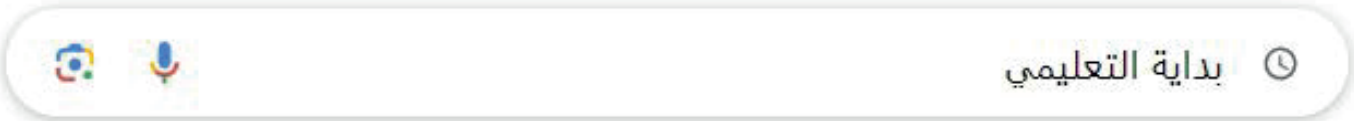
تم تحميل الملف
من موقع بداية

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 الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

الفصلُ الدِّراسيُّ

الثَّالثُ

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الفِهرسُ

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ في الصَّفِّ الرابعِ الابتدائيِّ، للفصلِ الدراسيِّ الثالثِ، حصةً واحدةً في الأسبوعِ.

الوحدةُ	الموضوعُ	الأسابيعُ	رقمُ الصفحةِ
	دليلُ الأسرةِ		١٦٣
صِحَّتي و سلامَتي	الصَّيدليةُ المَنزليَّةُ	أُسبُوعَان	١٦٧
	الغَصصُ	أُسبُوعَان	١٧٤
	الرُّعافُ	أُسبُوع	١٧٧
مَهاراتي في الحَياةِ	آدابُ التَّعاملِ داخلَ المنزلِ	أُسبُوعَان	١٩١
	تَرشيدُ اسْتهلاكِ الماءِ	أُسبُوعَان	٢٠١
	ترشيدُ اسْتهلاكِ الكهرباءِ	أُسبُوعَان	٢١٠

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الوحدة الثامنة

٨

صِحَّتِي وَسَلامَتِي

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com



صِحَّتي وَسَلامَتي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَع منِ المتعلِّم في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُعلِّلَ أهميةَ وجودِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ.
- أن يُطبقَ كيفيةَ إسعافِ المُصابِ بالغَصَصِ عَمليًّا.
- أن يَقترِحَ بعضَ الأساليبِ الوقائيَّةِ الفعَّالةِ لتجنُّبِ حدوثِ الرُّعَافِ.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ.
- الحالةُ الطَّارئةُ.
- الإسعافُ الأوَّليُّ.

تعريفُ الصَّيدليَّة:

صندوقٌ يَحتوي عَلى الأَدواتِ اللَّازمةِ لإسعافِ الحَالاتِ الطَّارئةِ.

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ بدراسةِ درسٍ جديدٍ أتعرفُ فيهِ على أهميةِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ ومحتوياتِها . وهذا النشاطُ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا ، معَ وافرِ الحُبِّ : ابنُكم / ابنتُكم

النشاطُ :

ساعِدا أبناءَكُما في التَّعرفِ على مُحتوياتِ الصَّيدليَّةِ

ميزان حراري، ضمادات معقمة، شاش طبي؛ قطن طبي؛ محاليل مطهرة؛ لاصق طبي؛ ملقط ومقص طبي؛ مراهم لعلاج الحروق؛ قفازات؛ أدوية خافضة للحرارة؛ ادوية الحساسية والسعال والإسهال والقيء وعسر الهضم ومضادة للحموضة

بداية
موقع بداية التعليمي beadaya.com

إنَّ لوجودِ الصَّيدليَّةِ (صُندوقُ الإسعَافِ الأَوَّلِيُّ) في البيتِ، والمدرسةِ، والسَّيارةِ، والأماكِنِ العامَّةِ أَهميَّةٌ كبيرَةٌ .



إذا أُصِبْتَ بجرحٍ؛ فَهلْ يُترك دونَ تَطْهيرٍ؟ هَلْ يُترك الدَّمُ يَسيلُ مِنهُ حتَّى يَتوقفَ؟ ألا يُمكنُ أنْ يتلوثَ الجرحُ فيسبّبَ لك الحُمّى والألَمَ؟



إلامَ أحتاجُ لإيقافِ نزفِ الجَرحِ؟

المطهر والقطن ولاصق الجروح

.....

.....

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

فائدةُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ:



تساعدُ على القيامِ بالإسعافاتِ الأوَّليَّةِ للحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ، مثلُ: الجُروحِ، ..... الحروق ..... ، ..... الاختناق .....

ولكنَّها في الحالاتِ الخَطيرةِ لا تُغني عن الطَّبيبِ.



لا تنس إلصاقَ الأرقامِ المُهمَّةِ على صُندوقِ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ مثل: رقمِ الإسعَافِ، ورقم أقربِ مُستشفى، ورقم وزارةِ الصِّحَّةِ.

ما يجبُ مراعاتُه في الصَّيدليَّة المَنزليَّةِ:

١ أنْ تكونَ ذاتَ حجمٍ مُناسبٍ.

٢ ترتيبُ مُكوِّناتِها بحيثُ يمكنُ الوصولُ إليها مباشرةً.

٣ إحكامُ إغلاقِها مع مراعاةِ سهولةِ فتحِها عندَ الحاجَةِ.

٤ وضعُها في مكانٍ مناسبٍ بعيدًا عن الحرارةِ والرطوبةِ وعن متناولِ الأطفالِ.

٥ التَّخلصُ من الموادِّ والأدويةِ المنتهيَةِ الصَّلاحيَّةِ.

نشـاطُ (١)

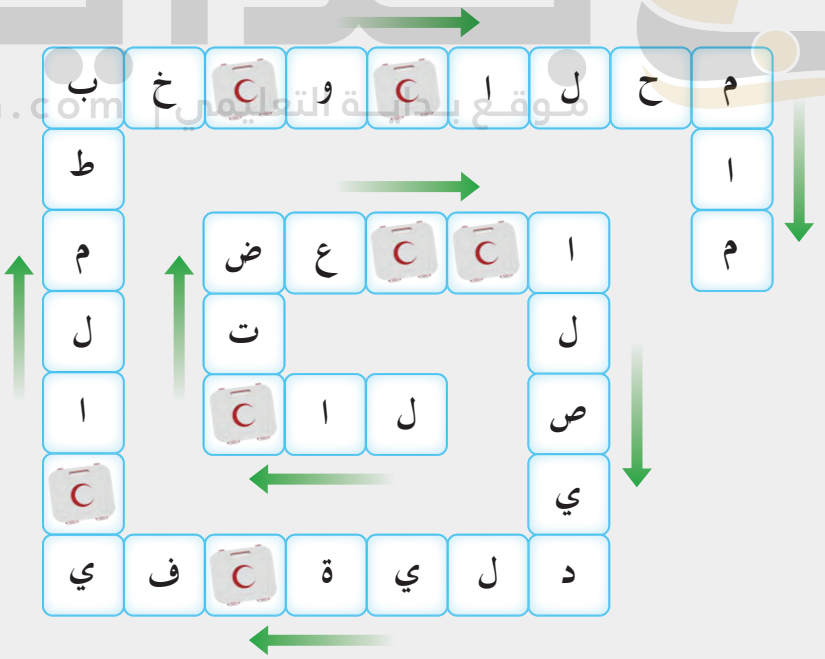
اقْرأْ حروفَ الرِّسالةِ في المربعاتِ الآتية، ثمَّ اُكتبْهَا متَّصلةَ الحروفِ في الفراغِ المُخصَّصِ:

الرسالةُ:

لا تضع الصيدلية في المطبخ والحمام

لماذا؟

لأن الأدوية تحتاج إلى مكان بارد ومظلم وجاف



beadaya.com موقع بداية التعليمي

نشاطُ (٢)



اِقْترحْ نصائحَ فعَّالةً لتفادِي الحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ في المنزلِ إذا لَمْ تتوفرْ الصيدليَّةُ المَنزليَّةُ.

إبقاء المنزل بحالة آمنة والاحتفاظ بالأدوات الحادة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال استخدام أثاث منزلي ذو حواف



أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

فَواز : ما هذا الصندوقُ يا نُورةُ.

نُورة : هَذا صندوقُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ.

فَواز : مَنْ أحضرَه؟

نُورة : أحضرهَا أبِي لإسعافِ الحَالاتِ البَسيطةِ الطَّارئةِ في المَنزلِ.

فَواز : هَذا رائعٌ يا نُورةُ! ولنشكرْ أبِي عَليهَا.

مُحتوياتُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّة :

لنتعرف على محتوياتِ الصَّيدليَّة ، ضَع علامةَ (✔) تحتَ الأدواتِ الخاصَّةِ بهَا ، واكتبْهَا فِي الفَراغِ :



.....



مسحة طبية



قطن



لاصق جروح



مقص ورباط ضاغط



.....



مقياس درجة الحرارة

.....



.....



شاش

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نشَاطٌ أُسَريٌّ خِتامِيٌّ



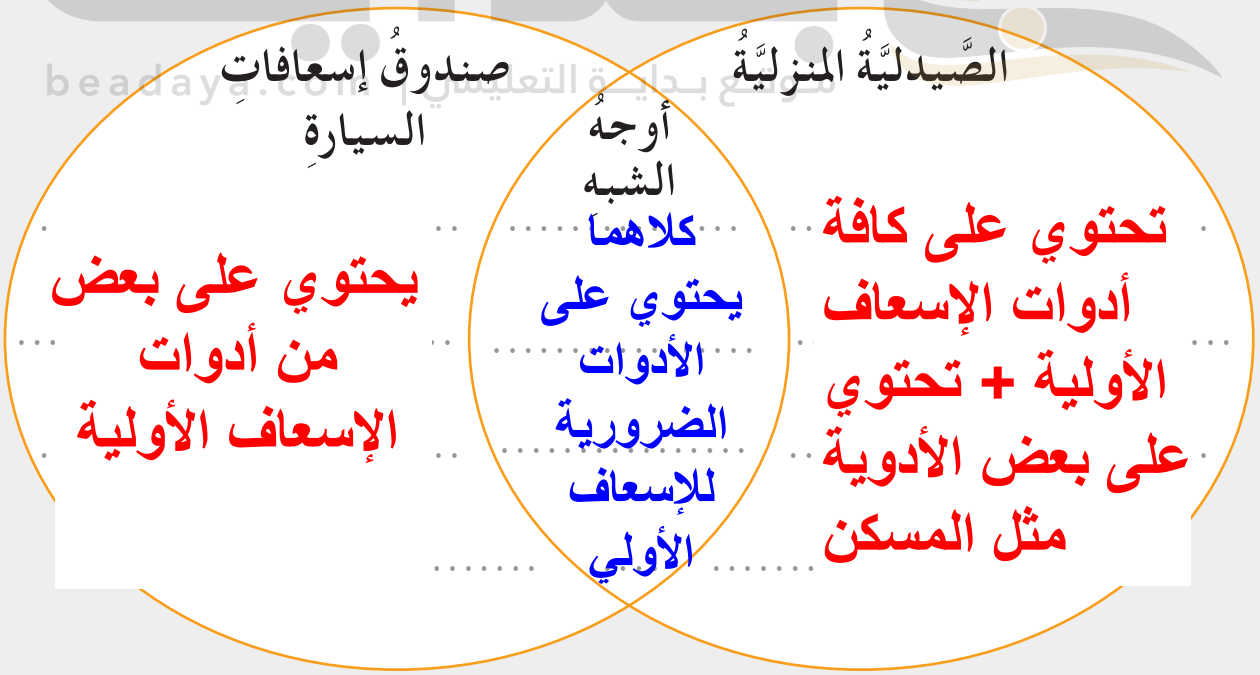
عزِيزِيَ الأبَ / عزِيزَتِي الأُمَّ : ساعدا أبناءَكُما في البحثِ في مصادرَ التعلمِ المختلفةِ عن محتوياتٍ أخرى للصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ.

كريم مضاد حيوي؛ مطهر ومعقم للجروح؛ قفازات بلاستيكية؛ مسكنات الألم

نشـاط (٣)



بالتعاونِ مع مجموعَتك ، دوِّن الفرقَ بين محتوياتِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ وصندوقِ الإسعافِ الخاصِّ بالسيَّارةِ مستعينًا بالمُنظِّمِ التَّخطيطِيِّ المُصاحبِ للمقارنةِ.



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الغَصَصُ

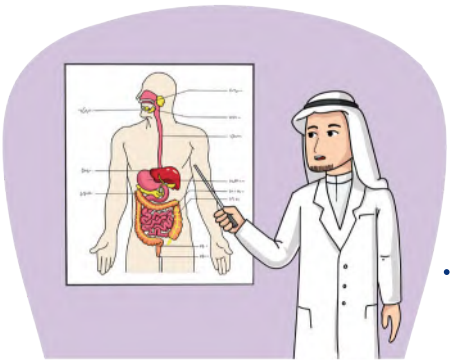
المفاهيمُ الرئيسةُ

- الغَصَصُ.

تعريفُ الغَصَصِ: انسدادُ مجرَى الهواءِ بجسمٍ غريبٍ أو طعامٍ.



الغَصَصُ



أوَّلًا: أسبابُ الغَصَصِ

- عدمُ مَضغِ الطَّعامِ جيدًا.
- سُرعةُ البَلْعِ.
- وَضعُ كميةٍ كبيرةٍ من الطَّعامِ في الفَمِ وخاصَّةً قِطَعِ اللَّحمِ.
- وَضعُ بَعضِ الأدواتِ الصَّغيرةِ في الفَمِ.
- اللَّعبُ والجَريُ أو التَّحدثُ والضحكُ أثناءَ تناوُلِ الطَّعامِ.

بداية
بداية | موقع بداية التعليمي
beadaya.com

نشاطُ (١)



صِفْ حالةَ شخصٍ أُصيبَ بالغَصَصِ.



يسعل بكثرة - يزرق وجهه - لا يستطيع التنفس لأن مجرى الهواء مسدود

ثانيًا : إسعافُ المُصَابِ :



١ اخفضْ رأسَ المُصابِ والنِّصفَ العلويَّ من جسمِه نَحوَ الأسفَلِ .



٢ اضربْ أعلَى ظَهرِ المُصابِ بينَ كَتِفَيه ضَرَباتٍ مُتلاحِقةً غيرَ مُؤذيةٍ .



٣ اضغطْ يدكَ على بطنِه وتَابعِ الضَّرباتِ والضَّغطَ حتَّى تتأكدَ من خُروجِ المادَّةِ المُسبِّبةِ للغَصَصِ .

٤ انقل المصابَ إلى المُستشفى في حَالةِ عدمِ الاسْتجابَةِ .

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



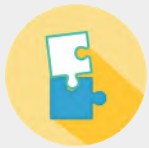
اتَّصل بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذَلكَ .

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تسهيلُ الحصولِ على الخَدماتِ الصِّحيَّةِ .

نشـاطُ (٢)





توقَّع ماذا يحدثُ لو تَحدَّثنَا أثناءَ الأكلِ مستعينًا بالمنظِّم الآتي :

ما أتوقعُ	ماذا يحدثُ
أتوقع حدوث انسداد مجرى التنفس بالطعام أثناء التحدث	يحدث الإصابة بالغصص

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الرُّعـــافُ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الرُّعـافُ.

تعريفُه:

سـيـلانٌ دمـويٌّ يحـدثُ عندمَا تتمزّقُ الأوعيـةُ الدَّمويَّةُ في الأَنْفِ.

أولًا: أسبابُ الرُّعَافِ:



الصَّدمةُ الَّتي يتعرضُ لها الأَنْفُ.

الحرُّ الشَّديدُ.



تنظيفُ الأَنْفِ بطريقةٍ خَاطِئةٍ.

ضَعْفُ الأوعيةِ الدَّمويَّةِ.

ارتفاعُ ضَغطِ الدَّمِ.

بوابة الرياض التعليمي | beanaya.com



نشـاطُ (١)

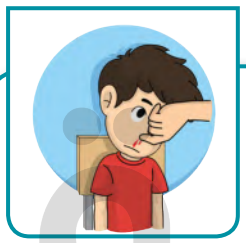
كيفَ تتصرفُ إذا تَعرَّضَ أحدُ أفرادِ أسْرتِك لإِصَابَةٍ؟

محاولة الإسعاف الأولي إذا كان يعرف طريقة الإسعاف الأولي وتدرب عليها سابقاً؛ ثم طلب المساعدة

ثانيًا : إسعافُ المُصَابِ :



١ أَجْلِس المُصابَ بالرُّعافِ جُلوسًا عَاديًّا .



٢ أُتْرِكْ رأسَهُ في وضعٍ طبيعيٍّ مَائلٍ إلى الأَمامِ قَليلًا واضْغطْ على فتحتيِّ الأنفِ مُدةَ خمسِ دقائقَ معَ التَّنفسِ عن طريقِ الفمِ .

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



٣ ضَع كَمَّاداتِ الماءِ الباردِ على الأَنفِ إلى أنْ يتوقفَ النَّزيفُ .

نشـاطُ (٢)

وضِّح السُّلوكَ الخَاطِئَ في الصُّورِ الآتيةِ :



الوقوف تحت أشعة الشمس المباشرة لوقت طويل

.....



رفع رأس المصاب بالرعاف إلى الأعلى

.....



إغلاق أنف المصاب بالرعاف بالقطن

.....

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضَعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الصَّحيحَةِ، وعلامَةَ (✘) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحَةِ، مع تَصحيحِ الخَطأ :

أ كتابةُ أسماءِ الأدويةِ وطريقةِ استعمالِهَا على الزُّجاجَاتِ بخطٍ واضِحٍ. ✔

ب تنظيفُ الأنف بطريقة صحيحة يسبِّبُ الرُّعَافَ. ✘

تنظيف الأنف بطريقة خاطئة يسبب الرّعاف

جـ ضربُ المُصاب بالغَصَص بَينَ كتفيه ضَربات قويَّة. ✘

ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات متلاحقة غير مؤذية

د إسعافُ المُصاب في الحالات الطَّارئة الخَطيرة يُغني عَن أَخْذه للطَّبيب. ✘

إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة لا يغني عن أخذه للطبيب

هـ مُلاحظةُ تاريخِ الصَّلاحيَّةِ عِندَ استعمالِ الدَّوَاءِ. ✔

beadaya.com

٢ ابحثْ عن النِّصف الآخر لِلاَصقةِ الجُروح بوصلِ كلِّ جملةٍ بِمَا يُناسبُهَا :

تُعَدُّ الصَّيدليَّةُ المَنزليَّةُ مِنْ	ارتفاعُ ضغطِ الدَّمِ .
الغَصَصُ هو انسدادُ مَجْرَى الهَواءِ	ضَروريَّاتِ كلِّ مَنزلٍ .
مِنْ أسبابِ الرُّعَافِ	بجسمٍ غريبٍ أو قِطعةِ طَعَامٍ .

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٣ لنساعدْ فوازًا في تَرتيبِ الخُطواتِ وفقَ التَّسلسُلِ الصَّحيحِ لإِسعافِ طالبٍ أُصِيبَ فَجأةً بالرُّعَافِ :

- ضَعْ كماداتِ الماءِ الباردِ على الأَنْفِ إِلَى أنْ يَتوقَّفَ النَّزيفُ . **4**
- اُتركْ رأسَه في وَضعٍ طَبيعيٍّ مَائلًا إلى الأَمَامِ . **2**
- دعهُ يجلسُ جُلوسًا عَاديًّا . **1**
- اضغطْ فَتَحاتِ الأنفِ مدةَ خَمْسِ دقائقَ ، ودعْه يتنفسُ من الفَمِ . **3**

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٤ تسابقْ معَ الطلَّاب في الصَّفِّ لاختبارِ أفضلِ تعليقٍ على هذِه الصُّورةِ واحرصْ أنْ تكونَ عبارتُكَ هِي أفضلُ تَعلِيقٍ :



وضع الأدوية في الصيدلية المنزلية وبعيدة عن متناول أيدي الأطفال

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٥ ضعْ أسماءَ الصُّورِ في المُربعاتِ المُجاورةِ لها ، ثُمَّ اجمعْ حروفَ المربعاتِ المظلَّلة وأكملْ بها الكلماتِ النَّاقصةَ في المثلِ المَطلُوبِ :









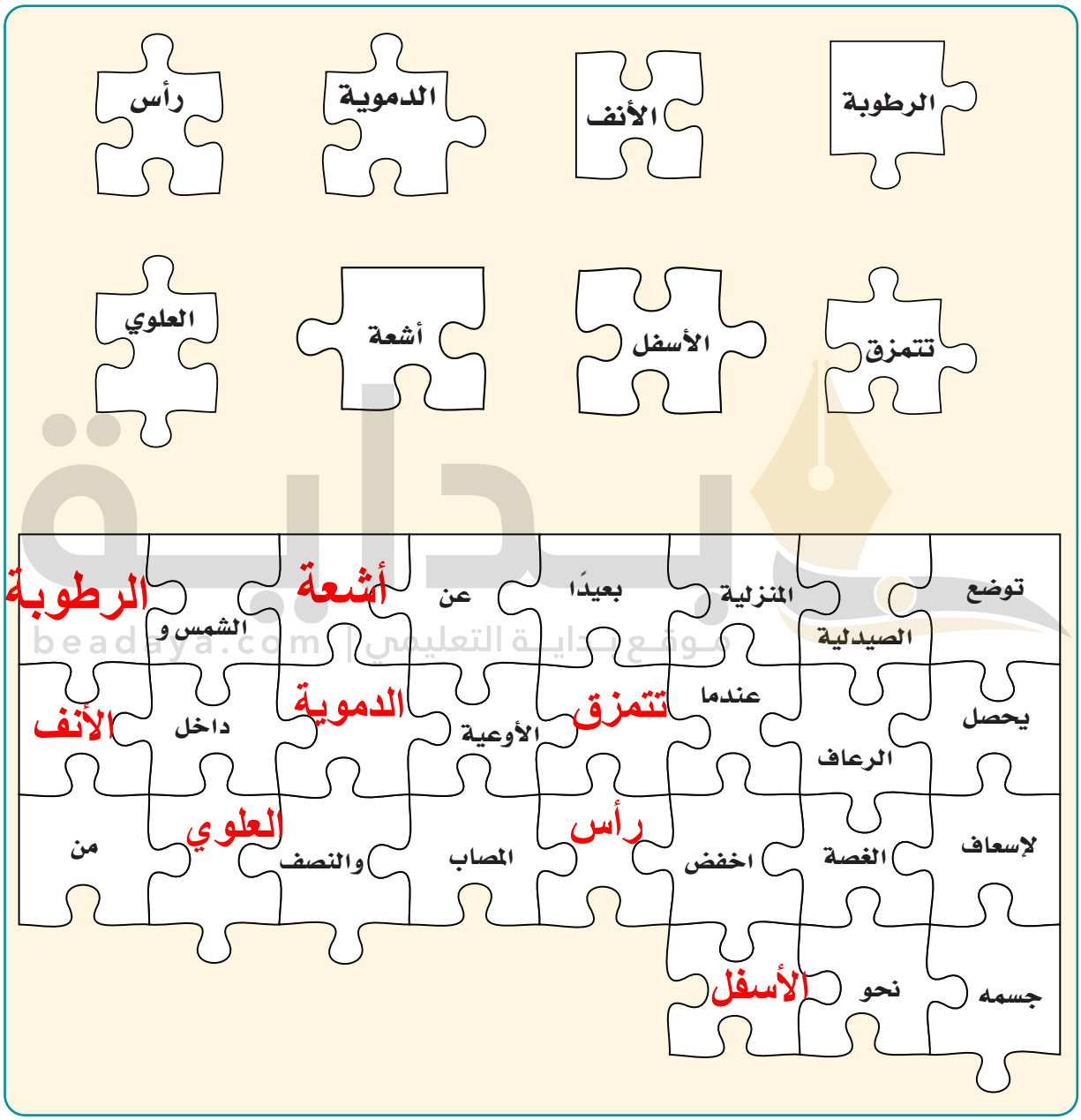


		خ	ب	ز		
		ي	د			
		ر	أ	س		
				ا		
				ع		
				ة		
		ل	ي	م	و	ن
		ث	ع	ل	ب	
			ب			
		هـ	ا	ت	ف	
			ج	م	ل	

الوِقايَةُ ..... خير ..... مِن
..... العلاج .....

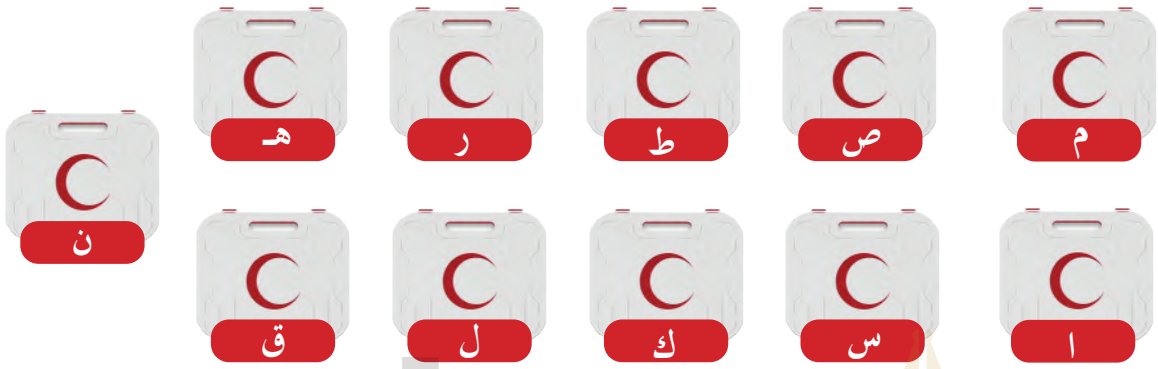
بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٦ لنضَعِ الكلمةَ المُناسبةَ في المكانِ المُناسِبِ :



بداية
بوابة بداية التعليمي | beadaya.com

٧ كوّن من الحروفِ الآتيةِ عددًا من محتويات الصَّيدليَّة، ويمكنُ استعمالُ الحرفِ عدّةَ مرَّاتٍ :







بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



صِحَّتي وَسَلامَتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر– بِتَوفِيقِ اللّهِ– عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







بدايـة
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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

الوحدةُ التاسعةُ

٩

مهاراتِي في الحياةِ

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com



مَهَاراتِي فِي الحَيَاةِ

أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَّع من المُتعلِّم في نِهايةِ الوَحْدة:

- أنْ يُحددَ مفهومَ برّ الوالدين بصفة عَامَّة.
- أنْ يُقارنَ بينَ معاملة كلَّ من الإِخْوة والأقارب.
- أنْ يَكتبَ توجيهات إيجابية في كيفية التَّعامل مَعَ الخَدَم.
- أنْ يُعلِّلَ أهمية التَّرشيد في استهلاك المياه.
- أنْ يَسْتَنبطَ بعضَ الأسباب المُؤدِّية إلى تَسرُّب المياه في المَنزل.
- أنْ يُميزَ بينَ سلوكيات هَدر المَاء داخلَ المَنزل وخارجه.
- أنْ يشرحَ أهمية الكهرباء في حياتنا اليوميَّة.
- أنْ يقترحَ طرائقَ فعّالة لترشيد الكهرباء داخلَ المَنزل.
- أنْ يبتكرَ شعارًا يُسهمُ في ترشيد استهلاك الكهرباءِ بالمُجتمَع.

beadaya.com

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

آدابُ التَّعاملِ داخلَ المَنزِل

المفاهيمُ الرئيسةُ

- برُّ الوَالدين.
- صِلَةُ الرَّحم.

إنَّ الأخلاقَ الكريمةَ هي الَّتي تُمكِّن الإنسانَ مِنَ العيشِ في مُجتمعِه محبوبًا ومقبولًا، ولأجلِ الحُصولِ على هذه الصِّفةِ لا بدّ من معرفةِ الآدابِ السُّلوكيَّة الَّتي يجبُ اتّباعُها عندَ التَّعامُلِ معَ الآخَرين وهِيَ كالآتِي:



أولًا : مُعاملةُ الوَالِدين



١ طاعتُهما وتَقَبُّلُ نُصْحِهما.



٢ عدمُ رفعِ الصَّوتِ عندهُمَا أو مُقاطَعَةُ حَديثِهِمَا.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



٣ السَّلامُ عَليهُمَا
صَباحًا ومَساءً.



٤ مُساعدتُهمَا
عندَ الحاجَةِ.



٥ رعاية الوالدين
عند المرض



٦ الدعاءُ لهُمَا بالمغفرةِ
والرَّحمَةِ.

بيداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

في حالِ غيابِ والِديك يَقومُ الجَدُّ والجَدَّةُ مَقامَهُمَا فِي النُّصحِ والإِرشَادِ.

نشـاط (١)

تأملِ الآيتينِ الكَريمتين، ثمَّ أجبْ عن السُّؤالِ بعدَهَا.

قَالَ تَعالَى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾ (١)

كيفَ يجبُ أنْ تُعامِلَ والِدَيك؟

يجب أن تعامل والديك بطاعتهم والعمل على راحتهم والاجتهاد لتصبح أفضل مما يريدون واجتنب كل ما يغضبهم وحاول إسعادهم

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

صُورٌ مِنَ البِرِّ:

يُحكَى أنَّ إحدى الأمهات طلبتْ من ابنِهَا ليلًا أنْ يسقيَهَا ماءً، فَقامَ لِيُحضرَهُ وعندمَا عادَ وجدَهَا قَدْ نَامتْ فَخَشيَ أنْ يَذهبَ فتستيقظَ ولا تَجدَهُ، وَكَرِهَ أنْ يوقظَهَا مِن نومِهَا، وظلَّ قائمًا يَحملُ الماءَ حَتَّى الصَّباح.

اذْكُرْ صورًا أُخرَى مِن البِرِّ بالوالِدين سَبقَ أنْ عَايشْتَهَا شَخْصيًّا أو سَمِعْتَ بِهَا؟

كان أبو هريرة رضي الله عنه إذا دخل البيت قال لأمه : رحمك الله كما ربيتني صغيرًا ؛ فتقول أمه : وأنت رحمك الله كما بررتني كبيرا

(١) سورة الإسراء الآية: ٢٣-٢٤.

مِنْ صُورِ بِرِّ الوَالِدَينِ بِرُّكَ بِجَدِّكَ وَجَدَّتِكَ .

نشـاطُ (٢)

بعدَ عودتِكَ من المَدرسَةِ ، ودُخُولِك المَنزِل ، سَمِعْتَ أَحَدَ إِخْوتِكَ يَرفعُ صَوْتَهُ عَلى والِدَتِك ، وتَألَّمتَ .

حَاولِ التَّوصلَ إِلى حَلٍّ لِهذِه المُشكِلةِ من خِلالِ المُنَظِّمِ الآتي :

المُشْكِلةُ	خُطواتُ الحَلِّ	الحَلُّ
رفع الصوت على الوالدة	أتحدث مع أخي وأنصحه بعدم رفع الصوت على الوالدين وأذكره بعظم ما فعل بالاستشهاد بآية او حديث تحث على البر بالوالدين	يعتذر مباشرة إلى والدته ويعد والدته أنه لن يكرر هذا التصرف مرة أخرى

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

ثانيًا : مُعاملةُ الإِخْوةِ الكِبَارِ والصِّغَارِ

- محبّتُهُم وحبُّ الخَيرِ لَهُم .
- احترامُ الأخِ الكبيرِ وعدمُ رفعِ الصَّوتِ عَلَيهِ .
- عَدمُ زَجرِ الصَّغيرِ أو إِخَافَتِه .
- مُساعَدةُ الصَّغيرِ والعَطْفِ عَلَيه .

عَنْ عَبْدِاللهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنه ، **أن النَّبِيَّ** ﷺ **قال :** «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنا» [1] .

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

(١) سنن الترمذي، ١٩٢٠ .

نشـاط (٣)



أ . قارنْ بينَ حالِ أُسرةٍ كُلُّ أفرادِهَا مُتحابُّون ، وَبينَ أُسرةٍ لا تَظهرُ المَحبَّةُ بَينَ أفرادِهَا .

حالُ الأُسرةِ المُتحابَّةُ	حالُ الأُسرةِ غَيرِ المُتحابَّةِ
متعاونون في كل شي ء يخاف بعضهم على بع ض يأخذون القرارات سوياً يشعرون بقيمة ترابط الأس رة يقفون معاً في الشدائد	أفراد الأسرة كثيري الشجا ر غير متعاونيـ ن لا يقفون معا في الشدائ د لا يقدرون ترابط الأسرة

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

ب . اُذكُرْ دليلًا مِن السُّنةِ عَلى مَحبَّةِ المُؤمِنِ لأخِيهِ المُؤمِنِ .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا يؤمن أحدكم حتى يَحِبّ لأخيه ما يحب لنفسه)) متفق عليه

ثالثًا : مُعاملةُ الأَقَارِب

عَنْ أَنَس بْن مالك رضي الله عنه ، أن النَّبيَّ ﷺ قال : «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعَظِّمَ اللهُ رِزْقَهُ ، وَأَنْ يَمُدَّ فِي أَجَلِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» (١) .

من صُوَرِ حُسْنِ مُعَامَلَةِ الأَقَارِب :

١ معاملتُهُم باحترامٍ وتقديرٍ .

٢ زيارتُهم والسؤالُ عنْهُم .

٣ مَدُّ يَدِ العونِ لَهم عِنْدَ الحَاجَة .

٤ الاستماعُ لِنصحِهم وإرشَادِهم مَعَ شُكرِهم عَلى اهْتِمامِهِمْ .

نشـاطُ (٤)

أبْدِ رأيَكَ بالتعاونِ معَ زملائِكَ في المجموعةِ حولَ المواقفِ الآتيةِ :

١ . قريبةٌ تتحدثُ دائمًا عن الآخَرينَ وتُسِيء إِليهُمْ .

٢ . قريبٌ يُحسنُ التَّعاملَ معَ الأَقَارب .

beadaya.com | منصة بداية التعليمية

التصرف الأ ول

يعد من الغيبة والنميمة وهي كبيرتان من كبائر الذنوب؛ فالواجب الحذر من ذلك، يقول الله سبحانه:(ولا يَغْتَب بَعْضَكم بعضاً) سورة الحجرات آية 12

التصرف الثاني

يعد من حسن التعامل مع الأقارب ومن مكارم الأخلاق فقد حثنا ديننا على حسن التعامل

(١) مسند احمد (١٢٥٨٨) .

اكتشفْ أخطاءَ رَشَا فِي القِصَّةِ الآتيةِ :

استيقظتْ رشَا وهي تصرخُ . . . أَمينَة أَمينَة . . . أينَ أنْتِ؟

ركضتِ الخادمةُ المسكينةُ أمينَة نَحو رَشَا بسُرعةٍ . .

ماذَا تُريدينَ يا ابْنَتِي؟

هيّا يا أَمينَة، اغْسلِي لِبَاسِي المَدرسِيِّ بسُرعَةٍ .

ماذا؟ . . أغْسلُ لِباسَك المَدرسَيِّ الآنَ؟! وَلَمْ يَبْقَ سِوى سَاعةٍ واحدةٍ فقط عَلَى مَوعدِ ذَهابِكِ للمَدرسَةِ .

نَعم – هيّا . . . لقد اتّسخَ بالأمسِ، ومِن المُستحيلِ أنْ أذهبَ به وهُوَ هكذا، . . لا بَأس هيّا، لا تُضيِّعي الوقتَ في الحديثِ!!

ومَضتِ المسكينةُ أمينةُ مُكْرَهةً لتغسلَ لِباسَ رَشَا فجرًا في الجوِّ البَاردِ، ثُمَّ تسرعُ لِتُجففَهُ ثُمَّ تَكويهِ بسرعةٍ لتذهبَ به رَشَا كَمَا طَلبتْ .

هَذا موقفٌ واحدٌ مِمَّا تفعلُه رشَا معَ الخَادمةِ . . ولَو أنَّكُم شَاهدتمُوهَا حينَ تُضيِّع شيئًا من أدواتِها، ثُمَّ تَظلِمُ الخَادمةَ باتِّهامِهَا بأنَّهَا هِيَ الَّتي أضَاعتهُ، أو عندمَا تَكسرُ الخادمةُ شيئًا دونَ قصدٍ في غُرفةِ رشَا لِتَتفاجَأَ المسكينةُ بصراخِ رشا وعويلِها لرأيتُم عجبًا .

هيّا نَنصحُ رشَا بأنْ تُحسنَ مُعاملةَ الخَادمَةِ أَمينَةَ .

١ . أن تحترم الخادمة .....

٢ . أن لا ترفع صوتها عند الحديث معها .....

٣ . أن تشكرها وتعطف عليها .....

عَنْ أَنَس بْنِ مالِك رضي الله عنه قالَ : «خَدَمْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ، فَما قالَ لِي أُفٍّ، وَلا لِمَ صَنَعْتَ، وَلا أَلَّا صَنَعْتَ» (١) .

(١) صحيح البخاري، ٦٠٣٨ .

نشـاطُ (٥)

هلْ أنت حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرين؟

ضعْ علامةَ (✓) داخلَ الدائرةِ للصُّور الَّتي تعبِّرُ عن السُّلوكِ الَّذي تُمارسَه.



هلْ تُساعدُ والدتَك في إعدادِ المَائدةِ وتنظيفِهَا بَعدَ تَناولِ الطَّعَامِ؟



هلْ تَسعى إلى إسعادِ والديكَ باستذكارِ دروسِك والتفوُّقِ في دراستِك؟



إذا مَرِضَ أحدُ أقاربِكَ هلْ تَزُورُه؟



هلْ تَعطفُ عَلى أخِيكَ الصَّغِيرِ؟

بداية موقع بداية التعليمي bedaya.com



إذا أردتَ مساعدةً من الخَادمةِ، فَهلْ تَطلبُهَا بَأدبٍ؟



هلْ تُحبِّ للآخَرينَ ما تُحبينَ لنفسك وتُعامِلَهم كمَا تُحبِّ أنْ يُعامِلُوكِ؟

ظَلِّل المربعاتِ الآتيةَ بعددِ العلاماتِ الصَّحيحةِ الَّتي وضعتَهَا :

□□□□□□

- إذا كانتِ النتيجةُ ■■■■■□ فأنتَ حَسنُ التَّعاملِ مع الآخَرينَ.
- وإذا كانتْ ■■■■□□ فأنتَ على قدرٍ طيّبٍ من حسنِ التَّعاملِ ولكنْ عليكَ أنْ تَسعَى إلى الأَفضَلِ.
- أمَّا إذا كانتْ ■■■□□□ فأنتَ بحاجةٍ إلِى مُراجعةِ سلوكِكَ والمُسارعَةُ إلى تَحسينِ مُعَاملتكَ.

أنا حسن التعامل مع الآخرين ولله الحمد

بداية
beadaya.com

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

ترشيدُ اسْتهلاكِ المَاءِ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- التَّرشيدُ.
- الهَدْرُ.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (١).

الماءُ هو أساسُ الحَياةِ عَلَى كوكبِ الأرضِ، حيثُ تحتاجُ إليه جميعُ الكائناتِ الحيَّةِ بلا استثناءٍ، وبدونه لا تُوجدُ حياةٌ للإنسانِ والحَيوانِ والنَّبَاتِ.

نشاطُ (١)

قارِنْ بينَ الماءِ الصَّالحِ للشربِ والمَاءِ غيرِ الصَّالحِ للشُّربِ، مِن حيثُ المَصدرِ والفَائدَةِ.

الماءُ الصَّالحُ للشُّربِ — الماءُ غيرُ الصَّالحِ للشُّربِ

الاختلافُ	التَّشابُه	الاختلافُ
مصادره: مياه البحيرات - الأنهار - المياه الجوفيه مياه عذبة مفيدة	كلاهما نفس التركيب الأساسي للماء	مصادره: مياه البحار مياه السيول نباتات ويحتاج وتنقيته

بداية
موقع بداية التعليم | beadaya.com

(١) سورة الأنبياء: ٣٠.

يَحتوي جسمُ الإنسانِ عَلَى حوالِي ٧٠ ٪ مِن المَاءِ، أيْ مَا يعادلُ ثُلثَيْ جسمِ الإنسَانِ.

تبذلُ حكومتُنَا الرَّشيدةُ الغَاليَ والنفيسَ من أجلِ توفيرِ المِيَاهِ الصَّالحةِ للشُّربِ، وأحدُ أهمِّ أهدافِهَا الإستراتيجيةِ (ضمانُ استفادةٍ مُستَدامَةٍ من المَواردِ المَائيَّةِ)، لذلك فإنَّنَا جميعًا مسؤولونَ عَن ترشيدِ استهلاكِ المَاءِ، امتثالًا لأمرِ الرَّسولِ ﷺ في حَديثِ عَبدِاللهِ بن عَمْرو رضي الله عنه قَالَ أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ مرَّ بسعدٍ وهو يتوضَّأُ، فقالَ: «مَا هذا السَّرفُ»، فقالَ: أفِي الوضوءِ إسرافٌ، قالَ: «نعمْ، وإنْ كنتَ على نهرٍ جارٍ»[1].

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشاطُ (٢)

صِفْ، مستعينًا بمعلوماتِ أحدِ كبارِ السِّنِّ في أسرتِكَ؛ جَدِّكَ أو جَدَّتِكَ؛ كيفَ كانَ النَّاسُ يحصُلونَ عَلى المَاءِ قَديمًا؟

كان الناس قديمًا يحصلون على الماء من الآبار و السيول والينابيع

.....

.....

(١) سنن ابن ماجه (٤٢٥).

أوَّلًا : طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ داخلَ المنزِلِ



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

يهدفُ المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قَطْرَة» لزيادةِ وعي الحلولِ الممكنةِ لتقليلِ وخفضِ استهلاكِ الفردِ من المياهِ إلى ٢٠٠ لترٍ يوميًا بحلولِ عام ٢٠٣٠، وهو أمرٌ حاسمٌ لتحقيقِ الازدهارِ الاقتصاديِّ للمملكةِ على المدى الطويلِ. وللمزيدِ من المعلوماتِ حولَ مركز «قَطْرَة» يُمكنكَ مشاهدةُ الأفلامِ الوثائقيةِ على الرابطِ الآتي:

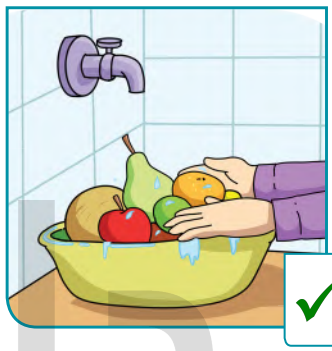
ضعْ علامةَ (✓) أسفلَ الصُّورِ الَّتي تَدلُّ على تَرشيدِ استهلاكِ المَاءِ :

■ الاسْتِحْمَامُ .





■ تنظيفُ الفواكهِ والخُضروَاتِ .



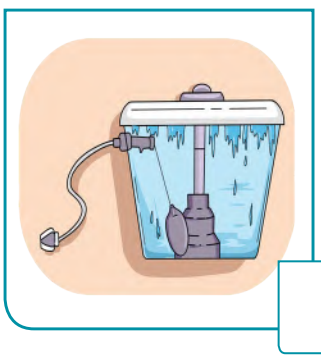


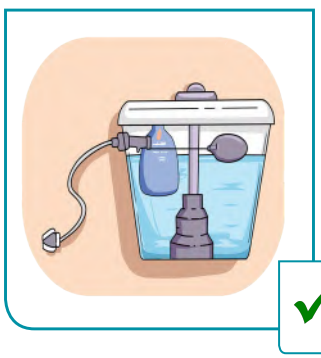
■ تنظيفُ الأسْنَانِ .





■ صُندوقُ الطَّردِ .





بدايه
موقع بداية التعليمي | bidaya.com

من إسهاماتِ وزارةِ البيئةِ والمياهِ والزِّراعةِ إعدادُ حملاتِ التَّرشيدِ الوَطنيةِ بهدفِ رفعِ الوعي الاجتماعيِّ حولَ أهميةِ المحافظةِ على المياهِ في ظلِّ ما تُعانيهُ المملكةُ من وقوعِها في نطاقِ المناطقِ الجَّافةِ والشَّحيحةِ للمياهِ والأمطارِ، من خلالِ تنظيمِ مَعرضٍ دائمٍ للتوعيةِ والتَّرشيدِ ومعرضٍ لمبيعاتِ أدواتِ التَّرشيدِ، ومعرضٍ متنقلٍ للمشاركةِ في المناسباتِ الوطنيةِ والإقليميةِ والعالميةِ.

وللحصولِ على المزيدِ من المعلوماتِ حولَ هذه الجهودِ يُمكنُكَ الدُّخولُ على المَوقعِ الرَّسميِّ للوزارةِ على الرَّابطِ الآتي:

نشـاطُ (٣)

صِلْ بينَ الأداةِ ومكانِ تركيبِها في الجَدولِ الآتي:

الأَدَاةُ	مكانُ تَركِيبِهَا
	
	
	

beadaya.com موقع بداية التعليمي

نحققُ استدامةً بيئيةً: «سنعملُ على الاستثمارِالأمثلِ لثرواتِنا المَائيَّةِ عبرَ التَّرشيدِ واستخدامِ المياهِ المعالجةِ والمُتجدِّدَةِ».

كُنْ عونًا لوطنِكَ في تحقيقِ الرؤيةِ بترشيدِ استهلاكِ الماءِ، واطلبْ من والديكَ تفقُّدَ تمديداتِ الماءِ والخزَّانِ والمسارعةِ بإصلاحِ التَّسرباتِ المنزليَّةِ، ووجِّهِ النَّصيحةَ دائمًا لِمن غفلَ عن هذه الثَّروةِ الغاليةِ، وأخْطأَ في استعمَالِها.

نشـاطُ (٤)

مَاذَا سيحدثُ إِنْ أهدرنَا المَاءَ يوميًّا ؟

سينتهي وتجف الأرض

إِذَا أردتَ أنْ تعرفَ النتيجةَ فتابعِ الخطواتِ الآتيةَ :

- اتَّجه مُربعينِ شرقًا – ثُمَّ مُربعًا شَمالًا .
- ثمَّ اتَّجه ثلاثةَ مربعاتٍ غربًا – ثُمَّ مُربعينِ شمالًا .
- ثُمَّ اتَّجَه مُربعينِ شرقًا – ثُمَّ مُربعًا جَنوبًا .
- ثُمَّ اتَّجِه مُربعًا شَرقًا – ثُمَّ مُربعًا شمالًا .





beadaya.com | منصة بداية التعليمي

ثانيًا : طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ خارجَ المنزِلِ

اقترحْ أكبرَ قدرٍ مُمكنٍ مِن الحُلولِ لِمعالجَةِ مُشكلةِ الإسرافِ في المَاءِ بالصُّورِ الآتيةِ :

المشكلةُ	الحلُ
	تنظيف السيارة بكمية مياه أقل وذلك عن طريق استخدام دلو الماء أو مسح السيارة بقطع اسفنجية مبللة
	تنظيف فناء المنزل بسكب قليل من الماء ومسحها
	ري النباتات بواسطة عملية التقطير أو بدلو المخصص لري النباتات



هلْ تعْلَم

أنَّ رقمَ هاتفِ طوارئِ المياهِ في المملكةِ هو (٩٣٩) وتُقَدِّمُ مِنْ خلالِه مجموعةً كبيرةً من الخدماتِ الضَّروريَّةِ في مجالِ إصلاحِ الأعطالِ وغيرِها منَ الخدماتِ الأُخرَى.

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

نشـاطُ (٥)

تعاونْ معَ مجموعتك باختيارِ المهمةِ المُناسبةِ لَكَ (كاتبٌ – قارئٌ – منظمٌ للمهامِ – مديرٌ للوقتِ – قائدٌ) لتنفيذِ الآتي:

أ كتابةُ أسماءِ الصُّورِ الآتيةِ في المربَّعاتِ المُقابلةِ، ثُمَّ جَمعُ أحرفِ المربَّعاتِ المُظلَّلةِ حسبَ تسلسلِ الأرقامِ، وإكمالِ شعارِ البرنامجِ، هلْ تعرفُ إلامَ يَرمزُ هذا الشِّعَارُ؟ إلى أهمية ترشيد إستهلاك الماء

ب إضافةُ الصُّورةِ المُناسبةِ للشِّعَارِ وتعليقِه فِي فِناءِ المَدرسَةِ.





م	ك ١	ت	ب	ل ٢	ع	ب	ة		
ق ١	ل	م		ط ٢	ف	ا	ي	ة	
و	ر ٣	د	ة	س	ب	و	ر	ة ٤	

الحَياةُ في ..... كل قطرة .....

نشـاطُ (٦)



دخلتَ دورةَ المياهِ في المدرسةِ، فرأيْتَ الصُّنبورَ مفتوحًا والماءُ ينزلُ منه بِغزارةٍ دونَ فائدةٍ، تألمتَ بالطَّبعِ لهذا المَنظرِ.



دوِّن اقتراحَاتِكَ لمعالجةِ هذه المُشكلةِ مُستعينًا بالمُنظِّمِ التخطيطيِّ الآتي:

المُشكِلةُ	خُطواتُ الحَلِّ	الحَلِّ
هدر المياه وضياعه	التفكير بطرق حفظ الماء من خلال استخدام مرشدات الماء	تركيب مرشد الحنفيات

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

ترشيدُ استهلاكِ الكهرُباءِ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الإسرافُ.
- الذَّروةُ.

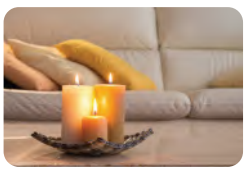
الكهرباءُ من نعمِ اللهِ العظيمةِ الَّتي امتنَّ بها علينا حتَّى أصبحتْ من أساسياتِ حياتِنا، وليسَ أدلُّ على أهميتِهَا من أنَّها تُوفِّرُ لنَا في معيشتِنَا الرَّاحةَ في كلِّ شيءٍ بلْ وفي كلِّ مكانٍ، فلنستمتعْ بها ولا نَنْسَى أنَّ ما نقطفُه بلمسةٍ واحدةٍ هو ثمرةُ جهودٍ كبيرةٍ، ولنَتذكَّرْ أنَّ دوامَ هذه النِّعمةِ يكونُ بشكرِ اللهِ -تعالى- وذلكَ بالمحافظةِ عليهَا وصيانتِهَا. وتَسعَى بلادُنَا إلى إنتاجِ كمياتٍ ضخمةٍ من الكهرَباءِ عبرَ مشروعِ الطَّاقةِ الشَّمسيَّةِ النَّظيفةِ بحلولِ عامِ ٢٠٣٠، لتصبحَ أكبرَ منتجٍ للطاقةِ الشَّمسيَّةِ في العَالَمِ.

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[1].

● استخدمَ الإنسانُ أشكالًا عديدةً للضَّوءِ، منهَا:



النار



الشموع



الفانوس



المصباح الكهربائي

مَا أهميةُ الكهرُباءِ في حَياتِنَا؟ وضِّحْ ذَلكَ.

الكهرباء مهمة جداً نستخدمها في: الإضاءة - التبريد - تشغيل الأجهزة - التدفئة

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

(١) سورة الأعراف: ٣١.

نشاطُ (١)



تخيَّلِ الحياةَ بلا كهرُباء، صِفْ ذَلكَ.

ستكون الحياة صعبة لأننا لن نستطيع الرؤية بوضوح في المساء لعدم توفر الإضاءة ويصعب علينا غسل الملابس وسنجد صعوبة في حفظ الطعام لفترة طويلة

ترشيدُ الكهرُباءِ:

استخدامُ أقلِّ قدرٍ مُمكنٍ مِن الكهرُباءِ عندَ الحَاجَةِ.

الهدفُ مِن التَّرشيد:

١. تخفيفُ الأحمالِ الزَّائدةِ على مَحطَّاتِ الكهرُباءِ وهَذا يُؤدِّي إلى:

أ. عدمِ انقطاعِ التَّيارِ. ب. وُصولِ التَّيَّارِ الكهرُبائيِّ لمشتركِينَ جُدُدٍ.

٢. الابتعادُ عَن الإسرَافِ.

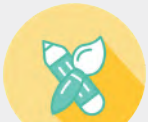
٣. التَّقليلُ مِن تَكلفةِ فَاتورةِ الكهرُبَاءِ.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشاطُ (٢)



بالتَّعاونِ مع مجموعَتِكَ اكتبْ أكبرَ عددٍ من الفَوائدِ الَّتي تَعودُ عَلَى الأفرادِ والمُجتمعِ مِنْ ترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ. ثُمَّ اعرضْهَا عَلَى المُعلِّمِ.

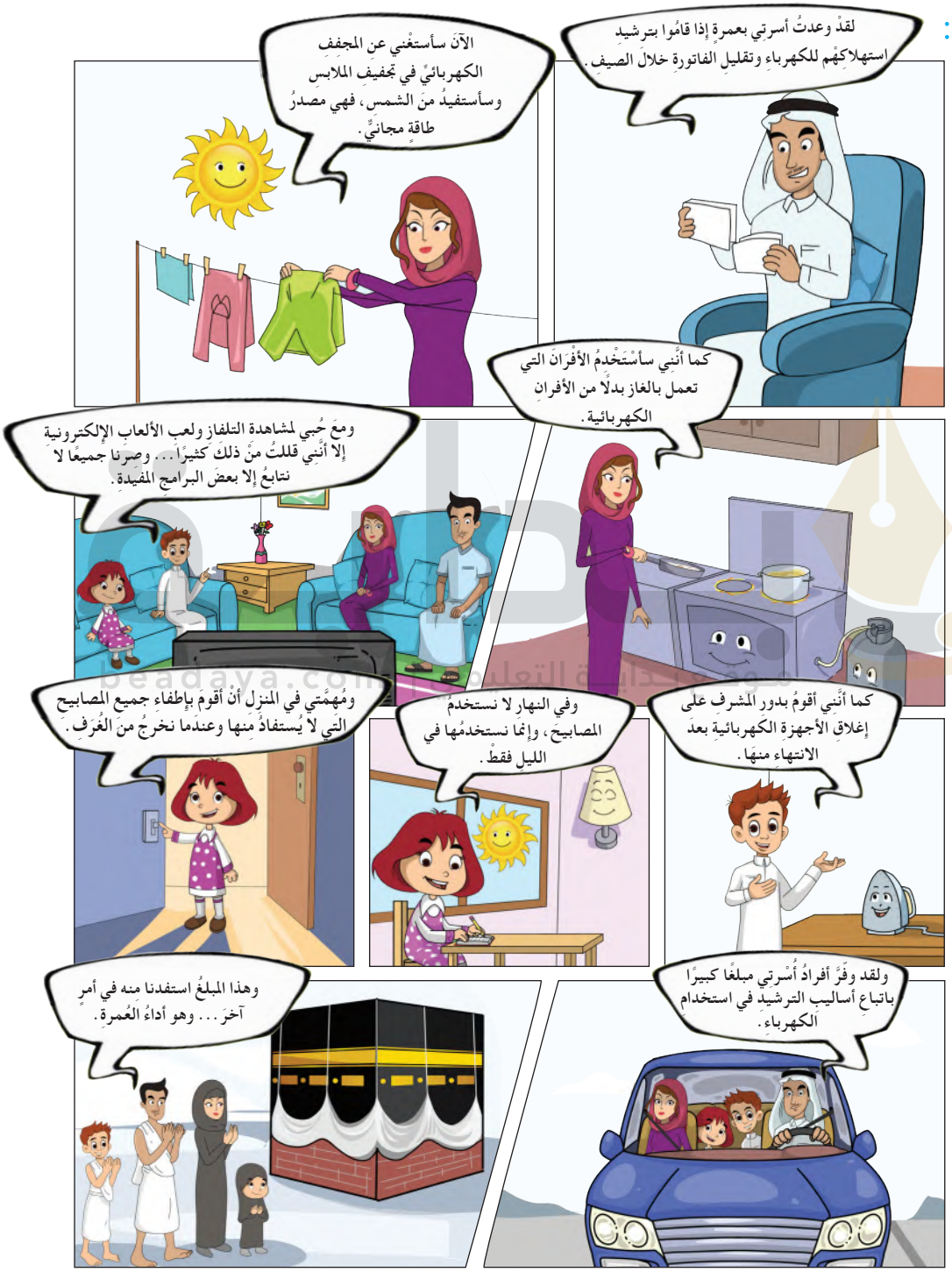


تقليل قيمة فواتير الكهرباء - الحد من التلوث البيئي دعم صناعة المعدات المرشدة للطاقة - تنمية اقتصاد الدولة وتوفير مبالغ إضافية للقطاعات الأخرى

الاقتصادُ في استهلاكِ الكهرباءِ دليلُ وعْي المُواطنينَ واهْتمامِهِم .

طرائقُ ترشيدِ الكهرُباءِ :

أوَّلًا : داخلَ المنزِل :



أ استخلص الإجراءات الَّتي اتَّخذهَا أفرادُ الأسرة للتَّوفير في فَاتورة الكهرُباء.

تجفيف الملَابس في الشمس بدلا من مجفف الكهرباء - استَخدام فرن الغاز - اقتصار العائلة على مشاهدة بعض البرامج المفيدة - لا تستخدم المصابيح في النهار - إغلاق الأجهزة بعد الانتهاء منها - إطفاء المصابيح التي لا يستفاد منها

ب ضعْ عنوانًا مُناسبًا للقصَّة: ..... **طرق ترشيد استهلاك الكهرباء**

ج ما النَّتائجُ الإيجابيةُ الَّتي كَسبتْها هَذه الأسرةُ في مجالِ استهلاكِ الكهرُباءِ؟

..... **بترشيد الكهرباء وفرت هذه الأسرة المال اللازم للذهاب إلى العمرة**

.....

وقتُ الذَّروة:

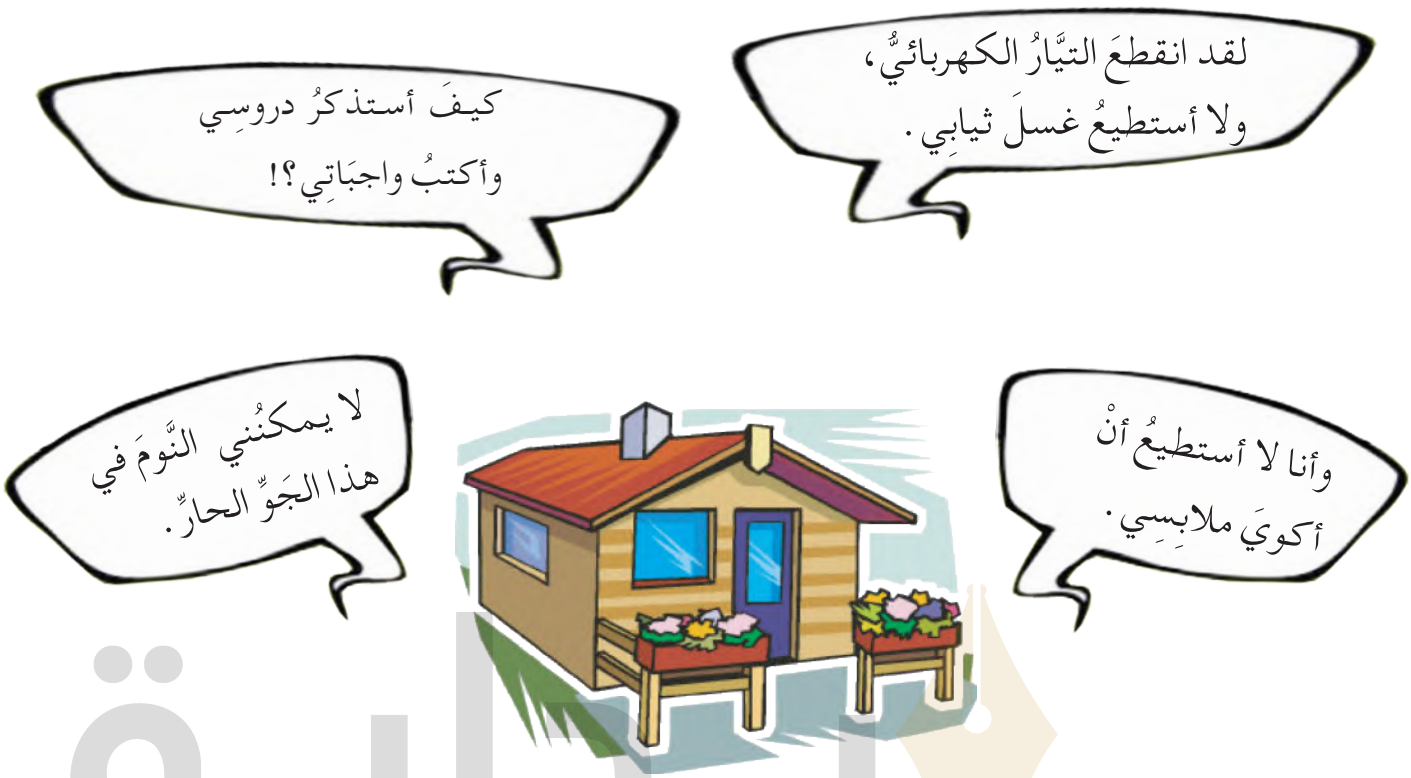


الوقتُ الَّذي يَزدادُ فيه استعمالُ الكهرُباءِ وخاصةً مَا بينَ السَّاعةِ الواحِدةِ ظهرًا والسَّاعةِ الخَامسَةِ مساءً.

نشـاطُ (٣)

اكتبْ أسماءَ الأجهزةِ الَّتي تعملُ بالكهرُباءِ في بَيتكَ، ثُمَّ اُذكرِ الغايةَ من استخدامِهَا وإمكانيَّةَ الاستغناءِ عَنهَا.

اسمُ الجهازِ	استخداماتُه	الاستغناءُ عَنْه نعم / لا
الثلاجة	حفظ الأطعمة	لا
التلفاز	المشاهدة والترفيه	لا
الغسالة	غسل الملابس	لا
غسالة الأطباق	غسل الأطباق	نعم



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

● فِي رأيكَ ما السَّببُ الَّذي أدَّى إِلى انقطاعِ التَّيَّارِ الكهرُبائِي؟

بسبب الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء

● ما الواجبُ عَلينَا عَمَلُه حتَّى لَا نَتعرَّضَ لمثلِ هَذا المَوقف؟

ترشيد استهلاك الكهرباء باستخدام طرق الترشيد مثل استخدام فرن الغاز - لا نستخدم المصابيح في النهار - إغلاق الأجهزة بعد الانتهاء منها - إطفاء المصابيح التي لا يستفاد منها

بُني



مُساهمتُكَ في تقليلِ استهلاكِ الكهرُباءِ مِن خلالِ التَّخطيطِ الجَيِّدِ أثناءِ وقتِ الذَّروةِ مِن (١–٥) مساءً ضمانٌ لاستمراريَّةِ الخِدْمَة.

إنَّ لتخطيطِ المَبْنى دورًا في تعديلِ درجةِ الحرارةِ وبالتَّالي تقليلِ استهلاكِ الكهرُباء.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

نشاطُ (٤)

استعنْ بوالديك لمعرفةِ التَّدابيرِ الَّتي تُسهمُ فِي خفضِ فاتورةِ الاستهلاكِ الكهرُبائِيِّ عندَ بناءِ المَسْكَنِ.



استخدام العزل الحراري عند بناء المسكن

تعدد النوافذ في المنزل لتوفير التهوية والإضاءة الطبيعية

ساعةُ الأرضِ هي حدثٌ عالميٌّ سنويٌّ يتمُّ خلالَهُ تشجيعُ الأفرادِ والمجتمعاتِ على إطفاءِ الأضواءِ والأجهزةِ الإلكترونيَّةِ غيرِ الضَّروريَّةِ مدةَ ساعةٍ واحدةٍ من السَّاعةِ ٨:٣٠ حتَّى ٩:٣٠ مساءً في توقيتِ الدولةِ المحليِّ في شهرِ مارسَ، وذلك بهدفِ ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ ورفعِ الوعيِ بخطرِ التغيرِ المناخيِّ.

ثانيًا: خارجُ المنزلِ:

لا يقتصرُ ترشيدُ استهلاكِ الكهرباءِ على المنزلِ فقطْ، بلْ ينبغي التَّرشيدُ في كلِّ مكانٍ؛ في المدرسةِ والمُصلَّى والمَكتبِ والمَصنعِ والشَّارعِ... إلخ.

إيادُ طالبٌ في الصَّفِ الرابعِ، يُحبُّ مدرستَهُ ويحرصُ عَليها، فَتراهُ بعد انتهاءِ الدَّرسِ وخروجِ زملائِه من الصَّفِ يقومُ بإغلاقِ مفاتيحَ الإضاءةِ والمكيفاتِ يوميًّا، ولهذَا اختارَهُ مديرُ المدرسةِ ومُعلموُه ليفوزَ بَلقبِ (الطالبِ المُرشِّدِ للكهرباءِ) وقدْ كرَّمَهُ مديرُ المدرسةِ أمامَ جميعِ الطلابِ، وسلَّمَهُ جائزةَ هذا العَامِ، وحثَّ زملاءَهُ عَلى الاقتداءِ بِهِ في المُحافظةِ عَلى الكهرُباءِ.

اقترحْ طرائقَ فعّالةً لترشيد استهلاك الكهرُباء في مَدرستكَ .

إغلاق الإضاءة وَالمكيفات قبل مغادرة الصف

إغلاق الأبواب عند تشغيل المكيفات

إغلاق الحواسيب بعد الانتهاء منها

نشاط (٥)

(التَّرشيدُ في الاستهلاكِ الكهرُبائيِّ واجبٌ دينيٌ ومطلبٌ وطنيٌ وسلوكٌ حضاريٌّ)

على قدر حاجتك أشعل إضاءتك

الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليل وعي واهتمام

ترشيد استهلاك الكبرباء ظاهرة حضارية

نشاط (٦)

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

بالتَّعاونِ مع مجموعتِك، صمِّم شِعارًا لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ، ثُمَّ عَلِّقْهُ في فِناءِ مدرستِكَ .

على قدر حاجتك أشعل إضاءتك

لا تَستخدمِ الجهازَ الكهربائِيَّ وهُو مُبللٌ أو بالقُربِ مِن المَاءِ .

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ، وعلامةَ (×) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ، معِ تصحيحِ الخطأ:

أ الدُّعاءُ للوالِدَين بالمغفرةِ والرَّحمَة. ✓

ب رفعُ الصَّوتِ على الأخِ الكبيرِ. ✗

عدم رفع الصوت على الأخ الكبير

جـ وضعُ الثُّوبِ في صَندوقِ طَردِ المِرحَاضِ. ✗

وضع كيس الإزاحة في صندوق طرد المرحاض

د غَسلُ المنزلِ بالماءِ الجَاري يوميًا. ✗

غسل المنزل بالماء الجاري يومياً يعد من الإسراف

هـ استخدامُ جهازِ أتومَاتيك لإقفالِ الدَّائرةِ الكهرُبائيَّةِ عندَ مِلءِ الخزَّانِ. ✓

و تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حاجَةٍ يزيدُ مِن استهلاكِ الكَهرُباءِ. ✓

ز تشغيلُ السَّخّانِ طوالَ العامِ يقلِّلُ منَ استهلاكِ الكهرُباءِ. ✗

تشغيل السخان طول العام يزيد من استهلاك الكهرباء

beadaya.com

٢ أجبْ عَن مَا يَأتِي :

- اكتبْ بطاقةَ توعيةٍ عن ترشيدِ استهلاكِ الماءِ إسهامًا مِنكَ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ لتحقيقِ استدامةِ الموارِدِ المائيَّةِ، واعرضْهَا فِي لَوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ.

يُمكنكَ مُشاهدةُ الأفلامِ الوَثائقيَّةِ عَلَى الرَّابطِ الآتي :

قطرة QATRAH

هل جربت أن تبقى يوماً بلا ماء؟ المياه نعمة فلا تهدرها

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٣ اُنظرْ إِلى الصُّورتين ثُمَّ قَارنْ بينهُمَا :





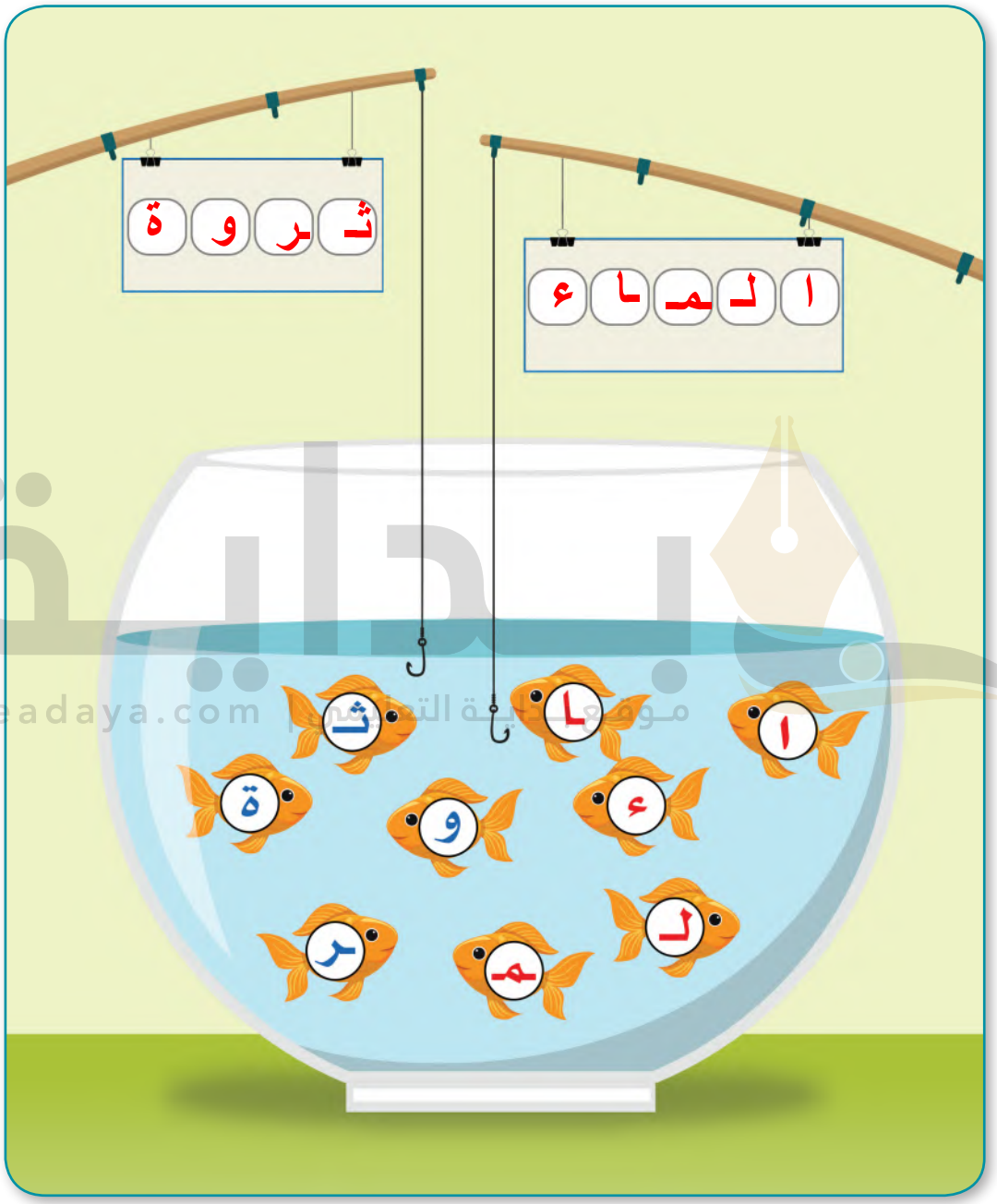
الفرق في مية الماء المتدفقة من الصنبور في الصورة الأولى يتدفق الماء بشكل كبير تفوق الحاجة لغسل العضو اما الصورة الثانية يتدفق الماء بصورة مناسبة لغسل العضو دون اسراف

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

.....

.....

٤ اصطدِ الأسماكَ وكوِّنِ الكلماتِ، ثُمَّ اكتبْ الجملةَ:



beadaya.com موقع بداية التعليم

الجملةُ: الماء ثروة .....

٥ حدّد الإجابةَ الصَّحيحةَ منْ بينِ الإجاباتِ المتعددةِ :

■ وقتُ الذَّروةِ لاستخدامِ الطَّاقةِ الكهربائِيَّة مِن :

أ السَّاعَةِ ١٠ صباحًا – ٣ مساءً .

ب السَّاعَةِ ١ ظهرًا – ٥ مساءً .

ج السَّاعَةِ ٥ مساءً – ٩ مساءً .

د السَّاعَةِ ٦ صباحًا – ١٢ ظهرًا .

■ الأجهزةُ الكهربائيَّةُ الأكثرُ استهلاكًا للكهرُباءِ هي :

أ المروحةُ .

ب التِّلفازُ .

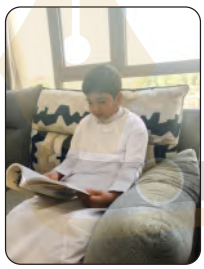
ج المِصبَاحُ .

د الفُرنُ الكهربَائيُّ .

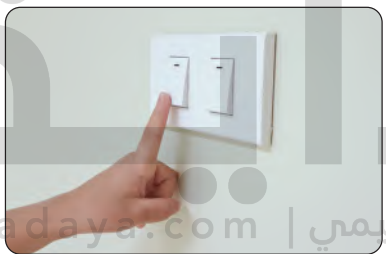
beadaya.com

٦ كوِّن جملةً مفيدةً من الكلماتِ المبعثرةِ في كلِّ صفٍ ، ثُمَّ دوِّن كلَّ جملةٍ تحتَ الصُّورةِ المُناسبةِ لَهَا :

١	أحمد	بالإضاءة	النَّهار	يقرأ	الطَّبيعيَّة	في
٢	عند عدم	والتكييف	الإضاءة	قفل	الحاجة إليها	
٣	الإلكترونية	قفل	بعد	عدم	الألعاب	الانتهاء منها
٤	في	حالة	السَّخان	فصل	عن	الكهرباء
			استخدامه	عدم		



١ أحمد يقرأ في النهار بالإضاءة الطبيعية



٢ قفل الإضاءة والتكييف عند عدم الحاجة إليها



٣ عدم قفل الألعاب الإلكترونية بعد الانتهاء منها



٤ فصل السخان عن الكهرباء في حالة عدم استخدامه

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٧ عَلِّقْ عَلى هَذهِ الصُّورةِ بمَا يفيدُ في ترشيدِ استهلاكِ الكهرُبَاءِ :



تجفيف الملابس في الشمس يقلل من استهلاك الكهرباء

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٨ صِل كلَّ عبارةٍ بنصفِهَا الآخرِ فيمَا يأتِي :

تركُ بابِ الثلاجةِ مفتوحًا يجعلُهَا	لمنعِ ارتفاعِ درجةِ حرارةِ الغُرفةِ .
أُغلقُ البابَ والنوافذَ وأُسدلُ السَّتائرَ	يزيدُ من استهلاكِ الكهرُبَاءِ .
تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حَاجَةٍ	تتعطلُ سريعًا ويزيدُ من استهلاكِ الكهُربَاءِ .

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



مهاراتي في الحياةِ

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







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