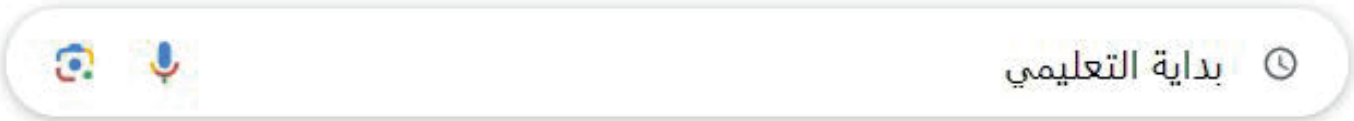
تم تحميل الملف
من موقع بداية

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الصف السادس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

الفصلُ الدِّراسيُّ
الثَّالثُ

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الـفـهـرس

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ في الصفِّ السادسِ الابتدائيِّ، للفصلِ الدراسيِّ الثالث، حصةٌ واحدةٌ في الأسبوع.

الوحدة	الـمـوضـوع	الأسابيع	رقمُ الصَّفحةِ
دليل الأسرة		١٤١	
صِحتِّي وسلامتِي	أضرارُ التَّدخينِ	أسبوعان	١٤٥
	التَّسمُّمُ الغذائِي	أسبوعان	١٥١
مهاراتِي في الحَياةِ	ترشيدُ استهلاكِ مواردَ وممتلكاتِ الأسرةِ	أسبوع	١٦٩
	الدِّعايةُ والإعلانُ وأثرهمَا علَى سُلُوكِ المسْتهلِك	أسبوعان	١٧٣
	إعادةُ استخدامِ المُستهْلكَاتِ	أسبوعان	١٨٣
غِذَائِي	التَّغذيةُ السَّليمةُ	أسبوعان	١٩٩

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

الوحدةُ الثامنةُ

٨

صِحَّتِي وسَلامَتِي

بداية
موقع تعليمي | beadaya.com



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أهدافُ الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المُتعلِّمِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُوضِّحَ بعضَ الأضرارِ الصِّحيَّةِ للتَّدخينِ.
- أنْ يُحذِّرَ منْ الأسبابِ المؤديَّةِ للتَّدخين.
- أنْ يُناقشَ العواملَ المساعدةَ في حدوثِ التَّسمُّمِ الغِذائي.
- أنْ يُقارِنَ بينَ صِفاتِ الطَّعامِ الجَيِّدِ والطَّعامِ الفَاسِدِ.
- أنْ يُعلِّلَ سببَ تجنُّبِ تناولِ الأطعمةِ الفاسدةِ.
- أنْ يُوَضِّحَ العواملَ المساعدةَ في حدوثِ التَّسمُّمِ الغِذائي.

أضرارُ التَّدخينِ

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- التَّدخينُ.
- الإدمَانُ.

لا شَكَّ أنَّ التَّدخينَ في العصرِ الحديثِ هوَ أشدُّ الأوبئةِ انتشارًا، وأكثرهَا خطورةً وهو منَ الظواهرِ الَّتي انتشرتْ في الكثيرِ منْ دولِ العالَمِ، واتَّسعتْ لتشملَ ملايينَ الأفرادِ منْ مختلفِ المُستوياتِ الاجتماعيَّةِ ومختلفِ الأعمارِ.

والتَّدخينُ عمليةٌ يتمُّ فيهَا حَرقُ مادةٍ غالبًا مَا تكونُ التَّبغُ، حيثُ يتمُّ تذوقُ الدُّخانِ أو استنشاقِه، ومَا يصدرُ عنْ هذَا الاحتراقِ هوَ مادةٌ ذاتُ تأثيرٍ مُخدِّرٍ مثلَ النِّيكُوتينِ، ممَّا يجعلُهُ مُتاحًا للامتصاصِ منْ خلالِ الرِّئةِ. وتعدُّ السَّجائرُ أكثرَ الوَسائلِ شيوعًا للتَّدخينِ في الوقتِ الحَالي.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

يُعدُّ التَّدخينُ منْ أبرزِ المُمارسَاتِ السَّلبيَّةِ في الوقتِ الحَاضرِ، وقدْ أثبتَتْ الدِّراسَاتُ الطِّبيَّةِ أنَّ التَّدخينَ أحدُ العوامل الرَّئيسةِ المُسبِّبَةِ للعديدِ منَ الأمراضِ، بالإضافةِ إلى كَونه مضيعةً للمالِ وقدْ نهانَا دينُنَا الإسلاميّ عنَ الإضْرارِ بأنفسِنَا قالَ اللهُ تعالَى: ﴿ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ﴾[1].

(١) سورة البقرة آية ١٩٥

هلْ تعلم أنَّ مِن بينِ أكثرَ مِن (٤٠٠٠) مادةٍ كيميائيةٍ في دخانِ السَّجائرِ يُوجد (٢٥٠) مادةٍ على الأقلِ يُعرفُ عنها أنَّها ضارةٌ و أكثرُ من (٦٠) مادةٍ يُعرفُ عنهَا أنَّها مُسبِّبَةٌ لِلسَّرطَانِ.

عندمَا يُدخِّنُ الإنسانُ فإنَّه يَسمحُ بدخولِ مُكوِّناتٍ ضارَّةٍ إلى جسمِه، ومنها :

القطران

مادةٌ لزجةٌ تترسَّبُ في الحُويصلاتِ الهوائيةِ وتَحوي مَوادَ هيدروكربونيَّةً مُسَبِّبَةً للسَّرطَانِ.

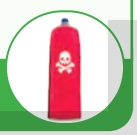


أولُ أكسيدِ الكربون CO

غازٌ سامٌ يُقلِّصُ من قُدرةِ الدَّمِ على حملِ الأُكسجين.

النيكُوتين

مادةٌ سامةٌ جدًا، وتُستخدمُ في تَصنيعِ المبيداتِ الحَشريَّةِ.



بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

نشاط (١)

مُستعينًا بمصادرِ التَّعلمِ المُختلفةِ، ابْحثْ عن أضرارِ غازِ أولِ أُكسيدِ الكَربون علَى جسمِ الإنسَانِ.

الصداع واضطراب المعدة؛ والدوخة والضعف، وآلام بالصدر؛ والقيء وقد يؤدي إلى الموت

الأسبابُ المؤديَّةُ للتَّدخِينِ

- التَّقليدُ.
- التَّجريبُ.
- الاضطراباتُ النَّفسيَّةُ، مثلَ الاكتئابِ وَالأرقِ .. وغيرِهَا.
- الأسَاليبُ الدِّعائيَّةِ المُضَلِّلةِ.

مِنْ أكثرِ أسبابِ التَّدخينِ تأثيرًا الأصدقاءُ والفضولُ والبحثُ عنْ خبراتٍ جديدةٍ.

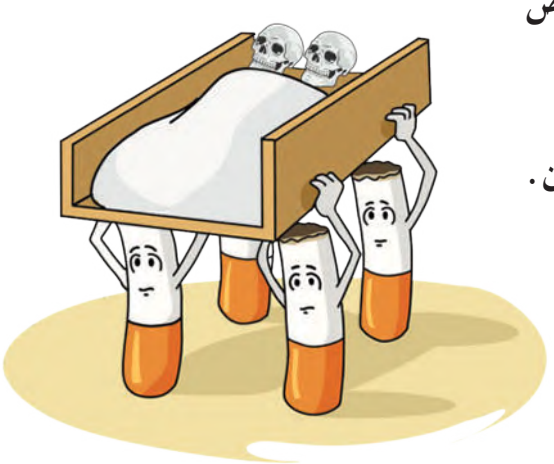
«احذرْ فإدمانُ التَّدخينِ يتمُّ بسرعةٍ، كمَا أنَّ سُرعةَ الإدمانِ تَكُونُ أكبرَ لدَى الشَّبابِ.



beadaya.com | موقع بداية التعليمي

بعضُ الأضرارُ الصِّحيَّةِ للتَّدخينِ

- الإصابةُ بأمراضٍ مُختلفةٍ كالنَّوباتِ القلبيَّةِ والإصابةُ بالسَّكتاتِ الدِّماغيَّةِ، والسَّرطاناتِ بأنواعِهَا وأمراضُ الجهازِ التَّنفُّسي.



الإضرارُ بالأوعيةِ الدَّمويَّةِ وتصلُّبِ وتقْسيةِ الشَّرايين.

- الشَّيخوخةُ المبكِّرةُ.
- الوفاةُ المبكِّرةُ.
- فقدانُ الشَّهيَّةِ العَصَبي.

التأثيرُ السَّلبي عَلَى الجلدِ ورطوبةِ البَشرةِ.

نشـاط (٢)

بالتعاونِ مع مجموعتك، ومستعينًا بمصادرَ البحثِ المختلفةِ والموثوقةِ، اكتبْ عنْ أضرارِ التَّدخينِ علَى الجسم.

التدخين يسبب سرطان الحنجرة
التدخين يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية

بعدَ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ بثمانِ ساعاتٍ يقلُّ النِّيكوتينُ للنِّصفِ في الدَّمِ ويعودُ الأكسجينُ لمعدَّلِه الطبيعيّ، لتعرفَ أكثرَ عنْ أبرزِ التغيُّراتِ الَّتي تحدثُ للجسمِ بعدَ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ يُمكنكَ استطلاعُ الإصدارِ الثاني منْ كتابِ جرعةُ وعيّ لوزارةِ الصِّحَّة عبرَ الرَّابطِ الرَّقميّ:

بداية
موقع بداية التعليمي beadaya.com

هلْ تعلمُ أنَّ عددَ الوفيَّاتِ النَّاتجةِ منَ التَّدخينِ سنويًّا أكثرُ منْ كلِّ الوفيَّاتِ النَّاتجةِ منَ المخدِّراتِ، والكُحولِ، والإيدزِ، وحوادثِ السياراتِ، والانتحارِ، والقتلِ مجتمعةٍ معًا.



نشـاط (٣)

أضرارُ التَّدخينِ السَّلبي لَا تقلُّ عنْ أضرارِ التَّدخينِ، بالرجوعِ إلى مصادرَ التَّعلُّمِ اذكرْ مَا تعرفُهُ عنِ التَّدخينِ السَّلبِي، وكيفَ يُمكنُ الوقايةُ منهُ؟

يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب

يزيد من إصابة الأطفال بالربو

زيادة فرص الإصابة بالتهابات في الجهاز التنفسي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

مفاهيمٌ خاطئةٌ عنِ التَّدخينِ

تَسعَى شركاتُ التِّبغِ إلَى التَّرويجِ لَهُ وتسويقِه منْ خلالِ إطلاقِ فكرةِ أنَّ التَّدخينَ مُوضةٌ ويُحافظُ علَى النَّحافَةِ، وأنَّ تعاطيَ التِّبغِ هوَ رمزٌ للاستقلاليَّةِ ولِعدمِ الاعتمادِ علَى الآخَرين.



صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخ ١/ ٢ / ١٤٢٨هـ الموافق ١٩ / ٢/ ٢٠٠٧م الحاكمُ بإنشاءِ لجنةٍ وطنيةٍ لمكافحةِ التَّبغِ مكونةٌ منْ عددٍ منَ الجهاتِ الحُكوميَّةِ تُعنَى بمكافحةِ التَّبغِ وتطبيقِ الأنظمةِ والقَراراتِ الدَّاعمةِ لهذهِ الغَايةِ، وحمايةِ أفرادِ المجتمعِ منْ مشكلةِ التَّبغِ والحدِّ منْ نسبةِ تعاطيهِ بمختلفِ شرائحِ المجتمعِ، وخاصَّةً بينَ صغارِ السِّنِّ، وذلكَ لتكوينِ مجتمعٍ صحيٍ مُعافَى وتحقيقِ شعارِ "نحوَ مجتمعٍ خالٍ منَ التَّبغِ"، وللحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ عنْ جهودُ اللجنةِ يمكنُكَ زيارةَ الموقعِ الإلكترونيّ:

نشـاط (٤)

فرضتْ بعضُ الدُّولِ ومنهَا المملكةُ العربيَّةُ السُّعوديَّةُ رسومًا وضرائبَ علَى التَّدخينِ؛ للمساهمةِ في الحدِّ منْ انتشارِهِ، حدِّدْ كمَ تبلغُ نسبةُ الضرائبِ علَى منتجاتِ التَّبغِ؟

هناك ضريبة تسمى بضريبة السلع الاتتمائية للحد من استهلاك السلع الضارة على الصحة مثل منتجات التبغ ومشرويات الطاقة
الضريبة انتقائية بنسبة 100 %
ثم يضاف إليها ضريبة قيمة مضافة بنسبة 15%

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أفضلِ الخدماتِ الوقائيةِ والعلاجيةِ لأكبرِ شريحةٍ ممكنةٍ منَ الراغبينَ بالإقلاعِ عنِ التَّدخينِ، بكوادرَ مُؤهلةٍ ومُدربةٍ، وفقَ الدَّليلِ السُّعوديّ لخدماتِ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ، ومنهَا خدمةُ الاستشاراتِ الطبِّيَّةِ علَى الرَّقمِ ٩٣٧، وللحصولِ علَى معلوماتٍ أكثرَ عنْ هذهِ الخدمةِ يُمكنُ الدُّخولُ علَى الموقعِ الرَّسْميّ لوزارةِ الصِّحَّة:

المشْيُ والتمارينُ الرِّياضيَّةُ تُكسبُ الجسمَ اللِّيَاقةَ البَدنيَّةَ، كمَا تُساعدُ فِي الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التَّسمُّمُ الغذائِي

صحتي وسلامتي



ماذا بكِ يا مها؟

خُذْني إلى الطبيبِ يا أبي؛ أشعرُ بألمٍ في بَطني بعدَ تناولي وجبةَ العَشاءِ التي أحضَرتَها مِنَ المطْعَمِ.



المفاهيمُ الرئيسة

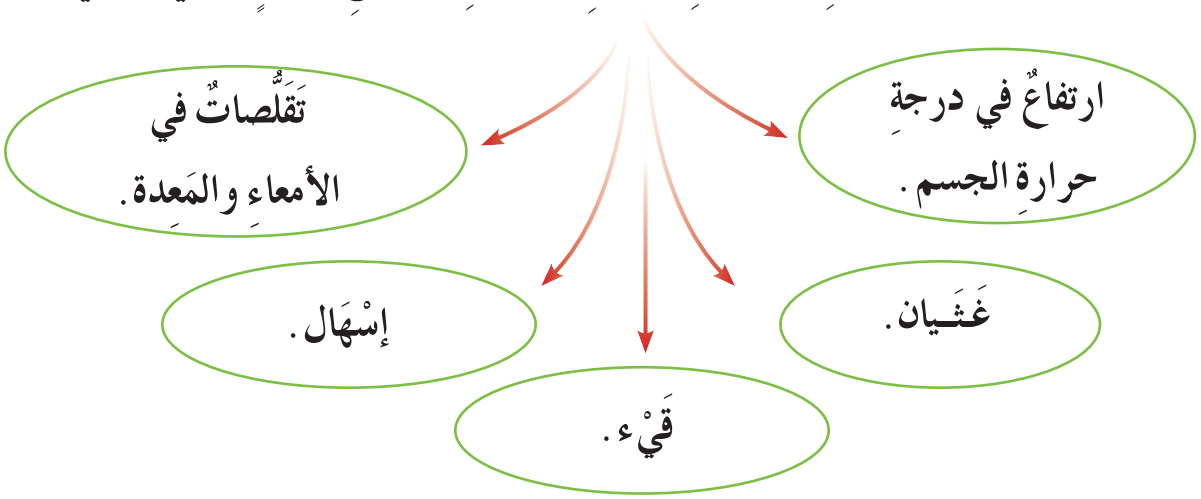
- التَّسمُّمُ الغذائي
- الغثَيان
- التقلُّص.

التَّسمُّمُ الغذائيُّ حالةٌ مَرَضيةٌ مفاجئةٌ تَظهرُ أعراضُها خلالَ فترةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ بعد تناولِ غذاءٍ غيرِ سليمٍ صحيًّا.

أعراض التسمم الغذائي

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تبدأُ الأعراضُ في الظهورِ بعدَ تناولِ الطعامِ بساعتينِ إلى أربعِ ساعاتٍ، وهي كالآتي:



اقترح عنوانًا مناسبًا لِلمنظِّمِ التَّخطِيطيِّ (الفكرةُ الرئيسةُ والتفاصيلُ) أعلاه.

أنـواعُـه:

تسمُّمٌ مَيْكـروبي

ينتجُ عن وجودِ بكتيريا مُعْدِيةٍ في الأطعمةِ غيرِ المطبوخةِ جيدًا، كالسالمونيلا.



تسمُّمٌ كيمياوي

ينتجُ عن وجودِ موادَّ كيماويةٍ مُهَيِّجةٍ أو مبيداتٍ حَشَريةٍ في الأطعمة.



تسمُّمٌ طبيعي

ينتجُ عن تناولِ بعضِ أنواعِ الفطرِ (عُشِّ الغرابِ) أو بعضِ أنواعِ الأسماك.



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافةَ الماءِ والطعامِ وسلامتَهما من التَّلوُّثِ بالأوساخِ والجراثيمِ لا تقلَّانِ أهميةً عن فائدتِهما للجسمِ، فَتَلَوُّثُهما يُسبِّبُ لنا الكثيرَ من الأمراضِ، ولاسيَّما أمراضُ الجهازِ الهضمي. فالوقايةُ في هذهِ الحالاتِ مهمةٌ جدًّا وقَد تَضمَّنتْ أهدافُ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ الإستراتيجيةُ الحدَّ من التَّلوُّثِ بمختلفِ أنواعِه (مثلِ: التَّلوُّثِ الهوائيِّ والصوتيِّ والمائيِّ والترابيِّ والغذائيِّ) لتضمنَ لأفرادِ المجتمعِ بيئةً عامرةً وصحيَّةً.

حَرَصتْ حكومتُنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتِها ٢٠٣٠ على تمكينِ بيئةٍ عامرةٍ وصحيَّةٍ لأفرادِ المجتمعِ من خلالِ ضمانِ الاستفادةِ المستدامةِ من الموارِدِ المائية.
ومن واجبِنا تُجاهَ ديننا الإسلاميِّ ووطنِنا الغالي المحافظةُ على هذه الموارِدِ واستخدامُها باعتدالٍ دونَ إسرافٍ أو تبذير.

سلامةُ الماء:

للماءِ الصالحِ للشربِ عدَّةُ مواصفاتٍ من حيثُ اللونُ والرائحةُ والطعمُ، دوِّنْها في المُنظِّم التخطيطيِّ الآتي:



١ ليس له طعم .....

٢ ليس له لون .....

٣ ليس له رائحة .....

بيداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشاط (١)

شاركْ مجموعتَك في تقديمِ طريقةٍ إبداعيةٍ لمعالجةِ الماءِ المشكوكِ في نقاوتِه وسلامتِه من التلوثِ، من خلالِ الاستفادةِ من بعضِ الخاماتِ البيئيةِ البسيطةِ أو المستهلكاتِ، مع عرضِ المشروعِ بعدَ تنفيذِه في المعرضِ الدائمِ بالمدرسة.

«« تأكَّدْ من سلامة قنِّينة المياه المقدَّمة لَك في المطاعم والأماكن العامة قبلَ شربِ الماء.

من خلال عملية ترشيح الماء باستخدام القماش أو القطن

نشـاط (٢)

مكعباتُ الثلجِ المستخدمةُ لتبريدِ المشروباتِ في بعضِ المطاعمِ، قد تكونُ عُرْضةً لِلتَّلوُّثِ بالبكتيريا والجراثيمِ، اِقترح حلولًا استباقيةً للوقايةِ من أضرارِها:

غلي الماء قبل استعماله للتخلص من الجرائيم والميكروبات

عدم لمس الثلج بالأيدي واستعمال أدوات خاصة لذلك

تجنب إضافة الثلج إلى المشروبات في المطاعم العامة

وطلب المشروبات باردة بدون تلج

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

سلامةُ الطَّعامِ:

قد تتعرَّضُ الأغذيةُ على اختلافِ أنواعِها للتلوُّثِ والفسادِ سواءٌ الطازجةُ منها أو المعلَّبةُ أوالنِّيئةُ أوالمطبوخة.



أكملِ الفراغاتِ بِمَا يُناسبُ للتَّعرفِ عَلَى العواملِ الَّتي تُساعدُ عَلى حدوثِ التَّسمُّمِ مِمَّا يأتِي:

بعضُ العواملِ المسبِّبةُ لحدوثِ التَّسمُّمِ الغذائِي



اليدان المتسخة



ترك الطعام خارجَ الثلاجة



الأواني غيرُ نظيفة



عدمُ غسل الفواكه والخضراوات



تسخينُ الأطعمة في درجةِ حرارةٍ غير كافية



عدمُ طَهْي اللحوم والأسماك



المعلباتُ الفاسدةُ أو المنتهية الصلاحية



المواد الكيميائيةُ التي ترش للقضاء على الحشرات

موقع مطبعة التربية | Bread

نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلَّابِ بالتَّسمُّمِ، بسبب عدم طَهي الطعامِ مدةً كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دعِّمْ إجابتك بالأدلة:

عبارة صحيحة

طهي الطعام لفترة غير كافية يساعد على نشاط البكتيريا وعدم القضاء عليها

من علاماتِ فسادِ الأطعمة

تغيّرُ اللونِ.

تغير الطعم .....

تغير الرائحة .....



تتكاثرُ الجراثيمُ بسرعةٍ في الحليبِ واللحومِ والأسماكِ والأطعمةِ المطبوخةِ، فيجعلُها ذلك مصدرًا للتَّسمُّمِ الغذائي.

نشاط (٤)



اِقترح حلًّا مناسبًا للمشكلةِ الآتية:



بداية | موقع بداية التعليمي
beadaya.com

المشكلة

تزدادُ حالاتُ التسممِ الغذائيِّ في الصَّيفِ

الخطواتُ نحوَ الحل

ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف تزيد من نمو البكتيريا والجراتيم على الطعام

الحل

تناول الطعام بعد الطهي مباشرة وحفظ المتبقي في الثلاجة

للتأكّدِ من سلامةِ المعلباتِ يجبُ ملاحظةُ ما يأتي:

١ عدمُ وجودِ انتفاخٍ في أي جهةٍ منها.

٢ سلامةُ العلبِ المعدنيَّةِ من الصَّدَأ والثقوب.

٣ خلوُّ العلبِ الكرتونيَّةِ والبلاستيكيَّةِ من الثقوب.

٤ عدمُ انتهاءِ مدةِ صلاحيَّتِهَا.

٥ التَّأكُّدُ من سلامةِ الحفظ.

تُقدِّمُ المتاجرُ عُروضًا ترويجيَّةً للمعلَّباتِ الغذائيةِ بشراءِ أكثرَ من عُبوَّةٍ بسعرٍ أقلَّ وتكونُ صلاحيَّتَهَا مقاربةً للانتهاءِ، فينبغي الحذرُ من تلكَ العروضِ وقراءةُ تاريخِ صلاحيَّةِ المنتجاتِ قبل إتمامِ عمليَّةِ الشراء.

الوقايةُ والعلاجُ من التَّسمُّمِ:

أ الوقَاية:

١ عدمُ تركِ الأغذيةِ المطبوخةِ مدَّةً طويلةً في درجةِ حرارةِ الغرفةِ؛ حتى لاتنموَ الميكروباتُ وتتكاثر.

٢ التَّأكُّدُ من سلامةِ اللُّحومِ والدواجنِ والبيضِ قبلَ استخدامِها، وكذلكَ الاهتمامُ بطَهيِها جيدًا قبلَ أكلِها.

٣ الاهتمامُ بنظافةِ وتطهيرِ أجهزةِ المطبخِ وأدواتِه بعد الانتهاءِ من استخدامِها، ولاسيَّما عند تجهيزِ الأغذيةِ النيئة.

٤ التَّأكُّدُ من تاريخِ صلاحيَّةِ الموادِّ الغذائيةِ المعلَّبة، ورائحتِها ومظهرِها قبل تناولِها.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٥ غسلُ اليدينِ واستخدامُ القُفَّازاتِ البلاستيكيةِ ذاتِ الاستعمالِ مرةً واحدةً عندَ إعدادِ الطعام.

٦ غسلُ الفاكهةِ والخضراواتِ الثمريةِ بالماءِ الجاري قبلَ الأكلِ أو الإعدادِ، مع استخدامِ فرشاةٍ ناعمةٍ لتنظيفِ قشورها.

٧ نَقْعُ الخضراواتِ الورقيةِ في مقدارٍ من الخَلِّ الأبيضِ المُخَفَّفِ بالماءِ أو الملحِ الخشنِ المذابِ في الماءِ قبلَ الإعدادِ؛ لتطهيرِها من الجراثيمِ والحشراتِ الصغيرة.

٨ تجنبُ شراءِ الأطعمةِ المكشوفةِ أو المجهولةِ المصدرِ من الباعةِ المُتجوِّلين.

نشـاط (٥)



دوِّن النتيجةَ المترتبةَ على التَّصرُّفِ المدوّنِ في المخططِ الآتي:

موقع بداية التعليمي

السبب	النتيجة
تقطيعُ الخضراواتِ بنفسِ السكينِ المستخدمةِ لتقطيعِ اللحومِ، أو على لوحِ التقطيعِ دونَ غسلهما.	انتقال الجراثيم والبكتريا الموجودة في اللحوم إلى الخضار والإصابة بالتسمم

يُستعملُ الليمونُ والملحُ لإزالةِ اللونِ وتنظيفِ طاولاتِ تقطيعِ الخَضْراوات.

ب العِلاج:

لتحليلها ومعرفة نوع التسمم ومسبباته

١ الاحتفاظُ بعَيِّنةٍ من الطعامِ الذي تناولَهُ المُصابُ .. لِمَاذا؟

٢ إبقاءُ المريضِ للرَّاحةِ، وإعطاؤُه كميةً كبيرةً من السوائل.....

٣ نقلُ المريضِ إلى المستشفى.....إذا احتاجَ الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القَيْءِ؛ لإجراءِ التحليلِ المخبريِّ عليها.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي
رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمعٌ حيويٌّ قيَمُه راسخةٌ، بيئتُه عامرةٌ، بنيانُه متينٌ) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافُها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكنُنا تقديمُ الأطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى منْ يحتاجُ إليها، ولكنْ قبلَ ذلك يجبُ التَّأكُّدُ أن تكونَ خاليةً من التَّلوُّثِ أو الفسادِ؛ لقوله تعالى: ﴿لَن تَنَالُواْ ٱلۡبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُواْ مِمَّا تُحِبُّونَ﴾[1].

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

نشـاط (٦)





شاركْ بعملِ نشرةٍ معرفِيَّةٍ عن التَّسمُّمِ الغذائيِّ لتوعيةِ الآخرينَ بأعراضِه وأنواعِه وطرائقِ الوقايةِ والعلاجِ منه، وانشرها على مواقعِ التواصلِ للمدرسةِ.

التسمم الغذائي: هو تناول الطعام الملوث

أعراضه: الغثيان؛ القيء؛ آلام البطن؛ الإسهال؛ الحمى

أنواعه :

تسمم كيماوي: مثل المبيدات الحشرية التي ترش على الخضراوات والفواكه

تسمم ميكوربي: مثل السالمونيلا

تسمم طبيعي: مثل الفطر (عش الغراب)

الوقاية والعلاج منه :

غسل اليدين وأدوات المطبخ طهو الطعام جبداً تيريد الطعام القابل للتلف أو تجميده على الفور؛ التخلص من الطعام التالف؛ إبقاء المريض للراحة أو نقله للمستشفى إذا احتاج الأمر

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تطبيقاتٌ عامّة

١ ضع علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العباراتِ غيرِ الصَّحيحَةِ، مع تصحيحِ الخطأ:

أ التَّدخينُ يضرُّ بالأوعيةِ الدَّمويَّةِ ويصلِّبُ الشَّرايين. ✓

ب الاضطراباتُ النفسيَّة، مثل الاكتئابِ وتصلُّبِ الشَّرايين أحدُ الأسبابِ المؤديَّةِ للتَّدخين. ✗

الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والأرق أحد الأسباب المؤدية للتدخين

ج يصعبُ بيعُ التَّبغِ منْ خلالِ المتاجرِ الإلكترونيَّة. ✗

يسهل بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية

د تركُ الطَّعامِ بعدَ طَهْيِهِ فترةً طويلةً منَ الزَّمنِ قبلَ تناولِه. ✗

عدم ترك الطعام بعد طهَيهِ فترة طويلة من الزمن

هـ إبقاءُ اللُّحومِ مدَّةً طويلةً خارجَ الثلَّاجة؛ لإذابةِ الثَّلجِ عنهَا قبلَ طَهْيِهَا. ✗

حتى لا تنشط البكتيريا وتفسد اللحوم قبل الطهي

و إعدادُ الطَّعامِ منْ قبلِ أشخاصٍ مصَابين بالأمراض. ✗

إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض سبب في انتقال العدوى

ز ارتيادُ المطاعمِ بشكلٍ دائم. ✗

ارتياد المطاعم بشكل دائم سبب في زيادة الإصابة بتسمم الغذائي

عدايا
eadaya.com

٢ اختر الإجابةَ الصحيحةَ فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

تغيُّرُ لونِه ورائحتِه | زُهُوُّ لونِه وطيبُ رائحتِه | بقاؤُهُ كما هوَ لمْ يتغيَّر

كلُّ ما سَبق

ب علاماتُ فسادِ المعلَّبات:

وجودُ ثقبٍ في العلبة | انتفاخُ العلبة | ظهورُ صدأٍ على العلبة

كلُّ ما سبق

٣ حدِّد نوعَ التَّسمُّمِ الذي قد يحدثُ في الحالاتِ الآتية:

بداية | موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أ بعدَ تناولِ وجبةِ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ مع أسرتِك.

تسمم ميكروبي

ب بعدَ تناولِ سَلَطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامّ.

تسمم طبيعي

ج بعدَ تناولِ التُّونةِ المعلَّبةِ الفاسدة.

تسمم ميكروبي

تطبيقاتٌ عامّة

٤ علِّل ما يأتي:

أ فرضُ الرُّسومِ والضَّرائبِ المرتفعةِ علَى شراءِ أيِّ نوعٍ منْ أنواعِ التَّدخينِ.

للحد من نسبة تعاطيه وتقليل من شراءه

ب تجنُّبْ رفقاءِ السُّوءِ.

رفقاء السوء هم سبب لإفساد اخلاق الإنسان وأوصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم بالإبتعاد عنهم

ج غسلُ اليدينِ قبلَ البدءِ في إعدادِ الطَّعامِ.

وقاية وحماية من التعرض لتسمم الغذائي

د عدمُ تركِ الأغذيةِ المطْهيَّةِ في درجةِ حرارةِ الغرفةِ، ولا سيَّمَا في الصيفِ.

حرارة الجو سبب في تكاثر الجراثيم والبكتيريا في الأطعمة

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٥ اكتبْ فيما يأتي:

أثناءَ نزهةٍ بريةٍ احتجتَ إلى شربِ ماءٍ مشكوكٍ في نقاوتِه، ما الإجراءاتُ التي تقترحُها لمعالجةِ هذا الماءِ كي يصبحَ صالحًا للشربِ؟

تطبيق ما تعلمنا من عمل مرشح طبيعي للماء باستخدام قطعة من القماش لتصفية الماء من العوالق ويجب غلي الماء بعد عملية الترشيح

٦ أجب عما يأتي:

ما أهمُّ أضرارِ النِّيكوتِين؟ وبماذا تنصحُ منْ يريدُ الإقلاعَ عنِ التَّدخينِ؟

الإصابة بأمراض مختلفة كالنوبات القلبية
الوفاة المبكرة
الإضرار بالأوعية الدموية وتصلب الشرايين
انصح من يريد الإقلاع عن التدخين بالاستفادة من خدمة وزارة الصحة المجانية للمساعدة على الإقلاع بالاتصال بالرقم 973

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



وِحدَةُ
صَحَّتِي وَسلَامتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الآخرين مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر– بِتَوفِيقِ اللَّهِ– عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







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

أُدوِّن مَلحُوظَاتِي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الوحدةُ التَّاسعةُ

٩

مهاراتِي في الحيَاةِ

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



أهدافُ الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المتعلِّمِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُفَسّرَ مفهومَ الموارد الأسريَّة.
- أنْ يَسْتنتجَ الخطواتِ الأساسيَّةَ لعملِ الميزانيةِ.
- أنْ يوضِّحَ أهميَّةَ الادِّخارِ للأسرةِ.
- أنْ يُعرِّفَ مفهومَ المستهلك.
- أنْ يربطَ بينَ تأثيرِ الإعلاناتِ والشِّراءِ.
- أنْ يُقيِّمَ أثرَ الإعلاناتِ على المستهلك.
- أنْ يُميِّزَ بينَ إيجابيَّاتِ وسلبيَّاتِ الإعلانات.
- أنْ يُقارنَ بينَ إعادةِ التَّدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكات.
- أنْ يُعدِّدَ بعضَ الأفكارِ لإعادةِ استخدامِ المستهلكات.
- أنْ يُنفِّذَ مشروعًا صغيرًا في إعادةِ استخدامِ المستهلكات.

beadaya.com | بداية التعليمي

ترشيدُ استهلاكِ مَوارد وممتلكاتِ الأسرةِ

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- التَّرشيد.
- الموارد .
- الميزانية .

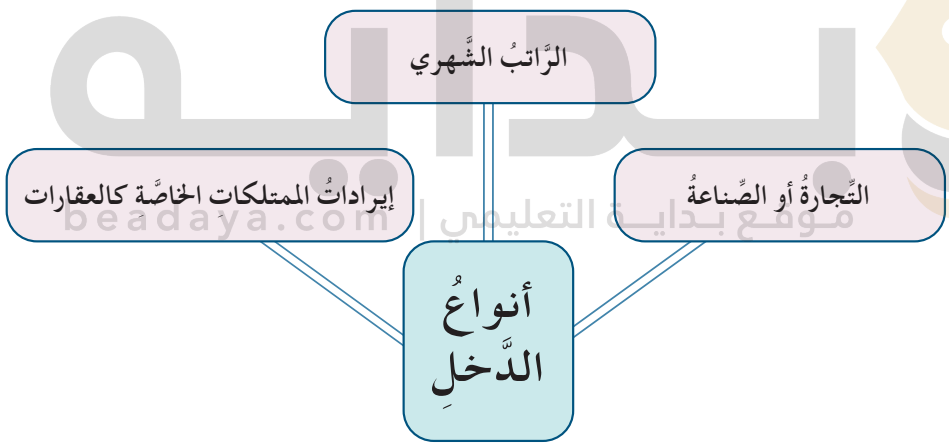
تُشكِّلُ مواردُ الأسرة الشِّريانَ الَّذي يمدُّ الأسرةَ بالحياة، ويُقصدُ بموارد الأسرة جميعُ إمكاناتِها البشريَّة وغيرِ البشريَّة الَّتي تستخدمُها الأسرةُ وتستفيدُ منها في تلبية حاجاتِها المتعدِّدة وتحقيقِ أهدافِها.

ويُعتبرُ ترشيدُ الاستهلاك سُلوكٌ مُكتسبٌ يَتوجَّبُ علينا مُمارستُهُ وربطُهُ بالحياة الأسريَّة.

إدارةُ مواردِ دخلِ الأسرةِ:

يُقصدُ بإدارة مواردِ الأسرةِ الموازنةُ الجَيِّدةُ بينَ ما يدخلُ للأسرةِ منْ نقودٍ سواءً كانتْ منْ مصدرٍ واحدٍ أو مصادرَ مختلفةٍ في مدَّةٍ زمنيةٍ معيَّنةٍ في سبيلِ تحقيقِ أهدافِ الأسرةِ وتلبيةِ احتياجِها .





بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

يَنبغي التَّصرُّفُ بحكمة و اتِّزان في المورد الماليّ ويتحقَّقُ ذلكَ بإعداد ميزانيَّة.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ (١).

(١) سورة الإسراء آية ٢٩.

نشـاط (١)



خالدُ ربُّ أسرةٍ متوسِّطةِ العددِ، وإمكاناتِهِ الماديَّةِ جيِّدِه، ويشعرُ كثيرًا بالحزنِ والأسَى والإحباطِ ؛ لعدمِ قُدرتِهِ على تحققِ أهدافِهِ وطموحاتِهِ ومتطلَّباتِ أسرتِهِ.



بالتعاونِ معَ مجموعتِك، اقترحْ حلولًا لمشكلةِ خالدٍ مستعينًا بالمنظِّمِ التَّخطيطِي المصاحبِ.

المشكلة

عدم قدرة خالد على تحقيق أهدافه وطموحاته ومتطلبات أسرته

الخطواتُ نحوَ الحل

كتابة أهدافه
حصر حاجات الأسرة
حصر رغبات الأسرة

الحل

عمل ميزانية لأسرة خالد لتحقيق أهدافه ومتطلبات أسرته والاستفادة من مواردها

بداية
beadaya.com | منصة وحلول التعليمي



- الحاجاتُ ما يحتاجُ إليهَا الإنسانُ منْ ضروريات الحياةِ، كالمأكلِ والمشربِ والملبسِ.
- الرغباتُ ما يطرأُ على النَّفسِ منْ ميولٍ يُمكنُ الاستغناءُ عنهَا.

الخطواتُ الأساسيةُ لعملِ الميزانيَّةِ:

١ تدوينُ أوجهِ الإنفاقِ الأُسري .

٢ وضعُ تقديرٍ تقريبيٍّ للقيمةِ الماليَّةِ لمطالبِ الأسرةِ.

٣ تقديرُ قيمةِ الدَّخلِ المُتوقَّعِ خلالَ المدَّةِ الزَّمنيَّةِ للميزانيةِ.

٤ التَّخطيطُ الكاملُ للميزانيةِ للتَّأكُّدِ من نجاحِهَا.

٥ الموازنةُ بينَ الدَّخلِ والمصروفِ والادِّخارِ حيثُ يُتركُ جزءٌ مدخرٌ للظروفِ الطَّارئةِ.

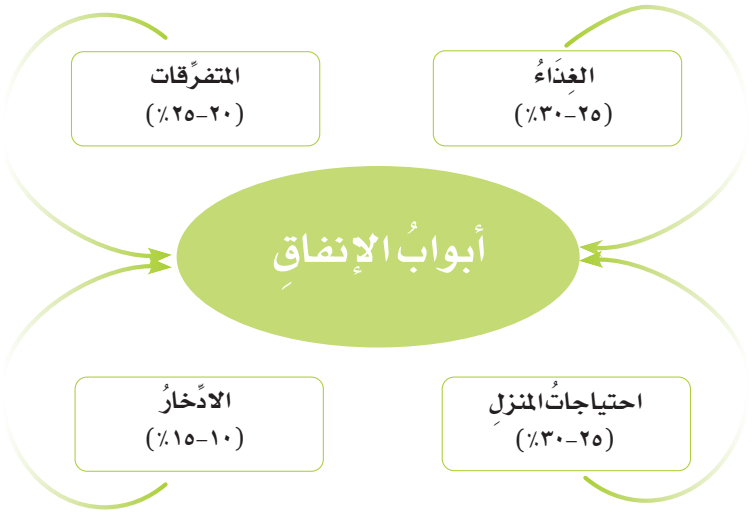
الميزانيَّةُ تعني المُوازنةُ بينَ ايراداتِ البيتِ و نفقاتِه عنْ طريقِ وضعِ خطَّةٍ مناسبةٍ لتوزيعِ الدَّخلِ علَى أبوابِ الإنفاقِ المختلفةِ في مدَّةٍ زمنيَّةٍ معيَّنةٍ.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نشاط (٢)

بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكَ ابحثْ عَنِ الفوائدِ الَّتي تعودُ علَى الأسرةِ منْ وضعِ الميزانيَّةِ الأُسريَّةِ؟

التحكم بعملية الإنفا ق
يريد من قدرة الأسرة على الادخا ر
دراسة العجز المتوقع في الميزانية
تدريب الأبناء على كيفية إدارة البيت مالياً



نشـاط (٣)

بالرجوعِ إلَى القُرآنِ الكريمِ، اذكرْ آيةً تحثُّ علَى الاقتصادِ في الإنفاقِ.

قال تعالى: (يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين (31)) سورة الأعراف

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

فوائدُ الادِّخارِ:

١ مواجهةُ المصروفاتِ الطَّارئةِ .

٢ تحقيقُ حاجاتِ الأسرةِ ورفعُ مستوَى المعيشةِ .

٣ تحقيقُ أهدافٍ بعيدةِ المدَى .

٤ المساهمةُ في الأعمالِ الخيريَّةِ.



ورد ضمنَ أهدافِ التنميةِ المستدامةِ ٢٠٣٠ "القضاءُ على الفقرِ بكافّةِ أشكالِهِ في كلِّ مكانٍ" منْ خلالِ نشرِ ثقافةِ الادِّخارِ - ميزانيَّةُ الأسرةِ - ميزانيَّةُ الفردِ

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

الدِّعايةُ والإعلانُ وأثرهمَا على سلوكِ المستهلكِ

المفاهيمُ الرئيسة

- الإعلان.
- المستهلك.

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أســرتِي العزيزةُ أبدأُ اليومَ بدراســةِ درسٍ جديدٍ أتعرَّفُ فيهِ علَى الدِّعايةِ والإعلانِ وأثرهمَا علَى سلوكِ المستهلكِ . وهذا نشاطٌ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا ، معَ وافرِ الحُبِّ : ابنُكُم / ابنتُكُم

النشاط :

عزيــزِيَ الأبُ / عَزيزَتِيَ الأُمُّ : ســاعِدا أبناءَكُمَــا فِي الإجابةِ عنِ السُّؤالِ الآتِي :

ما رأيكَ في الإعلاناتِ التي تراهَا في الأسواقِ والشوارعِ ووسائلِ الإعلامِ المختلفة ؟

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



كانتْ أمُّ فيصلَ تتسوَّقُ معَ ابنها ذي الخمسةِ أعوامٍ وعندمَا توقَّفَ أمامَ نوعٍ معيَّنٍ من رقائقِ الذُّرةِ، وطلبَ منها أنْ تشتريهَا له قالتْ لهُ: إنَّ لدينَا نوعًا آخرَ في البيتِ، فأجابَ: "يا أمِّي في التلفازِ قالوا لنَا اشتروا هذَا النَّوع" .

- هل توافقُ فيصلًا على تصرُّفِهِ؟ لا
- ما مدَى تأثيرُ الإعلاناتِ على المستهلكِ؟

تؤثر على الميزانية

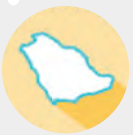
تؤثر على سلوك المستهلك

تؤثر على طريقة الشراء

نشـاط (١)



بالتعاونِ معَ مجموعتِك في المجموعةِ، أَعِدَّ قائمةً للشِّراءِ قبلَ الذَّهابِ إلى التَّسوّقِ، ثمْ اعرضهَا على المجموعاتِ الأخرَى؟

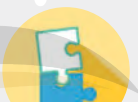


لحم - الأرز - الخضروات - الفواكه - الحليب - الخبز

نشـاط (٢)



سمعتْ نورةُ بوجودِ تخفيضاتٍ هائلةٍ على البضائعِ في أحدِ المحلَّاتِ التِّجاريَّةِ، فسارعتْ بالذَّهابِ إليهِ للشِّراءِ منه، ما رأيكَ بهذا التَّصرُّف؟ برِّرْ إجابتكَ.



beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تصرف خاطئ

كان يجب عليها أن تقارن أسعار العروض قبل العرض في وقت سابق وبعد التخفيض للتأكد من مصداقية التخفي ض

يجب التأكد من سلامة السلع المعروضة وخلوها من العيوب وإن كانت منتجات غذائية تتأكد من تاريخ الصلاحية

المستهلكُ الواعِي هو الَّذي يعرفُ تمامًا ما يريدُ شراءهُ، ويخطِّطُ لمشترياتهِ حسبَ حاجتهِ الفعليَّةِ قبلَ أنْ ينزلَ إلى السُّوقِ.

أنواعُ الإعلاناتِ

١ إعلانٌ تجاريٌّ: ويهدفُ إلى الترويجِ لسلعةٍ عن طريقِ التأثيرِ في عينِ المستهلكِ وعقلِهِ وعاطفتِهِ للإقبالِ على شرائِهَا.

٢ إعلانٌ عن معلوماتٍ: يهدفُ إلى إعلامِ النَّاسِ عن اجتماعٍ أو مناسبةٍ اجتماعيةٍ ممَّا لا علاقةَ له بالبيعِ والشِّراءِ.





بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

يُعلنُ طلَّابُ الصَّفِّ السَّادسِ عن رغبتِهم في زراعةِ حديقةِ المدرسةِ، ويتضمَّنُ ذلكَ تنفيذُ مجموعةٍ من الأنشطةِ؛ كزراعةِ البذورِ وغرسِ شتَلاتٍ والعنايةِ بالمزروعاتِ، وبناءً على ذلكَ يُرجَى من الجميعِ التعاونُ معنَا للمحافظةِ على حديقةِ المدرسةِ بعد اكتمالِ تنفيذِ العملِ.

حدِّدْ نوعَ هذا الإعلانِ؟ ..... إعلان عن خدمات .....

نشـاط (٣)

زُر المقصفَ المدرسِي، واخترْ بضاعةً أعجبتكَ، ثمَّ صمِّمْ لهَا إعلانًا.

وجبة صحية متكاملة

بـ 5 ريالات فقط



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشاطٌ أُسريٌّ





نورة: مَاذا تُريدُ يا فوازُ منَ السُّوقِ ؟

فوازُ: لقدْ قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنَا.

نورة: لماذا يَا فواز ؟

فوازُ: كيْ لا نتأثَّرَ بالإعلاناتِ الَّتي يُسوِّقونَ لهَا ونشتريَ حاجاتٍ لسنَا بحاجةٍ لهَا.

نورة: هذَا رائعٌ يا فوازُ شكرًا لك.



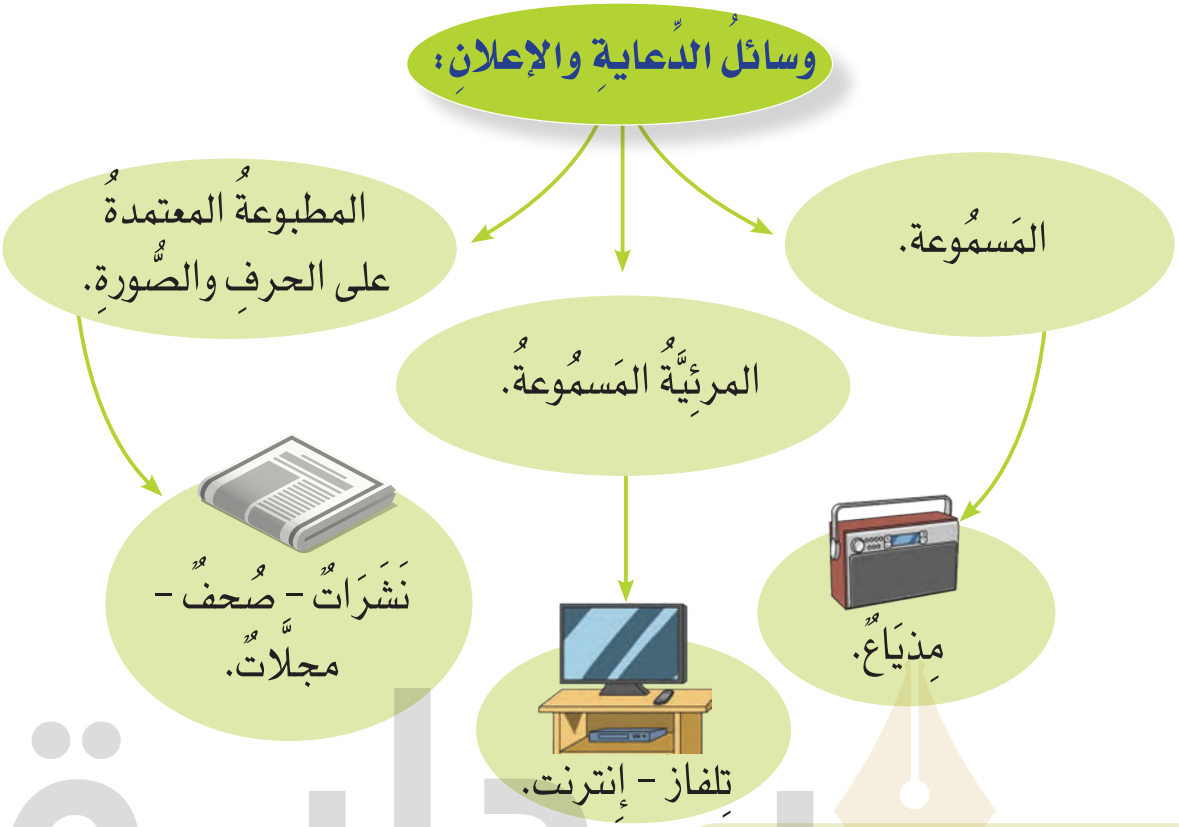
«هناكَ إعلاناتٌ مُضلِّلةٌ تعرضُ تخفيضاتٍ على بضائعَ رديئةٍ أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابهَ ذلكَ بغرضِ ترويجها في الأسواقِ لبيعهَا.



وزارة التجارة والاستثمار
Ministry of Commerce and Investment

خصَّصتْ وزارةُ التجارةِ والاستثمارِ رقمَ الهاتفِ المجانيّ (١٩٠٠) لخدمةِ المستهلكِ بتقديمِ أيَّ شكوى أو بلاغٍ ، وكذلكَ من خلالِ تطبيقِ بلاغ.

بداية
موقع بداية التعليمي | www.bedaya.com



أَساليبُ تأثيرِ الإعلاناتِ

١ إشعارُ المستهلكِ بميزةٍ خاصةٍ في السلعةِ المعروضةِ عن طريقِ استعمالِ حقيقةٍ معروفةٍ فيها، مثلُ الإعلانِ الآتي: إنَّ هذَا النَّوعَ من الزَّيتِ خالٍ من (الكوليسترول)، معَ العلمِ بأنَّ مُعظمَ الزُّيوتِ النَّباتيَّةِ خاليةٌ من الكوليسترولِ.

٢ استغلالُ شخصيةٍ مشهورةٍ (شاعرٌ، لاعبٌ رياضيٌّ) للإعلانِ عن سلعةٍ أو خدمةٍ ما.

٣ استخدامُ الخدعِ اللَّفظيَّةِ الَّتي تشدُّ انتباهَ المستهلكِ، مثلُ: (أفضلُ معجونِ أسنانٍ في العالمِ، أو سارعْ بامتلاكِ جهازِ الجريِ لتكونَ من الأوائلِ في عالمِ اللِّياقةِ).

٤ الاعتمادُ على تكرارِ الإعلانِ حتَّى يتعوَّدَ المستهلكُ على شكلِهِ واسمِهِ فيرتبطُ بهِ ويستمرُّ في شرائِهِ واستعمالِهِ.

أمامكَ مجموعةُ إعلاناتٍ مختلفةٍ، بيِّنْ ما رأيكَ فيهَا :



استعمالكَ لهذَا النَّوعِ من الشامبُو يجعلُ شعرَكَ ناعمًا وبراقًا.

إعلان يهدف إلى شد الانتباه وزيادة الأرباح



عندَ شرائكَ بقيمةِ ٢٠٠ ريالٍ تحصلُ على هديَّةٍ بقيمةِ ٥٠ ريالًا.

إعلان تسويقي لزيادة المبيعات

بدايـة
موقـع بـدايــة التعليمي | beadaya.com



تسوَّقْ من مُنتجاتِنَا لتدخُلَ في السِّحبِ النهائيّ على أجهزةٍ كهربائيَّةٍ.

إعلان فيه تحايل وخداع المستهلك

كيفَ يواجهُ المستهلكُ تأثيرَ الدِّعايةِ والإعلانِ عليهِ؟

إنَّ السعيَ وراءَ شراءِ كلّ ما يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائهِ دونَ حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيَّةِ، لذَا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيتهِ قبلَ قرارِ الشِّراءِ.

٢ التَّمييزُ بينَ الإعلاناتِ العاطفيَّةِ والإعلاناتِ الحقيقيَّةِ.

٣ مقارنةُ المستهلكِ بينَ سعرِ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّتهِ قبل الإقدامِ على الشراءِ.

٤ البعدُ عن الإعلاناتِ الَّتي تحوي محظورًا شرعيًّا كشرطِ الشِّراءِ للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السَّحبِ.

إيجابيَّاتُ الإعلاناتِ وسلبيَّاتُهَا:

ميِّزْ إيجابيَّاتِ الإعلاناتِ وسلبيَّاتها فيما يأتي بوضعِ حرفِ (ج) أمامَ الإيجابي، وحرف (س) أمامَ السَّلبي:

١ التعريفُ بالسِّلعِ والمنتجاتِ الجديدةِ. ج

٢ العديدُ من السِّلعِ والمنتجاتِ الغذائيَّةِ المعلنةِ لا تتوفّرُ بها المكوِّناتُ أو العناصرُ الغذائيةُ المفيدةَ. س

٣ بعضُ الإعلاناتِ تشجّعُ على شراءِ المنتجِ المحلِّي الوطني، وتدعو لتوفيرِ الاستهلاكِ وترشيدِه. ج

٤ التعويدُ على البذخِ والإسرافِ وشراءِ سلعٍ لا حاجةَ لهَا. س

٥ بعضُ الإعلاناتِ تتضمَّنُ قيمًا أو عاداتٍ أو مؤثّراتٍ صوتيةٍ أو مناظرَ وسلوكيّاتٍ غيرَ لائقةٍ أخلاقيًّا. س

٦ بعضُ الإعلاناتِ لا تتوفَّرُ فيها المصداقيَّةُ وتعتمدُ على خداعِ البصرِ فلا يُمكنُ التَّأكُّدُ من مصداقيةِ المنتجِ أو اكتشافِ رداءتِه إلا بعدَ شرائِه. س

بداية | موقع بداية التعليمي beadaya.com

نشاطٌ أُسريٌّ



عزيزي الأبُ / عزيزتي الأُم: ساعدَا أبناءَكُمَا في البحثِ في مصادرَ التَّعلُّمِ المختلفةِ عن إيجابيَّاتٍ وسلبيَّاتٍ أخرى لإعلاناتٍ لمْ يسبقْ ذِكرهَا؟

شراء منتجات طبية بدون استشارة الطبيب س

استغلال أوقات التخفيضات في شراء ما نحتاجه ج

نشـاط (٤)



حدِّدْ الإعلانَ التجاريَّ فيما يأتي:

أ تعلنُ محلَّاتُ ملابسِ الأطفالِ عنْ تصفيةٍ شاملةٍ بمناسبةِ موسمِ الشِّتاءِ.

إعلان تجاري

ب يعلنُ محلُّ الأوانِي المنزليَّةِ عنْ تخفيضاتٍ هائلةٍ في موسمِ الإجازةِ الصَّيفيَّةِ.

إعلان تجاري

ج يعلنُ مركزُ التدريبِ والتطويرِ عن إقامةِ دورةٍ بعنوان (المشروعُ التجاري) وذلكَ يوميْ الثلاثاءِ والأربعاءِ ٥-٦ ابتداءً منَ الساعةِ ٤ عصرًا حتَّى الساعةِ ٨ مساءً بالفندقِ.

إعلان عن معلومات

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

إعادةُ استخدامِ المستهلكات

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- المستهلكات .
- إعادة الاستخدام.

اصنعْ بيدكَ:



سألَ إيادٌ أُمَّهُ لِماذَا تضعينَ هذهِ العلبَ الزجاجيةَ الفارغةَ والملابسَ القديمةُ في الصندوقِ يا أمِّي؟

قالتْ: لأنَّها أصبحتْ قديمةً.

قال إيادُ: ولماذَا لا نضعهَا في حاويتي إعادةِ التدويرِ في الحي؟.

قالتْ الأمُّ : لأني أُريدُ الاستفادةَ منهَا عن طريقِ العملِ عليهَا بأفكارٍ جديدةٍ لتناسبَ استخدامًا آخرَ في المنزلِ لهَا وليسَ إعادةَ تصنيعهَا مرةً أخرى.



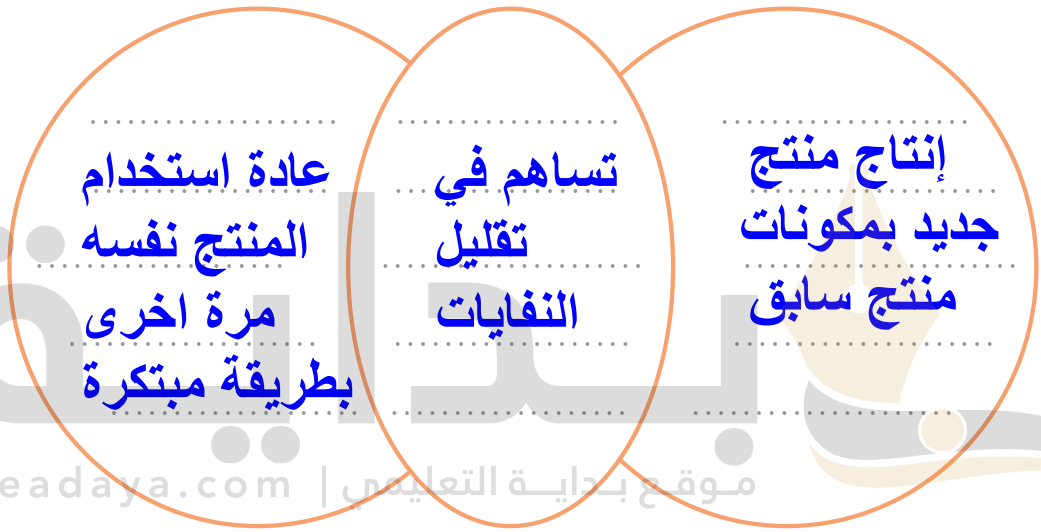


بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشـاط (١)

بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكَ قارنْ بينَ إعادةِ التدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكاتِ مستعينًا بالمنظِّمِ أدناه:





بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

فوائدُ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ:

١ توفيرُ المالِ.

٢ تجديدُ تجميلِ المنزلِ .

٣ تنميةُ الإبداعِ والابتكارِ .

٤ زيادةُ دخلِ الأسرةِ (المشاريعُ الصغيرة).

نشـاط (٢)



بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتِك ابحثْ في مصادرَ التَّعلُّمِ عن فوائدِ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ لم تذكر سابقًا.

يقلل التلوث

يوفر الطاقة

يقلل من كمية النفايات

المواد الَّتي يمكنُ إعادةُ استخدامها منْ مستهلكاتِ المنزلِ:

العلبُ الزُّجاجيّةُ، علبُ الكرتونِ، أَوانِي المطبخِ، اكسسواراتُ المنزلِ مثل المرايا والبراويزِ وساعةِ الحائطِ، الملابس، الحلى والأساورِ، الأقراصِ المدمجةِ،.....أخرى.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشـاط (٣)



بالتشاورِ مع أفرادِ مجموعتِك، اكتبْ أكبرَ عددٍ ممكنٍ من الموادِ التي يمكنُ إعادةُ استخدامهَا من مستهلكاتِ المنزلِ.



العلب المعدنية - الملابس القديمة - المرايا - الشموع - المناديل الورقية - أوراق الجرائد - العلب البلاستيكية - أعواد الثقاب - الملاعق البلاستيكية

أفكارٌ بسيطةٌ لإعادةِ استخدامِ مستهلكاتِ المنزلِ:

يمكنُ تحويلُ أيّ قطعةٍ مستخدمةٍ في المنزلِ إلى تحفةٍ رائعةٍ ،كأنْ تُوضعُ بعضُ الحجارةِ أو الأصدافِ وترتّبُ في قاعِ كأسٍ زجاجي وتُوضعُ فوقهَا شمعة.

















نشـاط (٤)

ابتكرْ أفكارًا جديدةً لإعادةِ استخدامِ مستهلكاتِ المنزلِ، وناقشهَا مع معلمِّكَ.

استخدام الملاعق البلاستيكية لعمل أزهار صناعية أو استخدام العلب المعدنية وتزينها لتصبح مقلمة

يُمكنُ من خلالِ التغذيَّةِ البصريَّةِ، ومشاهدةِ القنواتِ التَّعليميَّةِ الحصولُ على اللَّمساتِ الجميلةِ وإتقانِ المهاراتِ الفنيَّةِ والأشغالِ اليدويَّةِ.

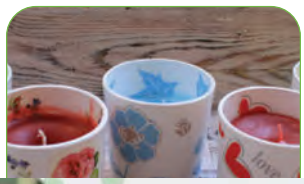
بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(اقتصادٌ مزدهرٌ، فرصةٌ مثمرةٌ) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمَّنتْ أهدافُهَا زيادةَ مساهمةِ المنشآتِ الصغيرةِ والمتوسطةِ، والأسرِ المنتجةِ في الاقتصادِ.

أصبحتِ الأسرُ المنتجةُ رافدًا قويًا للاقتصادِ الوطني، و يتمثَّلُ دورُهَا في محاربةِ الفقرِ والبطالةِ وزيادةِ دخلِ الأسرةِ، حيثُ إنها لا تحتاجُ إلى رأسِ مالٍ كبيرٍ بل تعتمدُ على الخاماتِ المحليَّةِ.

تطبيقاتٌ عمليةٌ (مشاريعُ صغيرةٌ) :



١ الديكوباج:

فنٌّ تزيينِ وتجديدِ
الأثاثِ، الزُّجاجِ،.....
أوراقِ الجرائدِ أو الـ



بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتِك اجمعْ صورًا لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباجِ ثمَّ اعرضها على معلمِّكَ والطُّلَّابِ.

فكِّرْ بأكبرِ عددٍ من الخاماتِ المستهلكـ
تُزينَّ بالديكوباجِ واعرضهَا على زملائِكَ


أصيص


الشموع


الصواني


المزهريات


الأكواب

خطواتٌ عامةٌ لعملِ الديكوباج :



تجهيزُ أدواتِ وخاماتِ العملِ (القُصاصاتُ الورقية، الغراء، الورنيش، الفُرَش، خاماتٌ مستهلكةٌ من البيئةِ).



اختيارُ الخامةِ المناسبةِ من المستهلكاتِ في المنزلِ (الخشبُ، الزُّجاجُ، البلاستيكُ المقوَّى المشابهُ للزُّجاجِ، الفخَّارُ بمختلفِ أشكالهِ، الأستنلس ستيل).



تجهيزُ الرَّسمةِ وقصِّها سواءٌ من الورقِ أو المنديلِ أو الصورِ.



تثبَّتُ الرُّسوماتُ في مكانِ التَّصميمِ بقليلٍ من غراءِ الخشبِ باستخدامِ فرشاةٍ ناعمة.



تُدهنُ الرَّسمةُ من الداخلِ والخارجِ بالغراءِ ويضغطُ بالتَّساوِي على جميعِ الأجزاءِ حتى يخرجَ الهواءُ .



بعدَ جفافِ السَّطحِ يُدهنُ بأكثرِ من طبقةٍ (٣ – ٤) من الورنيشِ السائلِ أو الورنيشِ الشَّفَّافِ.

بداية | موقع بداية التعليمي

٢ الشَّمعُ :



تُعطي الشموعُ للمنزلِ رونقًا جميلًا وإضاءةً مميزةً، وتخفِّفُ من وطأةِ الإرهاقِ اليُوميِّ .

ويتوفرُ في المنزلِ العديدُ من بقايَا الشموعِ الَّتي يُمكنُ إعادةُ استخدامهَا بطرقٍ مبتكرةٍ وإبداعيةٍ .



تجمعُ بقايَا الشُّموعِ حسبَ اللَّونِ والرَّائحةِ، وتُقطَّعُ إلى قطعٍ صغيرةٍ وتوضعُ في الوعاءِ معَ تعريضهَا لمصدرِ حرارةٍ، ثمَّ تسكبُ في القوالبِ معَ إضافةِ الزُّيوتِ العطريَّةِ أو الألوانِ حسبَ الرَّغبةِ، وتتركُ حتَّى تبردَ بشكلٍ كاملٍ ومنْ ثمَّ إزالتهَا منَ القالبِ ووضعُ مكعَّبِ الشَّمعِ في المبخرةِ العطريَّةِ والاستمتاعُ بالرائحةِ الجميلةِ.





بداية | موقع بداية التعليمي
beadaya.com

شاركْ الطُّلَّابَ في ابتكارِ طرقٍ أخرَى لاستخدامِ بقايَا الشَّمعِ، واعرضهَا على معلِّمكَ.

نشـاط (٧)

اخترْ إحدَى القطعِ المستهلكةِ في المنزلِ وأعدْ استخدامهَا بإحدَى الطُّرقِ المبتكرةِ؟

تحويل الصناديق الخشبية إلى ديكور منزلي أنيق

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ ، معَ تصحيحِ الخَطأ فيما يأتي :

أ تعتمدُ مواردُ الأسرةِ على إمكانياتِهَا البشريَّةِ . ✗

تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية والغير بشرية

ب يُعدُّ ترشيدُ استهلاكِ مواردِ الأسرةِ أمرًا مكتسبًا وليس فطريًّا . ✓

ج الإعلانُ يولِّدُ الرَّغبةَ الحقيقيَّةَ للشِّراءِ . ✗

بعض الإعلانات تكون مضللة

د تكرارُ الإعلانِ يؤدِّي إلى ملل المُشاهدِ فيُؤثرُ ذلك في إقباله على شراءِ السِّلعة . ✗

تكرار الإعلان يؤدي إلى تعود المستهلك على شكله ويستمر في الشراء

هـ تعتمدُ الإعلاناتُ على المصْداقيَّةِ . ✓

و تُعدُّ إطاراتُ السَّيَّاراتِ من مستهلكاتِ المنزلِ . ✗

لا تعد الإطارات من مستهلكات الأسرة ولكن يمكن استخدامها في المنزل كأحواض زراعية

ز يُستعملُ فنُّ الديكوباجِ علَى الزُّجاجِ . ✓

بداية
بداية موقع بداية التعليمي
bedaya.com

تطبيقاتٌ عامةٌ

٢ ما النتائجُ المترتِّبةِ على الآتي :

أ الاستفادةُ من الخدماتِ المجَّانيَّةِ كالعلاجِ والتعليمِ المجَّاني.

تقلل من مصاريف الأسرة وزيادة في الإدخار

ب شراءُ السِّلعِ بكميَّاتٍ كبيرةٍ وعدمُ استخدامِ البدائلِ المتوفِّرةِ.

زيادة مصروفات الأسرة وعدم توفير احتياجات الأسرة المتبقية

ج الاستثمارُ في المشاريعِ الصَّغيرةِ.

زيادة في دخل الأسرة

٣ ضعْ في المكانِ المُخصَّصِ أمامَ كلِّ عبارةٍ أرقامَ وسائلِ الإعلانِ المُناسبةِ :

beadaya.com | بوابة البداية التعليمي

4 الإعلانُ عنْ غسَّالةِ ملابسَ بجميعِ مواصفاتِها .

6 الإعلانُ بالتَّفصيلِ عن تخفيضاتٍ لبعضِ الأقمشةِ .

5 الإعلانُ عنِ افتتاحِ محلٍّ تجاريٍّ معَ بيانِ موقعِه .

2 الإعلانُ عنْ إقامةِ معرضِ الكتابِ لمدةٍ محدودةٍ .

1 الإعلانُ عنْ أدواتٍ مدرسيةٍ مناسبةٍ بحيث تبقَى سليمةً أطولَ مدةٍ زمنيَّةٍ ممكنةٍ .

3 بلاغٌ عن مفقوداتٍ إثباتيَّةٍ .

١ . مجلَّةُ أطفال

٢ . المذياع

٣ . جريدةٌ يوميَّة

٤ . لوحةُ الإعلانات

٥ . تلفاز

٦ . نشرات

تطبيقاتٌ عامةٌ

٤ بالتعاونِ معَ الطلاّب في المدرسةِ صمِّمْ إعلانًا عنْ ندوةٍ حولَ البيئةِ.

التلوث البيئي
التلوث آفة العصر لنتعرف سوياً عن التلـ وث
أسبابه وأنواعه وكيف نقضي عليه
جهود المملكة في الحد من التلوث ساهم معنا بحضورك البناء لندوتنا
بعنوان (التلوث آفة العصر)



beadaya.com

تطبيقاتٌ عامةٌ

٥ اخترْ إحدَى الخاماتِ المستهلكةِ وحوِّلهَا إِلَى قطعةٍ ذاتِ قيمةٍ، معَ تدوينِ الخطواتِ.

صناعة زهرة بملاعق البلاستيك
نقوم بقص اطراف الملاعق
نقوم بجمع الجزء العلوي من الملاعق ونلصقها على شكل زهرة
نقوم بتلوينها وتزينها

٦ اقترحْ أفكارًا إبداعيةً لتنسيقِ حديقةِ المدرسةِ معَ الطُّلَّابِ مِنْ مستهلكاتِ البيئةِ.

بدايـة
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



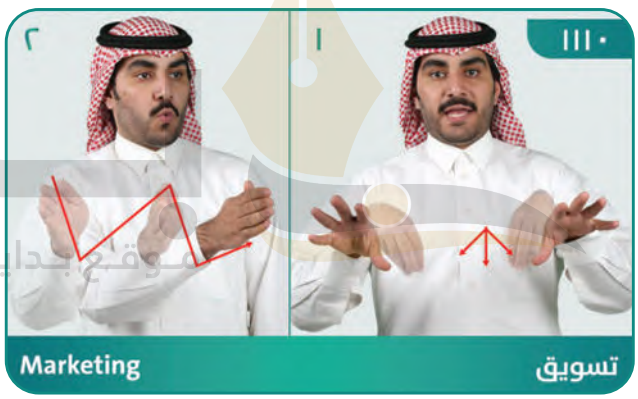
استخدام القوارير البلاستيكية لزراعة النباتات والازهار

وحدةُ مهاراتي في الحياةِ



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







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

أُدَوِّن مَلحُوظَاتِي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الوحدةُ العاشرةُ

١٠

غِذائِي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

التَّغذيةُ السَّليمةُ



بداية
beadaya.com | أوقع بداية التعليمي

أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَّعُ منَ المتعلِّمِ في نهايةِ الوحدَةِ :

- أنْ يُوضِّحَ مفهومَ التَّغذيةِ السَّليمةِ.
- أنْ يميِّزَ بينَ العناصرِ الغذائيَّةِ وِفقًا لوظائفِهَا داخلَ الجسمِ.
- أنْ يكوِّنَ وجباتٍ غذائيَّةً صحِّيَّةً متوازنةً.
- أنْ يتحقَّقَ منْ مدَى صحَّةِ بعضِ العاداتِ الغذائيَّةِ.
- أنْ يقترحَ بعضَ البدائلِ الصِّحِّيةِ لتجنُّبِ الموادِّ الضَّارَّةِ.
- أنْ يقارنَ بينَ الأغذيةِ العضويَّةِ والأغذيةِ غيرِ العضويَّةِ.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التَّغذيةُ السَّليمةُ

غذائي

المفاهيم الرئيسة

- التَّغذيةُ السَّليمةُ
- الأغذيةُ العُضويَّةُ

الغذاءُ هوَ مادَّةٌ تجمعُ بينَ اللَّذةِ والحاجةِ، فهوَ يُرضي مختلفَ الأذواقِ ويُؤمِّنُ حاجةَ الجسمِ للنُّموِ والتَّجدُّدِ. وللوجباتِ الأساسيَّةِ دورٌ في تنظيمِ نمطِ حياتِنا اليوميِّ، واجتماعاتِنا معَ العائلةِ والأصدقاءِ.

التوازنُ والاعتدالُ سمتانِ منْ سماتِ ديننَا الحنيفِ حيثَ قالَ تعالَى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[1]، وفي كلِّ جزءٍ منْ أجزاءِ جسمِ الإنسانِ توازنٌ وانسجامٌ يعطيهِ قوةٌ تساعدهُ على مقاومةِ الأمراضِ بإذنِ اللهِ، ولكنْ قد يفقدُ الجسمُ توازنَه وانسجامَه بسببِ العاداتِ الغذائيَّةِ السَّيِّئةِ أو الغذاءِ غيرِ المتوازنِ، ممَّا يُؤدِّي إلى ضعفِ مناعتِهِ ومقاومتِهِ للأمراضِ.

مستفيدًا منَ المعلوماتِ الواردةِ في المخطَّطِ التَّنظيميِّ الآتي وضِّحْ مفهومَ (التَّغذيةِ السَّليمةِ).

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

- الاعتدالُ في كَمِّيَّةِ الطَّعامِ المستهلكةِ، والتَّنويعُ والتَّوازنُ في الأصنافِ المتوفِّرةِ.
- المحافظةُ على الصِّحةِ البدنيَّةِ والنَّفسيَّةِ والعقليَّةِ
- الحرصُ على اكتسابِ المغذيَّاتِ (العناصرِ الغذائيَّةِ) الضَّروريَّةِ للنموِ وإمدادِ الطَّاقةِ والوقايةِ من الأمراضِ.

الاعتدال في كمية الطعام المستهلك والتنوع والتوازن في الأصناف المتوفرة للمحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية والحرص على اكتساب المغذيات (العناصر الغذائية) الضرورية للنمو وإمداد الطاقة للجسم والوقاية من الأمراض

(١) سورة الأعراف

التبرير: الجسم بحاجة إلى كل نوع من أجزاء النخلة حتى تكون الوجبة الغذائية كاملة ومتوازنة وتم وضع كل نوع في هذا الجزء من النخلة بحسب فكلما ارتفعنا إلى أعلى النخلة قل احتياج الجسم لهذا النوع

نشـاط (١)

بالتعاونِ معَ مجموعتِك ومستعينًا بمصادرَ التَّعلُّمِ ومعلوماتِكَ في الصُّفوفِ الدِّراسيَّةِ السَّـابقةِ، اكتبْ كلَّ عنصرٍ أو مجموعةٍ في المكانِ المناسـبِ على (النَّخلةِ الغذائيَّةِ الصِّحِّيَّةِ)، ثمَّ برِّرْ لمَ تمَّ وضعُ كلِّ نوعٍ في هذَا الجُزءِ من النَّخلةِ؟



الدهون

السكريات

مجموعة الحليب ومشتقاته

اللحوم والبقوليات

مجموعة الخضار

الفواكه

مجموعة الحبوب

الخبز

الزيوت والسكريات

الحليب ومستقاته 2 - 4 حصص يومياً

اللحوم والبقوليات 2 - 3 حصص يومياً

الفواكه 2 - 4 حصص يومياً

الخضار 3 - 5 حصص يومياً

الحبوب والخبز 6 - 11 حصة يومياً

الماء لا تقل عن 6 أكواب يومياً

beadaya

النظامُ الغذائي الغنيّ بالألياف يُسهمُ في تخفيض نسب الكُولسترول والسُّكّر المرتفعة في الدَّم، ويحاربُ الإمساك، ويساعدُ في إنقاص الوزن فبعضهَا تمتصُّ الماءَ داخلَ المعدة فيزيدُ حجمهَا وتُعطي بذلكَ إحساسًا بالشَّبع. والبعضُ الآخرُ يُسهِّلُ عملية الإخراج ويُخلصُ الجسمَ من الفضلات.

انطلاقًا منَ الحاجةِ المُلحَّة لتوعيةِ المجتمعِ السُّعوديِّ عملتْ وزارةُ الصَّحَّةِ على تصميم دليلٍ غذائيٍّ صحّي (النَّخلةُ الغذائيَّةُ الصِّحِّيَّةُ) للتعرُّف على مكوِّناتِ الدلائلَ الغذائيَّةِ، ويمكنكَ الرُّجوعُ لموقعِ وزارةِ الصَّحَّة على الرَّابطِ الرَّقمي :

وزارة الصحة
Ministry of Health

نشاط (٢)

بالتَّعاونِ مع مجموعتِك اقترحْ وجباتٍ غذائيَّةٍ متوازنةٍ للوجباتِ الرئيسةِ والخفيفةِ، معَ تحديدِ المواعيدِ المناسبةِ لكلِّ وجبةٍ في المنظَّمِ التَّخطيطي الآتي:

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الوجْبةُ	الأصنافُ المُناسبةُ	موعدُ تناولِ الوجبةِ
وجبةُ الإفطارِ	شطير البيض + تفاح + حليب + كوب ماء	6 صباحاً
وجبةٌ خفيفةٌ	شرائح التفاح بزبدة الفول السوداني + عصير برتقال + كوب ماء	9 ونص صباحاً
وجبةُ الغداءِ	دجاج + أرز + سلطة + كوب لبن + كوبين ماء	12 مساء
وجبةٌ خفيفةٌ	لبن زبادي + فراولة + ملعقة عسل + كوب ماء	3 مساء
وجبةُ العشاءِ	شطيرة جبن + كوب حليب + خيار + كوب ماء	7 مساء

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنِه ، بحسْبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلبَه ، فإن كان لا محالةَ ، فثُلُثٌ لطعامِه ، و ثُلُثٌ لشرابِه ، و ثُلُثٌ لنفَسِه»[1] .



تناولُ الوجباتِ الرَّئيسةِ الثَّلاثِ في مواعيدَ ثابتةٍ يُساعدُ على تقليلِ كميَّةِ الطَّعامِ في كلِّ وجبةٍ، معَ الحرصِ على تناولِ أطعمةٍ خفيفةٍ بينَ الوجباتِ.

صنِّفْ العاداتِ الغذائيَّةَ الصَّائبةِ والخَاطئةِ في الجدولِ، معَ إيضاحِ النتيجةِ المتوقَّعةِ عندَ الاستمرارِ علَى مزاولتِهَا:

العادةُ الغذائيَّةُ	صائبة	خاطئة	النتيجةُ المتوقعة
عدمُ الحرصِ على تناولِ وجبةِ الإفطارِ.		✗	الشعور بالخمول والكسل
تناولُ الأطعمةِ غيرِ الصِّحِّيَّةِ بينَ الوجباتِ الرئيسةِ.		✗	تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم
قراءةُ المعلوماتِ الغذائيَّةِ المدوَّنةِ على عبوَّاتِ الأطعمةِ.	✓		الحفاظ على الصحة العامة
تناولُ الطَّعامِ في أثناءِ مشاهدةِ التِّلفازِ.		✗	تناول كمية أكبر من الطعام يؤدي إلى السمنة
عدمُ الحرصِ على تناولِ الخضرواتِ والفواكهِ.		✗	يؤدي إلى الإمساك وزيادة السكر بالدم

بداية موقع بداية التعليمي beadaya.com

(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

نشـاط (٣)

انتشرَ في الآونةِ الأخيرةِ مصطلحُ Junk food (الأكلُ غيرُ المفيدِ)، بالتَّعاونِ مع مجموعتِك ابحثْ في مصادرَ المعرفةِ عنْ معناه، واذكرْ رأيكَ فيهِ، ومَا النَّصيحةُ الَّتي تُقدِّمُهَا للطُّلَّابِ؟

طعام غير مفيد لاحتوائه على كمية كبيرة من السعرات الحرارية والدهون والسكر فتسبب السمنة وتصلب الشرايين وتؤدي إلى الإصابة بالسكر أنصح زملائي بالابتعاد عنها لتحافظ على صحة أجسامنا

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com



السُّكَّرُ الأبيضُ.

موادٌ ينبغِي التقليلُ منهَا



ملحُ الطَّعامِ الأبيضُ.

نشـاط (٤)



قـدِّمْ البدائـلَ الصِّحِّيَّةَ المناسـبةَ لتجنّـبِ أضرارَ السُّـكَّرِ والملـحِ . واعرضهَا أمامَ مجموعتِك

استبدال السكر بالعسل والملح بالتوابل والأعشاب

التعاملُ معَ الطَّعامِ بينَ إفراطٍ وتفريط:

إنَّ التعاملَ معَ الطَّعامِ قدْ يُولِّدُ أنواعًا من السُّلوكيَّاتِ وتتضمَّنُ:

١ الشَّراهةُ والإفراطُ في تناولِ الطَّعامِ.

٢ (فُقدانِ الشَّهيَّة العصبي: الأنوركسيا) تَجَنُّبُ تناولُ الطَّعامِ والخوفِ منَ زيادةِ الوزنِ.

٣ فوضَى تناولُ الطعامِ: البوليميا.

الأطعمةُ الأعلَى والأدنَى تسبُّبًا في الإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ:

بعضُ الأطعمةِ الأعلَى تسبُّبًا في الإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ:	بعضُ الأطعمةِ الأدنَى تسبُّبًا في الإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ:
البيتزا والشوكلاتةُ والكعكُ والآيسكريمُ والبطاطا المحمَّرةُ والبرجرُ والمشروباتُ الغازيَّةُ.	الخيارُ والجزرُ والفاصوليا والتُّفاحُ والأرزُ البُنِّي والبروكلي والسَّلمون والذُّرةُ والدَّجاجُ والبيضُ والمكسَّراتُ.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

هلْ تعلمُ أنَّ وزنكَ يتحدَّدُ بناءً علَى كميَّةِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الَّتي تتناولهَا والكميَّةِ الَّتي تُحرقهَا منهَا؟. النَّشاطُ البَدنيّ يُساعدكَ في حرْقِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الزائدةِ.

نشـاط (٥)

على منْ يُطلقُ مصطلحُ (النَّباتيُّون)، إلى ماذَا تفتقرُ وجباتُهُم اليُوميَّةِ؟ وكيفَ يُمكنهُم تعويضُ النَّقصِ في نظامِهم الغذائِي.

يطلق على الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة النباتيّة فقط
تفتقر وجباتهم إلى أي نوع من اللحوم الحيوانيّة والمواد الدهنية الحيوانيّة
يمكن تعويض النقص عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الناقصة
مثال تعويض الكالسيوم بتناول حليب الصويا وتعويض الزنك بتناول البقوليات والمكسرات

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الأغذيةُ العضويةُ هيَ منتجاتٌ زراعيةٌ: فاكهةٌ، خضرواتٌ، حبوبٌ، تمَّتْ زراعتُها دونَ استعمالِ أيِّ موادٍ كيميائيَّةٍ، كالمبيداتِ والسَّمادِ الكيميائِي. وتشملُ أيضًا تربيةُ المواشِي والدَّواجنِ وفْقَ الطُّرقِ التقليديَّةِ (علفٌ طبيعي خالٍ من الهرمونِ والمضادَّاتِ الحَيويَّةِ) فينتجُ عن ذلَك لُحومٌ، وألبانٌ، وأجبانٌ، وبيضٌ عضويٌّ.

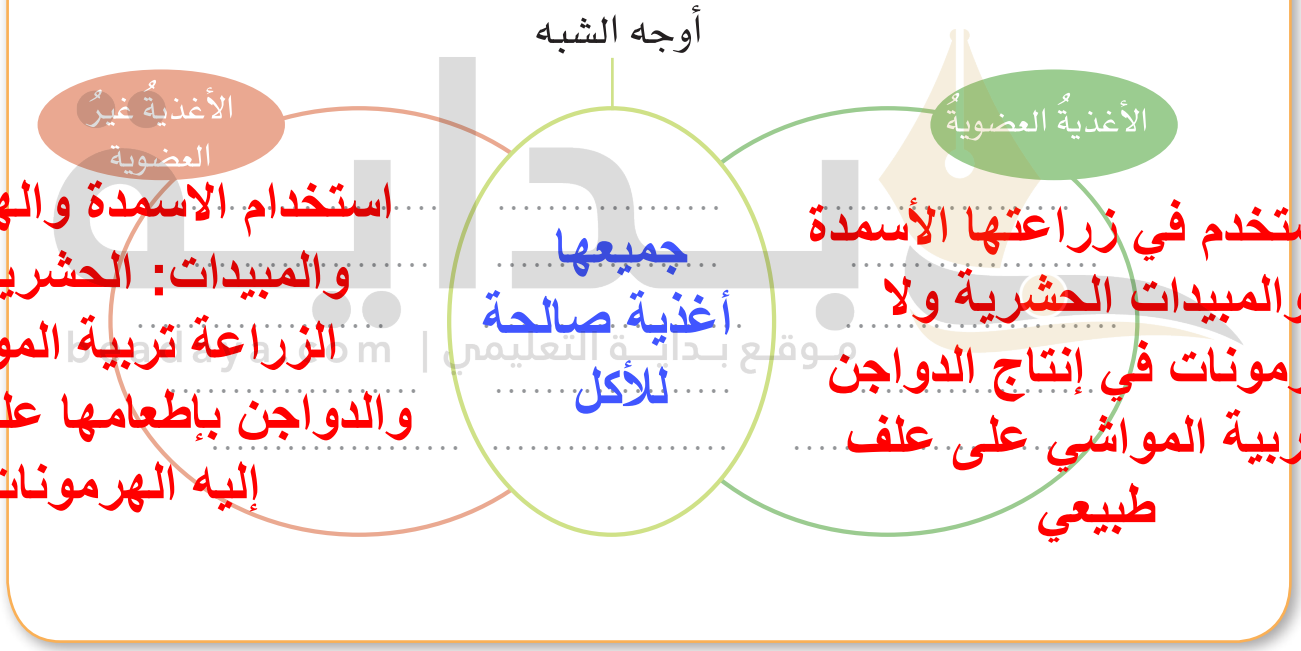


... من الماءِ وممارسةُ الرِّياضةِ والتَّنفسُ العَميقُ والنَّظافةُ الشَّخصيَّةُ، والنَّومُ لساعاتٍ كافيةٍ منَ الأمورِ المهمَّةِ للصِّحَّةِ والسَّلامةِ البدنيَّةِ والعقليَّةِ والاجتماعيَّةِ.

ابحثْ عنْ جملةِ "مصنوعٌ منْ مكوناتٍ عضويةٍ بنسبةِ X٪" على ملصقِ البطاقةِ الإرشاديَّةِ المُرفقةِ معَ الأغذيةِ.

نشـاط (٦)

قارنْ بينَ الأغذيةِ العضويةِ والأغذيةِ غيرِ العضويةِ من حيثُ طريقةِ زراعتِها وفوائدِها ومدَّةُ صلاحيَّتِهَا في المخطَّطِ التَّنظيميّ الآتي:



الصِّناعةُ الزِّراعيَّةُ هيَ الموادُّ المعدَّلةُ وراثيًا (جينيًّا)، وهيَ بذورٌ تمَّ تغييرُ تركيبتِهَا الجينيَّةِ لتعطي منتجاتٍ زراعيَّةٍ بكميةٍ أكبرَ ونوعيةٍ أفضلَ وتكلفةٍ أقلَّ، ولهَا تأثيرٌ سلبيٌّ على صحَّةِ الإنسانِ؛ إذْ أنَّها تخرجُ عنِ الطبيعةِ المألوفةِ في خلْقِ اللهِ تعالَى.

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ أجبْ عنِ السُّؤالِ الآتي:

كيفَ تعرفُ أنَّ تغذيتَكَ سليمةٌ؟

عندما يكون الجسم متناسق التكوين مع لياقة بدنية جيدة ومقاومة للأمراض

٢ علِّلْ مَا يَأتي:

أ تناولُ الطَّعامِ ببطءٍ ومضغُهُ جيِّدًا.

لأنه يحسنَ منَ عملية الهضم ويساعد في الشعور بالشبع

ب تطبِّقُ الهيئةُ العامَّةُ للزكاةِ والدَّخلِ ضريبةَ ٥٠٪ على المشروباتِ المُحلَّاةِ في المملكةِ العربيةِ السُّعوديَّةِ.

للحد من استهلاك السلع الضارة على الصحة

ج "الهيئةُ العامَّةُ للغذاءِ والدَّواءِ" تُلزمُ المطاعمَ والمقاهي في المملكةِ العربيَّةِ السُّعوديةِ بعرضِ السُّعراتِ الحراريَّةِ على الوجباتِ والمشروباتِ الَّتي يتمُّ تقديمها.

لمساعدة الفرد على معرفة وحساب احتياجاته من السعرات الحرارية

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

٣

تعتمد التغذية الصحية على تناول مجموعة مختلفة من الأطعمة الغنية بالمغذيات والتي تندرج ضمن مجموعات غذائية وهي: مجموعة الزيوت والسكريات وظيفتها تمد الجسم بالطاقة وتساعده على امتصاص الفيتامينات ومصدر مجموعة الزيوت نباتي وحيواني ومجموعة السكريات نباتي
مجموعة اللحوم والبقوليات وظيفتها تمد الجسم بالطاقة وتساعد على النمو ومصدر اللحوم حيواني والبقوليات نباتي
مجموعة الحليب ومشتقاته وظيفتها تساعد على النمو ومصدرها حيواني
مجموعة الفواكة ومجموعة الخضروات وظيفتهما تقي الجسم بإذن الله من الأمراض ومصدرهما نباتي
مجموعة الحبوب والخبز وظيفتها تمد الجسم بالطاقة ومصدرها نباتي
الماء لكنه لا يعتبر من المجموعات الغذائية ولكن أساسي لاستمرار الحياة

٤ منْ خلالِ مشاهداتِكَ اليوميَّةِ، اذكرْ عادةً غذائيةً خاطئةً، ثمَّ اذكرْ البديلَ المقترحَ لهَا.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

العادةُ الغذائيَّةُ الخاطئةُ	البديلُ المناسبُ
تناول شرائح البطاطا المقلية كوجبة خفيفة بين الوجبات	تناول المكسرات أو الفواكه المجففة

تطبيقاتٌ عامةٌ

٥ قدِّمْ الحلولَ المُناسبةَ للمشكلاتِ الآتيةِ:

أ الزِّيادةُ السَّريعةُ في وزنِكَ.

اتباع نظام غذائي صحي وعدم الإكثار من السكريات والإكثار من شرب الماء وممارسة الرياضة والنوم المبكر

ب أحدُ أفرادِ أسرتِكَ مصابٌ بفقدِ الشَّهيَّةِ.

أخذ المصاب إلى الطبيب وأخذ المشورة الطبية وتقديم وجبات صغيرة بشكل متكرر ومنتظم وإضافة الأغذية الصحية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

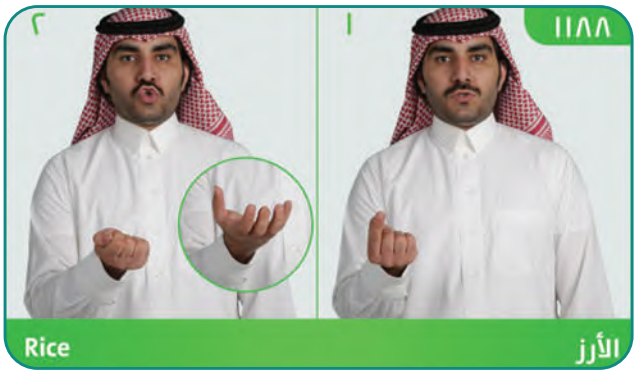
وحدةُ غِذائِي



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







بداية
beadarya.com | موقع بداية التعليمي

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