



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 الثاني المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثاني المتوسط - التعليم العام - الفصول
الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢٠٤؛ ٥، ٢٥، ٢١ سم

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - التعليم - مناهج - السعودية

ديوي ٣٥٠،٠٠٠٩٥٣١

أ.العنوان

١٤٤٣ / ٨٤٣٠

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٨٤٣٠

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

بداية

beadaya.com

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"
موقع تعليمي |



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 | beadaya.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 يُعَوَّل 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».

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، 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 أُدرجت في نهاية كل وحدة مضردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المضردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُم.

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



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم 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.



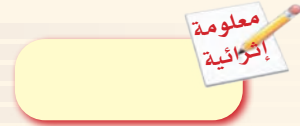
رمز لنشاط تعليمي يقام داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

الخطبة
الثاني

موقع بداية التعليم | beadaya.com



الفهرس

٨٨	أهداف الوحدة
٨٩	الغذاء الكامل والمتوازن
٩٥	الوجبات السريعة
١٠٠	المضافات الغذائية
١٠٥	التطبيقات
١٠٩	هياً نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الأولى

التوعية الصحية (سبع حصص)

١١٢	أهداف الوحدة
١١٣	اللحوم والبقول
١١٥	شطيرة الفلافل
١١٦	شطيرة التونة
١١٨	التطبيقات
١٢١	هياً نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية (حصتان)

١٢٤	أهداف الوحدة
١٢٥	السلامة المرورية في الطريق
١٣٤	التطبيقات
١٣٨	هياً نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة (حصتان)

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

- ◀ الغذاء الكامل والمتوازن.
- ◀ الوجبات السريعة.
- ◀ المضافات الغذائية.

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢ يُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤ يُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.



الغذاء الكامل والمتوازن



المفاهيم الرئيسة:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقيهما فارس؟
فلنمضِ سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. مظهر متناسق	صحة غير جيدة مظهر غير متناسق
صحة (إشراقة) الوجه	بشرة نضرة وردية اللون	شحوب الوجه. اصفرار البشرة
الحيوية	القدرة على التركيز فترة	عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المنوع الآتي:



الفواكه والخضراوات

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



ماء

شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



نشويات

شكل (٤)

النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

تفاصيل النخلة الغذائية الصحية من (الجانب العلمي)؛

-١

تم توزيع

المجموعات الغذائية على سعف النخلة حسب حجم المجموعات بدءاً من قاعدة السعف وهي الأكبر التي تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم تليها مجموعة الخضار ومجموعة الفواكه، وتليها مجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

-٢

توزيع الحصص

الغذائية للمجموعات الغذائية ومقدار الحصص من كل مجموعة وضعت في ساق النخلة.

-٣

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة المملكة العربية السعودية ذات المناخ الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول الماء بكميات كافية.

-٤

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة يومياً أو حسب الحالة الصحية.

-٥

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى بها خلال اليوم الواحد في مختلف الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم النخلة الغذائية.
(حسب الجدول المرفق صفحة ٩٣)

موقع بداية التعليمي | www.beaday.com



علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية. يجب تناولها بكمية كبيرة



على ماذا يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟ يجب تناولها بكمية قليلة

راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية
الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	٦-١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٣-٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٢-٤	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢-٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢-٣	٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكر
أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





كُونْ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية؟

الفتوبية مسلوقة + كول لبن قليل الدسم + ثمرة خيار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف رغيف خبز

الغداء

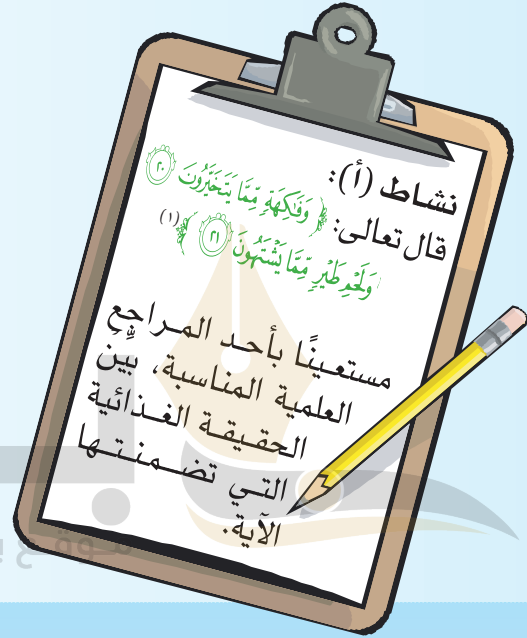
أرز + فراخ مشوية + سلطة

العشاء

2 ثمرة فاكهة + عبوة زبادي

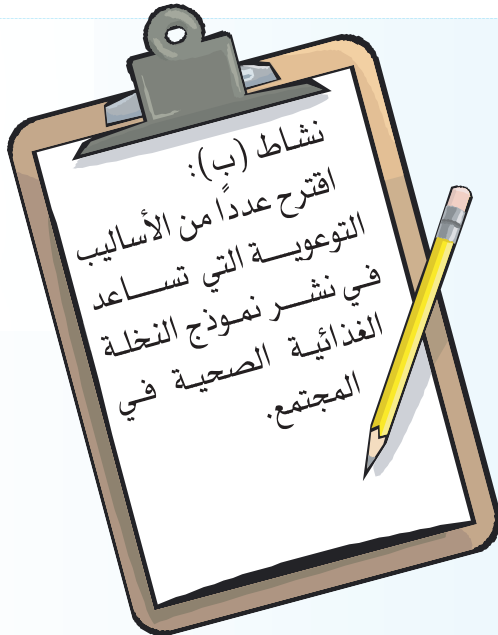
نشاط (ب):

تحتوي الفواكه على سكريات بسيطة سهلة الهضم يمتصها الجسم ويستفيد منها مباشرة أما اللحم فهو صعب الهضم ويحتاج إلى وقت طويل لإتمام هضمه فإذا أكلت الفاكهة بعد اللحم يتأخر هضمها ويسبب تعفنها في الأمعاء



نشاط (أ):

يجب تناول الفاكهة أولاً قبل اللحوم حيث أن الفاكهة سهلة الهضم يمتصها الجسم بسهولة بعكس اللحوم



نشاط (ب):

اقترح عدداً من الأساليب التوعوية التي تساعد في نشر نموذج النخلة الغذائية الصحية في المجتمع.



الوجبات السريعة

المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟ بسبب تناول الوجبات السريعة

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟ سوء التغذية

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسية للسمنة.



شكل (٧)

الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما،... إلخ، شكل (٧)

الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقتراح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عرض في وسائل الإعلام، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز! ولكن ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءةك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

تقديم الهدايا - توفير الألعاب المسلية داخل المطاعم - إضافة نكهات مميزة



تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

- الوجبات المقدمة: لحوم مشوية، فراخ مشوية
- الدعاية والإعلان للمطعم: تقديم هدايا، تخفيضات
- عوامل الجذب داخل المطعم: توفير الألعاب للأطفال

السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

الوجبات السريعة بجميع مكماتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

أضرار الوجبات السريعة

الاجتماعية والنفسية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام. **لماذا؟**

يتناولوها سريعا

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية. **ما التأثير السلبي لذلك؟**

التفكك الأسري

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون. **ما أثرها السلبي على الجسم؟**

السمنة

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام. **ما الضرر في ذلك؟**

تسبب ارتفاع ضغط الدم

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية. **ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟**

تسبب أمراض خطيرة

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها واعدادها.



قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

وجبة معدة منزلياً - عالية القيمة الغذائية لأنها غنية - بالفيتامينات و تعمل على رفع الصحة العامة للجسم - غير مرتفعة الثمن
وجبة سريعة - قليلة القيمة الغذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تضر الصحة - مرتفعة الثمن



كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدّد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

أ- صحياً: تسبب السمنة - ارتفاع نسبة الدهون في الدم

ب- اجتماعياً: لا يوجد ترابط أسري

ج- نفسياً: إدمان الوجبات السريعة وترك الوجبات المعدة

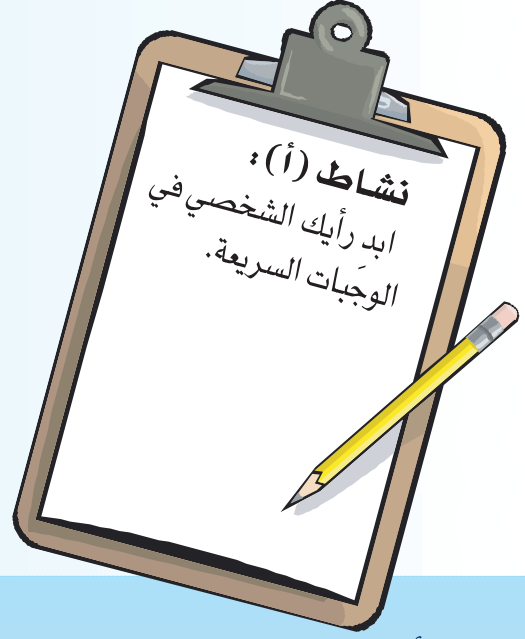
تذكر

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



نشاط (ب):

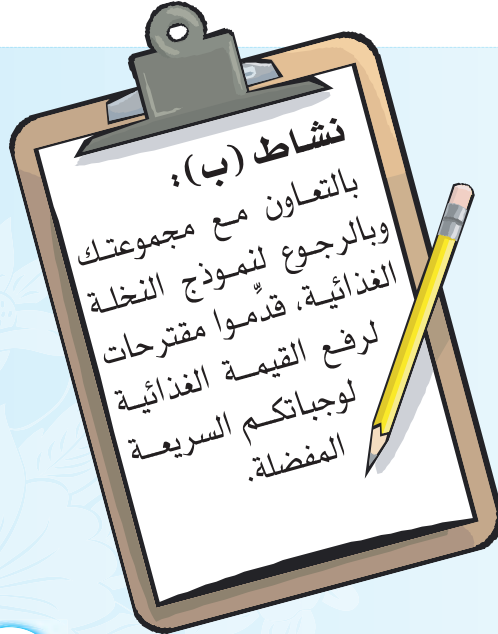
شاورما الدجاج، اللحم المشوي



نشاط (أ):
ابد رأيك الشخصي في
الوجبات السريعة.

نشاط (أ):

وجبات تحتوي على نسبة عالية
من الدهون، وبالتالي تسبب
السمنة وعدم اللياقة البدنية تؤثر
سلباً على صحتي الجسدية
والنفسية



نشاط (ب):

بالتعاون مع مجموعتك
وبالرجوع لنموذج النخلة
الغذائية، قدموا مقترحات
لرفع القيمة الغذائية
لوجباتكم السريعة
المفضلة.



المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.



هل تساءلت يوماً، ما الذي يضيف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟



شكل (٨)

المضافات الغذائية :

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:



أنواع المضافات الغذائية

معلومة
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠ - ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألواناً مميزة فتكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.

الخضراوات والفواكه



شكل (١٢)

مثل لذلك:
أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحياً.

بعض العصائر، الحلويات ليس لها قيمة صحية

موقع بداية التعليمي | beaday.com

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠ - ٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:

تستخدم لمنع الفساد

الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر - الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضراوات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر



أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

معلومة
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات
تحدث للأطعمة
من حيث اللون
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات الترتُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

رابعاً: مواد مُنكَّهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخازب.

خامساً: مواد مغذّية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



**ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي،
دون في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:**

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.	كلور فيلات	تؤخذ من مواد كيميائية
مواد حافظة.	المح	البذوات
مضادات أكسدة.	حمض الفوسفوريك	جلوتومات أحادي
مواد مُنكَّهة.	ماء الورد	الصوديوم
مواد مغذّية.	فيتامين د	لا يوجد

الأضرار الصحية للمضافات الغذائية الصناعية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدم مقترحاً يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

عمل الأغذية في المنزل

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟



اكتب على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه:



٣- مادة
ملونة



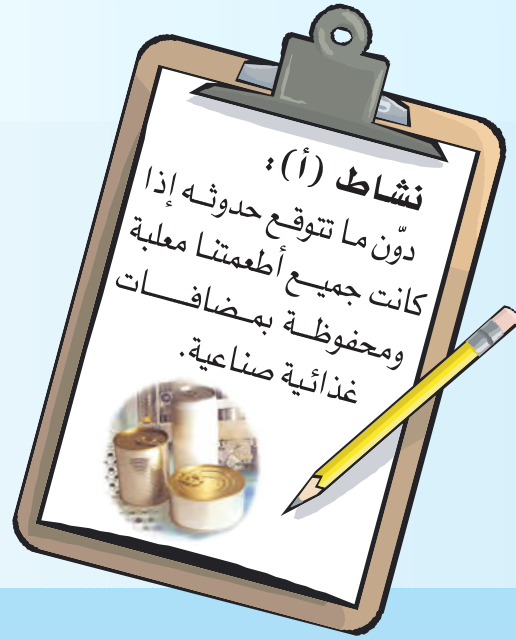
٢- مادة
حافظة



١- مضادة
للأكسدة

نشاط (ب):

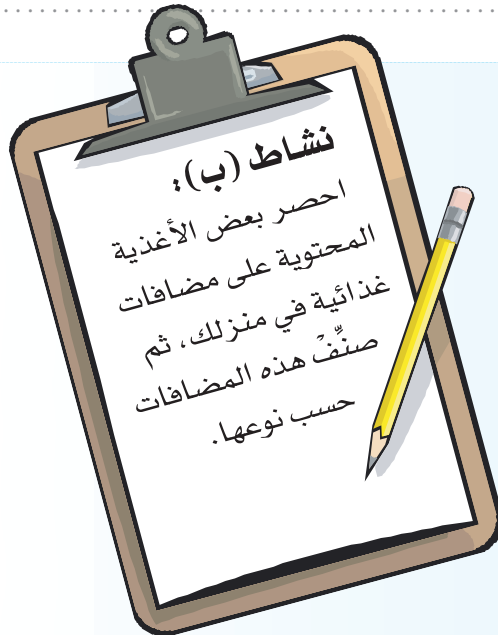
عصير معلب - ألوان صناعية
ومواد حافظة - جبن مطبوخ -
مواد حافظة ومضادات أكسدة



نشاط (أ):

ضعف الصحة العامة - ضعف
القدرة على التركيز - انتشار
الأورام السرطانية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

يذهب للطبيب ليصف
له دواءً فاتح للشهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تقليل الأطعمة المحفوظة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل واجبات مماثلة للواجبات
السريعة في المنزل

ج- إخوتك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على
الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أ- المضافات الغذائية: مواد كيميائية صناعية، أو طبيعية تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

الخل

مثل:

١- مواد حافظة

مكعبات مرقة الدجاج

مثل:

٢- مواد منكهة

فيتامين د

مثل:

٣- مواد مغذية

٣ : صوب المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

المضافات تحفظ الأطعمة من الفساد

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

هي أيضاً تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وهي مواد مضرّة بالصحة

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

هذه الطريقة تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سعاتها الحرارية

٤ : علل ما يأتي:

١- إضافة
المواد المضادة
للأكسدة للزيوت.

لمنع الترنح

٢- توحيد

لسهولة التعرف عليها

أسماء المواد المضافة
بالرمز (E) والأرقام
التي بعده.

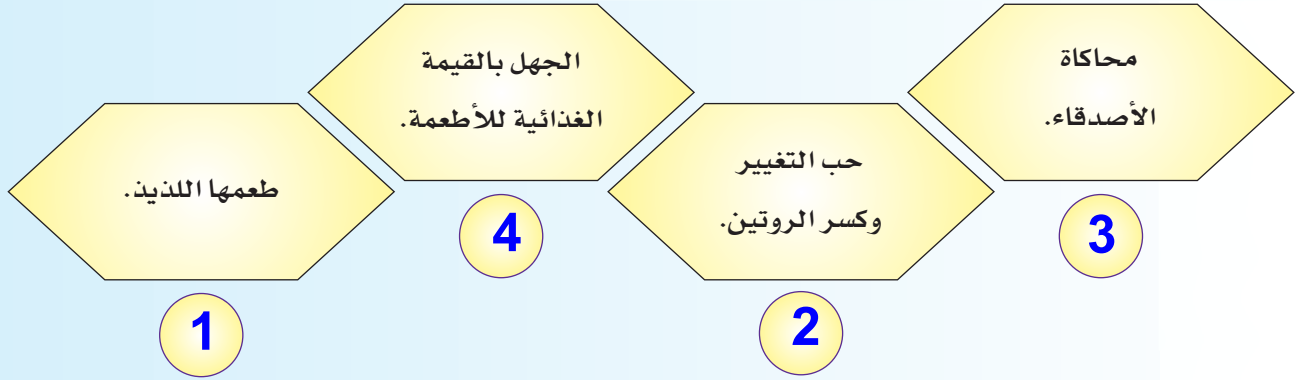
٣- إضافة

لحفظه من التلوث

المواد الحافظة
عند عمل الخبز.

٥: رقم الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



٧ : وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

تعزيز صحة وسلامة المستهلك
زيادة الوعي الغذائي لديه
معرفة القيم الغذائية للوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها له

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

سيتمكن المستهلك من خلال المبادرة من معرفة كمية السعرات الحرارية في الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها، وبالتالي مساعدته في اختيار الوجبات الغذائية المناسبة ذات المحتوى المنخفض من السعرات الحرارية وتجنب الوجبات والمشروبات ذات المحتوى العالي من السعرات الحرارية

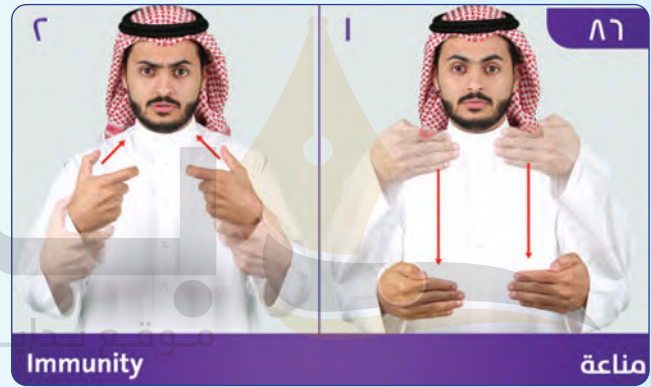
الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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



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

الوحدة الثانية



الغذاء والتغذية

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

◀ اللحوم والبقول.

◀ شطيرة الفلافل.

◀ شطيرة التونة.

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يعدُّ صنفاً من الشطائر:داية التعليمي | beadaya.com
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المعدة غذائياً.



اللحوم والبقول

المفاهيم الرئيسية:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.



تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.



- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثلاً على كل نوع.

هي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والماء
البروتينات: العدس
الفيتامينات: الجزر
الدهون: السمسم
الكربوهيدرات: الأرز
الأملاح المعدنية: الخضراوات الورقية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٥- مصدر للطاقة

عند الحاجة.



متى يكون ذلك؟

فوائد

الأطعمة البروتينية

١- بناء

الأنسجة، خاصة

في مرحلة الطفولة المبكرة
والمراهقة.

٢- تعويض

الخلايا والأنسجة

التالفة في الجسم.

٣- تركيب

المواد المنظمة

في الجسم، مثل: الأنزيمات،
الهرمونات.

٤- مساعدة

الجسم في تنظيم

الضغط الأسموزي والتوازن
المائي.

لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

لأنهم بحاجة إليها لنمو العضلات ولأن العضلات تحتاج إلى الأحماض
الأمينية الموجودة بالبروتينات لكي تزيد من حجمها ويرتفع بذلك نشاطها



أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يُعتبر البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟
لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة عليه.

الرز والبقول والعدس والشعير والبرغل والبقول وزبدة البقول السوداني مع خبز قمح كامل

يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس،

الحمص والبازلاء والبروتين النباتي

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك،

الدجاج والألبان، البروتين الحيواني



شطيرة الفلافل

معلومة إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٢)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبنة السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمّل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمّل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة
تضاف ملعقة أكل عصير ليمون
ومعلقة ماء وذرة ملح لملعقتي
طحينة وتخلط جيداً.

دوّن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

.....

.....

.....

.....



شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفضل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفضل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق الألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً.

يضاف عصير الليمون
للتونة؛ لتحسين النكهة
وزيادة القيمة الغذائية.



دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة:

تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتينات وأوميغا 3 وعلى سعرات حرارية قليلة

نشاط (ب):

النظافة والتغليف:

إنها نظيفة ومغلقة بشكل جيد

الجودة:

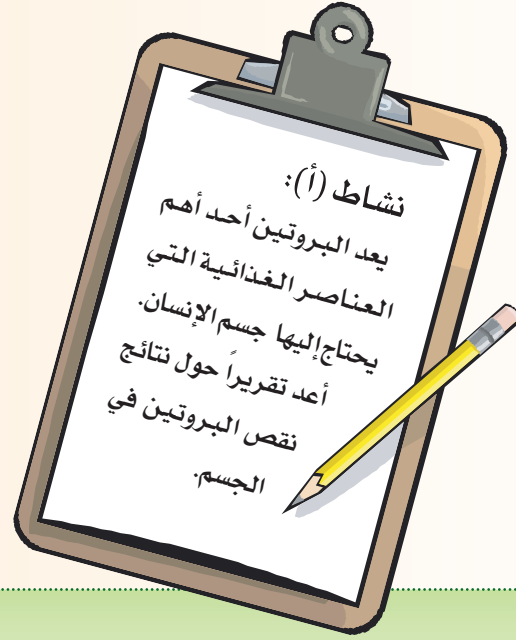
إنها طازجة وذات جودة عالية

التنوع:

هناك أنواع من الشطائر المميزة

القيمة الغذائية:

إنها تتمتع بقيمة غذائية عالية فشكراً
لكل من ساهم في إعدادها

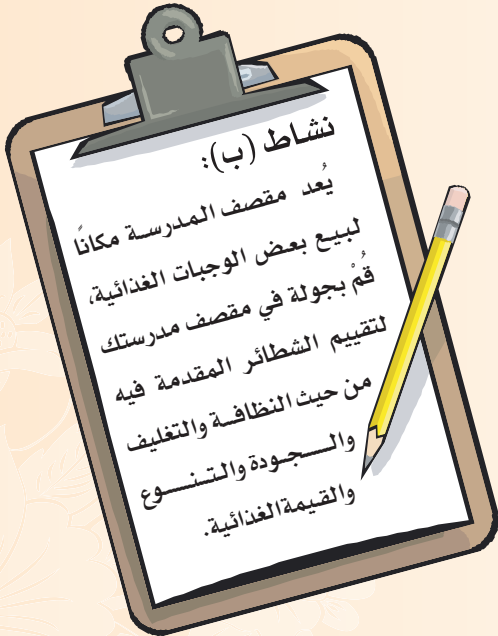


نشاط (أ):

يترك للطالب

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



التطبيقات



صوب العبارات الآتية:

١

يحتاج الطفل إلى البروتين لبناء أنسجتهم ونموهم

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

يتكون البروتين من الأحماض الأمينية المرتبطة مع بعضها

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

علل ما يأتي:

٢

جيد لاحتوائه على بروتين ذو قيمة حيوية عالية كما في البروتينات الحيوانية

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية.

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر. جيد لأنه أكثر فائدة للجسم

٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال. جيد لتشجيعهم على تناولها

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر. جيد لزيادة رطوبتها وقيمتها الغذائية

ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

٣

الشطائر الصغيرة
تقدم مع الشاي في
المناسبات.

رأي

حقيقة



تضاف الخضراوات
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة
القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة



البروتين النباتي
منخفض القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة



يدخل البروتين في
تركيب المواد المنظمة في
الجسم، مثل: الأنزيمات.

رأي

حقيقة



يقبل الناس على
الشطائر الحلوة أكثر من
المالحة.

رأي

حقيقة



اقترح عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

٤

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة
الجبن فقط.

تنوع طرق إعداد الشطائر
فيمكن إضافة الدجاج و
الخضراوات الورقية لزيادة
القيمة الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

يمكنه تناول البروتين مثل
الخضراوات والبقول والمكسرات
غير المملحة

٥: أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترتيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة
لتحصل على نوع من البقول:

١ ر ٢ ب ٣ ع ٤ د ٥ ع ٦ ن ٧ ل ٨ ا ٩ ج ١٠ ج ١١ ن ١٢ ل

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الكلمة: **العدس**

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.

((فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها
وفومها وعدسها وبصلها)) سورة البقرة الآية 61

الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



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

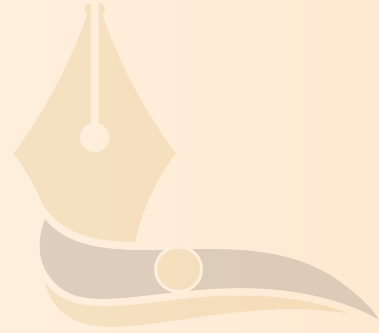


المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



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

الوحدة الثالثة



الأمن
والسلامة

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

◀ السلامة المرورية في الطريق.

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.
- ٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.
- ٣ يقترح أفكاراً لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



السلامة المرورية في الطريق

المفاهيم الرئيسية:

- السلامة المرورية.
- التوعية.

تعد السلامة المرورية مطلباً ضرورياً للمحافظة على سلامة الفرد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية للحد من الحوادث المرورية، بالإضافة إلى التوعية بأثار السرعة، والممارسات الأخرى التي تقود إلى الحوادث الخطرة والمميتة وطرق تفاديها والوقاية منها، كذلك السعي لتأصيل مبدأ السلامة بين أفراد المجتمع حتى تصبح ثقافة فكرية تسهم في تعزيز مفهوم المسؤولية بين مستخدمي الطريق.

السلامة المرورية :

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقوماتها البشرية والاقتصادية.

تذكر



- أن من الأهداف الإستراتيجية للتحول الوطني في القطاع الصحي:
- تعزيز السلامة المرورية التي تنعكس في الحد من الجوانب الثلاث الآتية:
 - الوقيّات.
 - الإصابات والحوادث.
 - انتشار المخالفات الخطيرة.

عناصر السلامة المرورية :



شكل (١)

أولاً: المركبة



وسائل السلامة في المركبة هي:

- ١- الإطارات.
- ٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة .
- ٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أوالتنبيه.
- ٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.
- ٥- المسّاحات.
- ٦- المكابح وفرامل الوقوف.
- ٧- أقفال الأبواب.
- ٨- إشارات الإنذار الصوتية والضوئية، كمؤشر الوقود والزيت والحرارة وعدّاد السرعة والبطارية الكهربائية.
- ٩- حزام الأمان.
- ١٠- مساند الرأس.
- ١١- مقاعد الأطفال.
- ١٢- الوسادة الهوائية.



ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

زيادة الأمن و السلامة على الطريق من خلال تقليل عدد الحوادث التي تقع لأسباب تتعلق بكفاءة عمل المركبات تحسين جودة الهواء من خلال تقليل كمية ملوثات الهواء



وسائل السلامة في الطريق:

١- أنشأت حكومتنا الرشيدة شبكات طرق عالية المستوى والجودة في شتى أطراف البلاد.

٢- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.

٣- إضاءة الطريق.

٤- صلاحية الطريق ومدى السلامة المرورية عليه كإزالة العوائق الطبيعية، مثل: الأتربة والرمال المتحركة.

٥- أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق واللوحات الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.



اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟

تقلل الحوادث، الإرشاد في الطرقات، تنظيم حركة المرور للسيارات

ثالثاً: السائق (العنصر البشري)

بما أن السائق هو العنصر الفعّال والمُحرك للعملية المرورية فلا بد من توفر عدة صفات في سائق المركبة:

١- العقل.

٢- سلامة الحواس.

٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيّد بها.

٤- التركيز أثناء القيادة.

٥- الإحساس بالمسؤولية.

٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

صفات
سائق
المركبة:

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

١- استخدام حزام الأمان.

٢- وجود مساند الرأس.

٣- الوسائل الخاصة، كالنظارات الطبية وحقبة الإسعافات الأولية والوسادة الهوائية.

وسائل
السلامة
الخاصة
بالسائق:

إذا كنت سائقاً أو ماشياً، فمن الواجب عليك اتباع الإرشادات التي تساعدك على تأمين سلامتك وسلامة الآخرين في الطريق:

أولاً: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

- ١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.
- ٢- الالتزام بجميع قواعد المرور وأنظمتها، والتقيد بإشارات المرور الضوئية ولوحات الطريق الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.
- ٣- الوقوف دائماً عند معابر المشاة، ومنحهم أولوية العبور.
- ٤- عند اقترابك من أحد التقاطعات، اعمل على تخفيف السرعة وانتبه لوجود المشاة، وكذلك عند مرورك بالمدارس أو الملاعب أو في شوارع الأحياء السكنية.
- ٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.
- ٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.
- ٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.
- ٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.

أهمية حزام الأمان:

١- له دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حالة الاصطدام.

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

٣- يساهم في التقليل من اصطدام الأشخاص داخل المركبة بعضهم ببعض.

٤- يساهم في التقليل من نسبة حدوث الوفيات وتقليل الإصابات الخطيرة بإذن الله.



شكل (٢)

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟

من خلال حرصهم الشديد على الالتزام بقواعد المرور وآدابه ونظامه الذي يعود بالخير على الفرد والمجتمع على حد سواء

ثانياً: تعليمات السلامة المرورية للمشاة:



شكل (٣)

١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.

٣- الانتباه إلى أن المركبات في المسار الأبعد قد توقفت.

٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.

٥- لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.

تذكر

التقيد بقواعد السلامة عند ركوب الحافلة المدرسية، كالوقوف بنظام على الرصيف قبل الصعود وانتظار وقوف الحافلة تماماً. beadaya.com



ثالثاً: تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة:

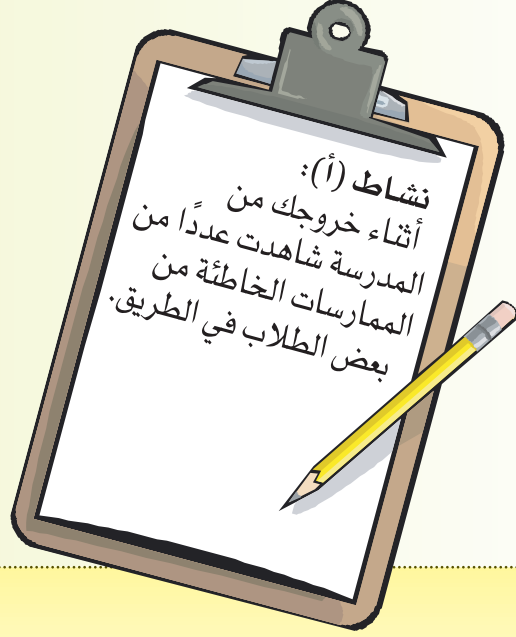
- ١- تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.
- ٢- عدم تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة تعوق التحكم في قيادتها.
- ٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.
- ٤- عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.
- ٥- التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.
- ٦- الالتزام دائماً باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)

نشاط (ب):

ممکن أن يقع حادث وتصطدم
السيارة بسيارة أخرى أو بحائط أو
شجرة أو في الرصيف

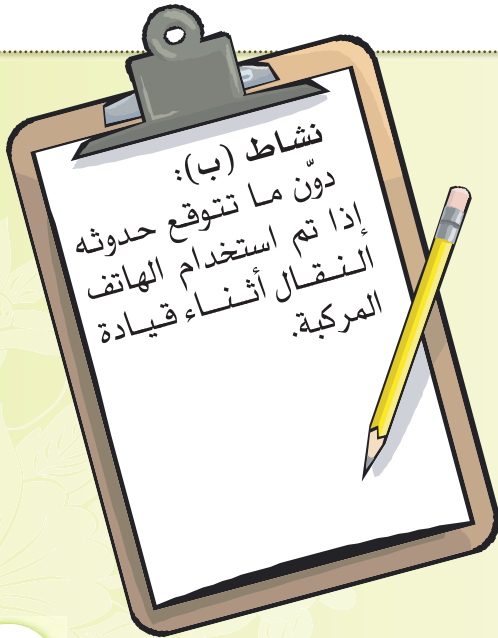


نشاط (أ):

أ- دونها.

رمي الأوراق في الشارع - عبور
الطريق دون الالتفات والانتباه

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



ب- اقترح حلولاً لمعالجتها.

النصح والإرشاد من قبل المدرسة
والمعلمين بشكل مستمر

التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

أ- عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، الطريق. (✓)

ب- تستخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها أثناء القيادة أو استخدام الطريق. (✓)

ج- يساهم حزام الأمان في تقليل الوفيات والإصابات الخطيرة بإذن الله. (✓)

د- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور. (✓)

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٢ بالتعاون مع مجموعتك صمّم خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب الحوادث المرورية.

يترك للطالب

دُون معنى اللوحات الآتية :



السلامة المرورية لطلبة المدارس 0



الحد الأقصى للسرعة 120

٤: دُون بإيجاز أهمية ما يأتي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

..... منع التهاب الجروح - المحافظة على حياة المصاب - تعزيز

..... الشفاء عن طريق توفير العلاج الأولي

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

..... يقلل من احتمالية تعرضه للأذى والإصابات غير المقصودة

..... نتيجة حوادث السيارات

٥: مَيِّز الإرشادات الخاصة بقائد المركبة بوضع رقم (١)، والإرشادات الخاصة بالمشاة بوضع رقم (٢) فيما يأتي:

2 السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.


1 ربط حزام الأمان.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

1 الوقوف دائماً عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.

1 استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.

2 الحذر خلال السير بالأمكن المزدحمة بالمركبات.

كُلفت بإعداد حملة توعوية لطلاب مدرستك تحت شعار "سلامتك أولاً" 
صمّم شعاراً لهذه الحملة، وقم بنشره في مدرستك.

يترك للطالب

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



الوحدة الثالثة الأمن والسلامة



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



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