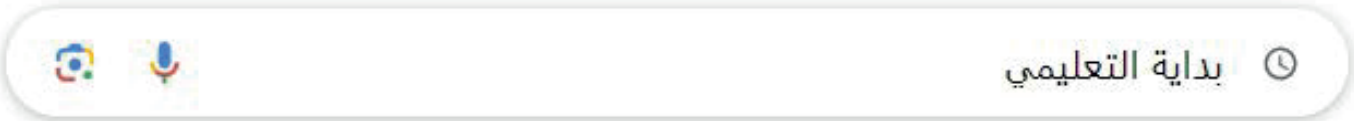
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



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

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

بداية
beadaya.com

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

الفصل الدراسي
الثالث

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الفهرس

الوحدات	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية ست حصص	أهداف الوحدة	١٦٤
	الصحة النفسية	١٦٥
	الذكاء العاطفي	١٧٣
	التسمم الدوائي	١٧٨
	التطبيقات	١٨٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٩١
الوحدة الثانية المهارات الاجتماعية حصة واحدة	أهداف الوحدة	١٩٤
	الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية	١٩٥
	التطبيقات	١٩٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٠٢
الوحدة الثالثة المهارات الحياتية ثلاث حصص	أهداف الوحدة	٢٠٤
	الادخار والإنفاق	٢٠٥
	مهارات الشراء الرقمي	٢١١
	التطبيقات	٢١٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٢٠
الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية حصة واحدة	أهداف الوحدة	٢٢٢
	العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم	٢٢٣
	التطبيقات	٢٣٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٣٢

بيداية
موقع بيداية التعليمي | beadaya.com

الوحدة الأولى





التوعية الصحية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

- الصحَّة النفسيَّة
- الذَّكاء العاطفي
- التَّسمم الدوائي

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد العلاقة بين مفهوم صحته النفسية ومفهوم السعادة.

٢ يعطي أمثلة لمهارات تساعده في تحسين صحته النفسية.

٣ يقترح طرقاً لتطوير مهاراته في الذكاء العاطفي.

٤ يحدد مفهوم التسمم الدوائي.

٥ يستنتج أهمية السلامة الدوائية.

٦ يشرح أسباب التسمم الدوائي.

٧ يساهم في نشر الوعي الدوائي في المجتمع.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الصحّة النفسيّة

المفاهيم الرئيسة:
- المراهقة
- السعادة

يعتمد تقدم المجتمعات ونهضتها على الإنسان فهو اللبنة الأساسية للمجتمع، و لا يستطيع القيام بأداء واجباته ومهامه تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه إلا إذا كان متمتعاً بصحة نفسية تجعله مستقراً، ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً مع نفسه ومجتمعه ومستثمراً مهاراته وقدراته لتحقيق أهدافه وتعزيز جودة الحياة.

الصحة النفسية :

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تذكر

أن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض.

معلومة إثرائية

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

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

هناك عدة خصائص تميز الشخص الصحيح نفسيًا، وهي:

١- التوافق مع النفس والشعور بالسعادة:

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

٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

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

٣- تحقيق الذات واستثمار القدرات:

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

٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

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

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الصحة النفسية للمراهقين

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

الهرمونات

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

إثبات الذات

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

الأصدقاء

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

الإهمال

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

سوء المعاملة

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

أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع

بناء مجتمع سليم قادر على التطور، ومستثمر لقدرات أفراده.

الحد من المشكلات الاجتماعية.

تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع وتقديم الدعم لهم.

خفض معدلات الاعتداء على الآخرين.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



عرف السعادة من منظورك الشخصي؟

شعور ناتج عن عمل يحبه الإنسا ن
الإحساس بالمتعة والانبساط؛ وانشراح الصدر؛ وراحة البا ل
تعبير عن الفرح وكل ما يدخل السرور والرضا على النفس



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



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

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

٢-تعزيز الوصول إلى حياة أفضل.

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

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

أ) هل أنت إنسان سعيد؟

نعم ؛ لا؛ نوعاً ما

ب) ما الأنشطة التي تجعلك سعيداً عند ممارستها؟

ممارسة التمارين الرياضية؛ اعمال تطوعية؛ أدوّن يومياتي؛ الجلوس مع الأسرة؛ مرافقة الأصدقاء .10 دقائق من التأمل

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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

تحفيزه على الاستمرار فى الحياة بالتفاؤل والثقة
لا اتركه يستسلم للتغلب على التحديات التي يواجهها
أجعله يكسر العزلة والخروج لممارسة بعض الأنشطة الترفيهية
أساعده على تقبل الخسارة وفهم حزنه والخروج منه
استخدم عبارات داعمة : (أنا هنا من اجلك)

إستراتيجيات لزيادة الشعور بالسعادة

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

أولًا: تقوية الإيمان بالله عز وجل



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

قال تعالى:

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

ثانيًا: غرس التفاؤل

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

beadaya.com | بداية التعليمي

ثالثًا: تجنب التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية

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

رابعًا: ممارسة أعمال الإحسان والتطوع

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

معلومة إثرائية

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

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

(١) سورة التغابن الآية رقم (١١).



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

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

.....

.....

.....

.....

خامسًا: تعلم التسامح

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

سادسًا: الاعتناء بالصحة

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

تذكر

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

سابعًا: الاسترخاء

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

الروح المعنوية :

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

مزايا التمتع بروح معنوية عالية

توسع آفاق الفكر لدى الإنسان وتجعله أكثر مرونة وإبداعًا.

تمنح الإنسان إحساسًا بالقوة والصلابة، وتمكنه من تحمل الصعوبات، وتخطي العقبات.

أصحاب الروح المعنوية العالية أكثر إيجابية تجاه الحياة، ويرون الجوانب الجيدة، في جميع المواقف، وهم الأكثر تحقيقاً لإنجازاتهم، والأكثر سعادة في حياتهم.

تذكر

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

معلومة إثرائية

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

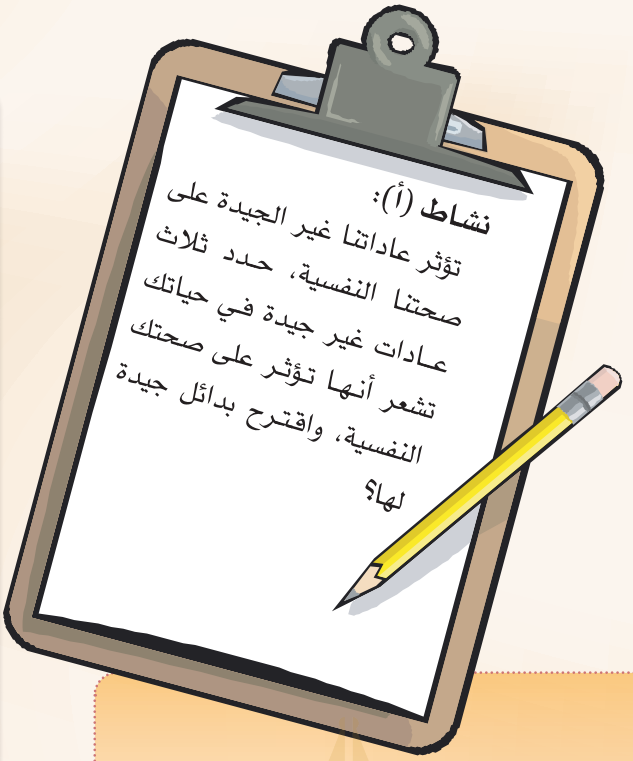
قريبون



اعرض موقفًا شعرت فيه أن لديك روحًا معنوية عالية :

شعور الطالب بالارتياح النفسي نتيجة وجوده مع زملاؤه في مجموعة واحدة مما يزيد من حماس الطالب في تقديم الأفضل

شعرت بالإحباط يوماً ما أحاول أن أفعل شيئاً يجعلني أستمتع مع أن ذلك كان صعباً فى البداية ومع الالتزام بممارسته أدى لرفع الروح المعنوية



نشاط (أ):

عادات غير جيدة	البدائل المقترحة
القلق والخوف من الإخفاق	تنظيم الوقت، وعمل جدول زمني لإنجاز الأعمال المطلوبة
الإسراف في إنفاق المال	الاستثمار أو الادخار الشخصي
قلة عدد ساعات النوم	أخذ قسط كاف من النوم ساعات كافية كل ليلة

نشاط (ب):

اليوم الأول:

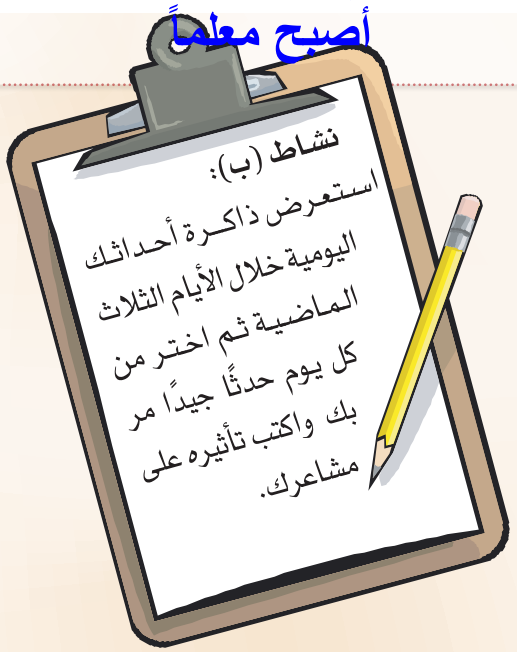
طلب أبي أن أساعده في عمله، شعرت بالسعادة والفخر بنفسي لاعتماد أبي علي

اليوم الثاني:

ذهبت مع صفي لممارسة أعمال بالسعادة لإدخالي السرور على الآخرين

اليوم الثالث:

طلب مني معلم الرياضيات شرح الدرس بدلا عنه، شعرت بالفرح والروح المعنوية العالية لخطوتي الأولى في تحقيق حلمي بأن أصبح معلماً



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الذكاء العاطفي



المفاهيم الرئيسة:
- الذكاء العاطفي.

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

هل تواجه صعوبة في فهم مشاعرك والتعبير عنها؟

مفهوم الذكاء العاطفي:



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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



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

تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى خمسة مجالات رئيسة :

١ - تحديد العواطف:

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

٢ - إدارة العواطف:

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

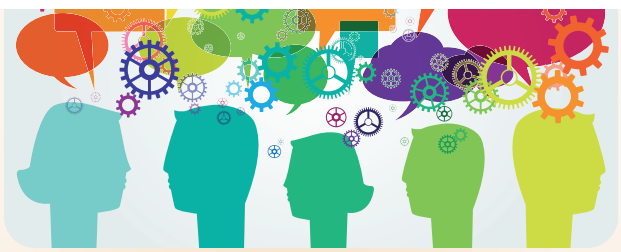
مثال: عندما تنتابك مشاعر سلبية كالغضب، ما الأشياء التي تفعلها للاعتناء بنفسك؟ هل تبكي؟ هل تسترخي؟ هل تصلي ركعتين؟ هل تقرأ سورة من سور القرآن الكريم؟ هل تتحدث مع صديق؟ هل تتمشى في الطبيعة؟



بداية
bedaya.com | موقع بداية التعليمي

كيف تتغلب على مشاعرك السلبية؟

أحدّد مصدر الأفكار السلبية وأحاول علاجه
أتحدّث إلى من يهتم لأمـ ري
أبتعد عن من يُشعرني بالسوء تجاه نفسي
ممارسة بعض الهوايات المحببة للتعبير عم بداخلي



على الإحساس بمشاعر الآخرين والاستماع والإنصات لهم، فالشخص الذكي عاطفياً يشعر بالآخرين.



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

تعاطفت مع	أخي الصغير
أسباب تعاطفي معه	لأنه أخي أحد أفراد أسرتي بيننا رابط قوي ومن مسؤوليتي وواجبي العطف عليه

٤- تحفيز الذات:

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



استعرض موقفا حققت فيه ماتريد، ثم دون عباراتك التحفيزية التي ساعدتك في إنجاز أهدافك.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الموقف: التفوق الدراسي لهذا العا م
أعرف نقاط ضعفي وأتغلب عليها
سأظل أتعلم حتى أصل إلى مستوى يليق بي
أبدأ بتحقيق هدفي متوكلاً على الله
الفشل لا يعني النهاية
طريق الاجتهاد نهايته النجاح



اقترح طريقة تساعدك على تقوية علاقتك بالأشخاص الإيجابين:

الثقة بالنفس أولاً ؛ والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية مع الأشخاص الإيجابيين والخروج لمرافقتهم؛ وتقبّل الآراء والنصائح منهم

تذكر

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

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

أهمية الذكاء العاطفي

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



بداية
بداية | موقع بداية التعليمي
beadaya.com

تذكر

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

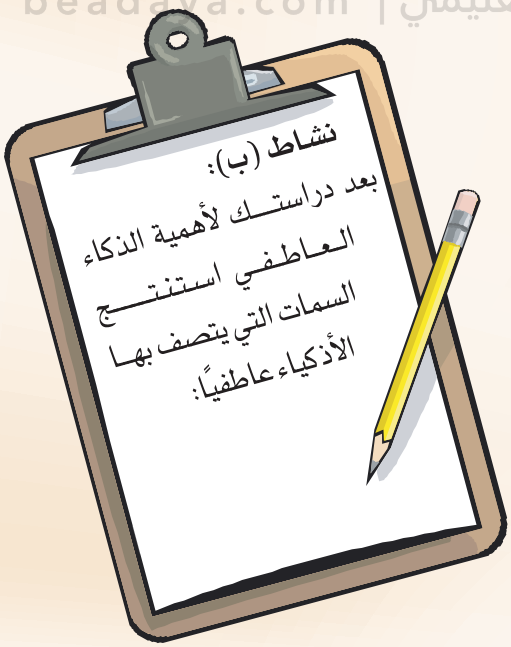
(١) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).



نشاط (ب):

القدرة على فهم وتحديد العواطف
القدرة على فهم مشاعر الآخرين
التركيز على الجوانب الإيجابية
الاعتراف بالأشياء التي يجهلونها
القدرة على التكيف
تقديم الشكر للآخرين
تقبل النقد
المسامحة
تحديد نقاط الضعف الخاصة به

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



نشاط (أ):

مهارة تحديد العواطف:

تعجز عن شكر والديك

مهارة إدارة العواطف:

تصاب بالأرق عند النوم

مهارة الشعور بعواطف الآخرين:

أحد إخوتك لديه مشكلة

مهارة تحفيز الذات:

مستواك الدراسي بدأ في الانخفاض

مهارة العلاقات الصحية:

تعرفت على صديق جديد

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



التسمم الدوائي



المفاهيم الرئيسة:
- التسمم.
- الدواء.

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

التسمم:

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

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

طرق دخول المواد السامة إلى الجسم

البلع

عن طريق الفم والجهاز الهضمي.

الاستنشاق

عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة.

الحقن

حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات.

أقسام التسمم حسب المسبب

- التسمم بالأدوية
- التسمم الكيميائي
- التسمم الغذائي







الدواء:

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

التسمم الدوائي:

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

أسباب التسمم الدوائي

هناك عدة أسباب تؤدي إلى التسمم الدوائي منها:

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





يوجد أسباب أخرى للتسمم الدوائي اذكرها ؟

عدم معرفة او اتباع تعليمات الجرعة
تاريخ إساءة الاستخدام أو الإدما ن
تناول الأطفال للأدوية غير المخصصة لهم عن طريق الخطأ
وجود تاريخ من الاضطرابات النفسية



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

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أنواع التسمم الدوائي

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

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

متى تظهر أعراض التسمم الدوائي؟

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

أعراض التسمم الدوائي

انخفاض درجة حرارة الجسم، والشعور بالبرودة الشديدة.

ضيق التنفس، وقد يصل الأمر إلى توقف النفس والشعور بالاختناق.

الشعور بالغثيان والقيء.

التعرق الشديد والهلوسة في بعض الأحيان.

اضطراب الرؤية مع اتساع العينين.

تسارع ضربات القلب بشكل ملحوظ.

حدوث بعض التشنجات العضلية، والرعشة.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



بعد دراستك لمفهوم التسمم الدوائي استنتج مفهوم السلامة الدوائية؟

هو أحد فروع العلوم الدوائية الجديدة نسبياً والذي يهتم بدراسة كل ما يتعلق بالآثار الجانبية للأدوية والمنتجات الصيدلانية أو أي مشاكل أخرى متعلقة باستهلاك الدواء

معلومة إثرائية

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

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



من خلال مشاهداتك اليومية :

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

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

تناول الدواء في موعده المحدّد وبالجرعات الموصى بها من قبل الطبيب أساس نجاح كل علاج ؛ وتجنب حدوث آثار جانبية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

ب) التوقف عن تناول الدواء عند الشعور بالتحسن.

الاستمرار في تناول الدواء طوال المدة المحددة من قبل الطبيب حتى يقوم الدواء بوظيفته وحتى لا يتفاقم المرض

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

يجب قراءة ورقة التعليمات المرفقة بالدواء بكاملها قبل البدء في استخدام الدواء

إرشادات قبل البدء في تناول الدواء

أخبر طبيبك أو الصيدلي عن الأمور الآتية:

أي أدوية أخرى تتناولها بما في ذلك العشبية، حيث أنه يمكن لبعض الادوية أن تتفاعل مع بعضها إذا تم أخذها معًا، وقد تسبب مخاطر صحية.

إذا كان لديك أي حساسية من بعض الأدوية.

إذا كنت ستجري عملية جراحية.

أي معلومة لم تفهمها عن دوائك في النشرة الدوائية.

المسكنات:



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

beadaya.com | بيادر التعليمي

أقسام مسكنات الألم

المسكنات اللاوصفية:

ها من الصيدلية بدون وصفة طبية.

المسكنات الوصفية:

لا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعة حالتك الطبية.



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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

إسعاف حالات التسمم الدوائي

أولًا: قبل كل شيء يجب الاتصال بالإسعاف فوراً.

ثانيًا: أثناء انتظار الإسعاف، افحص المصاب إن كان واعيًا، وانقله إلى مكان مريح، وراقب نبضه وتنفسه وحرارته، وفي حال توقف المصاب عن التنفس فبادر بعمل الإنعاش الرئوي حتى وصول الإسعاف.



تذكر

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

٤

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

بالتعاون مع مجموعتك وضح أسباب هذا التحذير:

لأنه لوحظ احتواء بعضها على مواد دوائية لا تستخدم إلا بوصفة طبية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

التسمم الدوائي عند الأطفال



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

الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال من التسمم الدوائي

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

beadaya.com | بداية للتعليمي

معلومة إثرائية

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



ماذا تفعل في حالة الاشتباه بتسمم أحد الأطفال في المنزل؟

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

٢) تحقق من أن الطفل يتنفس بشكل طبيعي.



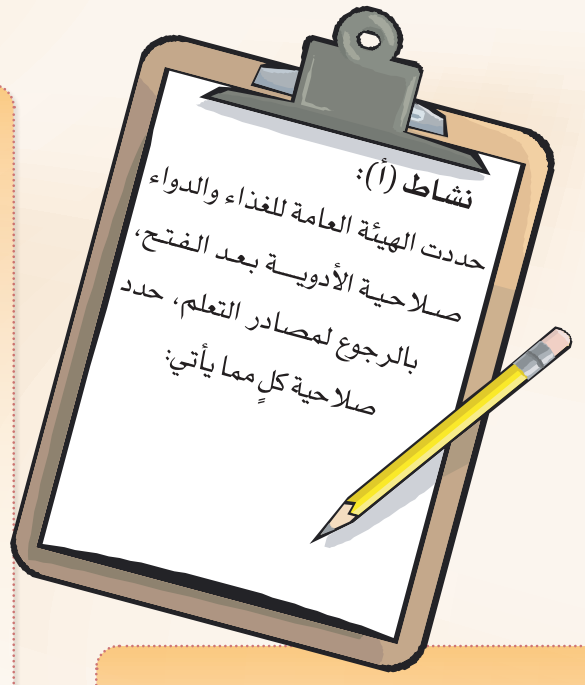
اقترح طرقاً للتخلص من (الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية) بطريقة آمنة؟

التخلص من جميع الأدوية في علبها الأصلية ؛ والحرص أن تكون العلب محكمة الإغلاق و عدم نثر الأق راص

وضع زجاجات الأدوية السائلة المتبقي فيها كمية من الدواء في أكياس بلاستيكية وربطها جيداً كي لا يتسرب الدواء في حال انكسار الزجاجة

وضع جميع الأدوية في حاوية مهملات مغلقة المسارعة بالتخلص من محتويات سلة المهملات المحتوية على الأدوية الموجودة بالمنزل إلى تلك الأخرى الموجودة بالشارع ليتم تفريغها من قِبل عمال النظافة

موقع بداية التعليمي | bidayacom.com

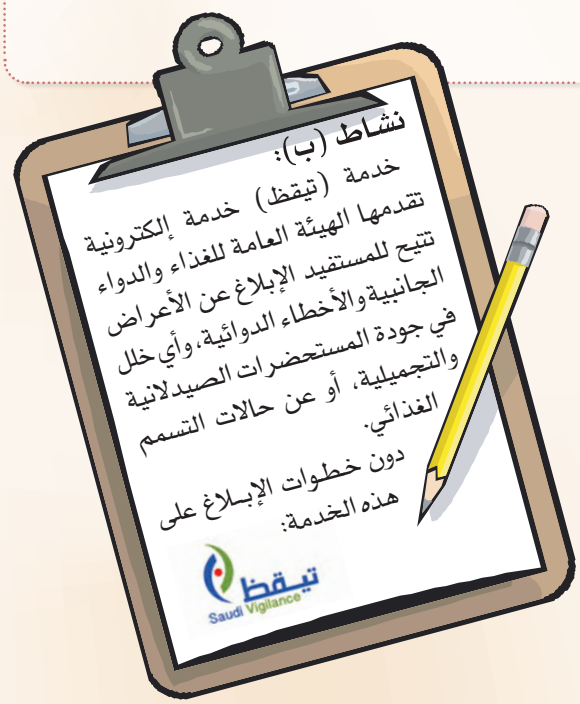


نشاط (أ):

الدواء	الصلاحية بعد الفتح
الأقراص والكبسولات (التي تأتي بشريط معدني).	كما هو موجود على أحد طرفي الشريط المعدني
الاسبرين الفوار.	شهر واحد من تاريخ صرفها
قطرات أو مراهم (العين-الأذن-الأنف).	28 يوما من الفتح
بخاخ الربو.	تاريخ الصلاحية المكتوب على العبوة
السوائل الفموية.	6 أشهر من الفتح
المضادات الحيوية	التأكد من الصيدلاني عن تاريخ الصلاحية إن لم تكن موضحة

نشاط (ب):

الدخول على خدمة الإبلا غ
اختيار نمـ وذج
تعبئة النمـ وذج
إرسال البلاغ للمختصين



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

التطبيقات

١ قيم التصرفات الآتية مع التعليل:

١- أخذ المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب.

تصرف خاطئ / لأنه يمكن أن يُضعف المناعة لدى المريض، ويمكن أن يتلف خلايا الدم البيضاء أو يتسبب في مقاومة الجسم للمضاد عندما يكون بحاجة فعلية إليه وقد يكون معرضاً لاي عدوى أخرى

٢- ترك الأدوية في السيارة.

يجب عدم ترك الادوية في السيارة لإمكانية تعرضها لدرجة حرارة مختلفه عن درجة التخزين مما يؤثر في جودة وسلامة الدواء تفادياً لحدوث مضاعفات

٣- الاكتفاء بتناول المكملات الغذائية في حالة المرض.

عدم الاعتماد على المكملات الغذائية في حالة المرض أنها مواد مصنعة لتكملة النظام الغذائي وليس لعلاج الأمراض

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



الوجه التعبيري يدل على شعور ..... الغضب

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

حصلت على درجة كاملة في الامتحان.

العمل الشاق لا يذهب أبداً بدون مكافأة

طُلب منك عمل ما، وقد أنجزته وقدمته في وقته.

كن عالي الهمة ولا ترضى بغير القمة

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي





الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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







بداية
موقع بداية التعليمي

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

أُدوِّن مَلحُوظَاتِي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الوحدة الثانية



المهارات الاجتماعية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر أمثلة لمناسبات اجتماعية ووطنية.

٢ يعدد آداب وسلوكيات حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٣ يبدي رأيه في أهمية المشاركة في المناسبات الاجتماعية والوطنية.

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

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية

المفاهيم الرئيسة:

- المناسبات الوطنية.
- المناسبات الاجتماعية.

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

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

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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

(١) اخرجه مسلم، ١٤٢٩.

دون مناسبات اجتماعية أو وطنية أخرى تحتفل بها.

مهرجان الجنادرية
الاحتفال بيوم التأسيس
مهرجان الدرعية للفروسية
مهرجان الأسرة للتمور والنخيل

معلومة إثرائية

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

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

لمزيد من المعلومات اطلع على كتاب يوم التأسيس

ما أهمية المشاركة في المناسبات الوطنية والاجتماعية لكل من الفرد والمجتمع

تنمية روح الانتماء والولاء للوطن مما يترتب عليه تقدم المجتمع وازدهاره وتطوره
تنمية الاحترام والفهم للتاريخ لدى الفرد والمجتمع
تعزيز قيم الوحدة الوطنية بين الأجيال

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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

(١) اخرجه أبو داود،٤٧٩٨.

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

غياب دور الأسرة في غرس الأخلاق الحميدة
رفقاء السوء ودورهم في انعدام الذوق والتخريب
قلة الوعي بثقافة التعامل مع الآخرين والاهتمام بالمظهر الخارجي



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

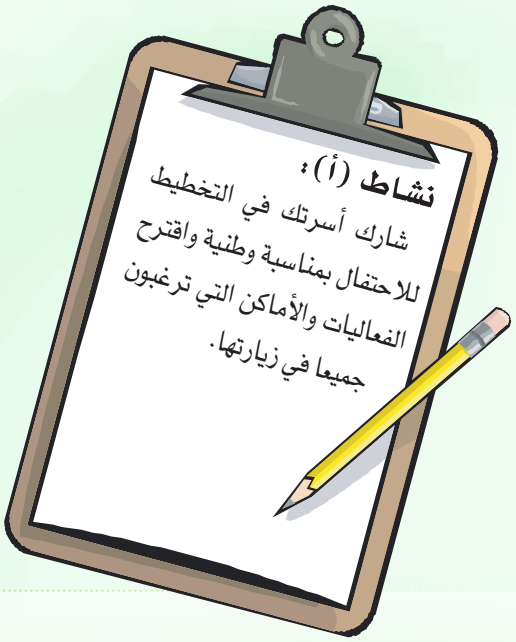
﴿وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلْإِثْمِ وَٱلْعُدْوَٰنِ﴾ (١).

معلومة إثرائية

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

بداية
موقع بداية التعليمي
beadaya.com

(١) سورة المائدة الآية رقم:(٢).

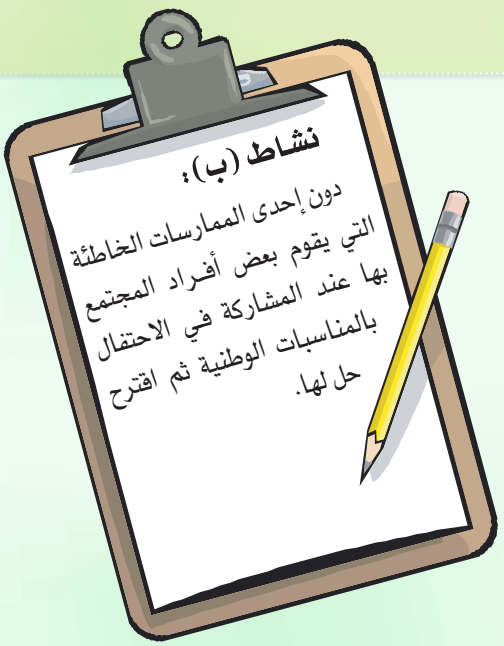


نشاط(أ):

الاحتفال بمناسبة اليوم الوطني السعودي
أذهب مع عائلتي بعد أن ارتدينا الملابس
الخاصة الجميلة التي ترفع شعارات مملكتنا
الغالية إلى نافورة الملك فهد ثم نحضر فعاليات
العروض الجوية وفعاليات إطلاق الألعاب النارية

نشاط(ب):

إتلاف الأماكن العامة
القيادة المتهورة
الازدحام في الطرق
الحلول
انتشار الأجهزة الأمنية لضبط المخربين
انتشار الأجهزة المرورية لتنظيم حركة
سير الطرق وضبط المتهورين



بداية
beadaya.com | بوابة البداية التعليمي

التطبيقات

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

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

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

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

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

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٢ قيم الممارسات التالية التي تقع في بعض المناسبات:

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

ممارسة خاطئة فالإسراف خلق ذميم نهى عنه الإسلام

٢- استخدام الألعاب النارية الخطيرة.

ممارسة خاطئة لضررها على النفس والاخرين

٣- الاستهزاء أو الكذب ونشر الإشاعات.

ممارسة خاطئة تؤدي إلى الكراهية والحقد وتفكك المجتمع

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

ممارسة خاطئة تقلل من المودة والمحبة وعدم الترابط في العلاقات الاجتماعية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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



الاهتمام بالمظهر الخارجي
اختيار العبارات الإيجابية عند الحوار
الاستماع الجيد للحاضرين
تعزيز الثقة بالنفس

٤ قدم مقترحًا يعالج الموقف الذي أمامك في الصورة؟

إغلاق الجوال عند التجمع الأسري أو حضور المناسبات للاستمتاع باللحظات العائلية والمجتمعية وتبادل الاحاديث فيما بينهم

beadaya.com | موقع بداية التعليمي





الوحدة الثانية
المهارات الاجتماعية

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







بداية
beadaya.com موقع بداية التعليمي

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

الوحدة الثالثة



المهارات الحياتية

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الادخار والإنفاق.

مهارات الشراء الرقمي.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يستنتج فوائد الادخار.

٢ يصف مفهوم المشاريع الصغيرة.

٣ يعطي أمثلة على مشاريع منزلية صغيرة.

٤ يميز أنواع المشاريع الصغيرة.

٥ يحدد مفهوم الشراء الرقمي.

٦ يطور مهارته في الشراء الرقمي.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الادخار والإنفاق

المفاهيم الرئيسة:
- الادخار.
- المشاريع الصغيرة.

ينظر الإسلام إلى المال على أنه من الضرورات الخمس التي تقوم عليها حياة الإنسان، وبه تنتظم معايش الناس، وسوف يحاسب المسلم يوم القيامة عن هذا المال، قال رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل.. وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه؟»[1]، وقد ذم الإسلام البخل، وكذلك الإسراف. قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾﴾[2]، ورغَّب الإسلام في الادخار، باعتدال يتوازى مع الكفاف، وحبَّب في اليد العليا، تحسباً للفَقر، الذي كان الرسول ﷺ يتعوَّذ منه.



ما هو الادخار

هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه .

اكتب عن تجربتك في:
إنفاق المال أو ادخاره، وناقش ما كتبته مع زملائك ومعلمك؟

تجربتي في ادخار مصروفي المدرسي حيث كنت أقتطع جزءا منه وأحفظه حتى أجمع مبلغ الهاتف المحمول وبالفعل استطعت شراء الهاتف

١ وضع خطة مالية للمصروفات.

٢ التفرقة بين الاحتياجات (المصروفات الأساسية) والرغبات (المصروفات الثانوية).

٣ الاستغناء عن المصروفات غير الضرورية.

٤ ربط الادخار بأهداف واقعية.

معلومة إثرائية

أطلق برنامج "ريالي" للتخطيط المالي لتعزيز ثقافة الوعي المالي والإدخار لدى الطلبة وتمكينهم من إدراك الأولويات والتفريق بين الحاجات والرغبات، وتحفيز روح المبادرة والاستثمار لديهم.

(١) اخرجه الترمذي، ٢٤١٧. (٢) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).



بالرجوع إلى مصادر المعرفة اقترح أفكارًا أخرى تساعد على الادخار؟

تقسيم الراتب الشهري

استخدام كوبونات الخصم لشراء المنتجات الضرورية والاستفادة من العروض

إعداد وجبات الطعام منزليًا والتقليل من تناول الطعام خارج المنزل

ترشيد استخدام الموارد (الكهرباء ؛ الماء)



معلومة إثرائية

إحدى أولويات بنك التنمية الاجتماعية وفقاً لنظامه الأساسي " العمل على تشجيع التوفير والادخار للأفراد والمؤسسات في المملكة، وإيجاد الأدوات والبرامج التي تحقق هذه الغاية " ومن هذا المنطلق قام البنك بالعمل على تطوير عدد من الخيارات الاستراتيجية لتفعيل الادخار تضمنت ما يلي:

- التوعية ونشر الثقافة المالية والادخار.
- توفير حوافز لتشجيع الادخار.
- تطوير منتجات ادخارية مناسبة.

موقع بوابة التعليمي | beadaya.com



كيف توازن بين الرغبات والحاجات في الإنفاق، إن كان لديك هدف الادخار؟



ترتيب الاحتياجات الأساسية في النفقة ومن ثم التفكير في الرغبات إذا استطعنا الاستغناء عن بعضها لتوفير مبلغ للادخار الشهري

تذكر

كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل.

ماذا تفعل بالمال الذي ادخرته

الصدقة - كفالة اليتيم	شراء هدية لوالدي	شراء شيء أتمنى اقتنائه	البدء في مشروع بسيط
			
اذكر حديثًا شريفًا يحث على ذلك:	أعط مثالًا على ذلك: عطور فاخرة - مستلزمات - المكتب - نظارات انقية	أعط مثالًا على ذلك: ساعة	أعط مثالًا على ذلك: أعمال فنية تصميم شعارات

قوله صلى الله عليه وسلم: (كَافل اليتيم له او لغيره أنا وهو كهاتين في الجنة) واشار بالسبّابة والوسطى

سلامي يحث على العمل لأنه أساس تقدم الأمم وعمارة الأرض.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تزايد الاهتمام بإنشاء المشاريع الصغيرة وإدارتها، حيث أن جميع المشاريع الكبيرة بدأت مشاريع صغيرة، فهي ذات دور مهم في اقتصادات الدول وتساهم بفعالية في توفير فرص العمل والحد من البطالة.

فالمشاريع هي نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال للحصول على منافع متوقعة خلال فترة زمنية محددة، وقد يكون المشروع زراعيًا أو صناعيًا أو سياحيًا أو خدميًا وقد يكون مشروع كبيراً أو مشروعاً صغيراً أو متوسط الحجم، وتعتبر المشاريع الصغيرة اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة.

ما المشروعات الصغيرة

هي منشاة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفاعلية في إدارة وتشغيل أعمالها، ويعدُّ من وجهة النظر القانونية المالك الوحيد لجميع أصول، وممتلكات المنشاة وتعود إليه الأرباح جميعها.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

المشاريع المنزلية

إن مزاولة العمل الحر في المنزل يعتبر أحد أهم البدائل المتاحة، حيث يوجد العديد من الأعمال التي من الممكن ممارستها من المنزل.

مثل: مشروع التصوير الفوتوغرافي، ومشروع البرمجة، وتربية الحيوانات وبيع منتجاتها أو بيعها، ومشروع إعداد الوجبات الغذائية وبيعها.

أنواع المشاريع الصغيرة

- **المشاريع الانتاجية**

هي التي تمارس نشاط إنتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.

مثل.....

إنتاج الحلوى والبسكويت المنزلي
تصنيع ملحقات الحاسب

- **المشاريع الخدمية**

كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك مثل (مطاعم، إصلاح السيارات، خدمات سياحية)



- **المشاريع التجارية**

المشروعات التي تقوم بشراء سلعة وإعادة بيعها لتحقيق ربح سواء تجارة الجملة أو التجزئة.

مثل.....

بيع الملابس من بلد معين
بيع العطور المركبة

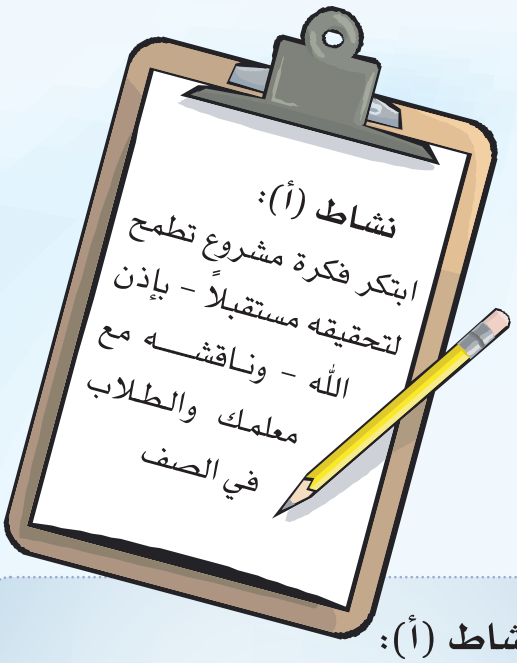


أن وضع خطة مشروع متكاملة من متطلبات النجاح قبل البدء بالمشروع.



درست في الفصل الدراسي الأول وسائل الدعاية والإعلان، دوّن بعض وسائل تسويق المشروعات الصغيرة.

هدايا مجانية عند شراء المنتجا ت
توفير الخصومات والعروض الخاصة
تبادل الإعلانات التسويقية بين المشروعات الأخ رى
الشحن المجاني



نشاط (أ):

عنوان المشروع:

ملتقى بين سائقي سيارات الاجرة والركاب

فكرته الأولية:

إنشاء منصة لتكون هي الملتقى الذي يربط بين الطرفين وهم أصحاب سيارات الأجرة والركاب

نشاط (ب):

إنفاقه في تحقيق الحاجات والرغبا ت
تقديم الأولوية للحاجات قبل الرغبات وتلبيتها الأهم فالأه م
عدم إنفاق المال فيما لا نفع فيه أو في التباهي أمام الآخري ن
ادخار جزء ولو بسيط من المصروف لشراء ما أرغب شراؤه فى المستقبل



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



مهارات الشراء الرقمي

المفاهيم الرئيسة:
- الشراء الرقمي.

تعد شبكة الإنترنت أسهل وسيلة لجمع المعلومات وتبادلها بين الأفراد في العالم بدون قيود الحواجز الجغرافية، وقد تعدت ذلك إلى أن أصبحت تستخدم لتبادل السلع والتسويق والخدمات؛ لتكون بذلك أساسًا لتطوير ما يسمى بالتجارة الرقمية.

التجارة الرقمية

يقصد بها عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لجميع المنتجات والبضائع إلكترونيًا، وتعد التجارة الرقمية واحدة من أبرز الظواهر التي تميز المجتمعات الرقمية ومواطنيها، حيث أصبحت تشهد إقبالاً في التعاملات اليومية وإبرام العديد من الصفقات على شبكات الإنترنت.

وتتم عملية التجارة الرقمية عبر أي قناة كانت مثل: (مواقع التواصل الاجتماعي - المواقع الإلكترونية - التطبيقات) وباستخدام أي جهاز إلكتروني مثل (أجهزة الحاسب الآلي - الهواتف الذكية - الأجهزة اللوحية).

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أنشطة التجارة الرقمية

١ بيع
٢ شراء
٣ تسويق
٤ خدمة العملاء
٥ خدمة التوصيل
٦ الدفع الالكتروني

تذكر

أهمية الالتزام بالسلوك الرقمي الذي يشمل القوانين، والقواعد السلوكية في عمليات البيع والشراء الرقمي.

الشراء الرقمي

هو شكل من أشكال التبادل التجاري الذي يتم بين الشركات والمستهلكين، وذلك عن طريق الوسائل الإلكترونية.

التأثيرات الإيجابية و السلبية للتجارة الرقمية

التأثيرات الإيجابية

١ تسريع العمليات التجارية من بيع وشراء وتبادل المعلومات التجارية بشكل أكبر.
٢ توفير درجة عالية من الرفاهية في تقديم الخدمات، حيث تسهم التجارة الرقمية في إيصال السلع إلى أي مكان يكون فيه المستفيد.
٣ توفير الجهد والوقت على المستهلك.
٤ إمكانية حصول المستفيد على أفضل الأسعار من خلال استعراض عدة مواقع تجارية.

التأثيرات السلبية

١ إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري.
٢ احتمالية حدوث عمليات نصب واحتيال بسبب صعوبة التحقق من شخصية المتعاملين.
٣ إمكانية خداع المستهلك بإيصال سلعة مختلفة عن السلعة المعروضة.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تعتبر التجارة الإلكترونية (التجارة الرقمية) أحد أهم أهداف برنامج التحول الوطني الداعمة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ولمواكبة النمو المتسارع للتجارة الإلكترونية والأخطار المصاحبة لها على المستهلكين، فقد صدرت موافقة مجلس الوزراء على نظام التجارة الإلكترونية الذي يهدف إلى تعزيز موثوقية التجارة الإلكترونية، وتطوير أنشطتها في المملكة.

من وجهة نظرك قارن بين إيجابيات وسلبيات الشراء الرقمي.



إيجابيات الشراء الرقمي

- إمكانية الحصول على العروض الجيدة
- توفير الوقت والجهد
- إمكانية التسوق في المتاجر في أي وقت
- مقارنة أسعار السلع بسهولة
- شراء سلع مستعملة بسعر أقل

سلبيات الشراء الرقمي

- حدوث اختراق للمعلومات الشخصية للمتسوق
- وجود مواقع تسويق غير موثوقة المصدر
- مشاكل في الشحن والتأخر في التسليم
- قد يكون تسليم منتجات غير صالحة

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تذكر

تساعدنا المهارات الرقمية الأساسية على التعامل مع متطلبات العصر الرقمي بيسر وسهولة.

إرشادات عند القيام بعمليات الشراء الرقمي



- أهمية الرجوع إلى والديك قبل البدء بإجراءات الشراء الرقمي.
- استخدم برامج الحماية من الفيروسات.
- استخدم كلمات مرور مختلفة وقوية لكل تطبيق من التطبيقات التي تتسوق منها.
- أهمية الاطلاع على آراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء نفس المنتج للتعرف على جودته.
- انتبه للتحذيرات الأمنية مثل التحذير من المواقع الإلكترونية غير الآمنة.
- راجع كشوف الحسابات البنكية (خاصة بطاقتك الائتمانية).
- حاول تخصيص بطاقة واحدة فقط لعمليات التسوق الإلكتروني.
- تأكد أن رابط الموقع يبدأ بـ(https://) بدلاً من (http://) قبل إدخال معلوماتك الشخصية أو البنكية.
- تجنب النقر على الروابط التي تراها في الرسائل (على البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو مواقع التواصل الاجتماعي).
- احذر من التطبيقات والمواقع المزيفة، عن طريق تحميل التطبيقات من متجر التطبيقات الرسمي.
- لا تزود مواقع التجارة الإلكترونية بمعلومات أكثر من المطلوب عند تسجيل الحساب أو التسوق.
- لاتقم بمشاركة معلومات البطاقة الائتمانية عبر القنوات غير الآمنة مثل مواقع التواصل الاجتماعي.

بداية
bedayacom

تفكر



أهمية حماية البيانات الشخصية وعدم كشفها أو الإفصاح عنها للآخرين مهما بلغت الثقة، فالبيانات الشخصية تخص الفرد نفسه وتقع ضمن مسؤولياته، وفقدانها قد يعرض الفرد للوقوع في مشكلات كثيرة.

معلومة إثرائية

حرصت المملكة العربية السعودية على توفير بيئة آمنة للبيانات والعمليات الرقمية من خلال نظام أمني متين، وتطوير وتنفيذ إستراتيجية الأمن السيبراني الوطني والإشراف عليها.

الهيئة الوطنية للأمن السيبراني
National Cybersecurity Authority

٢

تتنافس المتاجر الإلكترونية في تقديم بعض الخدمات الإضافية للمتسوقين، دوّن بعضًا منها:



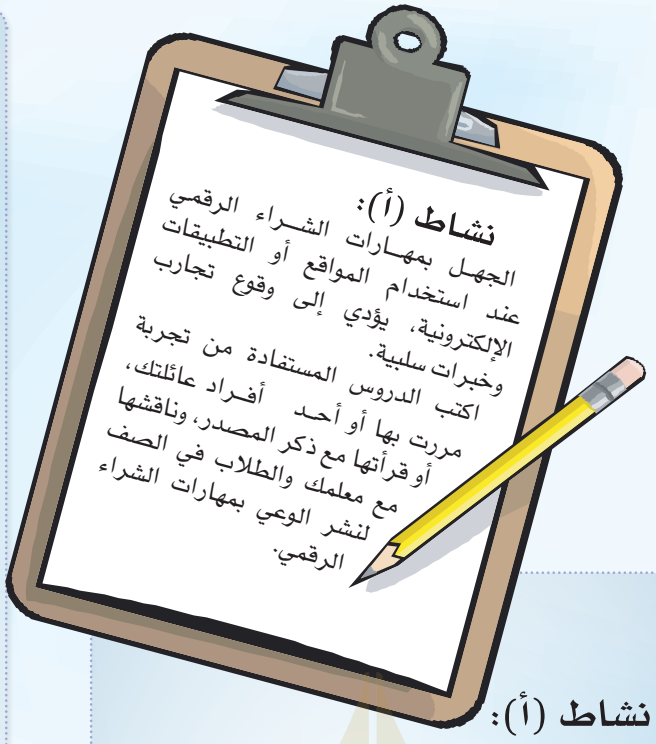
تقديم كوبونات وخصوما ت
تقديم هدايا عند شراء منتج
الشحن المجاني
خدمة الاستبدال والاسترجا ع
تقسيط المشتريات

بداية
بوابة بداية للتعليم | beadaya.com

تعد طريقة الشراء من المواقع الإلكترونية متقاربة إلى حد ما، فجميع المواقع تتطلب عمل حساب بها يشتمل على المعلومات الأساسية، كالاسم ورقم الهاتف والعنوان بالتفصيل، ويقوم المستهلك بعد إتمام عملية التسجيل أو قبلها بالبحث عن المنتج المراد، ومن ثم إضافته إلى سلة مشترياته، وفي المرحلة الأخيرة يتم تنفيذ الطلب، واستكمال باقي الخطوات حتى تأكيد الطلب.

تذكر

تفادي الروابط الإلكترونية والرسائل النصية المشكوك بها، فقد تكون في بعض الحالات محاولة من المخترقين لسرقة المعلومات والحسابات البنكية للمستخدم.



نشاط (أ):

التجربة السيئة: شراء صديقي من موقع ثم اكتشف بأنه غير موتوق ولم تصله السلعة

الدرس المستفاد: الشراء من المواقع الموثوقة

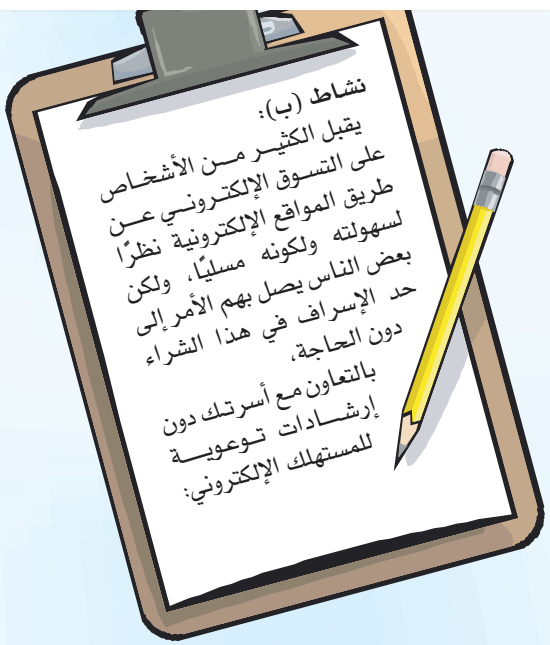
نشاط (ب):

التسوق في وقت الخصومات والعروض الأسبوعية

تقسيم التسوق على شكل دفعات خلال الشهر وليس دفعة واحد دة

ترك المنتجات في عربة التسوق الخاصة والابتعاد لمدة يوم أو يومين مما يؤدي إلى قلة الرغبة بشرائها

جمع قسائم الخصم والرموز الرويجية واستخدامها في عملية الدفع



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

التطبيقات

١ ضع رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

١. المشروع	3	عمليات البيع والشراء، وممارسة عروض التجارة لكافة المنتجات والبضائع إلكترونيًا.
٢. الادخار	4	مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية، التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي.
٣. التجارة الرقمية	1	نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال، للحصول على منافع خلال فترة زمنية محددة.
٤. السلوك الرقمي	2	اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٢ قيم الممارسات التالية :

أ- عاداتك في الصرف

النواحي الإيجابية	النواحي السلبية
شراء العروض التوفيرية	شراء الأغراض دفعة واحدة

ب- عاداتك في الشراء الرقمي

النواحي الإيجابية	النواحي السلبية
التسوق في أي وقت عروض الشحن الاستبدال والاسترجاع	تأخر الشحن عدم مطابقة بعض السلع المعروضة في مواصفاتها بالواقع

٣ أمامك مجموعة من الصور الدالة على عمليات الشراء الرقمي، دون العملية المناسبة لكل صورة فيما يلي:



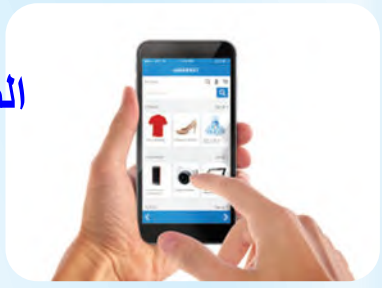
إضافة السلع إلى عربة التسوق



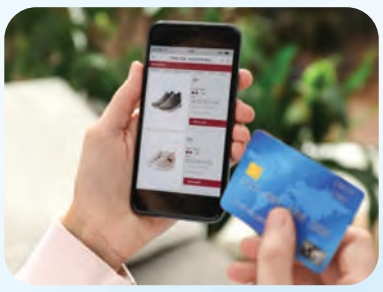
التسوق الآمن عبر الإنترنت



البحث في العروض المنافسة



التسوق عن طريق التطبيق



الدفع بواسطة البطاقة البنكية

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

٤ دون السلوك الشرائي للشخصيات الآتية :

البخيل

يشتري اقل من حاجاته الاساسية

المسرف

يشتري كل ما يريد سواء كان بحاجته او دون حاجته

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

المدخر

يحرص على شراء الاغراض الاساسية الهامة



الوحدة الثالثة
المهارات الحياتية

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







بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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

الوحدة الرابعة



الغذاء والتغذية

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يصف الجسم السليم.

٢ يحدد مفهوم السعرات الحرارية.

٣ يقيم العادات الغذائية الجيدة والعادات الغذائية السيئة.

٤ يقترح بدائل غذائية لتعديل العادات الغذائية السيئة.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

المفاهيم الرئيسة:
- الجسم السليم.
- السعرات الحرارية.

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

السعرات الحرارية :

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

بداية
beadaya.com





تصنف الأغذية حسب محتواها من السعرات الحرارية إلى:

١. أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية:
مثال: البيتزا والمشروبات الغازية

٢. أطعمة متوسطة السعرات الحرارية:
مثال: البقول والنشويات

٣. أطعمة منخفضة السعرات الحرارية:
مثال: الخضراوات

٤. أطعمة عديمة السعرات الحرارية:
مثال: الماء، قهوة بدون سكر



أن تحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة يتطلب ثلاثة أمور:
١. إدراك وجود عادات غذائية سيئة عليك التخلص منها.
٢. معرفة سبب وجود هذه العادات.
٣. معرفة البدائل لتغييرها إلى العادات الصحيحة والجيّدة.

العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام



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

العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام



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

عدم التوازن في الأطعمة:

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

مما يودي إلي:

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

٢ نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن.

تناول الغذاء المتوازن:

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

١ تناول المواد الكربوهيدراتية باعتدال.

٢ تناول الفواكه والخضار يومياً.

٣ اختيار اللحوم دون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون.

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











بداية
beadaya.com موقع بداية

إهمال تناول الوجبات اليومية:

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، يؤدي إلى:

١ الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية.

٢ الشعور بالجوع خلال اليوم.

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

٤ انخفاض مستويات السكر في الجسم.

الحرص على تناول الوجبات اليومية:

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

١ تحسين صحة الجسم.

٢ تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني اليومي.

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



حضر وجبة إفطار كاملة ومتوازنة بالتعاون مع أسرتك.

بيضة مسلوقة + خيار وطماطم + ربع خبز عربي + كوب عصير برتقال



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

تناول الطعام بسرعة

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



مضغ الطعام جيداً

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

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

٢ يعطي الإنسان الشعور بالشبع والامتلاء.

٣ المحافظة عل الوزن المثالي.

beadaya.com | موقع بداية للتعليم

العادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات



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

العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات



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

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

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



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



دون فائدة شرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.

يحافظ على صحه الجهاز الهضمي
تعزيز صحه الجهاز المناعي
طرد السموم من الجسم

فيين

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



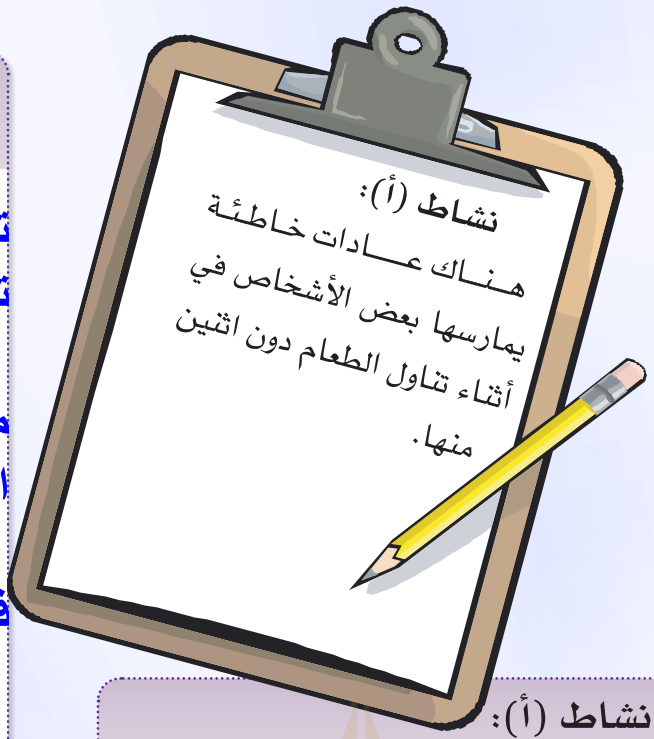
١- الأرق وعدم النوم المريح.

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

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



بداية
beadaya.com



نشاط (أ):

تناول الطعام بسرعة يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعا م

شرب الماء أثناء تناول الطعام يعيق عملية الهضم

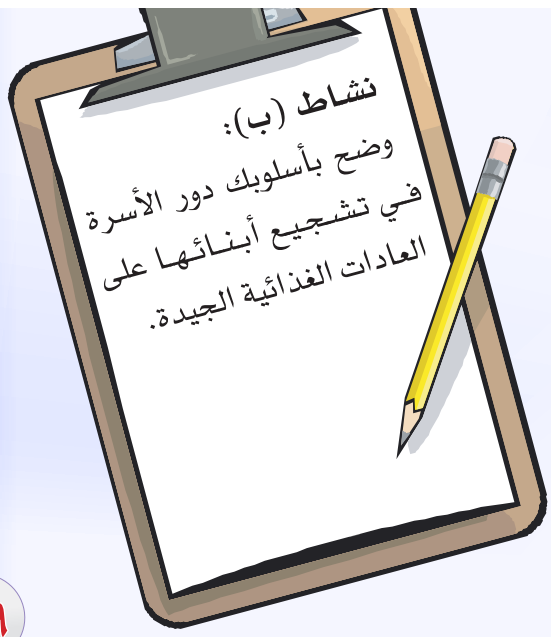
نشاط (ب):

تقديم الطعام بطريقة جذابة للتشجيع على تناوله

تناول الوجبات في المنزل في مواعيد محـ ددة

مشاركة الأبناء في اختيار الأطعمة أثناء التسـ وق

توعية الأبناء بأهمية الغذاء الصحي ودوره في الوقاية من الأمراض والسمنة



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

التطبيقات

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

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

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

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

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

٢ قيم العادات الغذائية التالية مع التعليل:

١- إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية:

عادة خاطئة؛ لأنه يزيد من كمية السكر بالجسم وتفقد العصائر قيمتها

٢- تناول الخضار المقلية:

عادة خاطئة؛ لأنه يقلل من الاستفادة من قيمتها الغذائية وتسبب الأمراض والسمنة

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

عادة خاطئة؛ لأن تناول وجبة واحدة يبطئ من عملية حرق الدهون ويسبب التعب والإرهاق

٤- الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة:

عادة خاطئة، لأنه تؤدي للسمنة؛ وتزيد مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة

بداية
bedaya.com

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



الإكثار من شرب الما ء
الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة
إعداد وجبات غنية بالبروتين والألياف

٤ وضح العلاقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض؟

تمثل العادات الغذائية غير الصحيحة في حدوث خلل نظام تزويد الجسم إما بالإفراط في تناول الطعام أكثر من حاجة الجسم؛ أو حرمان الجسم من احتياجاته الغذائية وكلاهما يساهم في الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل السمنة وأمراض القلب والكوليسترول وضغط الدم والسكري

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com



الوحدة الرابعة
الغذاء والتغذية

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





بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



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