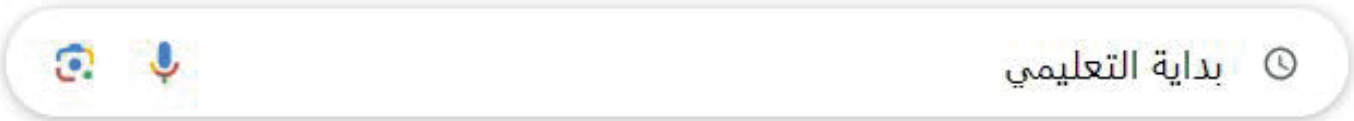
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



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

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يوزع مجاناً ولا يباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية -الصف الثاني المتوسط- التعليم العام - الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ

٢٠٤ ؛ ٥ , ٢٥×٢١سم

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - التعليم - مناهج - السعودية أ.العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٣٠

رقم الإيداع: ٨٤٣٠ / ١٤٤٣

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - 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
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 صحيًّا وغذائيًّا ونفسيًّا، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية 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 الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



هيَا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفصل الدراسي

الـثـانـي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفهرس

الوحدة الأولى

التوعية الصحية
(سبع حصص)

أهداف الوحدة	٨٨
الغذاء الكامل والمتوازن	٨٩
الوجبات السريعة	٩٥
المضافات الغذائية	١٠٠
التطبيقات	١٠٥
هيَّا نتعلم لغة الإشارة	١٠٩

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية
(حصتان)

أهداف الوحدة	١١٢
اللحوم والبقول	١١٣
شطيرة الفلافل	١١٥
شطيرة التونة	١١٦
التطبيقات	١١٨
هيَّا نتعلم لغة الإشارة	١٢١

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة
(حصتان)

أهداف الوحدة	١٢٤
السلامة المرورية في الطريق	١٢٥
التطبيقات	١٣٤
هيَّا نتعلم لغة الإشارة	١٣٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- الغذاء الكامل والمتوازن.
- الوجبات السريعة.
- المضافات الغذائية.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة، والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.

٢ يُكوِّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعينًا بنموذج النخلة الغذائية.

٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.

٤ يُفرِّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.

٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.

٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الغذاء الكامل والمتوازن



المفاهيم الرئيسة:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقهما فارس؟

فلنمضِ سويًا لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقَيْ فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.	.....
صحة (إشراقة) الوجه	.....	شحوب الوجه.
الحيوية	.....	عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة؛ لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المنوع الآتي:



بروتينات

شكل (١)



و .....

شكل (٢)



.....

شكل (٣)



.....

شكل (٤)



دهون

شكل (٥)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

النخلة الغذائية الصحية :

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقًا من الحاجة المُلحَّة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يوميًّا؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجِّهًا ومرشدًا تغذويًّا للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية، وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تفاصيل النخلة الغذائية الصحية من (الجانب العلمي):

١- تم توزيع المجموعات الغذائية على سعف النخلة حسب حجم المجموعات بدءًا من قاعدة السعف، وهى الأكبر التي تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم مجموعة الخضار ومجموعة الفواكه، مجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

٢- توزيع الحصص الغذائية للمجموعات الغذائية ومقدار الحصص من كل مجموعة وضعت في ساق النخلة.

٣- إضافة الماء للنخلة؛ نظرًا لطبيعة المملكة العربية السعودية ذات المناخ الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول الماء بكميات كافية.

٤- الإشارة لأهمية ممارسة النشاط البدني مع التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠دقيقة يوميًا أو حسب الحالة الصحية.

٥- إعداد بيان يوضح الحصة الغذائية الموصى بها خلال اليوم الواحد في مختلف الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم النخلة الغذائية.
(حسب الجدول المرفق صفحة ٩٣)



على ماذا يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

.....



علِّلْ: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

راقب غذاءَك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يوميًا من مجموعات النخلة الغذائية الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء بما لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	٦-١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٣-٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٢-٤	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢-٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢-٣	٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمُّص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-------	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



كَوِّنْ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينًا بنموذج النخلة الغذائية؟

الفطور	.....
الغداء	.....
العشاء	.....



نشاط (ب):

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

نشاط (أ):

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



(١) سورة الواقعة: ٢٠-٢١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الوجبات السريعة

المفاهيم الرئيسة:
- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند بعض الأشخاص إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلًا تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



شكل (٧)

الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضّيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمَّر (البروستد)، الشاورما،....إلخ، شكل (٧)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضًا ترويجيًا لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلام، وسرعان ما استلم مشعل الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأمهم: ما ألذّ هذا الطعام له نكهة وطعم مميز! ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أنَّ فيه ألعابًا مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءتك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

.....

.....

.....

.....



تخيَّل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

أ- الوجبات المقدمة: .....

ب- الدعاية والإعلان للمطعم: .....

جـ- عوامل الجذب داخل المطعم: .....



الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جدًا بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.

السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات(calories) أو كيلو سعر حراري(kilocalories) .



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

-هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيدًا، خاصةً أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

-ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلًا)على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أضرار الوجبات السريعة

الصحية	الاجتماعية والنفسية
تحتوي على نسبة عالية من الدهون. (ما أثرها السلبي على الجسم؟)	تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام. (لماذا؟)
تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام. (ما الضرر في ذلك؟)	يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسة. (ما التأثير السلبي لذلك؟)
تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية. (ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟)	تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.
تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.	تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.
عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطًا ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.	تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظرًا لارتفاع ثمن الوجبة.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أَجَدنا اختيارها وإعدادها.

٢ قارن بين وجبة معدة منزليًا ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

أ-القيمة الغذائية: .....

ب-القيمة الصحية: .....

جـ-القيمة الاقتصادية: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائيًا؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنَّها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلًا من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.

عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).

مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.

ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.

تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.

ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي مايهمهم.

٣ أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدِّدْ مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

أ- صحيًّا: .....

ب- اجتماعيًّا: .....

جـ- نفسيًّا: .....

تذكر

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعًا من شدة الفقر.

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

المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:
- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يومًا، ما الذي يضفي على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحَسِّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

المضافات الغذائية:

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:



شكل (٨)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.

مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنُّخ.



شكل (٩)

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).

مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أنواع المضافات الغذائية

أولًا: مواد ملونة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠- ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألوانًا مميزة فتُكسبها بذلك مظهرًا جذابًا تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.

مثل لذلك: .....



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيماوية وهي تُستخدم بكثرة نظرًا لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.

معلومة إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.



١ دوِّن أسماء ثلاثة أطعمة مضافًا إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحيًّا.

..... ، ..... ، .....

.....

.....

.....

ثانيًا: مواد حافظة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر- الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر

أن المواد الحافظة تعدُّ أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثالثًا: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.



شكل (١٤)

معلومة إثرائية

الأكسدة:
بعض التغيرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة.

رابعًا: مواد مُنكِّهة:

تمنح المنتج طعمًا ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخابز.



شكل (١٥)

خامسًا: مواد مغذِّية:

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



شكل (١٦)

٢ ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوّن في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.	.....	.....
مواد حافظة.	.....	.....
مضادات أكسدة.	.....	.....
مواد مُنكِّهة.	.....	.....
مواد مغذِّية.	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الأضرار الصحية للمضافات الغذائية الصناعية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أورامًا سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدِّم مُقترَحًا يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

.....

.....

.....

كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر بعض المضافات الغذائية؟

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضررًا.

٣-استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدّة في المنزل بقدر الإمكان.



اكتب على كل علبة رمزًا لمضاف غذائي حسب استخدامه:



٣- مادة ملونة



٢- مادة حافظة



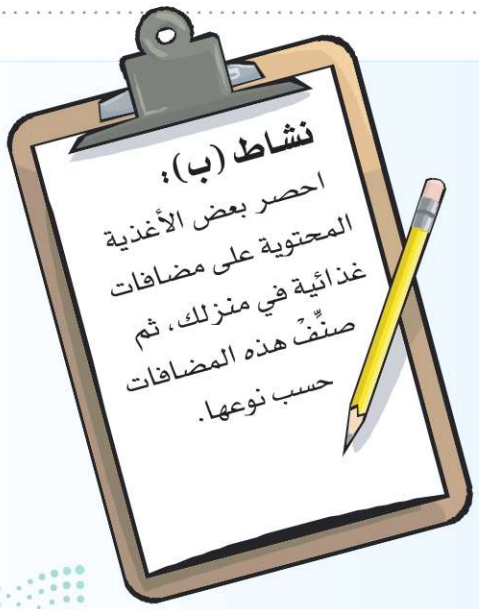
١- مضادة للأكسدة

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

التطبيقات

١ اقترح حلولًا للمشكلات الآتية:

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

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

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

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

ج- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

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

٢ أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: ..... صناعية، أو ..... تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

١- ..... مثل: .....

٢- ..... مثل: .....

٣- ..... مثل: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ صوِّبْ المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

.....

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضررًا.

الصواب

.....

تقديم الخضراوات واللحوم المحمَّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحببة إليهم.

الصواب

.....

٤ علل ما يأتي:

١- إضافة المواد المضادة للأكسدة للزيوت.

.....

٢- توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز (E) والأرقام التي بعده.

.....

٣- إضافة المواد الحافظة عند عمل الخبز.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٥ رقّم الإجابات حسب تأثيرها في رأيك بحيث يكون (١) الأكثر تأثيرًا و(٤) الأقل تأثيرًا:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:

- محاكاة الأصدقاء.
- حب التغيير وكسر الروتين.
- الجهل بالقيمة الغذائية للأطعمة.
- طعمها اللذيذ.

ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة.
- قلة الوعي الغذائي.
- انتشار العادات الغذائية الخاطئة، مثل: تناول المشروبات الغازية مع الوجبات الغذائية.
- انتشار الأطعمة الصناعية.

٦ اكتبْ تعليقًا مناسبًا للرسم (الكاريكتير) الآتي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٧ وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

.....

.....

.....

.....

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



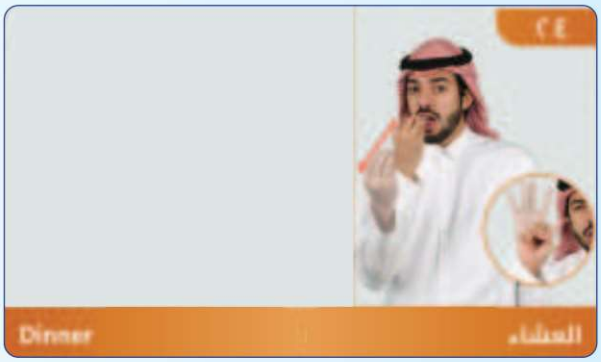
الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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





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









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الثانية



الغذاء والتغذية

- اللحوم والبقول.
- شطيرة الفلافل.
- شطيرة التونة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.

٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.

٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.

٤ يُعدُّ صنفًا من الشطائر.

٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.

٦ يقيم الشطائر المعدة غذائيًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

اللحوم والبقول

المفاهيم الرئيسة:
- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثالًا على كل نوع.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضًا أمينية، وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني)،وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

معلومة إثرائية

كلمة بروتين:
كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول، وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.

فوائد الأطعمة البروتينية

١- بناء الأنسجة، خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة.

٢-تعويض الخلايا والأنسجة التالفة في الجسم.

٣-تركيب المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات، الهرمونات.

٤-مساعدة الجسم في تنظيم الضغط الأسموزي والتوازن المائي.

٥- مصدر للطاقة عند الحاجة.

متى يكون ذلك؟

١ لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أنواع البروتينات

بروتين حيواني



شكل (١)

بروتين نباتي



شكل (٢)

يعدُّ البروتين الحيواني بروتينًا عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة عليه.

يعد فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.

من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضًا أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، ..... ، .....

.....

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضًا أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، ..... ، .....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

شطيرة الفلافل

معلومة إثرائية

الطحينة:
مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٣)

المقادير

- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.

الطريقة

١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.

٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.

٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.

٤ يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.

٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمّل الأطراف بالبقدونس.

٦ تُقدم في طبق مجمَّل بالخضراوات، كما في شكل (٣).

٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة تضاف ملعقة أكل عصير ليمون وملعقة ماء وذرة ملح لملعقتي طحينة وتخلط جيدًا.

دوّن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

شطيرة التونة



- علبة تونة.
- مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعًا صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعمًا.
- عصير ليمونة.
- فلفل أسود.
- قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفرود أو صامولي أو مربعات (توست).



شكل (٤)



الطريقة

١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.

٢ يُدهن بالمايونيز.

٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.

٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلًا في آلة التسخين أو يُقدم باردًا حسب الرغبة.

٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).

٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولًا.



يضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.

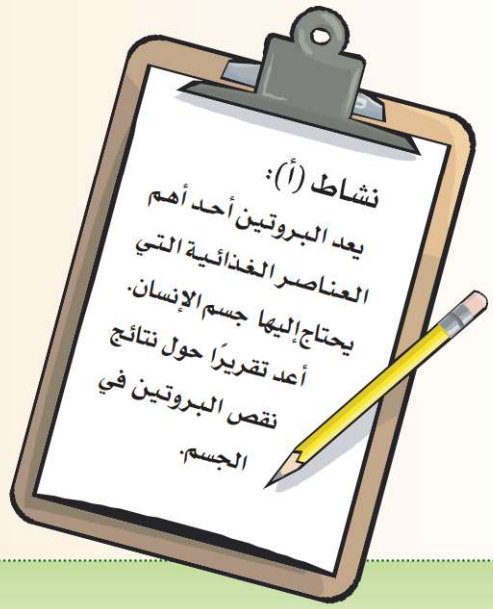


دوّن القيمة الغذائية لشطيرة التونة:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

النظافة والتغليف: .....

.....

الجودة: .....

.....

التنوع: .....

.....

القيمة الغذائية: .....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



١ صوِّبْ العبارات الآتية :

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم. .....

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم. .....

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول. .....

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر. .....

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة. .....

٢ علل ما يأتي :

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية. .....

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر. .....

٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال. .....

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر. .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.

حقيقة ○ رأي ○

الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.

حقيقة ○ رأي ○

البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.

حقيقة ○ رأي ○

يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.

حقيقة ○ رأي ○

يدخل البروتين في تركيب المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات.

حقيقة ○ رأي ○

٤ اقترح عددًا من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائيًا.

.....

.....

.....

.....

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة الجبن فقط.

.....

.....

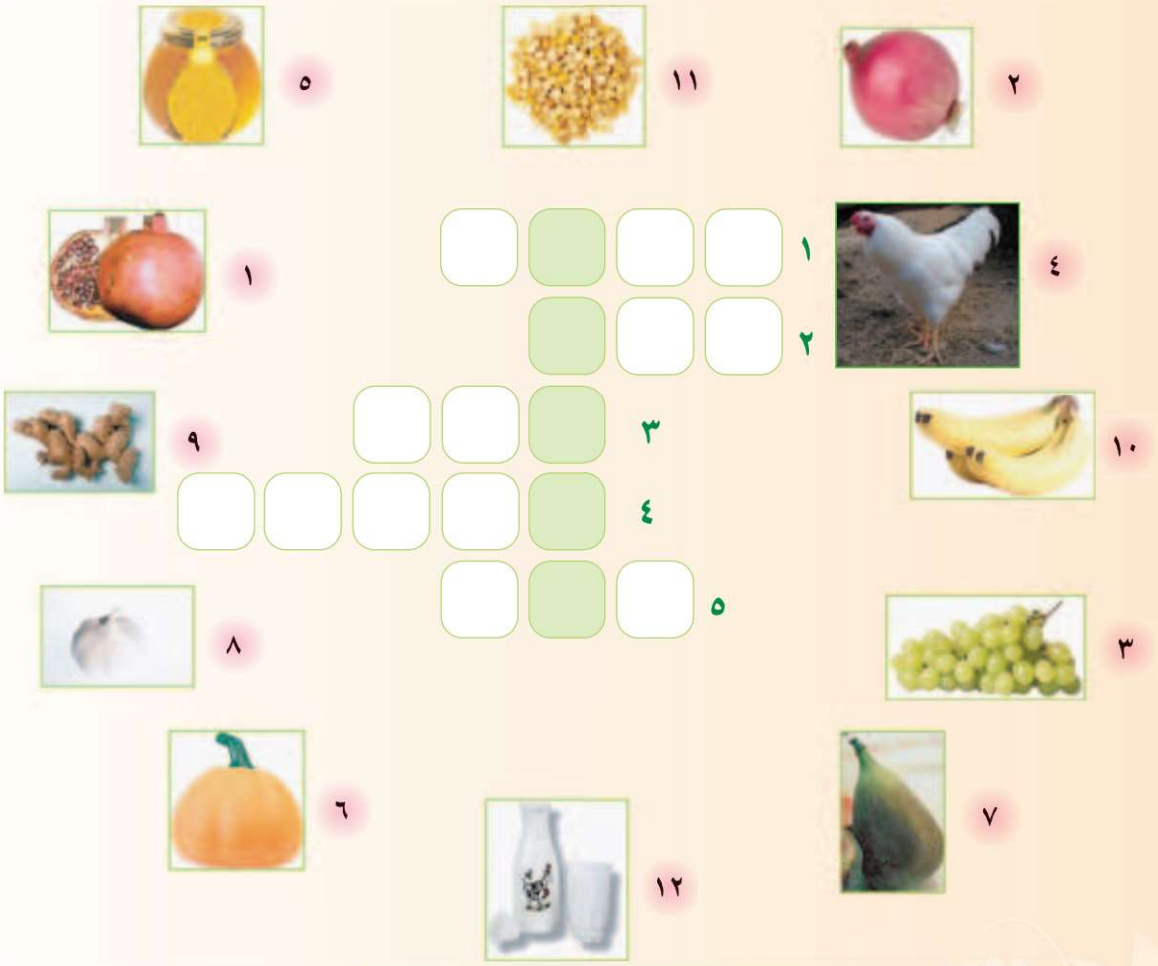
.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٥ أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظللة لتحصل على نوع من البقول:



الكلمة: .....

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائيًّا.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الثانية
الغذاء والتغذية

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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الثالثة



الأمن والسلامة

◄ السلامة المرورية في الطريق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.

٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.

٣ يقترح أفكارًا لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السلامة المرورية في الطريق

المفاهيم الرئيسة:
- السلامة المرورية.
- التوعية.

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

السلامة المرورية:

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

تذكر

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

عناصر السلامة المرورية :



شكل (١)

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

أولًا: المركبة



وسائل السلامة في المركبة هي:

١- الإطارات.

٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة .

٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أوالتنبيه.

٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.

٥- المسّاحات.

٦- المكابح وفرامل الوقوف.

٧- أقفال الأبواب.

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

٩- حزام الأمان.

١٠- مساند الرأس.

١١- مقاعد الأطفال.

١٢- الوسادة الهوائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

.....

.....

.....

ثانيًا : الطريق



وسائل السلامة في الطريق :

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

٢- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.

٣- إضاءة الطريق.

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

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



اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثالثًا: السائق (العنصر البشري)

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

صفات سائق المركبة:

١- العقل.

٢- سلامة الحواس.

٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيد بها.

٤- التركيز أثناء القيادة.

٥- الإحساس بالمسؤولية.

٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

وسائل السلامة الخاصة بالسائق:

١- استخدام حزام الأمان.

٢- وجود مساند الرأس.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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

أولًا: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.

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

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

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

٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.

٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.

٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.

٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهمية حزام الأمان:

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

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

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

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



شكل (٢)



ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثانيًا: تعليمات السلامة المرورية للمشاة:

١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.

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

٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.

٥- لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.



شكل (٣)

تذكر

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ثالثًا : تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة :

١ ـ تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.

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

٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.

٤ - عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.

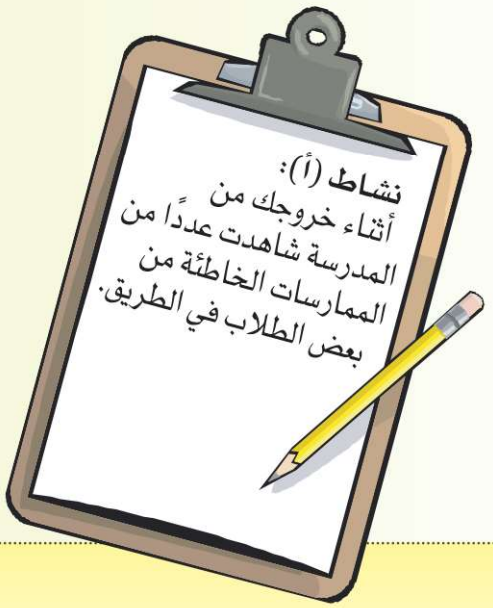
٥ -التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.

٦ - الالتزام دائمًا باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

أ-دوِّنها.

.....

.....

.....

.....

ب-اقترح حلولًا لمعالجتها.

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

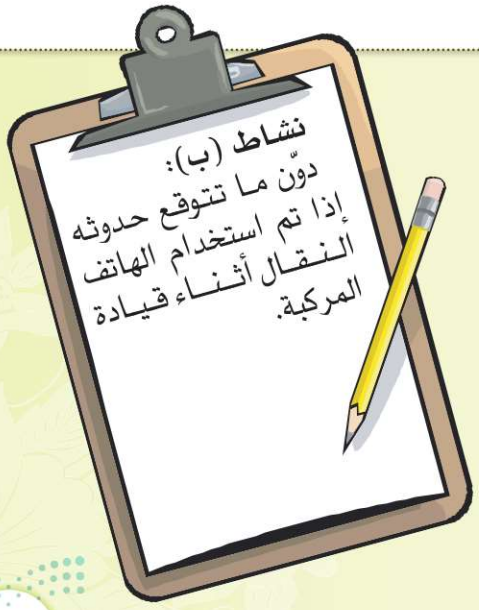
.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

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

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

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

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

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

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

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ دوّن معنى اللوحات الآتية :



.....

.....



.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٤ دوّن بإيجاز أهمية ما يأتي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

.....

.....

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

.....

.....

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

- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.
- ربط حزام الأمان.
- الوقوف دائمًا عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.
- استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.
- الحذر خلال السير بالأماكن المزدحمة بالمركبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الثالثة
الأمن والسلامة

أتعلَّم 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