البُـرّ أفضلَ في قيمتـهِ الغذائيةِ من الخبزِ الأبيـضِ؛ لأنهُ يُحضرُ من دقيـقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالألياف ومصدرًا جيّدًا لمجموّعةِ فيتامينات (ب) المهمَّة للجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

شرائحُ التفاحِ بالمكسراتِ وزبدةِ الفولِ السوداني

المقادير:

- تفاحٌ أحمرٌ أو أخضرٌ (حسب الرغبة) .
- زبدةُ الفولِ السودانيِّ ناعمةٌ أو خشنةٌ (حسب الرغبة) .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللَّوز، الفستقُ، الفولُ السودانيِّ، الجوزُ، البندقُ، الكاجُو . . (حسب الرغبة) .
- رقائقُ الشوكولاتةِ الدَّاكنة .

الطريقة:



١ يُقَطَّعُ التفاحُ إلى شرائحَ بسماكة ١ / ٢ سم .

٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدةِ الفولِ السوداني .

٣ تُضافُ المكسراتُ ورقائقُ الشوكولاتَة .

٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الشوفانُ المحمصُ بالمكسراتِ (جرانولا)

المقادير:

- كوبٌ من الشُّوفان (حبة كاملة) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيتِ جوزِ الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللَّوز، الفستقُ، الجوزُ، الكاجُو . . (حسب الرغبة) .
- ملعقتانِ من جوزِ الهند .
- ملعقتانِ من التوتِ البريِّ المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٌ من القِرْفَة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٌ من الفانيليا .
- رشةُ مِلح .
- علبةُ لبنٍ زبادي .

الطريقة:



١ يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقِرْفَةُ والفانيليا في وعاءٍ عميق .

٢ يُضافُ زيتُ جوزِ الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً .

٣ تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةِ خبزٍ مناسبَة .

٤ تُخبزُ في فرنٍ مسبقْ التسخينِ ومتوسطِ الحرارةِ، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبي .

٥ يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكونَات .

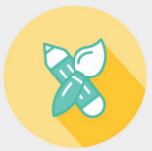
٦ تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاق –بعد أن تبرد–، لاستخدامهِ وقتَ الحاجة .

٧ **للتقديم**: يُضافُ اللَّبن الزباديّ في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقهُ مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسرَات .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

نشـاط (٢)





اقترحْ أصنافًا لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضْهَا أمام الطُّلَّاب .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

١ اخترْ الإجابةَ الصحيحَة:

أ نتناولُ يوميًّا:

ثلاثَ وجباتٍ | وجبتين | وجبةً واحدةً

ب تحتوي الوجبةُ الخفيفةُ الجيّدةُ على:

فاكهةٍ وخضراواتٍ | مشروباتٍ غازيةٍ | شايٍّ وقهوةٍ

ج أهمُّ الوجباتِ اليوميَّة:

العشاءُ | الغداءُ | الفطورُ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

٢ علّل :

أ يجبُ تنظيفُ الأسنانِ بعد الأكْل .

.....

ب معظمُ الحلوياتِ والمشروباتِ الغازيَّةِ تسبّبُ تسوّسَ الأسنانِ وزيادةَ الوزْن .

.....

ج خبزُ البُرِّ أفضلُ من الخبزِ الأبيَض .

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

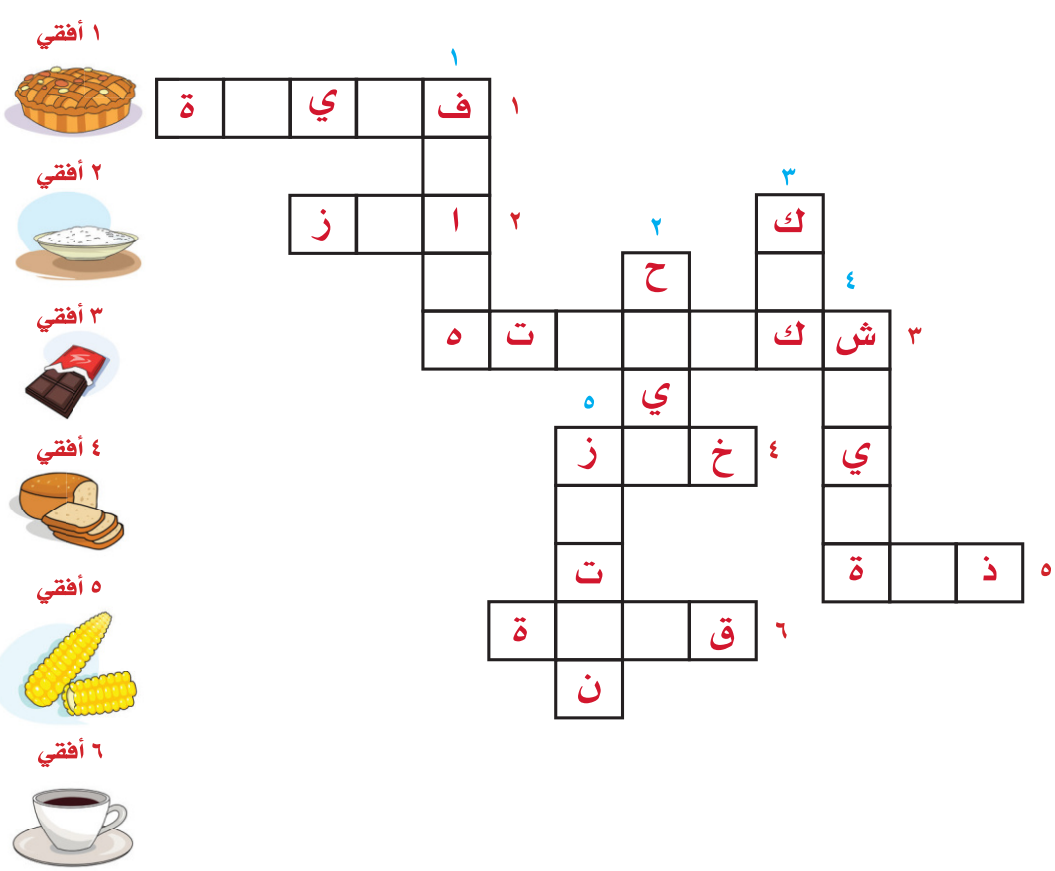
٣ ساعد فِرَاسًا في وضعِ الرقمِ المناسبِ ليكوِّنَ رأيًا في شطائرِ الوجباتِ السريعَة:

- [ ] كما أنَّها عاملٌ مهمٌّ في الإصابةِ بالأمراض.
- [ ] تفقدُ قيمتهَا الغذائيَّة نتيجةَ حفظهَا لفتراتٍ طويلة.
- [ ] نتيجَة كثرةِ تناولِ هذه الوجبَات.
- [ ] أرَى أنَّ شطائرَ الوجباتِ السريعَة.
- [ ] وقدْ أصيبَ أحدُ الأقاربِ بالسمنةِ الشديدَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٤ اكتب الحروفَ الناقصةَ في الشكلِ الآتي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تطبيقات عامة

٥ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارَة الصحيحَة ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارَة غيرَ الصحيحَة ، مع تصحيحِ الخطَأ ، فيما يأتي :

أ (الدوناتُ والكوكيزُ) يمكن أن تكونَ وجبةً خفيفةً وصحيَّة .

.....

.....

ب تختلفُ القيمةُ الغذائيَّة للوجبةِ الخفيفةِ تبعاً لاختلافِ نوعهَا وحشوتِها .

.....

.....

ج وجبةُ العشاءِ أهمُّ وجبةٍ في اليوم .

.....

.....

د الشوكولاتةُ البيضاءُ أكثرُ فائدةً من الشكولاتةِ الداكنَة .

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وحدة
غذائي



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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447