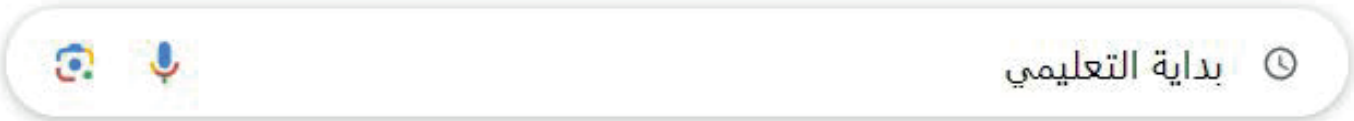
# تم تحميل الملف
# من موقع بداية

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 الأول المتوسط

## الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية ـ وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول المتوسط ـ التعليم العام ـ الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم ـ الرياض،١٤٤٣هـ

٢١٨ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك ٧ـ ١٠٢ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ـ ٩٧٨

١ ـ التعليم – مناهج – السعودية أ ـ العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٢٦

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٧ـ ١٠٢ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقًا لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزامًا بتلك الرؤية الطموح في" إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية".

إنَّ كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحيًّا وغذائيًّا ونفسيًّا، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُّم.

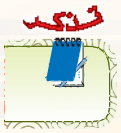
والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدّمه وازدهاره.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# مفاتيح رموز الكتاب




إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، يقوم بها الطالب منفردًا أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.




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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .




هيّا نتعلم لغة الإشارة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الفصل الدراسي
# الثالث


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الفهرس


| الوحدة وعدد الحصص | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| التوعية الصحية<br>أربع حصص | أهداف الوحدة | ١٤٨ |
| | اللياقة البدنية | ١٤٩ |
| | الوقاية الصحية داخل المنزل | ١٥٨ |
| | التطبيقات | ١٦٦ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ١٦٩ |
| المهارات الاجتماعية<br>حصتان | أهداف الوحدة | ١٧٢ |
| | الحماية من الإيذاء | ١٧٣ |
| | التطبيقات | ١٨٢ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ١٨٤ |
| المهارات الحياتية<br>حصتان | أهداف الوحدة | ١٨٦ |
| | الاهتمام بالمزروعات | ١٨٧ |
| | التطبيقات | ١٩٣ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ١٩٥ |
| الغذاء والتغذية<br>ثلاث حصص | أهداف الوحدة | ١٩٨ |
| | معرفة صلاحيات المنتوجات الغذائية | ١٩٩ |
| | العادات الغذائية في المجتمع السعودي | ٢٠٦ |
| | التطبيقات | ٢١٥ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ٢١٨ |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الأولى



# التوعية الصحية

- اللياقة البدنيَّة
- الوقاية الصحيَّة داخل المنزل



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مفهوم اللياقة البدنيَّة.

٢ يطبِّق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني المناسب له.

٣ يقترح طرقًا لنشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة في المجتمع.

٤ يناقش أهمية الوقاية الصحيَّة داخل المنزل.

٥ يقترح طرقًا لتنظيف مرافق المنزل.

٦ يتعاون مع أسرته في تنظيف المنزل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# اللياقة البدنية

**المفاهيم الرئيسة:**
- اللياقة البدنيَّة
- النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل مستمر مثل: المشي وركوب الدرجات الهوائية، يتمتعون بلياقة أعلى في القلب والرئتين وعظام أقوى، ويكونون أقل عرضة للتوتر والاكتئاب.

ويساعد الانتظام في ممارسة النشاط البدني على تنشيط عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على نقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم جميعها ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته، وتتحسن وظائفه الادراكية مثل الفهم واليقظة والتذكر.

وتوثر أنماط الحياة المعيشية المعاصرة على صحتنا بشكل خاص، حيث أظهرت الإحصائيات أن الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة، والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وأمراض السرطان.

قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» .
برأيك لماذا اختص عمر بن الخطاب رضي الله عنه هذا النوع من الأنشطة الرياضية.

## اللياقة البدنية :

هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب، مع توفر الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ والاحتياجات غير المتوقعة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**تذكر**

أن ممارسة الرياضة لاتكون على حساب واجبات أخرى ذات أهمية، كأداء العبادات، و الواجبات المدرسية والأسرية.

**معلومة إثرائية**

سعياً لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية ٢٠٢١-٢٠٢٥، الذي يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً، كما يسعى برنامج جودة الحياة إلى تعزيز الرفاهية البدنية للطلاب، من خلال زيادة تعزيز ممارسة الرياضة في المؤسسات التعليمية.



## عناصر اللياقة البدنية

**التوافق العضلي والعصبي**

القدرة على تحريك أكثر من جزء في الجسم في اتجاهات مختلفة في الوقت نفسه.

**الرشاقة**

القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة.



**القوة العضلية**

قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

**المرونة**

القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.

**التوازن**

المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة.



**التحمل**

القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.



**السرعة**

القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر على سبيل المثال: النشاط البدني متوسط الشدة لشخص ما، يكون منخفض الشدة عند شخص آخر أكثر لياقة أو العكس.

**النشاط البدني:**

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلّب استهلاكًا للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

## نوع النشاط البدني

### النشاط الهوائي

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم كعضلات الذراعين والساقين، مثل: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز وغيرها.



### تقوية العضلات

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل. مثل: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسلق السلالم.



### تقوية العظام

هذا النشاط يساعد على جعل العظام قوية كعظام القدمين والساقين. مثل: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرها.



### الاستطالة

تساعد أنشطة الاستطالة على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها، ورفع القدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة. مثل: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغير ذلك من الأنشطة.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## مقدار النشاط البدني الذي يُوصى به حسب الفئة العمرية:

| | الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و١٧ عامًا: | البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٤ عامًا: |
|---|---|---|
| مقدار النشاط | تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات. | تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني المتوسط مدة ١٥٠ دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزاولة النشاط البدني الشديد مدة ٧٥ دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معًا. |

### مدة ممارسة النشاط البدني وفقًا للهدف

| من أجل الصحَّة | من أجل اللياقة البدنيَّة | من أجل خفض الوزن |
|---|---|---|
| (٣٠-٦٠) دقيقة | (٢٠-٦٠) دقيقة | (٦٠-٩٠) دقيقة |

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




يجب استشارة الطبيب لمعرفة النشاط البدني المناسب للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل : أمرا ض القلب، و أمراض الرئة، أو مرض السكري أو ضغط الدم المرتفع .

## مراحل ممارسة النشاط البدني

**المرحلة الأولى:**

مرحلة اكتساب اللياقة البدنية: وتستمر من ٤-٦ أسابيع من النشاط البدني.

**المرحلة الثانية:**

مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من ٤-٦ أسابيع يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني.

**المرحلة الثالثة:**

مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وآمن:

- ممارسة النشاط البدني بانتظام لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- استخدام الأدوات والمستلزمات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- وضع أنشطة تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- التدرج في رفع مستوى النشاط وزيادته مع مرور الوقت .
- تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف وذي تهوية مناسبة.
- التوقف عن ممارسة الرياضة واستشارة الطبيب في حال الشعور بأحد الاعراض التالية مثل (ألم في الصدر والكتفين، ضيق في التنفس، دوخة وغثيان).
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل: المشي مسافة ٥ كيلومترات)، ومكافأة الذات عند تحقيق الأهداف وزيادتها تدريجيًّا.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن؛ لإكتساب مزيد من القوة والتحمل والتعافي الجيد بعد التمرين.
- الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية من السوائل.




تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية، كما تختلف أيضًا باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدته.




من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات، والصواب هو أن التركيز على تناول الكثير من البروتين يحرم الجسم من الحصول على حصته من الكربوهيدرات التي تعد مصدر الطاقة لممارسة الرياضة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



**دون ثلاثًا من معوقات النشاط البدني.**

.....

.....

.....

## فوائد النشاط البدني:

١ زيادة كفاءة القلب والرئتين.

٢ زيادة مستوى كفاءة العضلات والمرونة.

٣ خفض نسبة الدهون في الجسم، والمحافظة على الوزن الصحي.

٤ المحافظة على صحة العظام.

٥ خفض مستوى الدهون في الدم.

٦ الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

٧ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الثقة في النفس.

٨ خفض أعراض القلق والاكتئاب.

٩ زيادة القدرات الإدراكية.

١٠ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.

١١ تحسين التركيز والتعلم.

**معلومة إثرائية**

من المهم الحرص على تمارين التقوية للجسم وبناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب للمحافظة على القوة عند البلوغ وتأخير وهن العظام والعضلات الناتج عن التقدم في العمر والذي يحدث عند بلوغ (٥٠) سنة.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢



من مستهدفات الرؤية في المملكة العربية السعودية بحلول عام ٢٠٣٠ زيادة ممارسي الرياضة بنسبة ٤٠٪ ومن ذلك تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الرياضة بهدف تعزيز الصحة العامة، مثل تزويد الحدائق والمنتزهات بأجهزة رياضية، وتخصيص أماكن لممارسة رياضة المشي.

دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن:

.....

.....

.....

٣

بالرجوع إلى مصادر التعلم: أبدِ رأيك في المقولة الآتية "عدم التعرق بعد ممارسة الرياضة يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف"؟

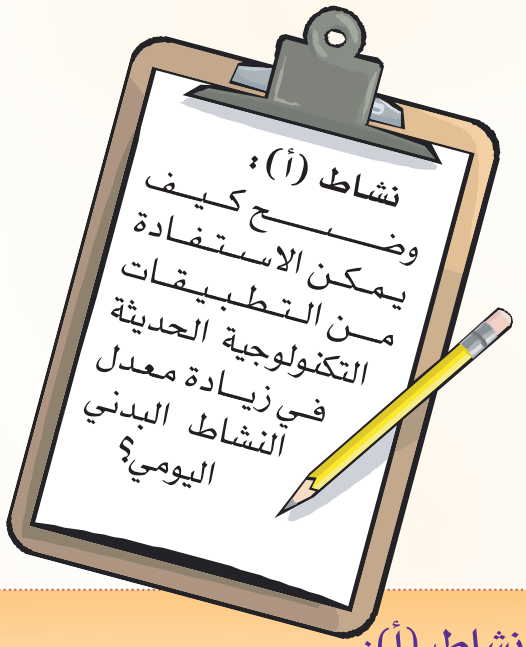
.....

.....

.....

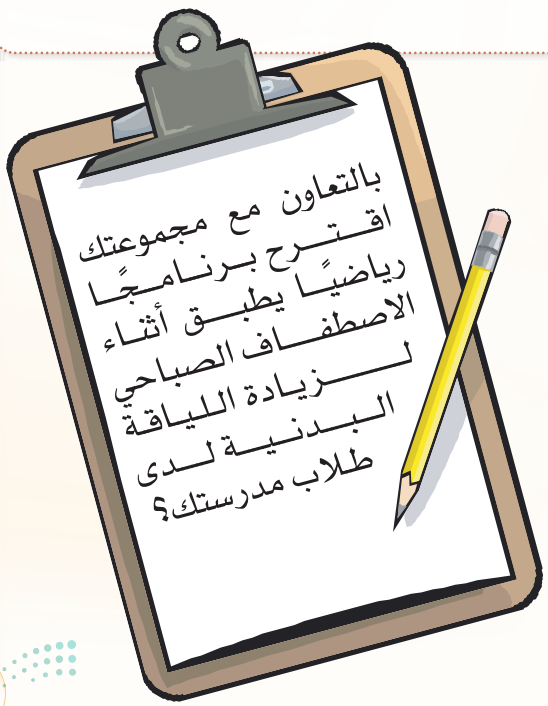
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):

## نشاط (ب):





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# الوقاية الصحية داخل المنزل

**المفاهيم الرئيسة:**
- الوقاية الصحية
- التهوية
- النفايات

يأوي الإنسان إلى منزله ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة ويتمتع فيه بحريته الشخصية، ويتيح له المشاركة الفعّالة مع الآخرين، ونظراً لأهميته في حياتنا يجب الحرص على تهويته والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته، وحثَّ النبي ﷺ على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال ﷺ: «طَهِّرُوا أَفْنِيَتَكُمْ».[1]



**تذكر**

أن نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل و ترتيبه، فالمنزل النظيف يشعر ساكنوه بالراحة والاسترخاء.

**فكر في أي الظروف يحتاج المنزل إلى التنظيف والتعقيم معًا؟**

(١) رواه الطبراني في الأوسط.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## التنظيف

هو إزالة الجراثيم، والأوساخ الموجودة على الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي، ولكن التقليل من احتمالية انتشارها ونقلها للآخرين.

## التعقيم

هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى وتتم بعد عملية التنظيف.



### الوقاية الصحية داخل المنزل



- الوقاية داخل غرف المنزل
- الوقاية داخل المطبخ
- الوقاية داخل دورات المياه







وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



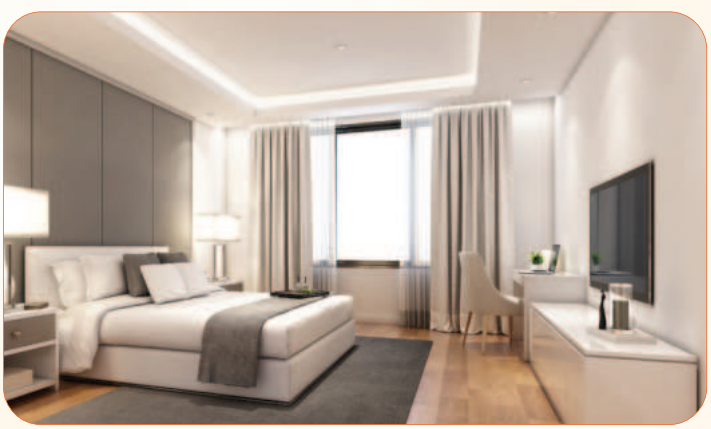
**لو كان المنزل الذي نسكنه متسخًا، فما الأمراض التي قد نصاب بها؟**

.....

.....

## أولاً: الوقاية الصحية داخل غرف المنزل

- تنظيف الأرضية والأسطح
- تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء وأشعة الشمس
- التخلص اليومي من النفايات
- تعطير الغرفة
- غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعيًا أو تغييره.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




لاحظت والدة فهد أن ابنها ليس على مايرام، فأخذته إلى الطبيب ووصف له الدواء وأمره بالراحة والبعد عن الملوثات والأتربة، وفي طريق العودة إلى المنزل قال فهد لوالدته لقد أهملت تنظيف غرفتي هذا الأسبوع ولم أفتح النافذة لتجديد الهواء، ولم أنظف الأسطح فتراكم الغبار، ولم أضع الملابس المتسخة في مكانها، وقد مارست حصتي اليومية من النشاط البدني في غرفتي بالرغم من عدم مناسبتها صحيًا لذلك، فالتفتت إليه والدته قائلة: يسعدني أنك أدركت أهمية النظافة ودورك في المحافظة على صحتك، شفاك الله يابني وبارك الله.

من القصة السابقة حدد التصرفات الجيدة والتصرفات الخاطئة:

| التصرفات الجيدة | التصرفات الخاطئة |
| --- | --- |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |



ضرورة تربية الأبناء على تحمل المسؤولية وتأدية المهام الموكلة لهم، فمهارة تحمل المسؤولية من المهارات اللازمة للحياة والعمل في هذا العصر.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ثانيًا : الوقاية الصحية داخل المطبخ

١ تجديد الهواء مع وجود سلك ذي فتحات دقيقة على النافذة للسماح بخروج الأبخرة، ومنع دخول الحشرات و القوارض إلى المطبخ.

٢ غسل اليدين بشكل صحيح قبل إعداد الطعام وتناوله.

٣ تخزين الأطعمة وحفظها بشكل صحيح، للمحافظة على جودة المواد الغذائية ولمنع التلوث وانتقال الأمراض عبر الأغذية.

٤ صيانة الأجهزة المنزلية بصفة دورية.

٥ تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر؛ للقضاء على الجراثيم والبكتريا ومنع تصاعد الروائح الكريهة.

٦ الحرص على تنظيف الأواني وغسلها بعد الاستخدام، والبعد عن تراكمها وهي متسخة.

٧ إفراغ سلة المهملات بصورةٍ يومية، ولاتترك داخل المنزل ليلًا، مع الحرص على تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة حتى لاتتراكم البكتريا.

٨ مسح وتنظيف موقد الغاز والفرن والثلاجة، وخزائن المطبخ بشكل مستمر.

٩ مسح الأرضية والأسطح وتنظيف شفاط المطبخ.

١٠ حفظ الأطعمة من التعرض لمنطقة الخطر باتباع الآتي:

أ- إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة لا تقل عن ٧٤ درجة مئوية.

ب- تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة ٤ مئوية أو أقل.







وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**معلومة إثرائية**

منطقة الخطر هي: درجة الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم بسرعة فائقة أعلى من ٥ درجات مئوية و أقل من ٦٠ درجة مئوية.

**إرشادات بعد التسوق:**

١- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل؛ كي لا تفسد.

٢- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية؛ كي لا تمنع مرور الهواء داخلها.

٣- غسل الخضروات والفواكة وتجفيفها قبل تخزينها.




**صنف محتويات المطبخ في الجدول الآتي حسب نوع التنظيف الذي يحتاجه:**
**شفاط المطبخ - أرضية المطبخ -الموقد والفرن - جدران المطبخ -الثلاجة-مغسلة المطبخ-أسطح المطبخ -نافذة المطبخ -الأجهزة الكهربائية-خزائن المطبخ.**

| تنظيف يومي | تنظيف أسبوعي | تنظيف شهري |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ثالثًا: الوقاية الصحية داخل دورات المياه



١ غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ والكلور والصابون حتى تصبح الأرضية لامعة ونظيفة.

٢ تنظيف صنبور الماء والحوض والبانيو بالماء والصابون، ولإزالة بقع الصدأ والتكلس تفرك بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بالخل.

٣ تنظيف المرحاض يوميًا بمزيج من الكلور والصابون، ويفرك جيدًا بفرشاة خاصة بالمرحاض.

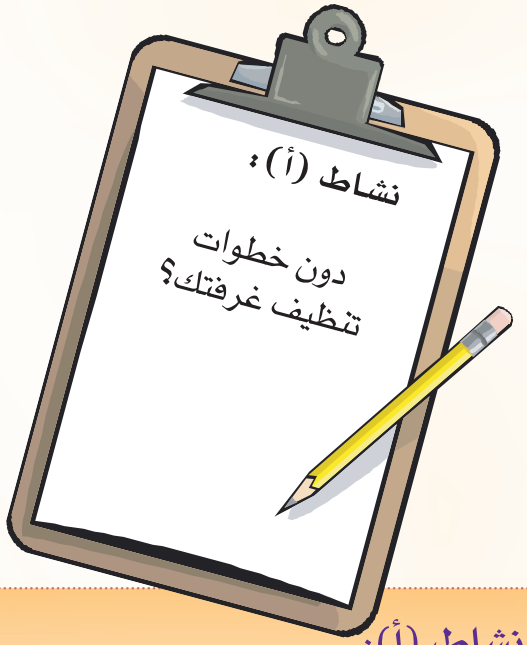
٤ تنظيف بالوعة الحمام جيدًا حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الشعر أو تتجمع فيها الحشرات.

٥ تنظيف محتويات الحمام مثل: حامل الصابون، وأدوات تنظيف الأسنان، أو أدوات الحلاقة، بإزالة الأدوات من داخل الحامل، أو الخزانة ثم تنظيفها جيدًا وتجفيفها ثم غسل الأدوات جميعها، ثم تجفف بمنشفة جافة، و تعاد الأدوات إلى مكانها.

**تذكر**

عند استخدام القفازات ذات الاستخدام المتكرر فإنه يلزم استخدامها لغرض واحد ومحدد، مع الحرص على غسل اليدين بعد إزالة القفازات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):



## نشاط (ب):





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# التطبيقات

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

١- من عناصر اللياقة البدنية التوازن. ( )

٢- تنويع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع. ( )

٣- من أهمية التغذية الصحية أثناء ممارسة الرياضة المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين. ( )

٤- من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وتسلق السلالم. ( )

## ٢ اشطب الحروف الآتية للحصول على عنصر من عناصر اللياقة البدنية :

١- وقاية

٢- الصحة

٣- نشاط

٤- تعقيم

٥- تهوية

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ت | ع | ق | ي | م | ا |
| ل | ن | ش | ا | ط | س |
| ا | ل | ص | ح | ة | ر |
| ع | ت | هـ | و | ي | ة |
| و | ق | ا | ي | ة | ة |

.....من عناصر اللياقة البدنية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ أمامك مجموعة من الأنشطة الرياضية حدد النشاط الذي تفضل مع التعليل.



.....

٤ اقترح الإجراءات التي تساعد على تسهيل عمليات التنظيف والتعقيم في المنزل.

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**٥ تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم من الخارج بصورة دورية لكثرة ملامستها، حدد طريقة التعقيم المناسبة لها:**



١- تمسح بالماء والصابون.

٢- تمسح بقطعة قماش جافة.

٣- تمسح بالمناديل الكحولية.

**٦ املأ الجدول الآتي بما يناسبه:**

| غرف المنزل | | المطبخ | | دورات المياه | |
|---|---|---|---|---|---|
| الغرفة الأكثر استعدادًا لتكاثر الجراثيم. | أفضل طريقة للمحافظة على نظافتها. | أكثر محتوياته استعدادًا لتكاثر الجراثيم. | أفضل طريقة للمحافظة على نظافته. | أكثر أجزائها استعدادًا لتكاثر الجراثيم. | أفضل طريقة للمحافظة على نظافته. |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الأولى
# التوعية الصحية

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










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

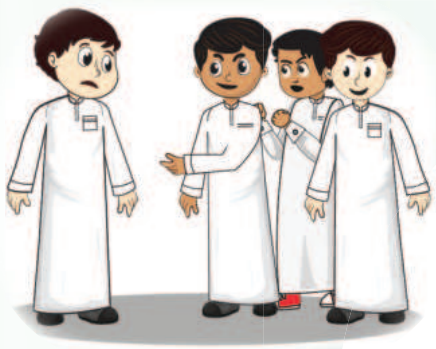

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أدون عبارات إيجابية



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الثانية



# المهارات الاجتماعية

◄ الحماية من الإيذاء


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مفهوم التَّنمر.

٢ يفرق بين التَّنمر و العنف بمختلف أنواعه.

٣ يعطي أمثله على أنواع التَّنمر بأشكاله وصوره المختلفة.

٤ يستنتج طرقًا للحد من التَّنمر في المدرسة وخارجها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الحماية من الإيذاء

**المفاهيم الرئيسة:**
- الحماية
- الايذاء
- التنمر

دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق، ورغب فيها، وحث على توثيق روابط الأخوة بين المسلمين، قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾[1]، والأخوة في الإسلام تكون بالتعامل الحسن مع الآخرين، ولين الجانب لهم، وكفّ الأذى عنهم، وأخبر ﷺ أنَّ كفَّ الأذى من أفضل خصال الإسلام، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللهِ إِخْوَانًا، الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَكْذِبُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ، التَّقْوَى هَاهُنَا، وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، بِحَسْبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعِرْضُهُ»[2].

ويعد التنمر شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الموجه نحو الآخرين ويؤثر على البناء الأمني والنفسي والاجتماعي لأفراد المجتمع، فينعكس أثره السيئ على من وقع عليه التنمر وكذلك من قام بالتنمر، مما يؤثر سلبًا على بيئة المدرسة أو المنزل أو المجتمع .

## التنمر هو:



أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي، كالضرب، أو الدفع، أو الركل، أو باستخدام الكلمات أو تعبيرات الوجه كالعبوس أو بالإشارات غير اللائقة؛بقصد عزل المتنمر عليه وإخراجه من المجموعة.

(١) سورة الحجرات الآية رقم:(١٠).

(٢) اخرجه مسلم ٢٥٦٤.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## كيف أفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟



١- المتنمِّر والمتنمَّر عليه من الفئة العمرية نفسها (أقران).

٢- القوة الجسدية غير متكافئة (قوي - ضعيف).

٣- استمرار التنمر مدة من الزمن ( لا يعد العنف الطارئ بين الأقران تنمُّرًا).

٤- تعمد الإضرار بالمتنمر عليه ( لا يعد العنف غير المقصود تنمرًا).

**معلومة إثرائية**

كلمة تنمر يعني تَشبه بالنمر في صفاته أو طباعه ويقصد بالتنمر، أي أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أنواع التَّنمر

**١ التَّنمر الجسدي:**

وهو استخدام القوة الجسدية؛ لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص.

**٢ التَّنمر اللفظي:**

وهو استخدام الألفاظ السيئة، لإيذاء الضحية بالتوبيخ، أو الصراخ أو مناداته بألقاب سيئة.

**٣ التَّنمر الجنسي:**

وهو استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي بالألفاظ أو بالأفعال.

**٤ التَّنمر العلاقي/ الاجتماعي:**

وهو عزل المتنمَّر عليه عن الآخرين، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة.

**٥ التَّنمر المادي:**

وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمَّر عليه.






**أي أنواع التنمر أكثر انتشارًا في محيطك، وما واجبك لمكافحته؟**

.....

.....

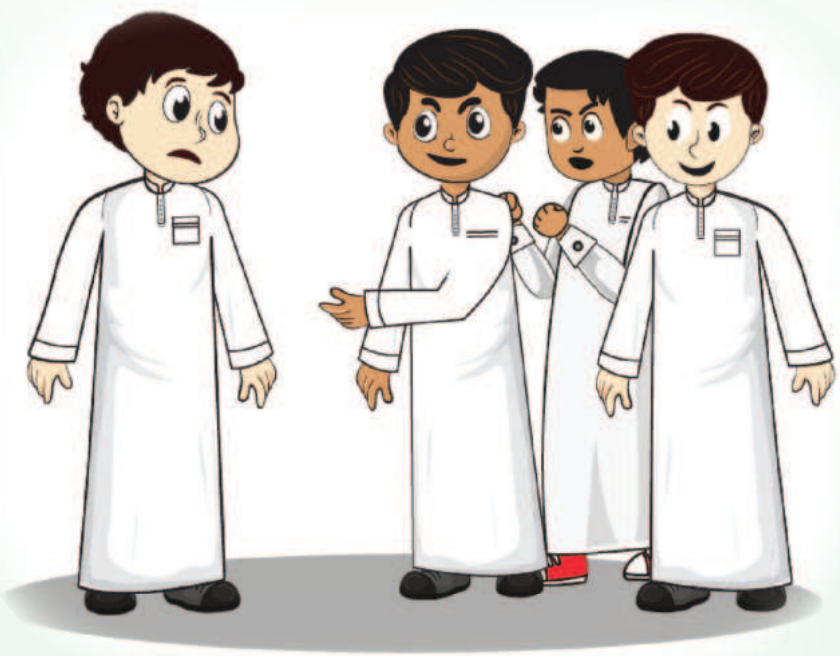


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## مظاهر حدوث التنمر

للسلوك التنمري مظاهر مختلفة، توحي بأنه ليس صراعًا طبيعيًّا بين طالبين، وإنما هو سلوك تنمري، ومن تلك المظاهر ما يلي:

- تعرض المتنمَّر عليه للضرب، أو الركل أو الطرح أرضًا أو التهديد أو الإجبار على القيام بأشياء مرفوضة.
- التحدث بأشياء مؤلمة أو سيئة عن المتنمَّر عليه، أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء متدنية أو مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء، أو ترك المتنمَّر عليه بشكل متعمد.
- الافتراء أو نشر الإشاعات عن المتنمَّر عليه أو إرسال رسائل غير لائقة تجعل الآخرين يكرهونه وينبذونه.
- سلب نقود المتنمَّر عليه وممتلكاته بالقوة، أو إتلافها وتحطيمها.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




**أكمل الفراغات الآتية :**

**من أمثلة التنمر الجسدي:**

- .....
- .....
- .....

**من أمثلة التنمر اللفظي:**

- .....
- .....
- .....

**من أمثلة التنمر الاجتماعي:**

- .....
- .....
- .....

**من أمثلة التنمر المادي:**

- .....
- .....
- .....


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# آثار التنمر

هند طالبة في الصف الأول متوسط، هي أصغر إخوتها وأضعفهم بنية، ومنطوية على نفسها، تشتكي منها المعلمات دومًا، كونها لا تشارك في الدرس، وتظهر عليها علامات التوتر، ويصبح كلامها غير مفهوم عند توجيه السؤال إليها من قبل المعلمة، أما أسرة هند فتمدحها وتصفها بأنها فتاة هادئة جدًا في المنزل، قليلة الكلام، ولا تحب الصراخ وتخاف منه، ليس لديها صديقات ولا تتكلم مع أحد في المدرسة. أما سلمى فهي الطالبة الأكبر سنًا في الفصل وهي من الطالبات اللواتي لم ينجحن في السنة الماضية، وهي دائمة التهكم بالمعلمات والزميلات، وكثيرًا ما تختلق الأسباب لتبدأ الشجار مع أي طالبة، ولا تهتم بمظهرها، تغضب من أتفه الأسباب، لديها سجل مدرسي يحتوي على العديد من المخالفات، والتجاوزات على الأنظمة وتعاليم المدرسة، مما هدد مستقبلها الدراسي عدة مرات.

شوهدت سلمى وهي تسخر من هند بشكل متكرر، وبدأت المعلمة تلاحظ أن هند تعود من الفسحة، وهي خائفة ومتوترة، ولا تستطيع التركيز في الدرس، كما أصبحت تنسى مصروفها وتهمل واجباتها المدرسية كثيرًا، في المنزل بدأت الأم تلاحظ أن هند أصبحت أكثر عدوانية مع أخوتها، وتقضم أظافرها بشكل مستمر، وتشكو من صعوبة النوم اتصلت والدتها بالمدرسة لتبلغهم برفض هند الحضور للمدرسة.




**من خلال قراءتك القصة السابقة أجب عن الآتي:**

**هل تصف تصرف سلمى بالعنف الطارئ؟**

.....

**اذكر ثلاث صفات للشخص المتنمر.**

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

اذكر ثلاثًا من الآثار الضَّارة التي يوقعها المتنمِّر على المتنمَّر عليه.

.....

.....

.....

.....

لو كنت الأخ أو الأخت الأكبر لسلمى، اقترح طريقة لتساعدها على تعديل سلوكها.

.....

.....

.....

.....

## كيف تواجه التنمر؟

١ الاستعانة بالله تعالى، وذلك بالمحافظة على قراءة الأذكار اليومية، والمحافظة على أداء الصلوات في وقتها. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف النبي ﷺ يومًا، فقال: «يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألتَ فاسأل الله، وإذا استعنتَ فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيءٍ لم ينفعوك إلا بشيءٍ قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيءٍ لم يضروك إلا بشيءٍ قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلام، وجفَّت الصحف»[(١)].

(١) اخرجه الترمذي ٢٥١٦.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٢ تواصل مع والدك أو والدتك أو أحد الأخوة في المنزل، أو المعلم أو الموجه الطلابي في المدرسة، وأخبره بما يحدث معك واحرص على الأخذ بالنصائح في كيفية التعامل مع الزملاء سواء داخل المدرسة أو خارجها.

٣ اترك مسافة آمنة بينك وبين المتنمر وتجنب الاحتكاك به لأنه لاجدوى من التعامل معه.

٤ اقرأ واطلع على كل ما يتعلق بالتنمر وعلاماته وطرق التعامل معه.

٥ قلِّل من الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة.

٦ تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين، لذلك لا تظهر انزعاجك.

٧ اندمج مع الآخرين، فالأصدقاء يميلون إلى الدفاع عن طالب آخر أكثر من ميلهم للدفاع عن أنفسهم، وحين يقومون بذلك يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم عند الحاجة لذلك.

٨ تعرف على نقاط القوة والضعف لديك، واعمل على تنمية نقاط قوتك وعلاج نقاط ضعفك.

٩ مارس هواياتك وتميز فيها، وتعلم ماتحب من أنواع الرياضةلتعزيز الثقة بالنفس.

١٠ انظر في وجه من يتحدث إليك دائمًا.

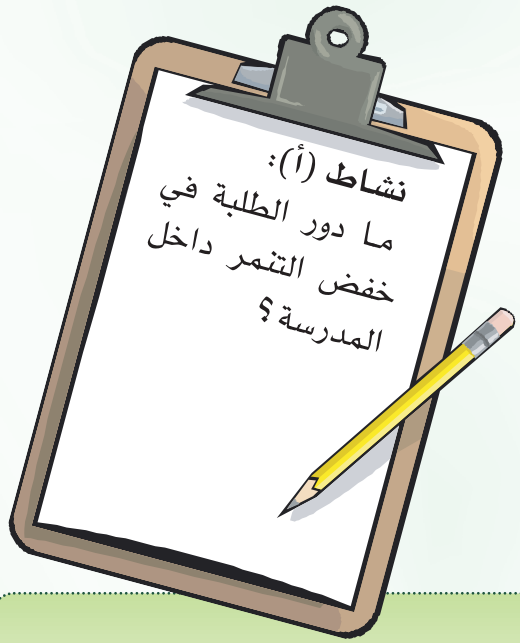
١١ لا تتسب في أذى أحد أو استفزازه.




- أن خير مكاسب الدنيا الأخوة الصادقة.
- لا تتردد في إبلاغ الوالدين أو الموجه الطلابي عن أي مشكلة أو تنمر.

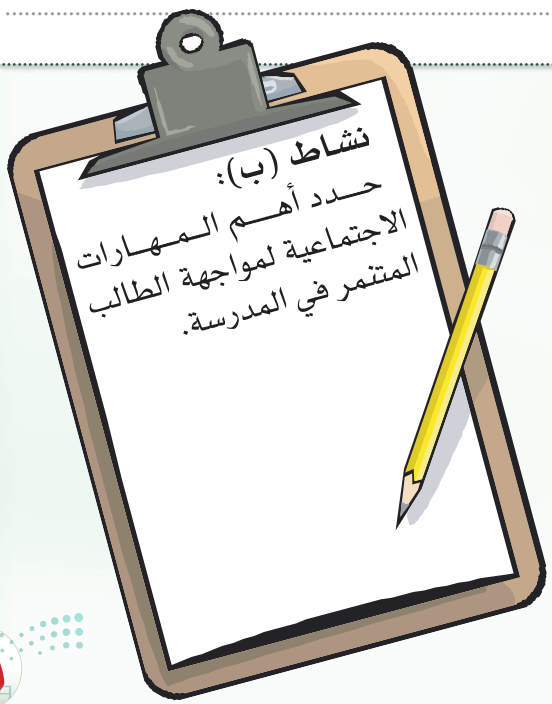


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):

## نشاط (ب):





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# التطبيقات

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

١- استخدام القوة وتهديد المتنمرين يساعدنا على السيطرة على المشكلة داخل الصف. ( )

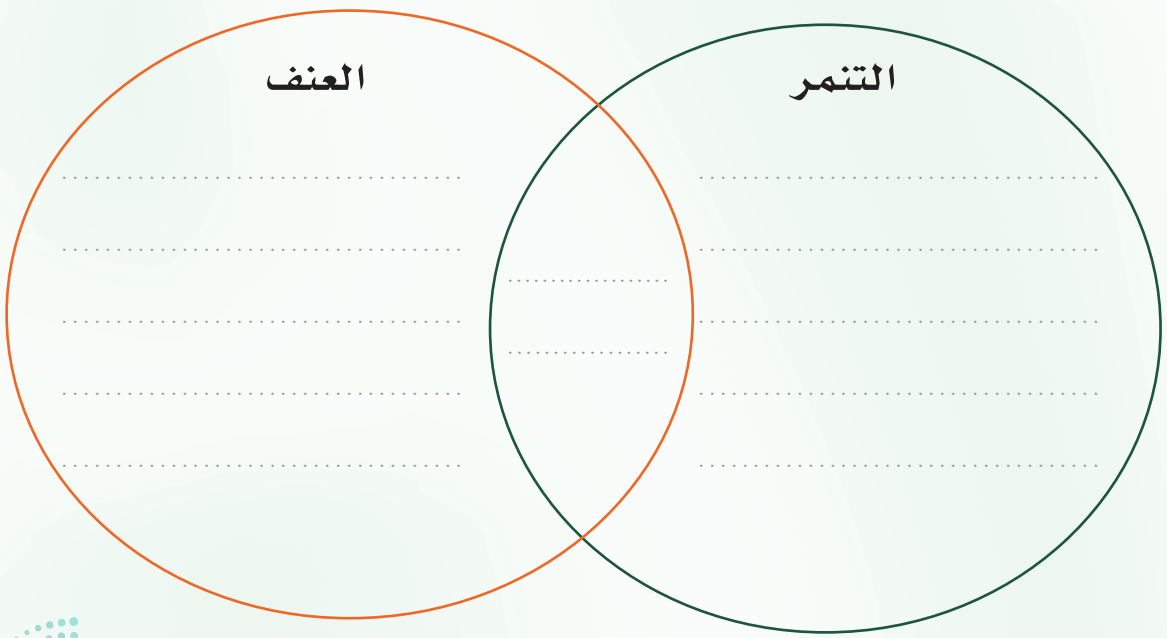
٢- ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشرًا على ممارسة الجريمة مستقبلًا. ( )

٣- يُنصح الطالب المتنمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة. ( )

٤- يستهدف الطالب المتنمر الطلبة الأقوى منه جسديًا حتى يثبت قوته . ( )

٥- التنمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت. ( )

## ٢ قارن بين كلٍّ من: العنف والتنمر.




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ٣ اقترح حلولًا وقائية للحد من التنمر في مدرستك؟

.....

.....

.....

.....

.....

## ٤ ميز كل نوع من أنواع التنمر ومظاهره، وآثاره.

| الصورة | نوع التنمر | مظاهره | آثاره |
|---|---|---|---|
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الثانية
# المهارات الإجتماعية

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










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الثالثة



## المهارات الحياتية

- الاهتمام بالمزروعات.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبين أهمية المزروعات.

٢ يستنتج طرقًا للعناية والاهتمام بالمزروعات.

٣ يساهم في رفع الوعي البيئي من خلال زيادة الغطاء النباتي.

٤ يقترح حلولًا لمعالجة الممارسات الخاطئة في التعامل مع المزروعات.

٥ يثمن جهود الدولة في العناية بالبيئة والمزروعات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# الاهتمام بالمزروعات

**المفاهيم الرئيسة:**
- العناية بالمزروعات
- التشجير

اهتم الإنسان منذ القدم بالمسطحات الخضراء، واعتبرها الملاذ المناسب الذي ساعده ليكون حياة طبيعية على هذه الأرض، ووجد الانسان طرقًا للزراعة وللاهتمام بالمزروعات للحصول على طعامه، قال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[1] وأولت المملكة العربية السعودية عناية كبيرة بالبيئة وبالغطاء النباتي ومكافحة التصحر.

## تبرز أهمية المزروعات في العديد من النقاط ومن أبرزها:

### شكلها الجميل:

فالنباتات تعطي المكان مظهرًا جميلًا، يوحي بالاستقرار والراحة النفسية التي تعترينا عند النظر إلى الأشجار والمزروعات.



### تمدّنا بالأكسجين:

تساعد النباتات والأشجار على إنتاج الأكسجين بشكل كبير، فالمزروعات هي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد ، ولا يمكن التهاون في قلعها أو عدم زراعتها من وقت لآخر.

(١) سورة النحل الآية رقم (١٠-١١).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

معلومة إثرائية

انظر الى جهود وزارة البيئة والمياه والزراعة في (الزراعة العضوية):

## كيف أعتني بالمزروعات؟

### تعريض المزروعات لأشعة الشمس:

يحتاج النبات إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر حيث يعتمد عليها في عملية البناء الضوئي؛ لإنتاج مادة الكلورفيل الخضراء والمسؤولة عن تسهيل نمو النبات من جهة وإنتاج غاز الأكسجين من جهة أخرى.



### تقليم الأطراف بشكل دائم:

فالأطراف التي تكون قد ذبلت واصفرت لابد من التخلص منها، من أجل إتاحة الفرصة لنمو أطراف جديدة خضراء، وقادرة على إتمام عملية النمو.



### سقي المزروعات:

هناك بعض المزروعات بحاجة للسقاية بشكل مستمر، فلا يكاد يمر يوم حتى تحتاج للماء، وهناك نوع من المزروعات لها وقت محدد للسقاية، وهذه المزروعات يجب العناية بها وعدم إهمالها، وإن تم سقايتها بكثرة فإنها تموت.



### تسميد التربة:

هناك نوعان من السماد: الأسمدة الطبيعية وتتكون من بقايا الأطعمة وغيرها، وهي الأكثر فائدة للتربة، وتساعد بشكل كامل في إغناء التربة بالعناصر التي تحتاجها، وهناك السماد الكيميائي واستخدامه بكثرة له أضرار.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



**بالتعاون مع مجموعتك اقترح طرقًا أخرى للعناية بالمزروعات:**

.....

.....

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من مسلم يغرسُ غرساً أو يَزْرَعُ زَرْعاً فيأكلُ منه طيرٌ أو إنسانٌ أو بهيمةٌ إلاَّ كان له به صدقةً»[1].

**كتب محمد موضوعًا عن أهمية الشجرة بمناسبة أسبوع الشجرة.**

تعدّ الأشجار جزءً هامًا من المنظومة البيئية التي يجب الحفاظ عليها، وتساهم بشكل كبير في تعزيز الاتّزان البيئي من خلال تقليل تلوث المياه والهواء والحدّ من تآكل التربة وتُقويّها، إضافةً إلى دورها الكبير في الحفاظ على المناخ الأرضي المعتدل وتبريد المدن، كما أنّها موئلًا للعديد من الكائنات الحيّة البرّية ومصدرًا من مصادر الطاقة الطبيعية المتجدّدة.

و تعد نباتات الزينة من أجمل عناصر التصميم الداخلي، فعند شراء نباتات للمنزل لابد من معرفة الظروف البيئية في المكان التي ستوضع بها النباتات داخل الحجرات المناسبة وتقع في المدى المطلوب، ويمكن لأنواع من النباتات أن يدخل إلى المنزل وبعضها خارجي يوضع خارج المنزل، وبعض النباتات تحتاج لعناية دائمة وتعريضها لأشعة الشمس والتسميد، وبعض النباتات لا تحتاج لعناية كبيرة مثل النباتات الخارجية.

(١) أخرجه البخاري برقم (٢٣٢٠).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

بعد قراءتك لمشاركة محمد في أسبوع الشجرة أجب عن الأسئلة الآتية :

أ-ما فوائد التشجير؟



.....

.....

.....

ب- قارن بين نباتات الزينة الداخلية والخارجية في الجدول الآتي:

| النباتات الداخلية | النباتات الخارجية |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

## أمثلة لنباتات زينة منزلية :



سنجو نيوم



زنبقة السلام



أولفيرا



بامبو



زاميا

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣

**دون أسماء نباتات منزلية أخرى:**

.....

.....

**مبادرة السعودية الخضراء:**

إن المملكة والعالم يواجه الكثير من التحديات البيئية، مثل التصحر، الأمر الذي يشكل تهديدًا اقتصاديًا للمنطقة، فقد قامت المملكة بمبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي، وتقليل انبعاثات الكربون، ومكافحة التلوث وتدهور الأراضي، والحفاظ على الحياة البحرية. وستتضمن عدة مبادرات منها زراعة ١٠ مليار شجرة.

٤

**أبد رأيي في الممارسات التي توثقها الصور الآتية:**



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

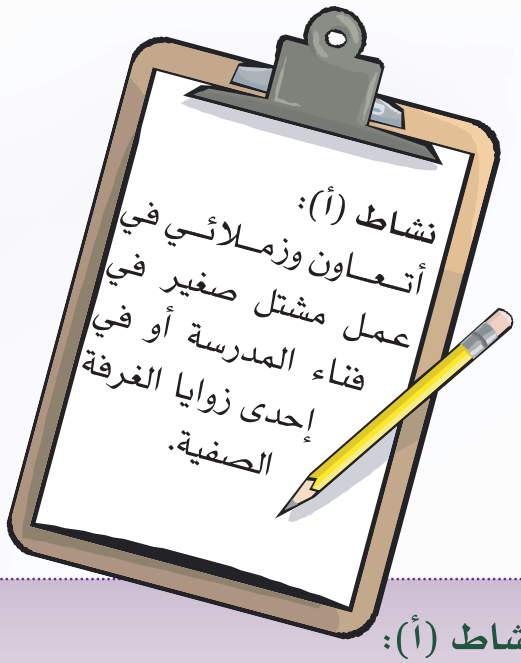
.....

**تذكر**

أن تتأكد من أن المزروعات المنزلية لديك لا تحتوي على مواد كيماوية في أوراقها التي يمكن أن تسمم الأطفال أو الحيوانات المنزلية الصغيرة.

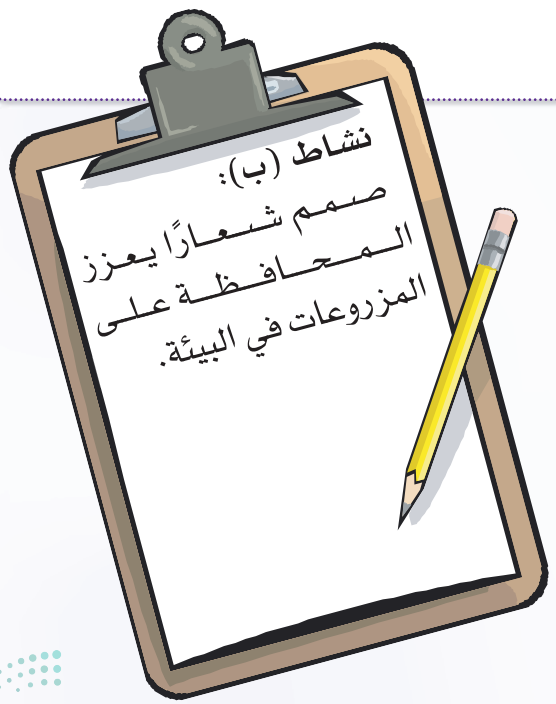


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):

## نشاط (ب):






وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# التطبيقات

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

١- التصحر مشكلة محلية تواجهها المملكة العربية السعودية. ( )

٢-للمساهمة في زيادة الغطاء النباتي نزرع الأشجار و نستثمر في الأراضي الزراعية. ( )

٣- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت. ( )

٤- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي. ( )

٥- يعد النبات صديق للبيئة فمن خلال عملية التمثيل الضوئي ينتج الأكسجين. ( )

## ٢ اجمع أسماء بعض النباتات التي توصف لعلاج بعض الأمراض البسيطة :

| اسم النبتة | نوع المرض الذي تعالجه |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ٣ ضع حلولًا لمنع الممارسات الخاطئة التي تنتشر في المجتمع منها :

١- الرعي الجائر وحرمان الأرض من حشائشها.

.....

.....

٢- إزالة الغابات والاحتطاب الجائر.

.....

.....

٣- استخدام الحطب والفحم النباتي المحلي في التدفئة والطبخ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الثالثة
# المهارات الحياتية

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











وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أدون عبارات إيجابية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الرابعة



# الغذاء والتغذية

- معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية.
- العادات الغذائية في المجتمع السعودي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبين حقوقه كمستهلك.

٢ يميز البيانات المدونة على المنتج الغذائي.

٣ يوضح الطريقة الصحيحة للإبلاغ عن منتج غذائي مخالف.

٤ يحدد مفهوم العادات الغذائية.

٥ يقيِّم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي.

٦ يقترح ثلاثة طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية



**المفاهيم الرئيسة:**
- المنتج
- الصلاحية

تعد توعية المستهلك أمرًا ضروريًّا، وتتم عن طريق تزويده بالحقائق التي تساعده على الاختيار الواعي للسلع والمنتوجات وفقًا لاحتياجاته ورغباته.
فهي عملية تساعد في تعزيز معرفة المستهلك لحقوقه وواجباته، عن طريق حصوله على المعلومات الصحيحة حول المنتوجات الغذائية لاتخاذ القرار السليم لشرائها.

## أولًا: حقوق المستهلك

### ١- حق السلامة والأمان:

أي حماية المستهلك من المنتجات والخدمات التي تعرض صحته للمخاطر.



### ٢- الحق في المعرفة:

أي الوصول لمعلومات عن السلعة والخدمة، وطبيعة مكوناتها والآثار المترتبة عليها.

### ٣- حق إشباع حاجاته الأساسية:

أي توفير الاحتياجات الأساسية من السلع والخدمات بسهولة ويسر.

### ٤- حق التثقيف:

أي الحق في اكتساب المعارف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختيارات الواعية بين السلع.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

١

**دون حقوقًا أخرى للمستهلك.**

.....

.....

معلومة إثرائية

أن المملكة العربية السعودية اتخذت خطوات مهمة نحو تحسين التنمية الزراعية، وتعزيز الأمن الغذائي، ومواجهة التغير المناخي، وارتفاع درجات الحرارة، وندرة الموارد المائية ... ساهمت مجتمعة في تحسين مؤشرات الأمن الغذائي وأنظمة الاستهلاك وتقليل الهدر وتحقيق معدلات عالية من الاكتفاء الذاتي للعديد من المواد الغذائية في السوق المحلي وزيادة مستويات التشغيل والإنتاج للنظم الزراعية والغذائية.

## ثانيًا: حقوق المستهلك عند شراء المنتجات الغذائية

١- أن يتوفر على كل منتج، البيانات التجارية الآتية:

المقاس، الحجم والوزن، العدد، السعة، تاريخ الإنتاج والصلاحية، البلد الذي صنعت فيه، العناصر المستخدمة في التركيب، سعر المنتج، واسم المنتج.



٢- استبدال واسترجاع السلع إذا ثبت أنها مغشوشة أو معيبة، أو تحمل علامات تجارية مقلدة.

٣- أن يكون حجم ووزن السلع التموينية والغذائية حقيقيًّا وصحيحًا، وفقًا لما هو مدون على المنتج ومعلن على بطاقة بيانات السعر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## ثالثاً : إرشادات لمعرفة صلاحية المنتجات الغذائية

الطريق الصحيح إلى الصحة يبدأ من التسوق بطريقة سليمة وآمنة، وذلك عن طريق رفع الوعي الشرائي للمستهلك في أثناء التسوق:

١- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية.




٢- اقرأ البطاقة الغذائية الموجودة على المعلبات.

٣- تأكد من تاريخ إنتاج ومدة الصلاحية لكل منتج.

٤- لا تشتر المواد من الثلاجة إذا كانت درجة تبريدها غير جيدة، أو غير نظيفة أو مكشوفة.

٥- لا تشتر المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو التي بها خلل، أو المنبعجة أو بها تسرب في محتوياتها أو غير محكمة القفل.

٦- لا تشتر عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية.

**معلومة إثرائية**

أدرجت هيئة الغذاء والدواء رابط للبحث عن المنتجات الغذائية عن طريق رقم الكود :


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## رابعًا : معرفة المصطلحات الآتية

| المصطلح | معناه |
|---|---|
| فترة الصلاحية | الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية، ويظل حتى نهايتها مستساغًا ومقبولًا وصالحًا للاستهلاك الآدمي، وفق الظروف المحددة للتعبئة والنقل والتخزين. |
| المنتج الغذائي | ما يعرض في الأسواق ويحتوي على مواد قابلة للاستهلاك الآدمي. |




لابدأن يكون هناك توازن بين العناصر كافة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




**ناقش سلبيات شراء الأغذية عبر الإنترنت؟**

.....

.....

## خامسًا : الغش التجاري

ذهب ياسر إلى أحد المتاجر الغذائية القريبة من منزله، لشراء بعض السلع الغذائية، وأثناء تسوقه وجد علبة حليب منتهية الصلاحية، فقام ياسر بتصوير هذه العلبة ونشرها في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وكتب عليها حليب منتهي الصلاحية في أشهر متجر غذائي، ووضع أسفل الصورة اسم المتجر.




**١- بعد قراءتك للقصة السابقة قيم تصرف ياسر مع التعليل:**

.....

.....

.....

.....

**٢- حدد الخطوات الصحيحة عند وجود أي منتج مخالف في الأسواق:**

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## حالات الغش التجاري في المنتوجات الغذائية :

١- أيُ مُنتَج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة.

٢- أيُ مُنتَج غير مُطابق للمواصفات القياسية المُعتمدة أو أي من بنودها.

٣-كلُ مُنتَج فاسد (غير صالح للاستعمال، المنتهي الصلاحية، التالف، تغيرت خصائصه الطبيعيةّ أو مكوناته، إذا احتوى المُنتَج على ديدان أو يرقات أو حشرات).

معلومة إثرائية

العبارات التحذيرية تكتب على بطاقة المنتج الغذائي لتوضيح المكونات التي لا تناسب بعض فئات المجتمع مثل: الحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى القلب والأطفال والرياضيين .

معلومة إثرائية

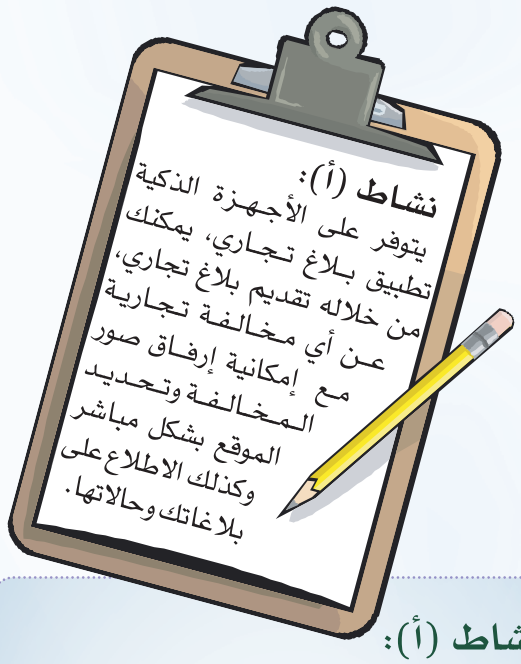
تؤكد وزارة التجارة عزمها على مواصلة التصدي لمخالفي نظام مكافحة الغش التجاري، واستكمال تطبيق الإجراءات النظامية ضدهم، بالنظر لما يترتب عليه من غش وخداع المستهلكين؛ حيث ينص النظام على عقوبات تصل إلى السجن ثلاث سنوات، وغرامات مالية تصل إلى مليون ريال أو بهما معًا، والتشهير بالمخالفين في الصحف المحلية على نفقتهم، وترحيل العمالة المخالفة إلى بلدانها والإيقاف والمنع من ممارسة النشاط التجاري.




وتحث الوزارة عموم المستهلكين على التقدم ببلاغاتهم عن المنشآت المخالفة عبر تطبيق بلاغ تجاري، أو عن طريق مركز البلاغات على الرقم ١٩٠٠ أو الموقع الرسمي للوزارة على الإنترنت.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):

**دون خطوات استخدام هذا التطبيق:**



## نشاط (ب):








وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# العادات الغذائية في المجتمع السعودي



**المفاهيم الرئيسة:**
- العادات الغذائية.

تؤثر أساليب ممارسة الحياة اليومية والعادات الغذائية على صحة الأفراد، حيث تؤدي السلوكيات والأنماط المعيشية الخاطئة إلى زيادة معدل انتشار الأمراض المزمنة، المرتبطة بالنمط والسلوك الغذائي لجميع أفراد وفئات المجتمع التي يتسبب سلوكها في التأثير على صحة الفرد والمجتمع.

وهنا يأتي دور التثقيف الغذائي والتوعية المعززة للجانب الصحي، من خلال تحسين السلوك الغذائي لأفراد المجتمع، تماشيًا مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تسعى إلى "بناء مجتمع ينعم أفراده بنمط حياة صحي".

**تذكر**

يساعد الوعي الصحي على تحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلاشعور أو تفكير عن طريق:

١- تغيير العادات الغذائية السيئة إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة.

٢- تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة تحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية.

**معلومة إثرائية**

تسبب العادات الغذائية السيئة عددًا من المشكلات كالنحافة، والسمنة، كذلك نقص الفيتامينات والمعادن (كنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم، وتسوس الأسنان.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## العادات الغذائية

تعد العادات الغذائية من أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الفرد للغذاء، فالعادات ما هي إلا سلوكيات تعلمها الفرد واعتاد عليها، ويتأثر الطعام المتناول بهذه العادات سواء أكانت عادات جيدة أو سيئة.

فهي عبارة عن: السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء، وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

## العادات الغذائية في المجتمع



كانت رهف سعيدة جدًا مساء الجمعة بزيارة عمها صالح وعائلته، فهي لم تر ريناد ابنة عمها منذ أكثر من ستة أشهر.

قالت الأم مع وقت أذان المغرب انتهينا من تجهيزات وجبة العشاء ؛فالحمد لله. وفرحت رهف بزيارة أقاربها مع شعورها ببعض التعب، فهي وأمها في المطبخ منذ الصباح، وصلت عائلة العم صالح، فاستقبل والد رهف الرجال، ودخلت النساء لغرفة الضيوف الثانية، قدمت رهف للنساء العصير ثم القهوة والتمر وأطباق من الحلوى، وقدم أخوها فهد مثل ذلك للرجال، دارت أحاديث متفرقة بين الأسرتين، وبعد صلاة العشاء جهزت عائلة رهف وليمة من الأرز واللحم وأطباق جانبية من السلطات الخضراء، أما المشروبات فتنوعت بين الماء واللبن والمشروبات الغازية، وبعد انتهاء العشاء تم تقديم الشاي.

قضت رهف وقتًا ممتعًا مع ابنة عمها ريناد التي قالت ممازحة لها في نهاية الزيارة.

أنها لا تستطيع الحركة أو الكلام من كثرة تناول الطعام والشراب وستذهب إلى النوم مباشرة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



**بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج ما يلي:**

**العادات الغذائية الجيدة:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**العادات الغذائية السيئة:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تذكر

ديننا الإسلامي يؤكد على أهمية الاعتدال في المأكل والمشرب.

## كيف نغير عاداتنا الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية جيدة؟

إن إتباع نظام غذائي صحي سليم، مطلب الجميع، ويبدأ هذا النمط من خلال تحديد العادات الغذائية السيئة والسعي إلى تغييرها إلى عادات غذائية سليمة، عن طريق المعرفة الغذائية الصحيحة للأطعمة، والعناصر الغذائية، واختيار بدائل غذائية صحية، والاستمرار عليها.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

| العادات الغذائية السيئة | طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية |
| --- | --- |
| تناول وجبات دسمة يوميًا على الغداء أو العشاء.<br> | • تناول الوجبات الدسمة من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.<br>• الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة.<br>• تناول هذه الوجبات مع الخضروات الطازجة.<br>• الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.<br>• تناول الطبق الصحي الذي يحتوي على ربع الطبق من الخضروات الخضراء أو المطبوخة- الربع الثاني بروتينات - الربع الثالث النشويات - الربع الأخير الفاكهة<br> |
| تناول أطباق الحلويات مساءً (الكيك- الدونات- الشكولاتة).<br> | استبدالها بتناول التمور والمكسرات قليلة الملح.<br><br> |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

| العادات الغذائية السيئة | طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية |
| --- | --- |
| تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع.<br> | • تناول الوجبات السريعة مرة في الشهر.<br>• الحرص على إعداد وجبات سريعة في المنزل .<br>• تناول الخضروات والفواكه مع الوجبات السريعة.<br>• استبدال قلي الطعام بطرق طهي صحية.<br>• الابتعاد عن الصلصات الجاهزة.<br>• تناول الأجبان قليلة الدسم. |
| إهمال تناول وجبة الإفطار يوميًا.<br>أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار.<br> | تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم).<br> |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

| العادات الغذائية السيئة | طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية |
|---|---|
| شرب الشاي والقهوة أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها.<br> | • التقليل من شرب المنبهات قدر الأمكان، خلال اليوم.<br>• استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء. |
| تناول وجبة العشاء في وقت متأخر. | يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان- الشوفان. |

## دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة:

١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.

٢ التنويع والتوازن في العناصر الغذائية.

٣ احتواء الوجبات الغذائية على الخضروات والفواكه.

٤ .....

٥ .....

٦ اختيار طرق الطهي الصحية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




بالتعاون بين وزارة التعليم ووزارة الصحة يمنع بيع بعض المنتجات الغذائية في المقاصف المدرسية مثل:

(المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، رقائق البطاطس، الشوكولاتة، الحلوى) نتيجة ضررها على صحة الطلاب، ولتحسين عاداتهم الغذائية.




**هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في تعديل العادات الغذائية للفرد، دوّنها:**

.....

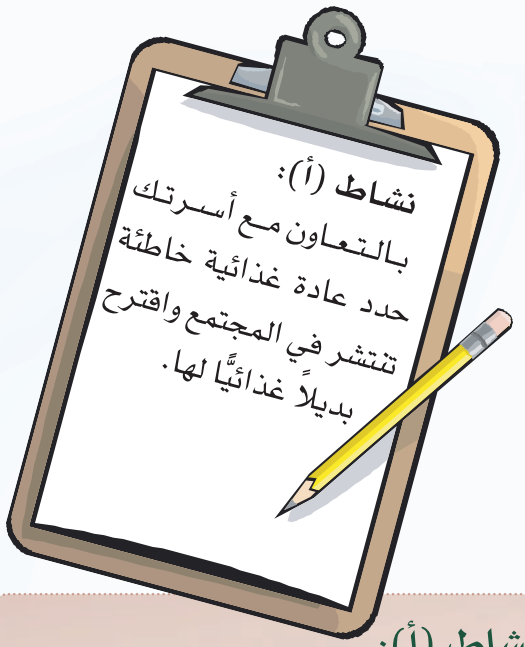
.....

.....

.....



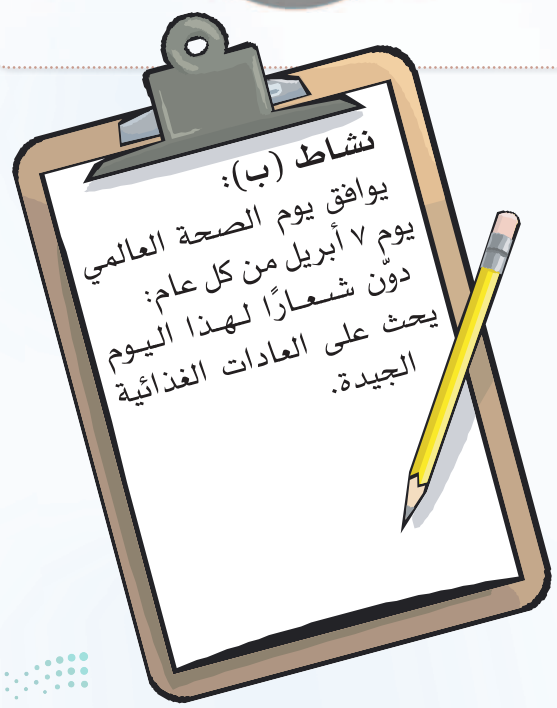
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




**نشاط (أ):**

**نشاط (ب):**








وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# التطبيقات

**س١: صل العبارات (أ) بما يناسبها من العبارات (ب) فيما يأتي:**

| (أ) | (ب) |
|---|---|
| (١) الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية. | ( ) العادات الغذائية |
| (٢) السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء. | ( ) تاريخ الإنتاج |
| (٣) التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية. | ( ) فترة الصلاحية |
| (٤) أي مُنتَج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عُبِث به بأي طريقةٍ. | ( ) الغش التجاري |
| | ( ) تاريخ الانتهاء |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**٢** أمامك مجموعة من العبارات تتضمن (حقوق المستهلك والحالات التي تعد من المخالفات التجارية)، دون رقم (١) أمام حقوق المستهلك ورقم (٢) أمام الحالات التي يجب الإبلاغ عنها كمخالفة تجارية فيما يلي:

( ) عبارة "البضاعة المباعة لا ترد ولا تستبدل".

( ) عدم إصدار فاتورة عند بيع المنتج.

( ) وجود تاريخ الإنتاج والصلاحية على المنتج.

( ) التخفيضات الوهمية (غير مطابقة لسعر المنتج المباع).

( ) عدم رد الباقي من العملات المعدنية واستبدالها بسلعة أخرى.

( ) الاستماع لرأي المستهلك عن الخدمات والمنتجات.

**٣** (بعض التخفيضات الشرائية يكون الهدف منها بيع المنتجات التي شارفت على الانتهاء أو بها أحد العيوب)

دوّن نصيحة توعوية للمستهلك حول العبارة السابقة:

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

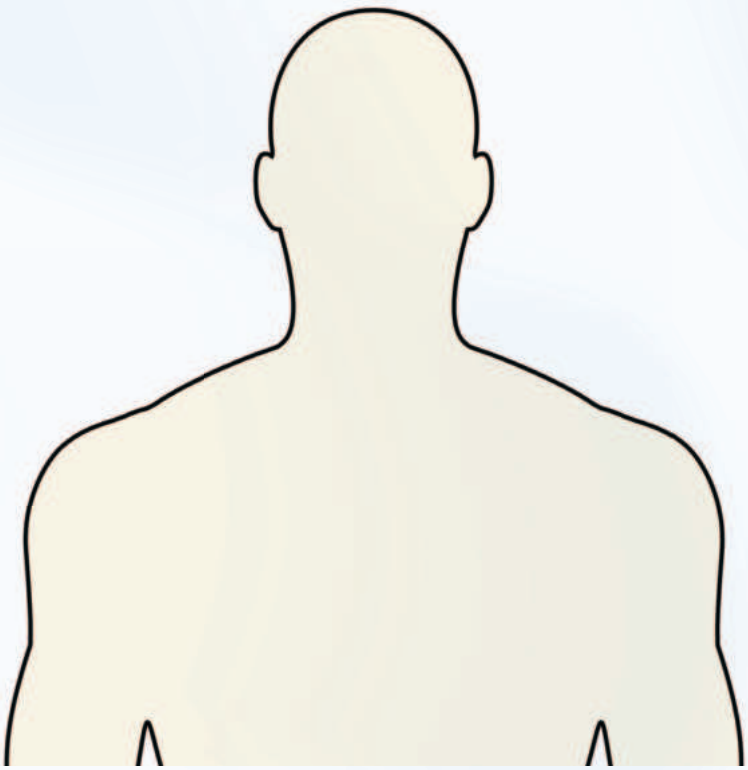
س٤:

أمامك نموذج لجسم الإنسان دوّن ما يلي:

أ- في الجزء الأيمن من النموذج عاداتك الغذائية الجيدة:

وفي الجزء الأيسر من النموذج عاداتك الغذائية السيئة:

ب- اكتب أيهما أكثر لديك.....





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الرابعة
# الغذاء والتغذية

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










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446