



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

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



● قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط
الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُبَاع

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول المتوسط - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص ، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك ٧-١٠٢-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- التعليم - مناهج - السعودية أ- العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٢٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٧-١٠٢-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

بداية

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية" موقع تعليمي | beadaya.com



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موقع بداية التعليمي | beadayya.com



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 يُعوّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

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

إنّ 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 صحياً وغذائياً ونفسياً، 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 أدرجت 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 والصم.

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



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسية 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.



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

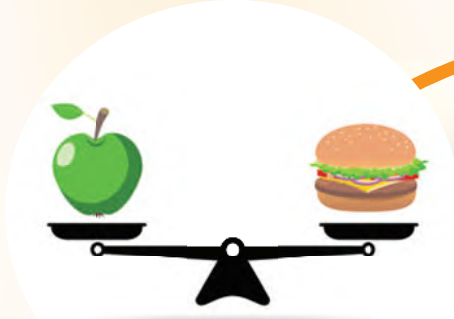
الثاني

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة وعدد الحصص
٨٢	أهداف الوحدة	التوعية الصحية أربع حصص
٨٣	السمنة والنحافة وفقر الدم	
٨٨	العناية بالجسم	
٩٧	التطبيقات	
١٠٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٠٢	أهداف الوحدة	الغذاء والتغذية أربع حصص
١٠٣	المشروبات	
١١١	التمور	
١١٥	التطبيقات	
١١٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٢٠	أهداف الوحدة	العناية الملبسية حصتان
١٢١	ضم الفتحاح	
١٢٨	التطبيقات	
١٣٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٢	أهداف الوحدة	الأمن والسلامة حصاة واحداة
١٣٣	الأمن والسلامة في المنزل	
١٤٠	التطبيقات	
١٤٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

- ◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.
- ◀ العناية بالجسم.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبيد رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.

٢ يميّز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.

٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).

٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.

٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.

٦ يطبّق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.

٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



السمنة والنحافة وفقر الدم

المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

إن تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيوضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

سالم: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائي: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة. عرض الأخصائي على سالم جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي، وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي، وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين، وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة، وإذا كان بين (٤٠ - ٤٥) فهو بدانة مفرطة جداً (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



شكل (١)

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلفة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.

العلاج

١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.

٢ الامتناع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل: الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفتاير الدسمة.

٣ التأكد أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

٤ تنظيم مواعيد الأكل.

٥ مزاوله الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

٦ الإكثار من شرب الماء يومياً.

الأعراض

١ زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر؛ مما يجعل الشخص محدود النشاط.

٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

الأسباب

١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.

٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل:

تناول الحلويات والمأكولات الدسمة
٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.

٤ عامل وراثي.

أكبر عددٌ للياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية، انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).



انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).



النفخة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠%) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن
بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول
الخضراوات الطازجة
ذات المحتوى المنخفض
من الكربوهيدرات
بكميات متوسطة.

علا

لأنها تملأ المعدة دون الحصول
على القدر المناسب من
السعرات

٤ الحرص على الراحة
والاسترخاء مدة
(١-٢) ساعة من
منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند
أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد
السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم تناول القدر
الكافي من الطعام
اللازم لسد احتياجات
الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود
البدني.

٣ خلل في هضم
وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء
اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات
الجسم.

٦ عامل وراثي.

فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.

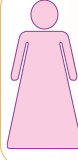




املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>، =، <) :



٣- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.



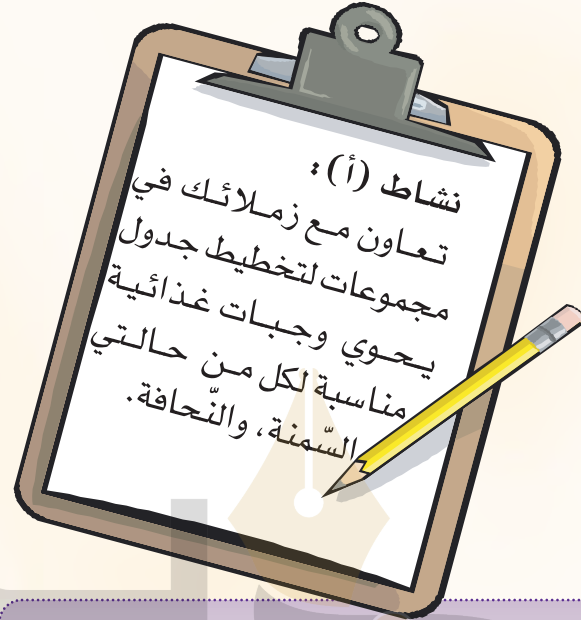
١- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.



نشاط (ب) :

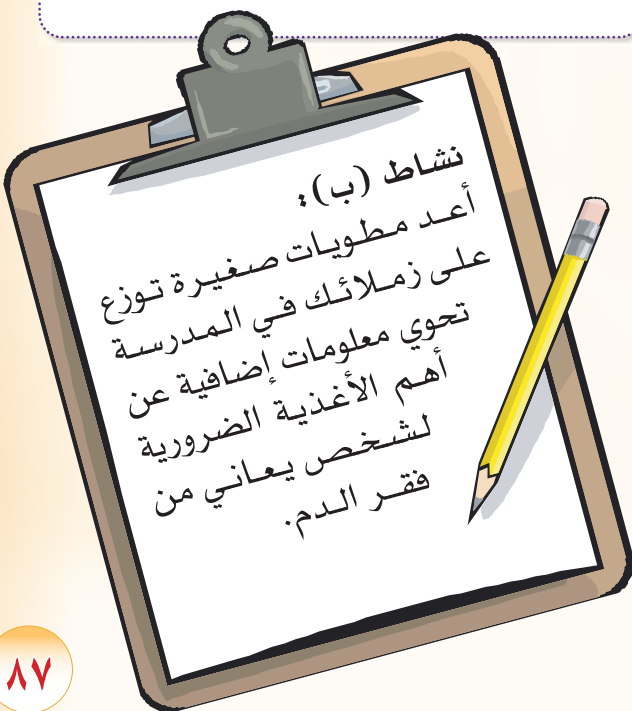
اللحوم الحمراء و الكبد البقري من اكثر
الأغذية الغنية بالحديد الدجاج يساعد
على امتصاص الحديد المتوفر في
الخضراوات البيض من أهم مصادر
الحديد لتعويض فقر الدم

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



نشاط (أ) :

للنحافة: الخبز بأنواعه والأرز والبطاطس
والكيك والبسكويت والفطائر والآيس
كريم والعسل والمربى والحلاوة الطحينية
والبقوليات
للسمنة: الثوم والموز والبصل والفراولة
ورقائق الذرة والكيوي وسلطة
الخضراء والليمون





المفاهيم الرئيسة:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسيّة، ودعت النصوص الإسلامية في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنَىْ ءآءَمَّ حُدُوا زِينَتَكَرْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)

ما السبب في رأيك؟

**النظافة الجسدية: لأنها تحتاج للطهارة حتى تصح
والنظافة المعنوية لأنها تنظف الإنسان من الذنوب والآثام**

العناية بالجسم: مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الامراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوّن انطباعاً جيداً لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

**تحمي من الأمراض وتعطي
الشعور بالراحة والانتعاش**

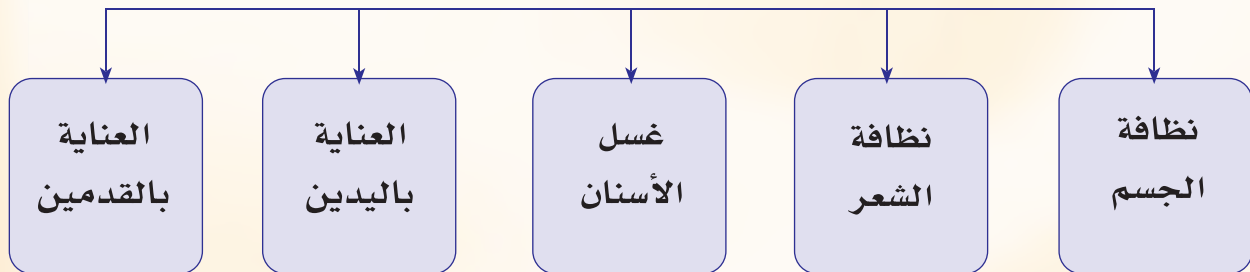
المراهقة: فترة النمو السريعة التي تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

تذكر

يمتد أثر النظافة الشخصية ليصل إلى الجانب النفسي؛ فيمنح إحساساً بالثقة وتقدير الذات، الأمر الذي يسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس بوجه عام.



من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم



ما هو النظام اليومي للعناية بالجسم؟

١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

- الاستحمام يومياً وخاصة في فصل الصيف؛ للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي علقَت بالجسم.
- استخدام نوع صابون جيد، وفرك الجسم بليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، والانتباه هنا إلى أهمية استبدال ليفة الحمام بانتظام، لماذا؟
- استخدام مزيل عرق؛ للتخلص من رائحة الجسم الناتجة عن التعرق.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، علل؟
- تغيير الملابس بشكل يومي والعناية بنظافتها، وخاصة الملابس الداخلية. لماذا؟

٢ نظافة الشعر:



شكل (٢)

يعد الشعر جزءاً أساسياً من الجسم، حيث يجب الحفاظ عليه والاهتمام بنظافته بشكل يومي، من أجل بنائه صحياً، والتغلب على الأعراض السلبية التي تؤثر عليه، مثل: التساقط أو قشرة الشعر، ومن أهم الأشياء التي يجب اتباعها للحفاظ على الشعر وضمان نظافته بشكل كامل:

- يجب الاهتمام بنظافته وغسله جيداً باستعمال الماء والشامبو، وذلك أكثر من مرة في الأسبوع الواحد.
- لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء. لماذا؟
- تمشيط الشعر بشكل يومي باستعمال المشط المناسب لنوعيته.
- يجب الانتباه إلى أن المشط من المُقتنيات الشخصية التي يجب عدم مشاركتها مع أحد؛ وذلك لتجنب العدوى التي تُصيب فروة الرأس، مثل: والقمل ...

سعة فروة الرأس



شكل (٢)

٣ نظافة الأسنان:

إن سلامة الأسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل، ولذا ينبغي تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح، وللمحافظة عليها اتباع الآتي:

- استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة.

- اختيار نوع المعجون المناسب حيث تتوفر أنواع متعددة من معاجين

الأسنان، منها: خاص، ومنها ما يعالج **التبوس**، و.. **نزيف اللثة** **بارودونتكس**

- استخدام خيط سني بعد كل مرة تقوم فيها بتنظيف الأسنان بالفرشاة. لماذا؟ **إزالة بقايا الطعام من الاسنان**

- تنظيف اللسان بلطف باستخدام فرشاة الأسنان أو فرشاة خاصة بذلك. علل؟ **إزالة البكتيريا**

- إتمام عملية تنظيف الأسنان باستخدام غسول الفم مدة ... **30** .. ثانية.

٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه والجسم. لماذا؟

لأن مظهرهما يعطي انطباعاً عن الشخص المقابل ولأنهما معرضتان للإصابة بالخشونة والجفاف بسبب القيام بالأعمال المنزلية



شكل (٤)

الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟

١- **لكي لا تتأثر بشرة اليدين بهذه المواد**

٢

- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.



إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضاً من خلال النصائح التي سبق أن دراستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

**قص الشعر وغسله جيداً
لا تعطي أدواتك الشخصية للآخرين**

٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية. قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتعقيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتحفيظها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكّر

يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حث عليه السُّنَّة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.



تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.

تمديد الأصابع والمعصمين، الضغط بالإصبع على راحة اليدين والأصابع

إرشادات تساعدك للعناية بالجسم



شكل (٦)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب، شكل (٦).

٢ المحافظة على نظافة الأسنان وتفريش الأسنان بشكل يومي

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (٧).



شكل (٧)

٤ غسل اليدين بشكل جيد بعد لمس أدوات الآخرين وعند العودة للمنزل

٥ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروّج الكريمات بعبارات جذابة.

٦ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (٨).



شكل (٨)

٧ مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٨ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلّم وبمساعدة أسرتك، دُون بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.

تمشيط الشعر، قص الأظافر، كوي الملابس

هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟



شكل (٩)

من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء، والعادات الحسنة والسيئة في تناوله، يؤثر كثيراً على صحة الإنسان وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.

تجنب أكل الدهون و السكر و منتجات الألبان - المشي نصف ساعة على الأقل - الإكثار من تناول الفواكه و الخضراوات الغنية بالألياف والسوائل وخاصة الماء

تأثير الشمس على الجسم:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي البشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

مستعيناً بمصادر التعلم، اكتب عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ثم قم بعرضه على زملائك للاستفادة منها.

٢ سرطان الجلد.

إمداد الجسم بفيتامين د
تنظيم إيقاع الجسم
والساعة البيولوجية
بداخله

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

موقع bearyaya.com كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة ما بين الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الرابعة عصراً.

ارتداء ملابس تقي من حرارة الشمس

استخدام مستحضر واق عند التعرض للشمس.

استخدام مضادات الأكسدة

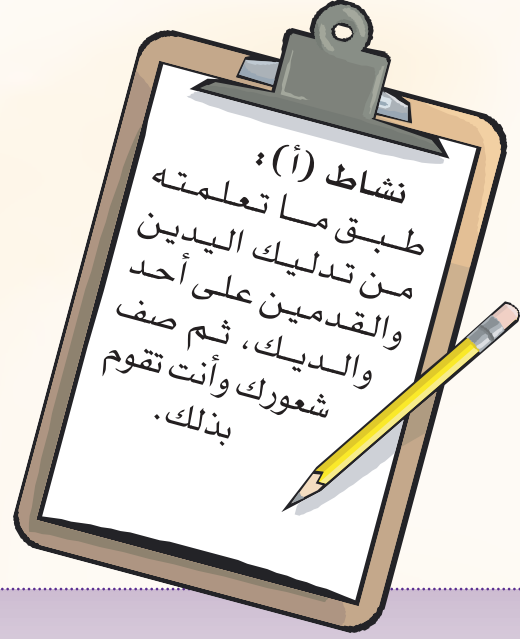
استخدام النظارات الشمسية.

انظر كتاب جرعة وعي (للتعرف أكثر على خطورة التعرض لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)



نشاط (ب):

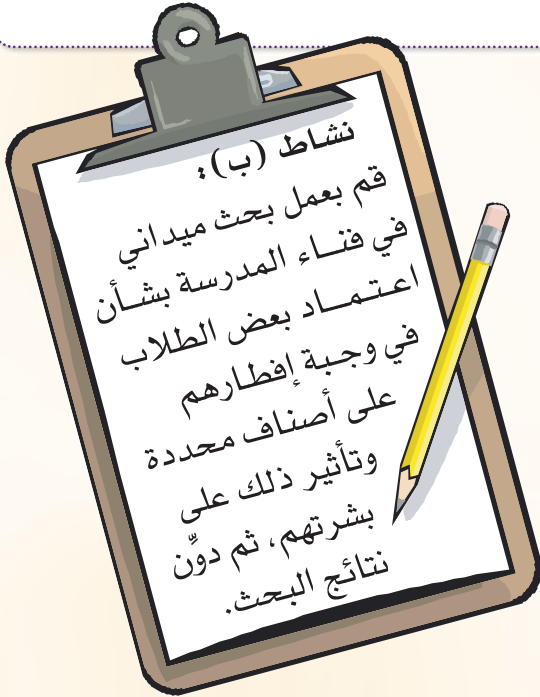
كانت معظم الأطعمة تحتوي على
خبز والذي يسبب ظهور السباب
والبثور والمراهقين لاحتوائه على
السكر ويؤدي لارتفاع نسبة الزيوت
في البشرة



نشاط (أ):

أشعر بالسعادة لتدليك يدي والدي

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	النحافة
ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	فقر الدم
ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.	العناية
د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.	المراهقة
هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)	(١)
نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	الاهتمام بالنظافة الشخصية
من أهم الأمور للعناية بالجسم	شرب الماء والسوائل
التعرض لأشعة الشمس	فقر الدم الغذائي
من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم	ممارسة الرياضة البدنية
من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام	الخفيفة بانتظام

لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

لأنها تسبب السمنة

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

حتى لا تترك أثراً

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

بسبب الإصابة بفقر الدم

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤ ضع رمز : (😊) أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز (☹️) أمام الغذاء غير المفيد لها :



٥ اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

- أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. **خطأ** (الرياضة صحية ومفيدة للجسم في أي وقت)
- ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. **صواب** (.....)
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. **خطأ** (الصحة السيئة)
- د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. **خطأ** (البشرة العادية)

٦ لون أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

(أ)

موقع بدياية التعليمي | beadayya.com

يسبب تكسراً في الأظفار	<input type="radio"/>	السمنة
تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام	<input type="radio"/>	النحافة
ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات	<input type="radio"/>	فقر الدم
تسبب زيادة في عدد ضربات القلب	<input type="radio"/>	
تقلل من مقاومة الجسم للأمراض	<input type="radio"/>	

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.

الوحدة الثانية



الغذاء والتغذية

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

المشروبات. ◀

التمور. ◀

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.

٢ يقارن بين العصائر والمشروبات.

٣ يناقش أهمية التمور وفوائدها.

٤ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.

٥ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة. beadaya.com



المشروبات



المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

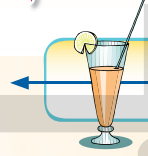
تذكّر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.



أقسام المشروبات

العصير - الشراب - المشروبات الغازية



المشروبات الباردة

الشاي - القهوة - الكاكاو - الحليب. الأعشاب



المشروبات الساخنة

فوائد المشروبات



تحتوي على نسبة من السوائل التي تعمل على أحياء البشرة

عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسُنّة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الطازج لخلوه من المواد الحافظة

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير	
مشروب يحتوي على نسبة قليلة من العصير	مشروب فاكهة لذيذ الطعم	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	فواكه أو خضراوات	مكوناته
لا يحتوي على قيمة غذائية	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	قيمه الغذائية

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.
العصير

إرشادات لعمل العصير



قد يُحلى العصير بالعسل أو التمر بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.



وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟

يترك للطالب

عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

يساعد في حماية الجسم
من أمراض البرد
ويعطي الجسم الطاقة



المقادير



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).

- 1 يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- 2 تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- 3 يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- 4 يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

beadaya.com | مبادئ التعليمي

تذكر

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟
لأنهم يحتويان على فيتامين سي الذي يعمل على تقوية المناعة



عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولاذا)



المقادير



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



ما القيمة الغذائية لهذا

العصير؟

يقوي الجسم ويعطيه
الطاقة ويحتوي على
الكثير من الفيتامينات
المهمة للجسم



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

تذكر

في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟
حليب جوز الهند وزيت جوز الهند وماء الهند ويستخدم لب جوز الهند مجفف للحلويات



عصير الفواكه المشكّلة



اقترح طرقاً لزيادة القيمة
الغذائية لعصير الفواكه
المشكّلة.

يحتوي على الفيتامينات
والمعادن والأملاح التي
تساعد على ترطيب
الجلد ومكافحة التجاعيد

beadaya.com

المقادير



- حَبْأَ مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمّدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- سكر (حسب الرغبة).



١ - تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتزال بذورها، ثم تقطع.

٢ - تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.

٣ - يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر

ويعمز الخليط جيداً.

٤ - يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.



قَدِّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكه المتبقية بعد المناسبات.

يمكن استخدام بقايا الفواكه لعمل سلطة فواكه أو لصنع العصير

قهوة بالحليب (لاتيه)



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترح جيداً مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيليا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.

المقادير



- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمه الخفق (اختياري).

تذكر

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المجفف البودرة لكل كوب من الماء.



اقترح مشروباً ساخناً وقم بعمله في المنزل، ثم دوّن مقاديره وطريقة عمله.

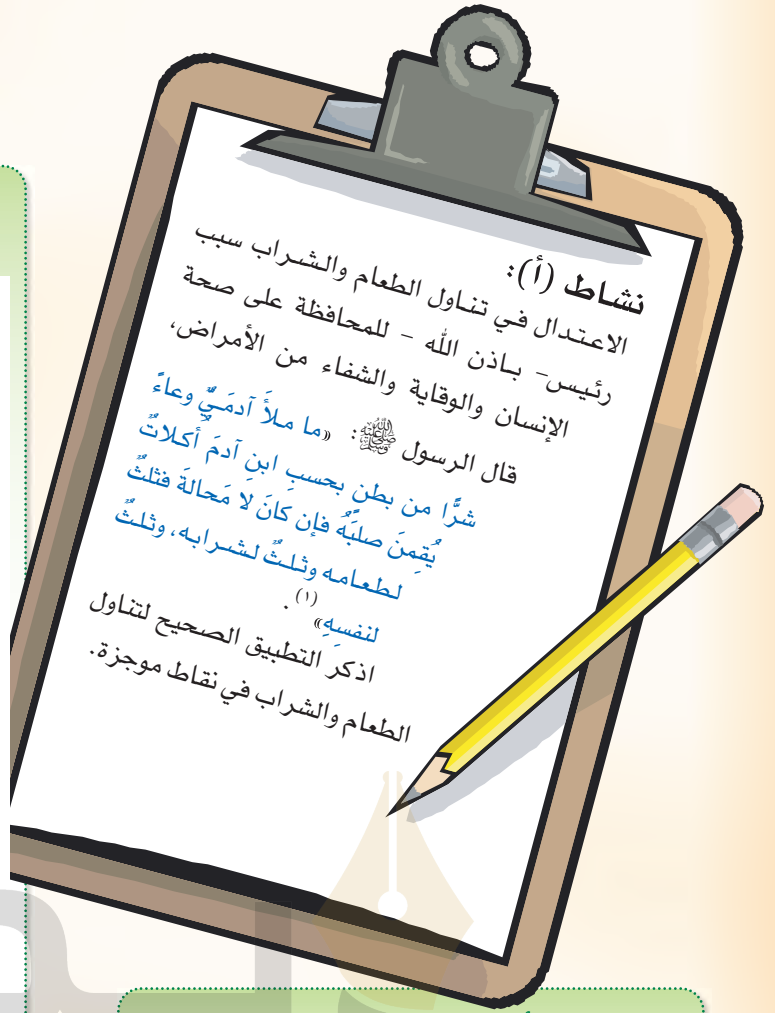
مشروب الموكا الساخن

المقادير: 5 أكواب ماء ساخن وملعتين كاكاو و3 ملاعق سكر كبيرة و3 ملاعق دريم و 3 ملاعق نسكافيه

الطريقة: ضعي في الخلاط كل مكونات السابقة وتخلط جيداً ثم يسكب في كأس التقديم ويضاف على الوجه قليل من النسكافيه لتزيين الوجه

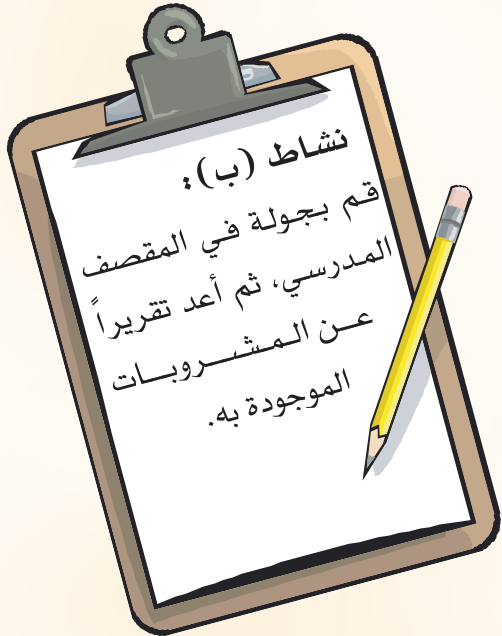
نشاط (ب):

عصير الموز بالنسكافية
المقادير: حبتين موز و 3 ملاعق
عسل وملعقتين نسكافية و 3
أكواب حليب وكوب ماء مثلج
الطريقة: ضعي في الخلاط الموز
والحليب وامزجيهما معا ثم ضعي
باقي المكونات واخلطيهما معا ثم
يصيب في كأس التقديم ويزين
الوجه بالكاكاو ويقدم فورا



نشاط (أ):

أعدي كتيب صغير يحتوي على
مجموعة من العصائر: مثل
عصير الرمان، عصير الكيوي،
عصير الموز





التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



٤- يمنع ضرر السم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(١)

موقع بداية | beadaya.com

فوائد التمور



بسبب قدرتها على علاج فقر الدم لأنها تحتوي على الحديد وفيتامين ب

٥- يقوي النظر ويغذي شبكية العين.



١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى- من أمراض السرطان بسبب.....

٢- يهدئ ويلين الطباع؛ لأنه.....
... يغذي الخلايا العصبية

٧- يقوي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه يحتوي على الألياف

٣- يقوي الرحم خاصة عند الولادة.....

تذكر

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.



حلوى التمر بالبسكوت

المقادير



- علبة بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس وماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تقرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقرب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟

حتى تتكون عجينة متماسكة



لو كنت مُشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟

مشروب التمر الصحي

مشروب التمر (سموثي) الصحي

كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة الممزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.



١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.
يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



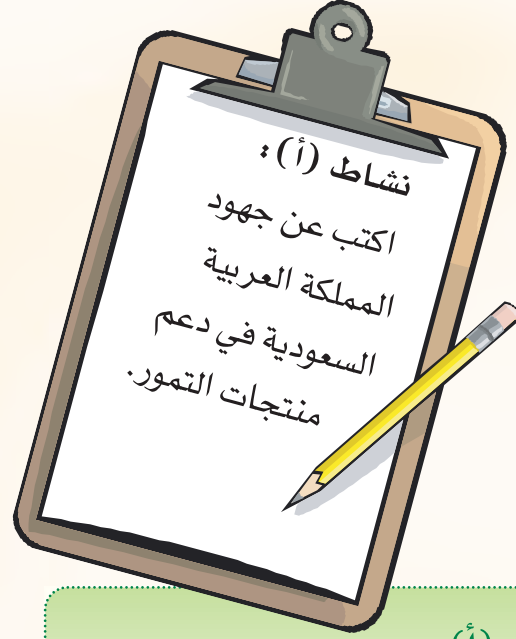
ما الخيار الأفضل العصير أم السموثي؟ ولماذا؟
السموثي لاحتوائه على التمر ذو الفائدة العديدة.



اكتب عن أهمية التمر مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.
فيه شفاء، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن في العجوة العالية
شفاء تحفيز وتسهيل عملية الولادة
(وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً)

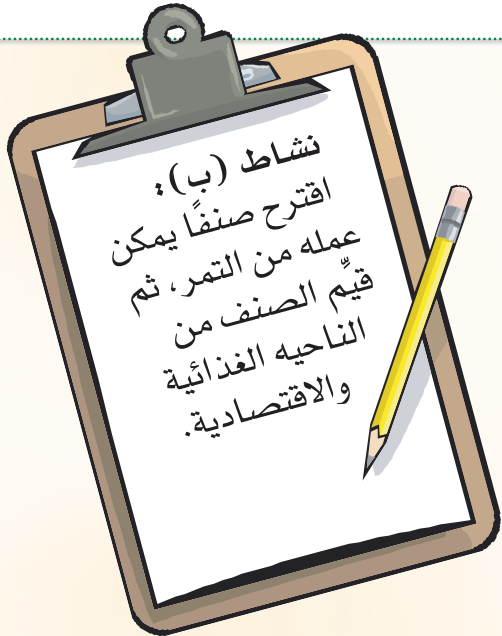
نشاط (ب):

تمر محشو بالبسكويت
معمول التمر
غني بمعادن المغنيزيوم و الزنك و
الكبريت و الكالسيوم و البوتاسيوم
مفيد في تقوية العظام و الأعصاب



نشاط (أ):

أطلق المركز الوطني للنخيل
والتمر الذي تم إنشاؤه بالأمر
السامي بهدف تطوير قطاع النخيل
والتمر، علامة التمر السعودية
في عام 2018 والتي تضمن جودة
التمر والممارسات الزراعية الجيدة
في إنتاج النخيل



نشاط (ب):
اقترح صنفاً يمكن
عمله من التمر، ثم
قيم الصنف من
الناحية الغذائية
والاقتصادية.

التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

الموز والفراولة من الفواكه الغنية
بالفيتامينات والمعادن التي
يحتاجها الجسم

خطأ

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

لاحتوائه على الألياف

صح

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد
في التخلص من الإمساك.

لأن العصير يحتوي على نسبة عالية من
الأملاح المعدنية والفيتامينات

صح

عند شراء المشروبات يجب الحرص
على شراء العصير وليس الشراب.

تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.

تفيد في حالات الأنيميا يهدئ
ويلين الطباع لأنه يغذي الخلايا
العصبية ويقوي الرحم عند
الولادة ويمنع ضرر السم والسكر
ويقوي النظر



٣
ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

نعطيه التمور لأنها تقوي العضلات المعوية وتساعد في حالات الإمساك
لاحتوائها على الألياف

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

يمكن استخدامه في صنع كعكة التمر أو بسبوسة التمر

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز: إعداد عصير الموز بالحليب

فراولة: إعداد عصير الفراولة

مانجو: إعداد عصير الفواكه المشكلة

تفاح: إعداد كعكة التفاح

برتقال: إعداد كعكة البرتقال

٤: فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.



شكل (٢)

اسم المشروب:

عصير البرتقال

الفائدة منه:

يهدئ الأعصاب



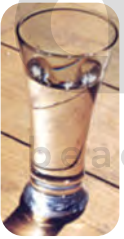
شكل (١)

اسم المشروب:

الننع

الفائدة منه:

يساعد على التخلص من المغص وآلم البطن



شكل (٤)

اسم المشروب:

الماء

الفائدة منه:

يعدّ لماء عنصر هام للإنسان لأنه أساس الحياة ويساعد على ترطيب البشرة



شكل (٣)

اسم المشروب:

القهوة

الفائدة منه:

منبه للجهاز العصبي

الوحدة الغذاء والتغذية



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



الوحدة الثالثة



العناية
الملبسية

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

◀ ضم الفتحات.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.
- ٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.
- ٣ يقدم تقريراً شفهياً عن وسائل غلق فتحات الملابس.
- ٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملابسية.
- ٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملابس.
- ٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.



فهم الفتحات

المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لغلغ هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١). وغلغ الفتحات يعطي الملابس شكلاً جمالياً ومرتباً وساتراً ومحتشماً.

تذكر



شكل (٢)

أن تكون في حقيبة السفر - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس، شكل (٢).

وسائل إغلاق الفتحات

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الكبسون:

الكبسون: يتكون من قطعتين: الأولى بها رأس بارز يسمى الكرة، والأخرى القاعدة، وهي مجوفة تتفق مع حجم البروز في الجزء الأول. وله أحجام: كبير وصغير حسب نوع القماش، ويركب الكبسون في الفتحات التي لا تتعرض لشد، مثل: أساور الأكمام، وأحياناً يعتمد عليه بمفرده في غلغ الفتحات، ويستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.





شكل (٣)

تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

تذكّر

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.



لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.

الأزرار



هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.



الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل إغلاق الفتحات بشكل متقابل أو مترابك،
ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها
ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



شكل (٤)

أنواع الكبشة

الكبشة الدائرية



شكل (٦)

الكبشة المسطحة



شكل (٥)

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

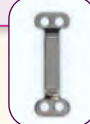
أجزاء
الكبشه:

العين،
ومنها:

المستديرة



المستقيمة



الخطاف،
ومنه:

المشقوق



المسطح





شكل (٧)

يُثبت الخطّاف في المكان المحدّد على السطح الداخلي.

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطّاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.

تركيب الكبشة



في حالة عدم توفّر أيّ أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟
نغلقها بواسطة الإبرة والخيط مؤقتاً

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



شكل (٨)

أنواع الأزرار:

للزر أنواع متعدّدة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كلّ نوع من هذين النوعين عدة أصناف.

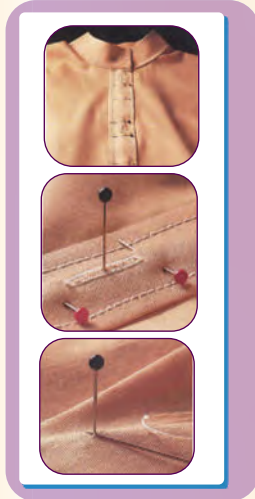


شكل (٩)

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).



يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:



شكل (١٠)

تحديد مكان الزر

نُطابق جزئي المرء بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.

المرء يُعتبر جزءاً مهماً في القطع الملابسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟
حتى يتم تثبيت الأزرار جيداً في موضعها



شكل (١١)

تركيب الزر ذي الحلقة

نُدخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مروراً بالنسيج.

نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.

نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.

نكرر العملية عدّة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له، لذلك لا بد من تثبيته جيداً.



تركيب الزر ذي الثقب (المسطح)

نضع الزر مكان الدبوس المحدد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزر بشكل مواز للعرورة.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزر.

نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.



شكل (١٢)



يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

حتى لا يتشابك الخيط و يتعقد أثناء عملية الأزرار وفي نفس الوقت نحن نحتاج إلى خيط متوسط الطول لإتمام عملية التركيب

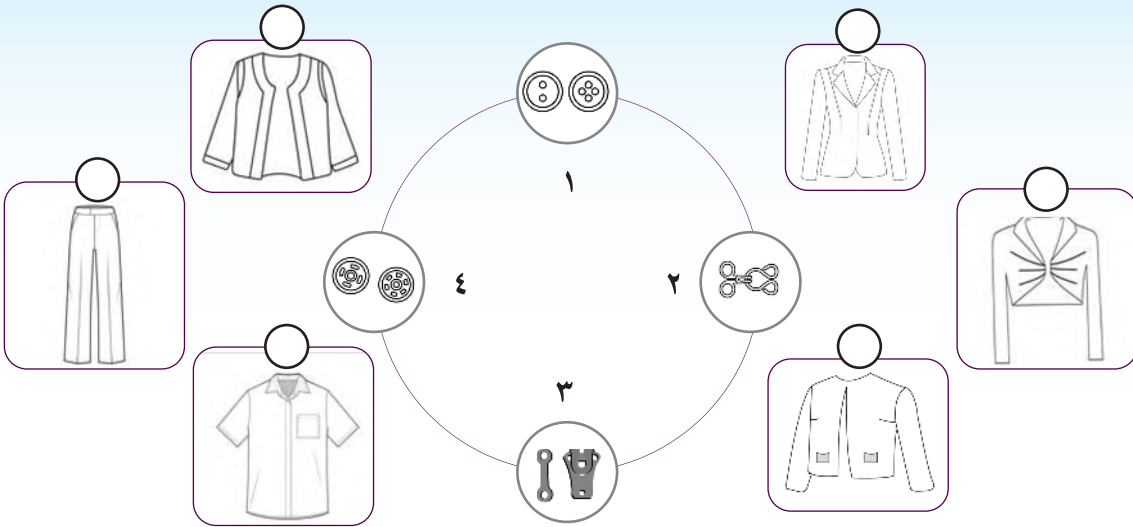


شكل (١٣)

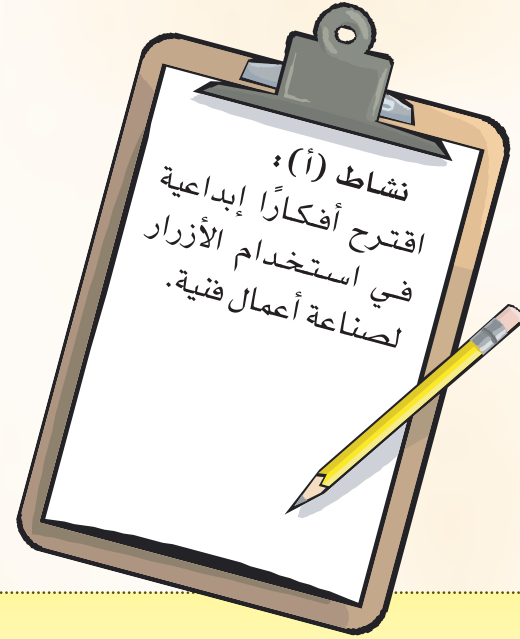
من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دواس الأزرار.



ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.

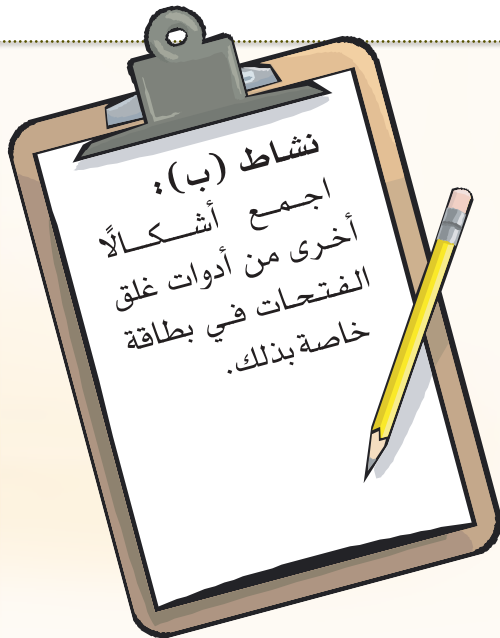


نشاط (ب):
يترك للطالب



نشاط (أ):

يمكن توزيع الأزرار على قطعة
ملبسية بطريقة جميلة كالوردة مثلاً
تركيب الأزرار داخل وردات مصنعة
من الأقمشة الحريرية وتركيبها
على قطعة ملبسية، تركيب الأزرار
على الوسائد لإعطائها لمسة جمالية



التطبيقات



فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلٍّ منها، ثم بيّن رأيك في أسباب حدوثها:

يفقد مهند أحد أزرار ملبسه.

لأنها لا تستخدم خيط مزدوج عند تثبيت الأزرار

يشعر خالد بعدم الارتياح عند ارتداء بناطله الجديد المغلق بالكبشة (الشنكار)؛ لأنه ينفتح دائماً.

بسبب أن فتحة الكبشة واسعة والحل أن يضيقها

محمد لديه قميص أبيض ذو أزرار نحاسية وقد تأكلت أطرافها وتغير لونها.

لأنها تضيف المبيض إلى الغسيل مباشرة وتتركه طوال فترة الغسل، لا تستخدم الملح في الشطف الأخير

يقع فهد في الحرج أمام زملائه عندما يرتدي معطفه المغلق من الأمام بالكبسون؛ لانفتاحه أمامهم .

كان لا بد من تركيب الأزرار في إغلاق المعطف لأنه يصعب فتحها بدون تدخل

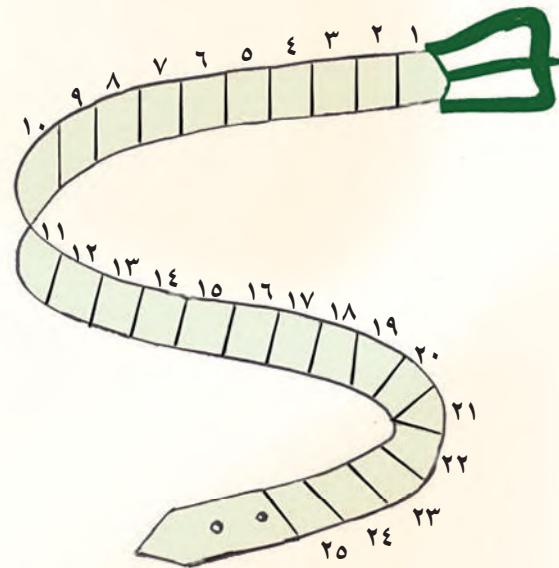
أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية :

أ- تحديد مكان الزر :

<p>مطابقة جزء المرء الأيمن على اليسر.</p> <p>1</p>	<p>رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه.</p> <p>3</p>	<p>غرز دبوس عمودي في منتصف العروة.</p> <p>2</p>
---	---	--

املأ الفراغات الآتية، ثم ضع حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمع الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصل على كلمة تحويها القطعة الملابسية تسهل خلع وارتداء الملابس :

- أ- (٦-١) **الخطاف** الجزء العلوي من الكبشة.
- ب- (١٠-٧) عند تركيب الكبسون **يثبت** أولاً الجزء ذو البروز (الكرة).
- ج- (١٦-١١) يُسمى الزر ذو الثقوب **المسطح**
- د- (٢٠-١٧) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى **دواس** الأزرار.
- هـ- (٢٥-٢١) قاعدة الكبسون تحتوي على **تجويف** بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



فتحات

الكلمة:

الوحدة الثالثة العناية الـلبسـية



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.

الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

◀ الأمن والسلامة في المنزل.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ يقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ يلخص الإرشادات الواجب مراعاتها عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ يستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ يبدي رأيه في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ يربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
- ٧ يناقش أهمية الأذكار اليومية.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

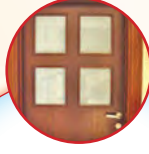


الأمن والسلامة في المنزل

المفاهيم الرئيسية:

- الأمن.
- السلامة.

استضافت إحدى مدارس البنين فريقاً من رجال الدفاع المدني لإلقاء محاضرة توعوية عن الأمن والسلامة وخاصة في المنزل، فبدأ الفريق بشرح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل بصور توضح ذلك.



إمكانية فتح أقفال الأبواب من الداخل والخارج.



الحذر من الأرضيات المسببة للانزلاق.

تغطية خزانات المياه وتصريف المجاري جيداً.



موقع بداية التعليمي | beaday.com

الأمن والسلامة في المنزل



تغطية المقابس وإبعادها عن متناول الأطفال.

وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



وضع سياج حاجز للمسبح، وأطواق للنجاة.

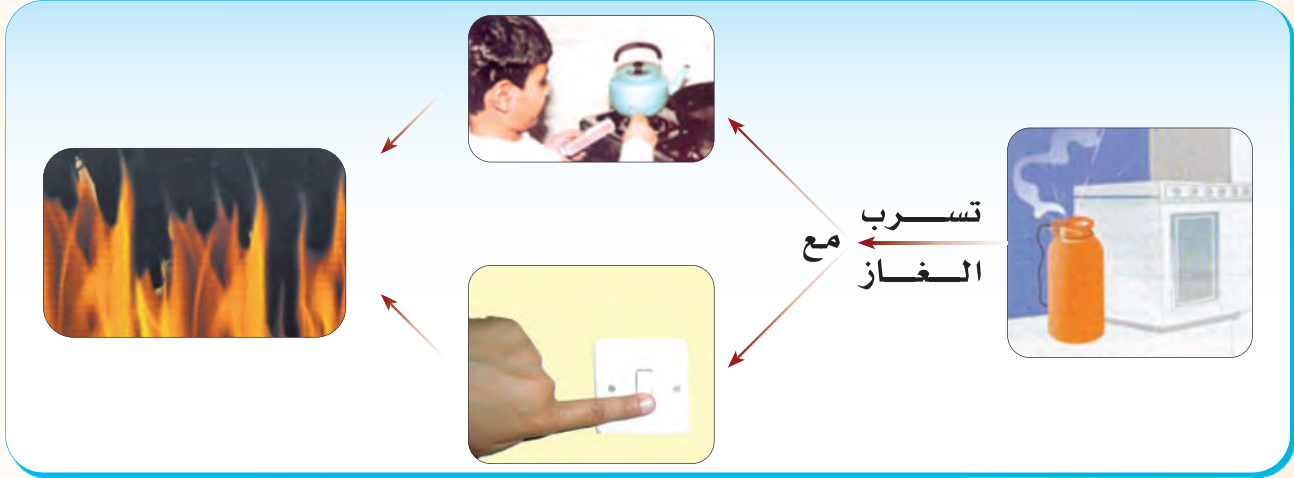


إبعاد أسطوانة الغاز عن المواد القابلة للاشتعال، وغلقها بعد الانتهاء من استخدامها.

توفير طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان.



وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة في المنزل فستحدث نتائج وخيمة، كما هو موضح في المثال الآتي:



شكل (١)



شكل (٢)



اكتب قصة قصيرة تدور أحداثها حول طريقة لعب الأطفال، مستعيناً بالصورة الآتية:

.....



شكل (٤)

شكل (٣)

كان أخواتي الصغار يلعبون معاً في حديقة المنزل ثم رأى أخي الصغير السلم المنزلي في الحديقة فصعد عليه دون وعي منه وفجأة سمعت أمي صراخ أخي فهرعت إليه ووجدته قد سقط من على السلم وجرحت قدمه فقدمت له الإسعافات الأولية وكان من اللازم وضع السلم في مكان بعيد عن الأطفال الصغار

ثم ذكر أحد الطلاب حادثة وقعت لأخيه الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فردّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمّة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٦)

١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار، شكل (٦).

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)؛ حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.

٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.



من أسباب كثرة الحرائق تكديس الأثاث في المنزل.



لأن زيادة الأحمال الكهربائية تتسبب في نشوب الحرائق

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

ولكن لا بد أن نراعي أموراً مهمّة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.

٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.

٣ عدم تكديس قطع الأثاث، وترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.

حتى لا يتأثر الأثاث من
السخونة وحتى نتجنب
المخاطر التي تأتي من
أجهزة التسخين



وقد أرشد موظف الدفاع المدني الطلاب إلى الأمور التي يجب عليهم اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٧)

١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى ماكينة الجهاز الكهربائي، شكل (٧).

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.



٤ نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها.

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

تخفيف الأحمال على الدوائر الحكومية

تجنباً لحدوث ماس كهربائي

٦ تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.



٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٩ تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته، شكل (حتى نتجنب الإصابة بالصدمة الكهربائية)



اقترح لنا بعض الإرشادات التي ينبغي اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

وضع حاجز مناسب على باب المطبخ لمنع الأطفال من الدخول إليه
التأكد من قفل الأبواب المؤدية للدرج
عدم وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد والفرش

لمزيد من الاطلاع قراءة كتيب السلامة المنزلية من المديرية العامة للدفاع المدني.



اكتب تعليقاً مناسباً للصور التي عرضها رجل الدفاع المدني التي توضح المخاطر داخل المنزل.



شكل (١٠)

عبث الأطفال بالآلات الحادة



شكل (٩)

عبث الأطفال بالمفاتيح الكهربائية



شكل (١٢)

عبث الأطفال بأدوات الطهي



شكل (١١)

تعرض الأطفال لتسمم الأدوية



شكل (١٤)

وضع أدوات النظافة في قوارير الشرب



شكل (١٣)

ترك الأطفال في المطبخ دون رقابة



شكل (١٦)

ترك الأطفال تلهو على الدرج دون رقابة



شكل (١٥)

ترك الأثاث قريباً من النوافذ



من أولويات اهتمام المديرية العامة للدفاع المدني في بلادنا الحبيبة المحافظة على سلامة الناس، لذلك عملت على نشر الوعي الوقائي في المجتمع بالرجوع الى الموقع الإلكتروني للمديرية العامة للدفاع المدني (التوعية الوقائية) اكتب ثلاثة من النصائح والارشادات.

أولاً: يجب الاحتفاظ بطفاية الحريق في سيارتك دليل وعيك

ثانياً: لا تغفل عن وسائل التدفئة حتى تسلم من مخاطرها

ثالثاً: لسلامة أفراد أسرتك ضع أسطوانة الغاز في مكان آمن بعيداً عن أيدي الأطفال
دوّن أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

النصيحة: لا تغفل عن وسائل التدفئة حتى تسلم من مخاطرها

السبب:

لأنها تنبه على نوع الأجهزة موجودة في كل منزل ويكون من أكثر الأشياء المسببة للحرائق

ثم ختم حديثه للطلاب موجّهاً لهم تنبيهات مهمة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛ حتى يتحقق الأمن والسلامة بإذن الله.

١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء. | اية التعليمي | beadaya.com

٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والإسعاف (٩٩٧).

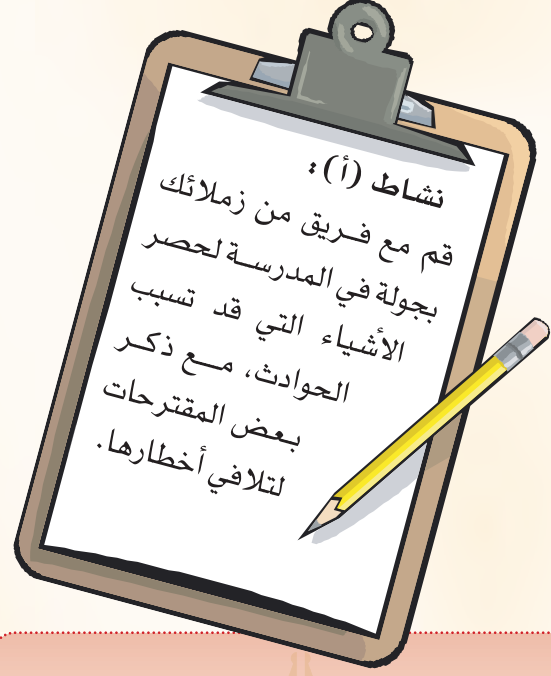
٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.



ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ، ليكون المسلم محفوظاً بإذن الله تعالى
أن يصيبه فجأة بلاء أو ضرر مصيبة.

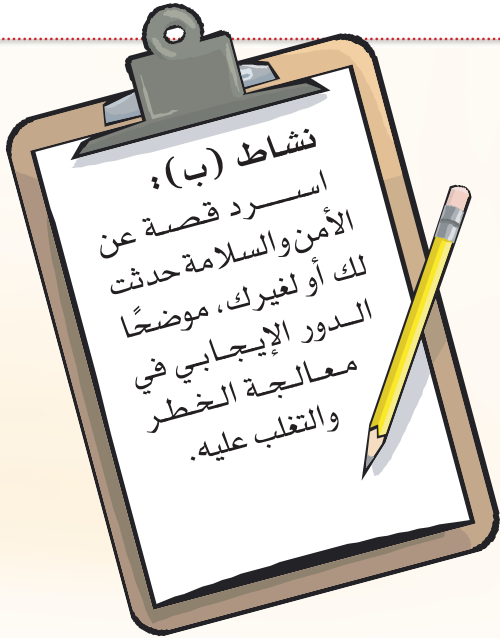
نشاط (ب) :

كانت أمي تعد طعام الغذاء لأخوتي
وكانت مقلاة البطاطس على الموقد
وغفلت أمي عنها وقد اندلع فجأة
الحريق في المقلاة ؛ هرولت
بسرعة و أغلقت مفتاح الموقد
وأحضرت غطاء المقلاة بحذر و
تركتها حتى هدأت النار وبردت
المقلاة



نشاط (أ) :

مسببات الحريق: الكهرباء،
أسطوانة الغاز، التدخين، الإهمال
وعدم المراقبة
مقترحاتي لتلافي الأخطار:
التأكد من سلامة الأسلاك
الكهربائية
التأكد من سلامة الأجهزة
الكهربائية
التأكد من عدم تسريب الغاز
الرقابة والمتابعة المستمرة
للأطفال



التطبيقات



١: صل كل كلمة في العمود الأول بما يحقق لها الأمن والسلامة من العمود الثاني:

- | | | | |
|---|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| ١ | مقابس الكهرباء | <input type="checkbox"/> | إمكانية فتحها من الداخل والخارج. |
| ٢ | عند تصميم المسابح | <input type="checkbox"/> | يوضع عليها سياج وحاجز. |
| ٣ | النوافذ والشبابيك | <input type="checkbox"/> | تزويدها بأطواق النجاة. |
| ٤ | أرضيات المنزل | <input type="checkbox"/> | قد تكون بعيدة عن أيدي الأطفال. |
| ٥ | أبواب الغرف والحمامات | <input type="checkbox"/> | لا تؤدي للانزلاق. |
| | | <input type="checkbox"/> | غير حادة. |

٢: من خلال الصورة التي أمامك، تخيل المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال عند ركوب السيارة. موقع بداية التعليمي | beadaya.com



شكل (١٧)

خروج الأطفال من نوافذ السيارات يعرضهم للحوادث لا قدر الله
عدم جلوس الأطفال في المقاعد وربطهم حزام الأمان قد يعرضهم لإصابات في حال التعرض لحوادث

اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلولاً لها .

الأسباب	الحلول المقترحة
الأرضيات المسببة للانزلاق قد تكون لسقوط كبار السن	استعمال الأرضيات المانعة للانزلاق حتى يستطيع كبار السن المشي عليها

لَوْنُ الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

تهديئة الطفل، ثم محاولة فتح الباب.

محاولة فتح الباب بكسره.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع وصول الأطفال إلى مكان الأثاث.

وضع حواجز على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم الاقتراب من النوافذ والعبث بالأثاث.

عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

٣

ترك الطفل يستمتع
بحريته مع مراقبته
عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في
الحوض قبل الاستحمام
مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من
الماء، منعاً من الغرق.

حَدَّثْنَا صديقنا رائد عن تصرفات قام بها، ساعده في معرفة الصواب من الخطأ
بوضع (✓) أو (X) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ.

جهاز التلفاز يحترق ففصلتُ التيار الكهربائي، ثم استخدمتُ طفاية الحريق. (✓)

أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبللة بالماء فقمْتُ بتجفيفها قبل ذلك. (✓)

أضفتُ إلى قابس الثلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (X)

تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته

استخدمتُ مبيدًا حشريًا في المطبخ والموقد مشتعل. (X)

المبيدات الحشرية تحتوي على مواد قابلة للاشتعال يجب إبعادها عن النار في حال استخدامها

ضوء الشموع يساعدني على النوم. (X)

الحرص على عدم وصول الماء إلى موتور الجهاز الكهربائي

اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهم ما يجب عليك اتباعه للوقاية من الحوادث:



الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



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.