

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الأسرية

الجلول أون لاين  
للصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للاطلاع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأخرية : للصف الرابع الابتدائي : الفصل الدراسي الأول :

كتاب الطالبة / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٢٨ هـ

١٢٤ ص ، ٢١ × ٥ ، ٢٥ سم

ردمك : ٢ - ٣٩٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية

٢ - التعليم الابتدائي -

السعودية - كتب دراسية

أ - العنوان

ديوي ٦٤٠ ، ٧١١

١٤٢٨ / ٤٩٨٠

رقم الإيداع : ١٤٢٨ / ٤٩٨٠

ردمك : ٢ - ٣٩٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بعقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الرابع الابتدائي من سلسلة كتب التربية  
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق  
رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي تنص على ”إكساب الطالب المعارف  
والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة  
والمثابرة والقيادة“  
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة  
من رسوم وصور وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي  
والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.  
وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة لتفكر وتداول  
وتعبر عن رأيها، وتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.  
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون  
عونا للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة بنفسها، محبة لوطنها، تتصرف  
التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية  
السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود عليها  
بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.  
سأل الله - عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



## مفاتيح الكتاب

نود أن ننبيه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث أن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة ٢٠٣٠



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد



التفكير الإبداعي وحل المشكلات



التواصل



التعاون والمشاركة المجتمعية



أسرتي العزيزة



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



# الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي ، الفصل الدراسي الأول ، حصتان في الأسبوع .

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
١٠	أسبوع	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	صحتي وسلامتي
١٧	أسبوع	سلامة العينين و الأذنين	
٢٤	أسبوع	العناية بالضم والأسنان	
٣٨	أسبوع	غرفتي	مسكني
٤٨	أسبوع	الملابس المدرسية / الملابس الداخلية	ملبسي
٥٣	أسبوع	الجوارب والحذاء	
٦٦	أسبوع	الأدوات والحامات والأسس العامة للتطريز	مهارات يدوية
٧٤	أسبوعان	تطبيقات عملية	
٨٦	أسبوع	الخضراوات	غذائي
٩٤	أسبوعان	الفواكه	
١٠٨	أسبوع	الصيدلية المنزلية	الإسعاف الأولي
١١٣	أسبوع	الغصص والرعايف	





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يحتاجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة للمتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمنين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الرابعة مهارات يدوية	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٦٥
	نشاط أسري	٧٠
	نشاط ختامي	٧٩



الوحدة الأولى

صحتي  
وسلامتي



## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم .
- أن تعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام .
- أن تصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم .
- أن تشرح بعض الإرشادات الهامة للمحافظة على سلامة عينيها .
- أن تنظف أذنيها بشكل سليم .
- أن ترتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة .



## نشاط (١)



ماذا لو لم نستحِمْ فترةً طويلةً؟ ناقشي ذلك مع زميلاتك ثم دوني اجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:



## السبب والنتيجة

سيتسخ الجسم وتتراكم عليه الميكروبات

عدم الاستحمام لفترة طويلة

سيصبح الجسم نظيفاً وصحياً

الاستحمام المنتظم وعند الحاجة

## المفاهيم الرئيسية

- النظافة
- الاستحمام
- السلامة
- الخطر

وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملًا لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحث على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. والفتاة لن تكون حسنة المظهر ما لم تكن نظيفة، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.



## طريقة الاستحمام:



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولة عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحة لمن حولك. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي:



شاهدي الصور أولاً ثم اقرئي العبارات الآتية، واكتبي الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

- 1 تُجهِّز أدوات الاستحمام.
- 2 يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- 3 تُنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.
- 4 تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.
- 5 تُرتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- 6 يُشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.



## نشاط (٢)



تخيلي أنك صحفية في مدرستك، واجمعي آراء زميلاتك حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



### أضرار عدم الاستحمام

كسل في الدورة الدموية وتراكم الأوساخ  
الرائحة الكريهة والإصابة بالأمراض وتضرر  
البشرة والشعر

### فوائد الاستحمام

تنشيط الدورة الدموية  
نحافظ على نظافة أجسامنا وصحة الجسم  
والبشرة والشعر وتبقى الرائحة طيبة

## نشاط (٣)



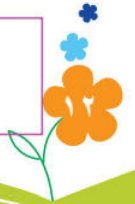
شاهدت فتاة تقضم أظفارها، إيمًا  
تنصحينها؟



أنصحها بأن تترك هذه العادة السيئة  
لأنها قد تسبب لها الأمراض



تذكري تقليم أظفارك كلما طالت.



## السلامة أثناء الاستحمام



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسدياً و نفسياً لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويخلصه من روائح العرق، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب .

## الأخطار أثناء الاستحمام



### أولاً: الانزلاق على أرضية الحمام:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يأتي:

- خلو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام .
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللينفي السميك مكان الوقوف في الحمام .
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام .

## نشاط (٤)



هل هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.



نعم ونذكر منها:

وجود زيوت على أرضية الحمام أو بقايا شامبو أو الصابون وكذلك قد يسبب البخار على الحائط والأرضية المتجمع بعد الاستحمام الانزلاق

## ثانياً: التعرض للماء الساخن :

تعتبر السخانات من الضروريات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها لتسخين الماء في حياتنا اليومية خاصة في فصل الشتاء، ولكن تنبغي صيانتها وعدم إهمالها وتغييرها إذا تعرضت للصدأ، كما يجب الحذر عند استخدام الماء الساخن، وخلطه بالماء البارد لضبط درجة الحرارة المناسبة قبل الاستحمام لنحمي أنفسنا من الأخطار.



ما الأخطار المحتملة الحدوث عند استخدام الماء الساخن؟

حروق الجلد

جفاف الشعر والبشرة

نشاط (٥)

لِمَ يَتَجَعَّدُ جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء؟

الجهاز العصبي للإنسان يقوم بذلك عن عمد لتسهيل إمساك الأصابع بالأشياء حتى وهي مبللة ولمساعدة القدمين أيضاً على الثبات وعدم التزلق عند الوقوف أو الخطو



عن أنس بن مالك رضي الله عنه « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ،  
بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أَمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ » [البخاري ٢٠١].



(مُتَبِعَةً لِلهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرَشِدَةً بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبِرْنَامِجِ  
الوطني لترشيد استهلاك المياه « قَطْرَةٌ ». ما اقتراحاتك للتوفير في  
استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟)



## نشاط (٦)

قال النبي صلى الله عليه وسلم: لا تسرف ولو كنت على نهر جار

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟  
اذكريها.



نعم ونذكر منها:

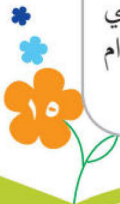
استخدام مصفف الشعر في الحمام قد يسبب تماس كهربائي وأيضاً رطوبة الحمام تجعله  
مكان للعفن والفطريات ويجب عدم استخدام مناشف الآخرين

إن الشعر يقف بشكل عمودي على الجلد في الطقس البارد، كما ينتفخ الجلد  
حول منبت كل شعره ليغلق المسام بإحكام؛ حتى لا تتسرب حرارة الجسم.



رؤية  
2030  
التحول الرقمي  
DIGITAL TRANSFORMATION

تبذل حكومتنا الرشيدة الكثير من الجهود للارتقاء بجودة الخدمات المقدمة  
للمواطنين، ومنها تشييد المرافق العامة من حدائق ومنتزهات وغيرها بكاملة  
الخدمات من مصليات ودورات مياه، لذا ينبغي لنا بوصفنا أفراداً مسؤولين في  
المجتمع، الالتزام بالقيم الإسلامية من خلال الحرص على تنظيفها بعد الاستخدام  
وقبل الخروج منها؛ حتى تظل نظيفة كما كانت.





## الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ البَرْدِ:

قد نتعرض لنزلات البرد والإصابة بالرشح إذا لم نحرض بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية، نتيجة الانتقال من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا - بمشيئة الله تعالى - أن نتفادى الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

- صبّ الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج.

يلبس الناس كمامة على الأنف والفم في بعض الأماكن المزدحمة؛ لمنع انتقال الجراثيم إليهم.



hülu online





# سلامة العينين والأذنين

صحتي  
وسلامتي

سلامة العينين:



أولاً: العناية بالعينين



الوضوء يساعد على  
حماية  
العينين.



مسح العينين بالـ  
قطن  
المغموس بالماء المعقم.



عدم لمس العينين بالـ  
يديين  
وهما متسختان.



استعمال  
منشفة  
نظيفة خاصة بكل شخص.

المفاهيم  
الرئيسية

- العينان
- الأذنان
- الصمم

أنعم الله علينا بنعمة  
البصر، التي تمكّنتنا من  
إبصار ما حولنا وتأمل  
جمال ما خلق الله سبحانه  
وتعالى، لذا ينبغي علينا  
شكره على هذه النعمة  
العظيمة والإحساس  
بالمسؤولية باستخدامها  
فيما يرضيه، في ضوء  
العبارة السابقة وضحي  
واجبك تجاه نعمة البصر؟  
قال الله تعالى:

﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْبَصَرَةَ﴾ [البلد: ٨]



ثانياً: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل: ... الجزر



٢ النوم ..... الكافي .



٣ مراجعة .. طبيب .. العيون عند الشعور بالأم .



٤ عدم التحديق في الحاسوب أو التلفاز مدة طويلة .



٥ الإضاءة ... الجيدة عند القراءة .



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثُر فيها .. الغبار



## نشاط (١)

بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها، اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرئها على زميلاتك.



لسلامة عينيك: خذي كفايتك من النوم، تناولي الغذاء الصحي، لا تحديكي طويلاً في الحاسوب أو التلفاز، استعملي إضاءة جيدة عند القراءة، ابتعدي عن أماكن الغبار، راجعي الطبيب عند شعورك بأي ألم

## ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حددي الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي التالي واذكري كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١. الركض وأنت تحملين أدوات جراحة أو حادة.	قد تؤذي	أبتعد عنها
٢. اللعب بالألعاب النارية.	الإصابة بحروق	لا أعب بها
٣. التحديق في الشمس مباشرة.	يؤدي العينين	لا أهدق بها
٤. اللعب بأقلام الليزر.	يؤدي العينين	لا أعب بها
٥. لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع	لن تحميني من الأشعة	لا أستعملها
٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.	تؤدي العينين	لا ألبسها
٧. دَعَكُ العينين بشدة.	يؤدي العينين	لا أدعك بشدة



## نشاط (٢)

سوف أصطدم بأي شيء  
حولي فالحمد والشكر لله  
على نعمة البصر



أغمضي عينيك لحظات وامشي داخل الغرفة.  
ماذا يحدث لك؟

تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال  
النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



## رابعا: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعرين بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة  
كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من  
الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب  
العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب ألما،  
وعلى ضوءه يحدد الطبيب العلاج المناسب.

hülu.online

رؤية 2030  
VISION 2030  
رؤية رؤية رؤية  
VISION OF SAUDI ARABIA

حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد  
المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة  
الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة  
قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية.



## سلامة الأذنين



انظري إلى الصور، واقري ما فيها من حوار:

سارة... سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟  
سارة: عفوا أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائل  
في الأذن نتيجة لإصابته المتكررة بالزكام وإهمال  
علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يسّر لي علاج أذني، وأصبحتُ  
أسمع جيداً.



## نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على .. **نظافة** . الأذنين .



جففي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بِلَفِّ **المنديل** . على إصبعك .

## نشاط (٣)



أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع أو ضعفه، صنفيها في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل)، لا أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



لا أفعل	أفعل	السلوك
لا أفعل		استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.
لا أفعل		استخدام أعواد الأذن للتنظيف.
لا أفعل		رفع صوت التلفاز.
لا أفعل		الصراخ في الأذن بصوت عال.
لا أفعل		إدخال قطع صلبة داخل الأذن.
لا أفعل	أفعل	التحدث بصوت هادئ.
	افعل	زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن.
لا أفعل		إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام.



عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: « كان رسولُ اللهِ ﷺ يدعو يقولُ اللهمَّ متّعني  
بسَمْعِي وببَصَرِي واجعلْهما الوارثَ مِنِّي » [سنن الترمذي: ٣٦٨١].

#### نشاط (٤)

بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي طرائق مبتكرة  
لتنبيه الأصم بوجود شخص يطرق الباب.

تنبيه الأصم إلى الظل تحت الباب

الجلول اون لاين  
hulul.online







# العناية بالضم والأسنان

صحتي  
وسلامتي

فوائد الأسنان:



١ تقطيع الطعام وطحنه .

٢ نطق الحروف نطقاً سليماً .

٣ المحافظة على شكل الوجه .

## المفاهيم الرئيسية

- الفم
- الأسنان
- اللثة

جمال ابتسامتك يتأثر  
بمظهر أسنانك .

الغذاء المتوازن أساس  
نمو الأسنان السليمة .

## نشاط (١)

مميّزي العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر  
على صحة الأسنان ، وذلك كما في المثالين الأول والثاني :

سيئة	حسنة	السلوك
	✓	أكل الفواكه بدلا من السكريات .
✓		الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية .





سيئة	حسنة	السلوك
	✓	تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم.
	✓	شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر.
✓		تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.
✓		الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة.
	✓	تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع.
	✓	أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلا من الحلويات.
	✓	زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.
✓		استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب.

تنظيف الأسنان



الجلول اون لاين  
hulul.online

نشاط (٢)



ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

تصاب الأسنان بالتسوس وتضعف اللثة



## أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة، ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات الآتية:



تُنظف الأسنان العلوية من الأعلى إلى أسفل.



تُنظف الأسنان السفلية من الأسفل إلى أعلى.



تُنظف الأسنان من الداخل



يُنظف خلف الأسنان.



مسترشدة بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة).  
وضحي مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء؟



الحرص على استخدام كمية قليلة من الماء أثناء تنظيف الأسنان

### نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملتِ فرشاة الآخرين؟



تنتقل البكتيريا والأمراض منهم إلى



ثانياً: بالسواك:

**السواك**: عودٌ من شجرة تسمى الأراك، يستخدم لتنظيف الأسنان، هل تعرفين كيفية استخدامه؟

### نشاط (٤)



استشهدي بدليل من السنة على أهمية السواك وفضل استعماله؟

عن عائشة رضي الله عنها قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"

نظافة اللسان



تنظيف اللسان مهمٌ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتم إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكل عام.





يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخييط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخييط الشَّمعي السَّنِّي) مرة في الأسبوع على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات .  
ولا يمكنك استعمال الخييط العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخييط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على موادّ مطهرة وأخرى مسكنة .

### نشاط (٥)

حددي أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين



السواك؟

السواك

التشابه

فرشاة الأسنان

ينظف الأسنان واللثة  
معاً واستعماله يرضى  
الله تعالى

كلاهما  
للتنظيف

تنظيف الأسنان  
فقط



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة . كما ينبغي قص أطراف السواك بعد كل استعمال .



## أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان



استخدام  
المناديل الورقية؛  
لمسح الأسنان.

استخدام  
العلك القليل السكر؛  
لتنشيط  
الغدد اللعابية.



المضمضة  
بالمحلول الملحي "الماء  
والمح" لتطهير الفم  
والأسنان

استعمال  
الماء عند شرب  
العصائر.

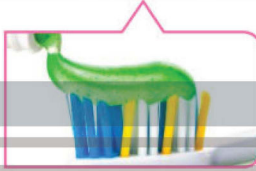
تنظيف  
الأسنان بعد تناول  
الأغذية اللزجة.



## الأسس الأولية للوقاية من التسوس



تناول الغذاء الصحي  
الغني بالكالسيوم



التنظيف بالفرشاة  
والمعجون



التقليل من  
الحلويات

### نشاط (٦)



دوني توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول التالي،  
ثم اختبري صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة  
خمس أيام، ودوني مشاهداتك عن التغيير الحاصل على قشرة البيضة في  
نفس الجدول ثم استعرضي النتائج أمام زميلاتك :

ما حدث

ذابت قشرة البيضة

ما أتوقع

المشروبات الغازية تضر  
الأسنان وتذيبها



تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات الطازجة يوميا؛  
يحافظ على اللثة وقوتها لإحتوائها على فيتامين (ج) .

إن الفلورايد يعتبر محارباً طبيعياً للتسوس؛ لأنه يدخل في تكوين  
الطبقة الخارجية للسن ويزيد من صلابتها، ويتواجد في الماء  
والأسماك والفواكه والخضراوات .



## نشاط (٧)



بناء على المعلومات السابق ذكرها، عبري عن رأيك حول الحقيقة الآتية،  
ثم دونيه في الجدول :

### الرأي

صحيح، التنظيف يحمي الأسنان  
من التسوس

### الحقيقة

تنظيف الأسنان بانتظام يحميها  
من التسوس .



للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على  
كتاب ( جرعة وعي ) والذي يُعد أحد إسهامات وزارة الصحة في  
التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية  
قبل العلاج .





## تطبيقات عامة

١ صلي التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عين نورة مصابة.



أ

عبد المجيد يستحم دائما.



٢

عبد المجيد ولد نظيف.



ب

نورة تُدخِل في أذنها مشبك شعر.



٣

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.



ج

تلعب نورة بالألعاب النارية.



٤

نورة تتألم من أسنانها.



٢ قديمي نصيحة لزميلاتك للمحافظة على أسنانهن من خلال التعليق على الأشكال الآتية:



تنظيف الأسنان بانتظام



شرب الحليب للحصول  
على الكالسيوم



الذهاب لطبيب الأسنان  
عند وجود أي ألم

٢ عللي:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

ب لترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف

ج التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

د حتى لا نتعرض إلى الحروق

هـ عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

و حتى لا يتعرض أحد لخطر السقوط على الأرض

٤ ضعي خطأ تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

هـ تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.



١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء .....

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

يستخدم المنديل بلفه حول الإصبع لتنظيف الأذن .....

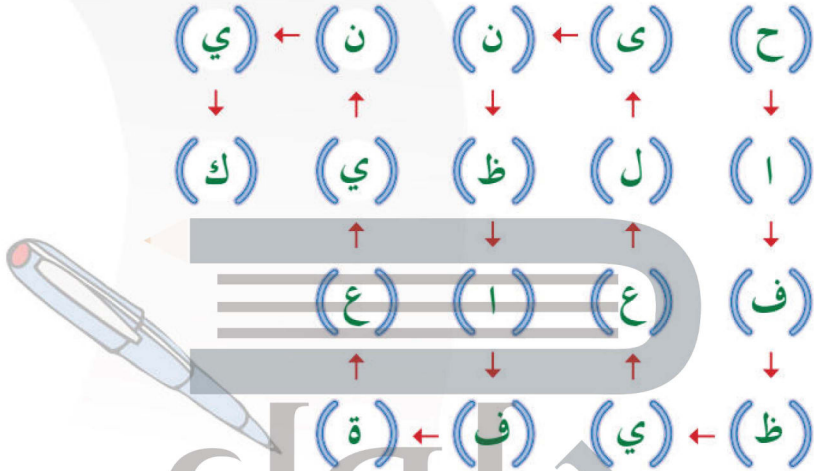
٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً لحماية الأسنان من التسوس .....

الجلول اون لاين  
hulul.online



٦ اكتبني نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرئها على زميلاتك :



حافظي على نظافة عينيك



الوحدة الثانية

٢

حلولة  
المنهج أون لاين  
hululonline

مَسْكَنِي



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تبين أهمية النظافة في المَسْكَن .
- أن توضح أهمية التهوية الجيدة لغرفتها .
- أن تطبق ترتيب السرير على نمُوذَج كما شاهدت ذلك من المعلمة .
- أن تنظم محتويات المكتب المعروض أمامها .
- أن تقدم نصيحة لصديقة لا تهتم بترتيب غرفتها .



# غرفتي

مسكنى



اذكري مكونات غرفة النوم؟

سرير، مكتب، ستائر، خزانة ملابس وغيرها

تهويتها وتنظيفها:

## المضاهيم الرئيسية

- غرفة النوم
- السرير
- المكتب

تَحَيَّرْتُ سَعَادُ فِي تَرْتِيبِ غَرَفَتِهَا، سَاعَدِيهَا حَتَّى تَتِمَّكَنَ  
مِنَ تَنْظِيمِهَا مُرْتَبَةً الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةَ حَسَبَ أَوْلَوِيَّتِهَا:

- ٦ اِكْنِسي اَرْضِيَةَ الْغَرَفَةِ.
- ٢ ضَعِي فَرَشَ السَّرِيرِ فِي تِيَارِ هَوَائِي مُعَرَّضَ لِلشَّمْسِ.
- ٤ اَزِيلِي الْغَبَارَ مِنَ النِّوَاظِدِ وَالْأَثَاثِ.
- ١ اَزِيحِي السِّتَائِرَ، وَافْتَحِي نِوَاظِدَ غَرَفَةِ النِّوْمِ.
- ٣ عَلِقِي الْمَلَابِسَ عَلَى الْمِشْجَبِ.
- ٥ تَخْلِصِي مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَمْ تَعُدْ لَهَا حَاجَةٌ وَتَخْلِصِي  
مِنَ النَّفَايَاتِ.
- ٧ غَيْرِي مَفْرَشَ السَّرِيرِ مَرَّةً كُلَّ أُسْبُوعٍ؛ لِتَنْعَمِي بِنِوْمٍ  
هَادِئٍ وَمَرِيحٍ.

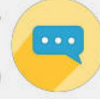
تُعدُّ الغرْفَةُ النِّظِيفَةُ  
المُرْتَبَةُ مَكَانًا مَلَأَمًا  
لِلإِقَامَةِ وَالدرَاسَةِ وَالنِّوْمِ  
أَوْ مَمارَسَةِ الهَوَايَاتِ  
المُخْتَلِفَةِ، لِذَا يَنْبَغِي أَنْ  
تَكُونِي مَسْؤُولَةً عَنِ  
العَنَايَةِ بِنِظَافَةِ غَرَفَتِكَ  
وَتَنْظِيمِهَا وَتَهْوِيتِهَا  
بِاسْتِمْرَارٍ، وَتَمَكَّنِ تَهْوِيَةَ  
غَرَفَةِ النِّوْمِ عَنِ طَرِيقِ  
السَّمَاكِ لِلهَوَاءِ النَّقِي  
بِالدِّخُولِ مِنَ النِّوَاظِدِ  
وَالْأَبْوَابِ أَوْ الْفَتَحَاتِ  
الرَّئِيسِيَّةِ.



## نشاط (١)



عَبَّرِي بأسلوبك الخاص عن العلاقة بين نظافة غرفة النوم وتهويتها بصفة مستمرة وصحة الإنسان.



بالمحافظة على تنظيف غرفة النوم سنحافظ على عدم تراكم الجراثيم فيها وتجدد الهواء داخلها وهذا كله يعود بالفائدة على صحة الإنسان

## نشاط (٢)



الجلول أون لاين  
hulul.online

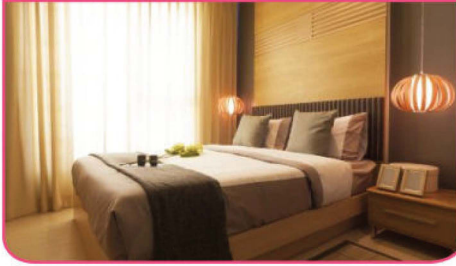
### السبب والنتيجة

سيتراكم الغبار داخل  
الغرفة وهذا مضر للصحة

ماذا يحدث لو تركنا النوافذ مفتوحة  
لفترة طويلة عندما يكون الجو  
محملا بالغبار؟







## ترتيب السرير:

سارة تقوم بترتيب سريرها  
يومية قبل الذهاب إلى المدرسة  
متبعة الخطوات الآتية:



٣ تَنْفِضُ الْمَخَادَّ ثُمَّ  
تُعِيدُهَا إِلَى مَكَانِهَا.

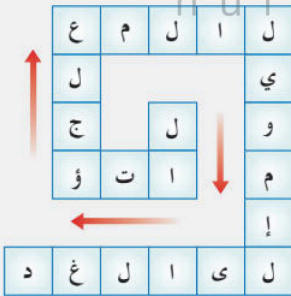


٢ تَغْطِي سَرِيرَهَا  
بِالْغَطَاءِ الْخَارِجِيِّ.



١ تُرْتِبُ مَفْرَشَ  
السَّرِيرِ.

## نشاط (٣)



اتبعي السهم لتحصلي على مَثَلٍ معروف ،  
اكتبيه ، ثم ناقشي معناه مع معلمتك .

المثل: لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ومعنى  
المثل: تأجيل الأعمال يجعلها تتراكم  
فيصعب علينا إنجازها



## العناية بالمكتب:

لنتمكن من استخدام مكتبك في كتابة ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بيسر وسهولة، ينبغي أن تعتني به باتباع ما يأتي:



- ١ ضعي الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.
- ٢ حافظي على نظافته بالتخلص من بقايا بَرَيِ الأقلام.
- ٣ تجنبي الأكل والشرب عليه.
- ٤ أعيدي تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.
- ٥ احرصي على مسحه وتنظيفه باستمرار.

## نشاط (٤)



شاركي زميلاتك في المجموعة في نقد تصرف الفتاة في هذه الصورة وناقشيه مع المعلمة في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



يجب الجلوس جلسة صحيحة على كرسي مريح والكتابة على طاولة مناسبة



للتعرف على كيفية الجلوس الصحي، يمكنك الاطلاع على كتاب ( جرعة وعي ) والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج، من خلال الرابط التالي:

وزارة الصحة  
Ministry of Health



## نشاط (٥)



### هل أنت مرتبة؟

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قومي بتعبئة الجدول الآتي :

العمل	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
فتح نوافذ الغرفة .								
ترتيب السرير .								
العناية بالمكتب .								
تعليق الملابس على المشجب .								
التخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة والتخلص من النفايات .								
إعادة الأدوات والأغراض لأماكنها في الأدراج والخزائن .								

### متروك للطالبة

#### التقويم الذاتي : كل إشارة (✓) تعادل نقطة واحدة .

- إذا حصلت على ( ٣٦-٤٢ ) نقطة، فأنت منظمة مرتبة .
- أو على ( ٢٩-٣٥ ) نقطة، فأنت متوسطة الترتيب، ينقصك بعض العناية والاهتمام .
- إذا حصلت على أقل من ( ٢٩ ) نقطة فأنت غير مرتبة، وتحتاجين لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك .



## تطبيقات عامة

١ اختاري الإجابة الصحيحة:

(أ) بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك:

- ١ نظيفة ومرتبة.  ٢ رائحتها طيبة.
- ٣ لا شيء مما سبق.  ٤  $١ + ٢$ .

(ب) يُوضع فرش السرير في:

- ١ تيار هوائي معرضاً للشمس.  ٢ الظل.
- ٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس.

٢ ماذا تفعلين في المواقف الآتية:



(أ) عُدتِ من المدرسة وكافيتِ غرفتكِ

- كما تركتها - غير مرتبة؟

أرتبها فوراً



(ب) دَخَلتِ غرفتكِ فوجدتِ رائحتها كريهة؟

أفتح النافذة وأنظف الغرفة وأعطرها



٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

- أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة.
- ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة.
- أضع ملابس النوم مرتبة في مكانها
- ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز.
- أداء الواجبات المدرسية في غرفتي
- د وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك.
- ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة.
- ترتيب السرير قبل الذهاب إلى المدرسة
- و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك.
- الاعتماد على نفسي في ترتيب غرفة نومي
- ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة.
- ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب.



٤ تأملي هذه الغرفة، وأجيب عما يأتي:  
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، امليهما بكلمتين تبدآن بذلك



الجلول اون لاين  
hulul.online

ستارة

سرير

س

لعبة

لوح

ل

كتاب

كرسي

ك

مرآة

مزهريّة

م



الوحدة الثالثة

٣

حلول  
الطالبة لالينا  
هليلسي  
hulal.online

الجوارب  
والحذاء

الملابس  
المدرسية  
والملابس  
الداخلية

نظافة الجوارب  
اختيار الحذاء  
العناية بالحذاء  
تنظيف الحذاء

مَلْبَسِي

ارتداء الملابس المدرسية  
خلع الملابس المدرسية  
وإعادتها إلى أماكنها  
العناية بالملابس الداخلية

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تعدد مواصفات الملابس المدرسية .
- أن تستنتج أهمية تغيير ملابسها المدرسية عند عودتها إلى المنزل .
- أن تطبق الطريقة الصحيحة عند غسل جواربها .
- أن تستنبط خطوات العناية بالحذاء بصفة عامة .





## الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي



مواصفات الملابس المدرسية :

بسيطة ومرتبة .

مريحة وتسهّل الحركة .

قابلة للغسيل والكي .

تتحمل الاستعمال الطويل .

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكتّان .

### المفاهيم الرئيسية

- الزيّ المدرسي
- العناية بالملابس
- الملابس الداخلية

ملابسي جزءٌ من  
ممتلكاتي الشخصية،  
وكلمّا كَبُرْتُ تصبح  
العناية بها من  
مسؤوليتي.

### نشاط (١)

لِم تجهزين ملابسك المدرسية قبل النوم؟



لأذهب مبكرة إلى المدرسة



أولاً : ارتداء الملابس المدرسية :

عند ارتداء الملابس تذكّري ما يأتي :

- ١ دعاء لبس  .
- ٢ فتح جميع  أو  إن وجد .
- ٣ لبسها برفق ؛ كي لا يحدث فيها تمزّق أو  .
- ٤ ارتداؤها من جهة  وليس من جهة القدمين ، للمحافظة على نظافتها .
- ٥ تجنّب وضع  والأشياء الكبيرة الحجم في الجيوب .
- ٦ عدم وضع  بدلاً من  المقطوعة .

## نشاط (٢)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ، أعيدي الحروف الساقطة

في الحديث مستعينة بأحرف الجدول الآتي :



عن معاذ بن أنس الجهني (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال : « من لبس ثوباً فقال :

الحمد لله الذي ... ساني ... هذا الثوب ور... قنيه من غير حول

... سني ولا ... غفر له ما تقدّم من ذنبه » . [ صحيح الترغيب : ٢٠٤٢ ]

ذ ز ه ك د م غ ق

عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من لبس ثوباً فقال: الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه"

■ **ثانياً: خَلَعِ الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها:**

**عند خلع الملابس تذكري ما يأتي:**

١ خلع  أولاً؛ للمحافظة على نظافة ملابسك وتجنُّب فَتْقِها .

٢ تغيير ملابس المدرسة حال وصولك إلى  ، للمحافظة عليها نظيفة وتعليقها في  ، من مسؤولياتك .

■ **ماذا تفعلين بملابسك بعد خلعها؟**






- ١ أفرِّغ جيوبي مما فيها .
- ٢ أعرِّض ملابس المخلوعة للهواء؛ للتخلص من رائحة الجسم ورطوبته .
- ٣ أعلق ملابس النظيفة مرة أخرى، وأغلق فتحاتها؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة .
- ٤ أضع ملابس المتسخة في سلة الغسيل .
- ٥ أغيِّسل ملابس بمساعدة والدتي .



### نشاط (٣)



صنّفِي الصور التي أمامك حسب الجملة المناسبة لها مستعينة بالمنظم الآتي :

الصور	الجملة
	يُلبَس عند الذهاب إلى المدرسة.
	يُلبَس لِيَقِينَا البرد.
	يُلبَس عند الذهاب لزيارة الأقارب.
	تَحْمِي ملابسنا عند دخول المطبخ.
	تُلبَس عند النوم؛ لأنها فَضْفَاضة ومريحة.



## الملابس الداخلية :



هي الملابس التي تلبس ملاصقةً للجسم مباشرة. □

ينبغي غسل ملابسك الداخلية باستمرار.

تغيير ملابسك الداخلية يوميا يجعلك نظيفة ورائحتك طيبة،  
ويجنبك الأمراض.



### نشاط (٤)

هدى فتاة في الصف الرابع، عيّري عن رأيك في كيفية  
تعاملها مع ملابسها، وفقا لما يأتي:



#### كيفية تعامل هدى مع ملابسها

تغير ملابسها الداخلية يوميا.

تجهز ملابسها المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحا.

لا تخلع ملابس المدرسة عند عودتها إلى المنزل.

تغسل ملابسها الداخلية باستمرار.



جيد

غير جيد

غير جيد

جيد



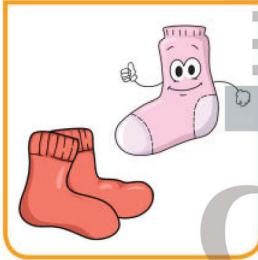


# الجوارب والحذاء

ملبسي

الجورب:

لباسُ القدم، ولهُ عدَّة ألوان.



المفاهيم  
الرئيسية

- الجورب
- الحذاء

الجوارب من الملابس المهمة التي يتم ارتداؤها مع الحذاء وتعمل على امتصاص العرق خاصة في فصل الصيف، لذلك لابد من العناية بها وتغييرها يوميا عند الذهاب إلى المدرسة.

لم يجب السبدال الجوارب يوميا؟

لأنها تمتص العرق خاصة في الصيف لذلك يجب استبدالها يوميا

من الضروري ارتداء جوارب ذات لون مناسب وتصميم مناسب للمناسبات المختلفة.



## ■ غَسْلُ الجوارب:



١ نحتاج إلى:



٢ خياطة الثقوب إن وجدت حتى لا تتسع.



٣ نفضها من الأتربة.

## ■ خطوات غسل الجوارب الملونة:



١ تُنقَع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.

٢ تُغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع

دعك الأماكن المتسخة.

٣ تُشطف بالماء، وتُنشر في الظل ويكون الوجه إلى

الداخل، وتُثبّت من الأعلى.

٤ يُوضع كلُّ جورب مع الآخر بعد جفافه وتطوى بطريقة

مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



## خطوات غسل الجوارب البيض:

- ١ تُنقع الجوارب الأكثر اتساخا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة .
- ٢ تُغسل أولاً الجوارب الأقل اتساخا بالماء والصابون .
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تُقلب على الظهر وتغسل .
- ٤ تُشطف بالماء جيداً لإزالة الصابون .
- ٥ تُنشر في الشمس لتجف .
- ٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها .



## نشاط (١)

استنتجي مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيض:



الجوارب الملونة  
ننقعها كلها في ماء دافئ ونغسل ذات اللون الفاتح أولاً ثم تنشر في الظل



الجوارب البيض  
ننقع الأكثر اتساخاً في الماء الدافئ والصابون قبل الغسل ونغسل الأقل اتساخاً أولاً ثم تنشر في الشمس





## خطوات غسل الجوارب عمليا :



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قَطْرَة» لزيادة وعي المجتمع في أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولة عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحة لمن حولك .  
وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي :



١ تُنقع



٢ تُغسل



٣ تُدعك



٤ تُشطف



٥ تُنشر



## الحذاء:



يحمي القدم، ولهذا يجب أن يكون مريحاً عند لبسه، ويصنع من الجلد أو النسيج أو البلاستيك.


## نشاط (٢)



سَمِّي بعض الحيوانات التي يُصنع من جلدّها الحذاء؟

التمساح، الغزال، النمر، الثعابين

## اختيار الحذاء:

يجب أن يتناسب شكل  وقياسه مع القدم، فلا يكون ضيقاً يَعوقُ الدورة الدموية ويؤذي القدم، ولا يكون واسعاً فيعوق الحركة.






## نشاط (٣)



اختاري الحذاء المناسب للمدرسة.



## العناية بالحذاء:

- ١ يُزال أو الطين إن وجد . 
- ٢ يُترك مُعَرَّضاً للهواء بعد خلعه . 
- ٣ تُوضع داخل الحذاء؛ لامتصاص الرطوبة، ولإضفاء الرائحة الزكية. 
- ٤ يُحشى الحذاء بـ  ؛ ليحفظ شكله الطبيعي .
- ٥ يُوضع في  الخاص به .

## تنظيف الحذاء:

- تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعا للمادة التي يصنع منها .  
الطريقة العامة لتنظيف الأحذية:
- ١ تُزال الأتربة والغبار عن الحذاء إما بالفرشاة أو بقطعة قماش .
  - ٢ تُنفض أربطة الحذاء إن وجدت ، ثم تُغسل .
  - ٣ يُدهن الحذاء من الخارج باللون المناسب حسب المادة التي صُنِعَ منها .

## نشاط (٤)

اقترحي طرائق حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية .

يفرك الحذاء بمعجون الأسنان مع قليل من الماء ثم يمسح بقطعة قماش مبللة، نستعمل منظف وملمع الزجاج ثم يمسح بقماش مع قليل من الماء، وضع القليل من الكلور على قطعة قماش مبللة ثم ينظف بالماء، تغطية البقع الصعبة بطلاء الأظافر بلون الحذاء لتغطية الخدوش وتركه ليجف



## تطبيقات عامة

أتمّي حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي، ثم اكتبي كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب:

- أ ..... تُجهِّز ملابس المدرسة قبل .. النوم
- ب ..... تُعلِّق .. الملابس .. على المشجب .
- ج ..... لا توضع ... دبابيس .. بدلا من الأزرار المقطوعة .
- د ..... تحتاج الملابس الداخلية إلى الـ .. الغسل .. بعد الاستعمال .



٢ ساعدي نورة في وضع الرقم المناسب لترتيب خطوات غسل الجوارب  
البيض أمام العبارات الآتية:

٦ تطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.

تُنقَع الجوارب الأكثر اتساخا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا

١ تقل عن ساعة.

٥ تُنشر في الشمس لتجف.

٢ تُغسل أولاً الجوارب الأقل اتساخا بالماء والصابون.

٤ تُشطف بالماء جيدا، لإزالة الصابون.

٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل.

٣ اكتبى دعاء لبس الثوب الجديد.

الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني  
ولا قوة



٤ اذكرِي النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلعي زيَّكَ المدرسي عند عودتكِ للمنزل .

سيتسخ ويتجدد فلا يمكنني لبسه في اليوم التالي

ب لم تغيري ملابسكِ الداخلية يومياً .

تصبح رائحتها كريهة

٥ عللي لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .

لأن العرق والأوساخ يلتصقان بها فتصبح رائحتها كريهة

ب تقليم أظفار القدم كلما طالت .

لأن عدم تقليمها يجعلها تنمو بشكل عكسي أي تحت اللحم وهذا يسبب الألم

ج يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم .

لأنه إذا كان صغيراً فسيعيق الدورة الدموية وإذا كان كبيراً فلن أتحرك به بسهولة

أمامك مجموعتين من الصور، أيهما الأفضل برأيك؟ ولماذا؟

٦



هذه المجموعة ليست الأفضل لأنها ليست منظمة



هذه هي المجموعة الأفضل لأنها منظمة



٧ قومي بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة ، ثم اجمعي المربعات المظللة لتحصلي على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان : « يَحِبُّ التَّيْمَانَ ما استطاعَ ، في شَأْنِهِ كُلِّهِ ، في طُهُورِهِ وَتَرَجُّلِهِ وَتَنْعَلِهِ » [ صحيح البخاري : ٤٢٦ ] .

■ أكبر القارات .  
 آ س ي ا

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان .  
 ح ل ي ب

■ يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر عليه الصائم .  
 ت م ر

■ مدينة صناعية في غرب المملكة .  
 ي ن ب ع

■ مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة .  
 م د ر س ة

■ أكبر الطيور ولا يطير .  
 ن ع ا م ة

الكلمة : ..... التيمن





الوحدة الرابعة



مهارات  
يَدَوِيَّة  
الحياة  
hütl.enline  
«التطريز»

تطبيقات  
عملية

الأدوات والخامات  
والأسس العامة  
للتطريز

## مهارات يَدَوِيَّة «التطريز»

نظم الخيط  
تثبيت الخيط  
غرزة السراجة

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :
  - أن تتعرف على الأدوات المناسبة للتطريز .
  - أن تتبّع الأسس العامة أثناء التطريز .
  - أن تتدرب على مهارة تثبيت الخيط .
  - أن تُطبّق غرزة السراجة بالطريقة الصحيحة .

### أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات يدوية ، وأتعلم منها بعض أشغال الإبرة .  
وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم - مع وافر الحب : ابنتكم .  
**النشاط :** ( ساعدي ابنتك في فتح رابط الدرس الرقمي لتعلم مهارات التطريز ) .





## الأدوات والخامات والأسس العامة للتطريز

### التطريز

#### ١ الإبرة

تُصنع من معدن صلب غير قابل للصدأ، وتتنوع في أشكالها وأحجامها ومقاساتها حسب استخدامها، ويجب أن تكون الإبرة مناسبة لنوع القماش، وسُمك الخيط المستخدم.

حتى تتم عملية الخياطة أو التطريز بكل سهولة وإتقان

لِمَ في رأيك؟

#### المفاهيم الرئيسية

- الناظم
- الكشتبان

فنُّ التطريز من المهارات اليدوية وهو أجمل فنون أشغال الإبرة، وله أدوات خاصة به، منها:

#### نشاط (١)

ماذا تفعلين إذا وخزتك الإبرة؟ وضح ذلك؟

أعقم مكان الوخز وفي المرات القادمة ...  
أستعمل الكشتبان

#### ٢ الناظم

يُصنع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما، وفي طرفه سلكٌ مُعَيَّن الشكل.

ليسهل دخول الخيط في الإبرة

استنتجي فائدته.

## نشاط (٢)

في حالة عدم وجود الناظم، اقترحي حلاً جديدة لإدخال الخيط في الإبرة؟



نرش قليلاً من مثبت الشعر على طرف الخيط قبل إدخاله في الإبرة  
نضع طلاء الأظافر الشفاف على طرف الخيط ثم ندخله في الإبرة بعد أن يجف  
نقطع جزء بسيطاً من الخيط بالمقص للتخلص من انسلاله قبل إدخاله في الإبرة



### حيوط التطير

تختلف في أنواعها وألوانها حسب استخدامها، ويُختار منها النوع الجيد ذو الألوان الثابتة؛ حتى لا تنصل مع الغسل.

## نشاط (٣)

نفدت ندى مفرشاً لونه أبيض واستخدمت خيوطاً ألوانها غير ثابتة ثم غسلته، ماذا حدث؟  
● اقترحي حلاً لمنع تلك المشكلة مستعينة بالمنظم الآتي:

المشكلة: تصبغ المفروش بألوان الخيوط لأنها لم تكن ثابتة .....

خطوات نحو الحل: شراء خيوط ثابتة اللون ومفرش أبيض جديد .....

الحل: إعادة تنفيذ العمل بالمفرش الجديد باستعمال الخيوط ثابتة اللون





## أنواعها

أ **خيوط المالونيه:** خيوط قطنية تتكون من ستّ فتلات، ويمكن استخدامها منفردة أو مزدوجة.

ب **خيوط الكتن برليه:** خيوط قطنية مبرومة من فتلتين، وتستخدم كماهي.

## المقّص:



ويُصنع غالباً من المعدن، وله مقاسات متعددة (كبير - وسط - صغير)

**صفي مقص الخيوط.** يكون حاداً وصغير الحجم والرأس وخفيف الوزن ومدبب الرأس

## نشاط (٤)



١ - قارني بين مقص الخيوط ومقص القماش مستعينةً بالمنظّم الآتي:

مقص الخيوط

التشابه

مقص القماش

يكون حاداً صغير  
الحجم والرأس وهو  
خفيف الوزن

كلاهما  
يستعملان  
للقص

لا بد أن يكون حاداً  
كبير الحجم والرأس  
وهو ثقيل في الوزن

٢ - لاحظت إحدى زميلاتك وهي تقطع الخيط بأسنانها؛ ما واجبك تجاهها؟

أنصحها بالمحافظة على أسنانها ولثتها





## ٥ القماش:

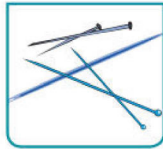
نسيج من خيوط نسجت بدقة متناهية، ومنه عدة أنواع:

الحريز، القطن، الصوف، الكتان وغيرها



## ٦ واقي الإصبع (الكُشْتَبَانُ):

يُلبس على رأس الإصبع الوسطى من اليد؛ لحمايتها من وخز الإبرة عند الحياكة اليدوية، ويصنع من عدة أنواع، مثل: المعدن، البلاستيك، الجلد السميك.



## ٧ الدبابيس:

تُصنَع من المعدن الجيّد غير القابل للصدأ، وهي نوعان: نوع يستخدم للورق، وآخر للقماش.

## نشاط (٥)



فرّقي بين دبابيس الورق و دبابيس القماش.

hü l u l . o n l i n e

دبابيس القماش

دبابيس الورق

هي طويلة ورأسها رفيع وحاد تستعمل في تثبيت القماش لأنها لا تترك أثراً عليه

أوجه الشبه  
كلاهما من المعدن وللتثبيت

هي قصيرة ورأسها مدب، تستعمل في تثبيت الورق فقط لأنها تترك أثراً على القماش



## ٨ حاملة الدبابيس:



كيس صغير محشوٌ بالصوف أو الإسفنج، وله أشكال مختلفة، ويستخدم لحفظ الدبابيس والإبر بغرزها فيه أثناء العمل.

## ٩ حافظة أدوات التطريز:



صندوق أو علبة أو حقيبة مخصصة لحفظ أدوات التطريز.

## نشاط (٦)



شارك في زميلاتك في ابتكار حافظة لأدوات التطريز مستخدمة

المستهلكات الفارغة باستخدام العلب المعدنية الفارغة وتغليفها بالجينز باستخدام مسدس الشمع، استعمال علب الكرتون بعد تغليفها، استعمال علب بلاستيك أو خشبية



فواز: ينظر بأعجاب إلى العلبة الصغيرة الحمراء، ويسأل نورة: ما هذه؟  
نورة: هذه حافظة أدوات التطريز.  
فواز: كيف صنعتها يا نورة.  
نورة: ساعدتني أمي في عملها من المستهلكات الفارغة في المنزل.  
فواز: ابتكار جميل اشكري أمك عليه.



## نشاط (٧)



في خريطة المعرفة<sup>(\*)</sup> الآتية أدوات وخامات التطريز التي درستِها، أكملها ما في الخريطة من فراغات:

أدوات  
وخامات التطريز

القماش

خيوط التطريز

خيوط المالونيه

الكتن برليه

حافطة أدوات التطريز

القماش

الورق

الكشتيان

حاملة الدبابيس

المقص

الإبر

الناظم

(\*) خرائط المعرفة: تساعدك في تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها.





## الأسس العامة للتطريز

يُستحب البسملة قبل البدء بأي عمل حتى يبارك الله لنا فيه.

## الأسس العامة التي تنبغي مراعاتها عند البدء في التطريز ما يأتي :

- ١ نظافة اليدين .
- ٢ تجهيز الأدوات والخامات وترتيبها .
- ٣ توفر الإضاءة الكافية .
- ٤ مراعاة أن تكون طاولة العمل ذات ارتفاع مناسب .
- ٥ الجلسة الصحيحة .
- ٦ إعداد القماش للتطريز بتحديد الخطوط والرسومات المُراد تطريزها .
- ٧ مراعاة أن يكون طول الخيط مناسباً .

## نشاط (٨)

ماذا يحدث إذا كان الخيط طويلاً؟

قد يتشابك الخيط أثناء التطريز ثم ينعقد .....



- ٨ اتّباع الخطوط المحددة للرسم أثناء التنفيذ .
- ٩ عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم .
- ١٠ التأنّي والحذر أثناء العمل؛ لضمان السلامة وعدم إيذاء الآخرين .
- ١١ إعادة الأدوات والخامات إلى الحقيبة الخاصة بعد الانتهاء من العمل .

### نشاط (٩)



استخرجي ثلاثة أسس عامة للتطريز من خلال دراستك للإبرة، والناظم، والمقصّ .

... اختيار الإبرة المناسبة للنوع والخيط والقماش

... استعمال الناظم يسهل إدخال الخيط في الإبرة

اختيار المقص المناسب يحافظ على سلامة القماش المستخدم





# تطبيقات عملية

التطريز

## أ نظم الخيط:

من الصعوبات التي قد تواجه المبتدئة في التطريز إدخال الخيط في الإبرة، وهذه العملية تتم بعد اختيار الخيط المناسب للإبرة، ونوع القماش، وحتى نتغلب على ذلك؛ لابد من استخدام الناظم بطريقة صحيحة باتباع الخطوات الآتية:



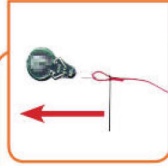
١ يُدخل طرف السلك المعدني المرن في ثقب الإبرة حتى يصل إلى نهايته.

hüluul.online



٢ يُمرّر طرف الخيط من خلال السلك المعدني.





٣ يُسحب السلك المعدني من ثقب الإبرة برفقٍ ومعه الخيط؛  
للحصول على طول مناسب من الخيط خلال الثقب، ثم  
يُفصل السلك عن الخيط.

### نشاط (١)



● هل واجهتك مشكلة عند نظم الخيط؟ ما هي؟

نعم، صعوبة إدخال الخيط في الإبرة

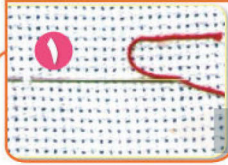
الحلول أون لاين

● إذا أتقنت نظم الخيط فساعدني زميلتك!

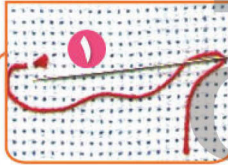


## ب تثبيت الخيط:

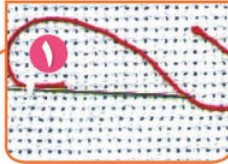
**غرزة التثبيت:** غرزة تُستخدم لتثبيت الخيط على القماش قبل بدء التطريز وعند الانتهاء منه وتعتبر أساسية في جميع غرز التطريز، وتنفذ كما يأتي:



١ يُقلب القماش على ظهره، وتُغرز الإبرة عند الرقم (١)، ثم تُخرج بحيث تُؤخذ فتلة أو فتلتان.

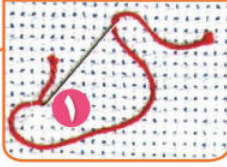


٢ يُسحب الخيط برفق، بحيث يبقى طرف الخيط في القماش.

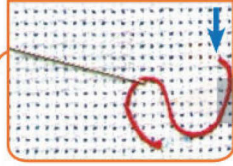


٣ تُغرز الإبرة مرة أخرى من فوق الغرزة الأولى مباشرة لتثبت الغرزان فوق بعضهما.





٤ تُغرز الإبرة من ظهر القماش وتخرج إلى وجهه من مكان التثبيت نفسه عند الرقم ( ١ ) ، للبدء بتنفيذ الغرز المطلوبة .



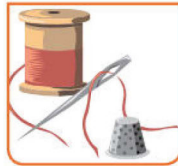
٥ هذا هو الشكل النهائي لغرزة التثبيت على وجه القماش .

### أهمية التثبيت

١ عدم تفكك الغرزة .

٢ نظافة وجمال وجه القماش .

### ج غرزة السراجة



من الغرز الأساسية البسيطة، تُنفذ على شكل خطوط متقطعة، وتُستعمل في تزيين المفارش والملابس والقطع المنزلية المختلفة وتجميلها .



## نشاط (٢)



هند في الصف الرابع أرادت أن تُطرز لوالدتها قطعة صغيرة بغرزة السراجة، فاستعانت بأختها الكبرى التي أخبرتها أنه ينبغي أن تقوم بالإعداد قبل تنفيذ الغرزة حتى يكون عملها منظماً وسريعاً باتباع مايلي:

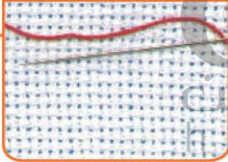
- ١- تجهيز الأدوات .

- ٢- طباعة الشكل المراد بالكربون الملون .

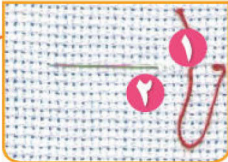
- ٣- توفير الإضاءة الكافية حتى لا تجهد البصر

- ٤- أن يكون طول الخيط مناسباً

### طريقة تنفيذ الغرزة:

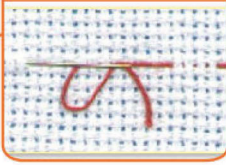


- ١ يُرسم خط خفيف باللون الفاتح؛ حتى يحدد مسار الإبرة، ويُثبت الخيط بغرزة التثبيت في ظهر القماش، ثم تخرج الإبرة على وجه القماش

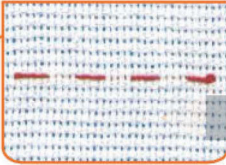


- ٢ تُغرز الإبرة في القماش على بعد مسافة عند الرقم (١)، ثم تُخرج بعد أخذ المسافة نفسها عند الرقم (٢) مكونة الغرزة الأولى .





٣ تكرر العملية .. بالطريقة نفسها حتى نهاية  
السطر، مع مراعاة أن تكون المسافة بين  
الغرز ..... متساوية .....



٤ تغرز الإبرة في ظهر القماش، ثم يُثبت الخيط  
لإنهاء العمل.



الحلول اون لاين  
ساعدني ابنتك في تطبيق ما تعلمته في تنفيذ قطعة نفعية للمنزل؟

مفرش للطاولة





## تطبيقات عامة

١ رتبي حروف الكلمات الآتية، ثم اكتبها في المكان المناسب لها:

ا	ل	ص	ح	ي	ت	ا	ر	ق	ب
ش	ي	ع	ق	د	ف	ا	ت	ل	
ك	ل	ح	ة	ق	د	ف	ا	ل	

- أ ينبغي الجلوس جلسة **صحيحة** . على مقعد مريح أثناء العمل .
- ب تكون طاولة العمل ذات **ارتفاع** مناسب .
- ج يكون طول خيط التطريز مناسباً ، لا بالطويل الذي **يتعقد** .. ولا بالقصير الذي ينتهي **قبل** نهاية العمل .
- د أتباع الخطوط المحددة للرسم يعطي **الشكل** المطلوب .

٢ عللي لما يأتي:

- أ اختيار الخيوط ذات الألوان الثابتة في التطريز .  
حتى لا يبهت لونها .....
- ب عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم .  
لأن القماش سوف ينكمش ولن يصبح منظر العمل جميلاً ومرتباً



٣ صلي كل جزء من الطرف الأيمن بما يناسبه من الطرف الأيسر، ثم اكتبه أمام الصورة المناسبة.

يُساعد على إدخال الخيط في الإبرة بسهولة

من وخز الإبرة

باختلاف الأقمشة

الخياط والقماش

تختلف مقاساتها

تُستخدم لقص

يحمي الإصبع

يحمي الإصبع من وخز الإبرة



تختلف مقاساتها باختلاف الأقمشة



يساعد على إدخال الخيط في الإبرة بسهولة



تستخدم لقص الخياط والقماش



٤ بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ناقشي العبارات الآتية ثم صححيها؟

١ يُثبَّت خيط التطريز في القماش بالعُقدة.

خطأ، يثبت خيط التطريز في القماش بغرزة التثبيت



٢ تُصنَع الإِبْرُ من الصلْب القابل للصدَأ.

خطأ، تصنع الإبرة من الصلب الغير قابل للصدأ

٣ خيوط المالونيه خيوط قطنية مبرومة من فتلتين .

خطأ، خيوط المالونيه خيوط قطنية مبرومة من ست فتلات

٥ أنا ندى، أحب التطريز، وأتَشَوَّق إلى تعلُّمه، ولكنني قد أجد صعوبة عند تنفيذ بعض الغرز، ذات مرة بدأت بتطريز مفرش لإهدائه إلى أمي، وقد بذلت فيه جهداً وعناء، ولكن عندما قمتُ بشد الخيط انفكت الغرز كلها، عندها غضبتُ فقطعتُ الخيطُ ثم رميته.

الحلول اون لاين  
h u l u l . o n l i n e

أ بعد أن شدت ندى الخيط اكتشفت أنها ارتكبت خطأ في البداية، اذكريه .

أنها لم تثبت الخيط بغرزة التثبيت

ب من خلال القصة السابقة تحدثي بأسلوبك عن قيمة المسؤولية .

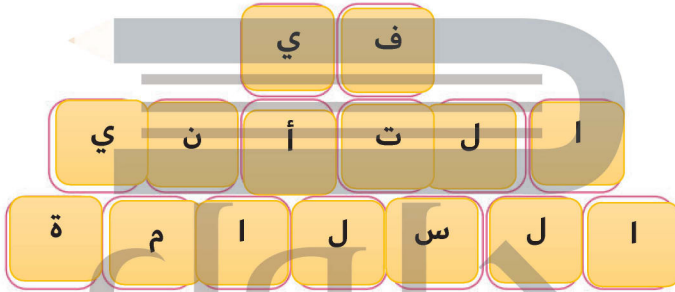
تختلف الإجابة بحسب الطالبة



انقلي الحرف الأخير من كل كلمة بالترتيب إلى الجدول الآتي حتى يظهر لك عبارة إرشادية:

٦

رف- وادي- أبها- بلبل- أدوات- صدأ- كُشْتَبَان- معدني-  
سوريا- تلال- دبابيس- ليل- أنا- ناظم- حافظة.



العبارة: ..... في التأني السلامة

تقيدي بهذه العبارة في حياتك وفي أثناء عملك في التطريز.

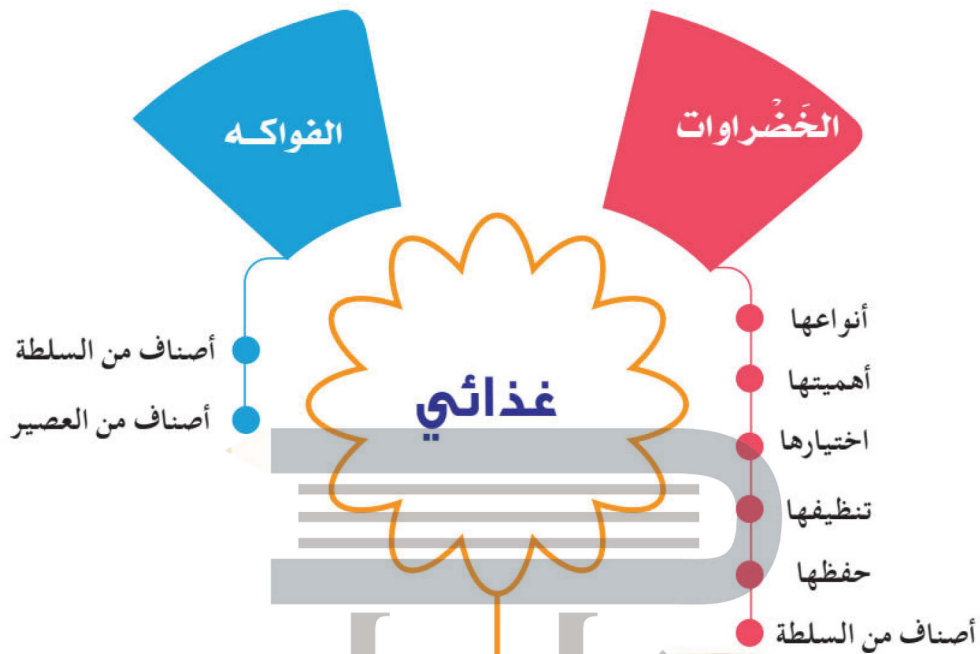


الوحدة الخامسة

هـ

حلول  
غداً في

الحلول  
hülul.online



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تستنتج فوائد الخضراوات والفواكه .
- تَغسِل الخضراوات والفواكه وَفقا لنوعها بالطريقة الصحيحة .
- تُطبِّق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها .
- تُعدُّ أصنافاً من السلطات .
- تُعدُّ أصنافاً من العصائر .



# الخضراوات

غذائي

## أنواع الخضراوات:

### قَرْنِيَّة



### ثَمَرِيَّة



### ورقية



### جَذْرِيَّة



### درتية



### بصلية



إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



### زَهْرِيَّة



## المفاهيم الرئيسية

- قَرْنِيَّة • دَرْنِيَّة
- عَطَب • دُبُول

تُشكّل الخضراوات نوعاً من أنواع الأغذية المهمة لصحة الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر غذائية مهمة مثل: الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقي الجسم من الأمراض، والألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

سمّي صنفاً واحداً من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.



## نشاط (١)



صنّفي الخضراوات الآتية (الخيار، القرع، الثوم، البقدونس، الفاصوليا، البروكلي، الجزر، البطاطا).



بصلية

قرنية

ثمريّة

ورقية

الثوم

الفاصوليا

الخيار، القرع

البقدونس

زهريّة

جذريّة

درنيّة

البروكلي

الجزر

البطاطا

تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة وليس قبل تخزينها للمحافظة على قيمتها الغذائية.



الهول  
أوليت  
hulul.online

## نشاط (٢)



مَيّزي الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرة حولها.





### نشاط (٣)



مستعينة بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :

شروط اختيار الخضراوات:



أن تكون خالية من العطب والطين .

أن تكون زاهية اللون ، وعروقها سهلة الكسر .

أن تكون طازجة وتُختار في موسمها، فتكون غضة، ليّنة الألياف .

#### الإجابة

أن تكون طازجة وفي موسمها، وأن تكون زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر، وان تكون خالية من العطب والطين

#### المهمة

تعاوني مع زميلاتك في المجموعة للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات ؟

الخطوات لتنظيف الخضراوات:



١) تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنيّة والثمريّة، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدا؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، وتجفّف تماما .



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ فاغسليني قبل أن تأكليني .



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



٢. تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



٣. تُنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



٤. تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتوضع في مصفاة.

#### نشاط (٤)

من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجبني عن الأسئلة الآتية:



١. فسري سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

..... لإزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات

٢. اکتبي توقعا واحدا لما قد يحدث إذا لم تغسلي الخضراوات جيدا؟

..... التسمم الغذائي



إن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني .



### نشاط (٥)

اقترحني طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟



نروي به المزروعات

### حفظ الخضراوات:



- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .
- تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجمّد الثلاجة .

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. **فسري ذلك؟**

لأن تبريدهم يفسدهم

### نشاط (٦)

شاركني زميلاتك في المجموعة في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان؟



تقوي المناعة وتقي من الأمراض

تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف



## أصناف من السلطات

تُعدّ السلطات من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو الجسم وسلامته، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك.

### القواعد العامة في إعداد السلطة:

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدا.
- تقطيع السلطة قطعا كبيرة نسبيا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.



## أصناف من السلطات

### سلطة الخضراوات:



#### المقادير:

- حبتان من الطماطم.
- ثلاث حبات من الخيار.
- حبتان من الجزر.
- ربع حزمة بققدونس.
- ملح ، فلفل ، عصير ليمون.

#### الطريقة

- ١ تغسل الطماطم وتجفف ، ثم تُقطع قطعاً مناسبة.
- ٢ يُغسل الخيار ، ثم يقطع مكعبات .
- ٣ يُغسل الجزر ، ثم يُقطع قطعاً مناسبة .
- ٤ يُغسل البقدونس ويجفف ، ثم يفرم ناعماً .
- ٥ تخلط المقادير في صحن عميق ، وتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم تُجمّل حسب الرغبة وتُقدّم .



## سلطة الروب بالخيار



### المقادير:

- كوب روب (زبادي).
- حبة خيار واحدة.
- فصّ من الثوم المفروم.
- ملح، قليل من النعناع المُجفف.

### الطريقة

- ١ يُخفق الروب جيدا حتى يصير قوامه متجانسا.
- ٢ يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة).
- ٣ يُغسل الخيار، ويُقطع حلقات رقيقة أو قطعاً صغيرة، ثم يضاف إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل؛
- ٤ يُضاف الملح والنعناع الجاف، ويغرف في صحن سلطة عميق، ويُجمل حسب الرغبة.

## نشاط (٧)



ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة، هل بإمكانك إعطاؤها بعض الأفكار؟

سلق البيض وتقطيعه شرائح دائرية وعمل وردات من الجزر والطماطم أو الخيار وفرم بقدونس ونرشه على السلطة



# الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة .

قال الله تعالى: ﴿وَفِيكَهَّ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾ [الواقعة: ٢٠] .



شروط اختيار الفواكه :

ناضجة

خالية من العطب

طازجة

المفاهيم  
الرئيسية

- لِين
- صُلْب

نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة، وطعم لذيذ، ونعتبر من مجموعات الغذاء الصحي اليومي؛ لأننا مصدر الأملاح المعدنية والفيتامينات، كما أننا نمدُّ الجسم بالماء والألياف الضرورية.



احرصي على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدلاً الشكولاتة والحلويات، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى .

ارجعي إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع ( الأطفال والحلوى ) .



تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعا لنوعها.

### ١ الفواكه اللينة :



كالفراولة والتين والبلح والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور.



وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

### ٢ الفواكه الصلبة :



كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى وغيرها، تُغسل جيدا بالماء والفرشاة، أو ليفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق بها.





## نشاط (١)

شارك زميلاتك في المجموعة بالبحث عن ثلاث أنواع من الفواكه ورد ذكرها في القرآن الكريم؟



التين، العنب، الرمان



## حفظ الفواكه:

- تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها.
- تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة.

## نشاط (٢)

اقترحي طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

مربي الخوخ

كمبوت الخوخ ويزين بالمكسرات ويقدم



تدل الملصقات الصغيرة الموجودة على حبات الفواكه على هوية المنتج، كما أنها توضح نوعه ومحتواه ونوعية الأسمدة المستخدمة في زراعته.



## أنصاف من سلطات الفواكه

### سلطة الفواكه



#### المقادير:

- كيلو فواكه متنوعة (مشمش، فراولة، برتقال، عنب، موز، كمثرى).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

#### الطريقة

- ١ تختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيدا حسب نوعها.
  - ٢ تقطع حسب الرغبة أحجاما متساوية الشكل مناسبة للأكل.
  - ٣ ترتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
  - ٤ توضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
  - ٥ تقدم باردة وتؤكل مباشرة.
- مقادير الشراب السكري:** كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.
- الطريقة:** يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الرَبَد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماما.

العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات وبذلك يعتبر العسل عاملا مساعدا في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.





### المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أو حبتان من الموز.
- علبة جلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

### الطريقة

- ١ يُذاب الجلي في كوب ماء ساخن، ثم يُضاف إليه كوب آخر من الماء البارد، ويُترك ليبرد.
- ٢ تُقطع الفواكه قطعاً صغيرة مناسبة، ثم تُوضع في أكواب، أو طبق من الزجاج.
- ٣ يُصبُّ عليها الجلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.
- ٤ يُجمل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبّات من الفراولة.



## عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدم مشروبا طبيعيا وخاصة في الجو الحار. ويُفضّل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

### نشاط (١)

برأيك أيّما أفضل العصير الطازج أم العصير المحفوظ، مع التبرير لذلك؟



العصير الطبيعي أفضل لأنه يحتفظ بفوائده الغذائية

العصير المحفوظ ليس الأفضل لأنه يحتوي على مواد حافظة



## أصناف من العصير

### عصير البرتقال



#### المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال .
- عسل طبيعي عند الرغبة .

#### الطريقة

- ١ يُغسل البرتقال جيدا ، ثم يجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضا ، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفرغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته ، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدم العصير في أكواب ، يُزين بشريحة برتقال ، ويُقدم باردا .



## عصير سموذي الخوخ والموز

### السموذي:



يحتوي على المغذيات الطبيعية والبوتاسيوم الذي يدعم وظائف القلب، وعلى كميات من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء.

### المقادير:

كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.

١ فاكهة موز.

كوبان حليب

### الطريقة

١ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.



## نشاط (٢)

أعدت سعادُ عصير سموذي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعتزازه بها.



صفي شعورك لو كنت مكان سعاد؟

أشعر بالفخر والسعادة لأنني نلت رضا والدي

## نشاط (٣)

عللي : إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي .

لتزيد كثافته وقيمته الغذائية

## تطبيقات عامة

١ حددي الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبيه في الجدول؟

الصواب	الخطأ	المعلومة
قطع كبيرة	قطع صغيرة	١. تُقطع السلطه قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها.
السهلة الكسر	الصعبة الكسر	٢. نختار الخضراوات ذات العروق الصعبة الكسر.
الكثير من الفيتامينات	القليل من الفيتامينات	٣. تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.
القرنية	الثمارية	٤. الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.
مباشرة	بعد ساعة	٥. يقدم العصير بعد ساعة من إعداده.

٢ عللي ما يأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؟

لأن غسلها وتركها يجعلها تتعفن بسبب نمو الجراثيم عليها

ب تسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؟

لأنها تقي من الأمراض





### ٣ فسري العبارات الآتية:

أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات؟

حتى لا تذبّل

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها؟

لإزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات

### ٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه.

نرش عليها القليل من عصير الليمون أو البرتقال أو نغلفها بكييس بلاستيك لحمايتها من الهواء

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها.

باستهلاكها بعد الشراء والغسل مباشرة ولا نخزنها لوقت طويل



٥ اكتب حرف (ط) أمام الخضراوات التي تؤكل طازجة، وحرف (م) للتي تؤكل مطبوخة، وحرفي (ط، م) للتي تؤكل طازجة ومطبوخة:



ط



ط، م



ط



م



م



م



ط



م



م



م



ط، م



م



الوحدة السادسة

٦

الاسعاف  
الجلول اون لاين  
hülul online  
الأولي

الغصص  
والرعاف

الصيدلية  
المنزلية

## الإسعاف الأولي

التعريف  
الأسباب  
الإسعاف

تعريفها  
فائدتها  
محتوياتها

### أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تَعْلِل أهمية وجود الصيدلية المنزلية .
- أن تُطَبِّق كيفية إسعاف المصاب بالغصص عمليا .
- أن تَقْتَرِح بعض الأساليب الوقائية الفعالة لتجنب حدوث الرعاف .



# الصيدلية المنزلية

الإسعاف  
الأولي



إذا أصبت بجرح؛ فهل  
تتركينه دون تطهير؟ هل  
تتركين الدم يسيل منه حتى  
يتوقف وحده؟ ألا يمكن أن  
يتلوث الجرح فيسبب لك  
الحمى والألم؟



**إلام أحتاج لإيقاف نزف الجرح؟**

**أحتاج إلى مطهر وقطن معقم ولاصق طبي**

المفاهيم  
الرئيسية

- الصيدلية المنزلية.
- الحالة الطارئة.
- الإسعاف الأولي.

**تعريفها:**

صندوق يحتوي على  
الأدوات اللازمة لإسعاف  
الحالات الطارئة.

إن لوجود الصيدلية (صندوق الإسعاف الأولي) في البيت، والمدرسة،  
والسيارة، والأماكن العامة أهمية كبيرة.



## فائدة الصيدلية المنزلية :



القيام بالإسعافات الأولية للحالات الطارئة البسيطة، مثل :

الحروق، الاختناق

الجروح،

ولكنها في الحالات الخطيرة لا تغني عن الطبيب .

لا تنسى إلصاق الأرقام المهمة على صندوق الصيدلية المنزلية مثل :  
الإسعاف، أقرب مستشفى، رقم وزارة الصحة .



ما تجب مراعاته في الصيدلية المنزلية ؛  
hulul.online

١ أن تكون ذات حجم مناسب .

٢ ترتيب مكوناتها بحيث يمكن الوصول إليها مباشرة .

٣ إحكام إغلاقها مع مراعاة سهولة فتحها عند الحاجة .

٤ وضعها في مكان مناسب بعيدا عن الحرارة والرطوبة وعن متناول الأطفال .

٥ التخلص من المواد والأدوية المنتهية الصلاحية .









### نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دَوِّني الفرق بين محتويات الصيدلية المنزلية وصندوق الإسعاف الخاص بالسيارة، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب للمقارنة.



الصيدلية المنزلية أوجه الشبه صندوق إسعافات السيارة

للحالات الأخطر  
كحوادث السيارات

كلاهما  
للعلاج

للحالات البسيطة  
كالحروق والجروح





# الغصص والرُعاف

الإسعاف  
الأولي

## الغصص

أولاً: أسباب الغصص



عدم مضغ الطعام جيداً.

سرعة البلع.

وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة

قطع اللحم.

وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم.

اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء

الطعام.

## المفاهيم الرئيسية

• الغصص

• الرُعاف

تعريف:

الغصص:

انسداد مجرى

الهواء بجسم

غريب أو طعام.



## نشاط (١)



صفي حالة شخص أصيب بالغصص .

يسعل بكثرة، يزرق وجهه، لا يستطيع التنفس لأن

مجرى الهواء مسدود



## ثانياً : إسعاف المصاب :



١ اخفضي رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الأسفل .



٢ اضربي أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضربات متلاحقةً غير مؤذية .



٣ اضغطي يدك على بطنه وتابعي الضربات والضغط حتى تتأكدي من خروج المادة المسببة للغصص .

٤ انقلي المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة .

الجلول اون لاين  
hulul.online

اتصلي بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك



رؤية  
2030  
الجمهورية العربية السعودية  
VISION  
2030  
Kingdom of Saudi Arabia

تسهيل الحصول على الخدمات الصحية .



## نشاط (٢)



توقعي ماذا يحدث لو تحدثنا أثناء الأكل مستعينة  
بالمنظم الآتي:



ماذا يحدث

ما أتوقع

يسبب انسداد في مجرى  
التنفس

قد يتوقف الأكل في الحلق

الجلول اون لاين  
hulul.online



## ■ الرُعاف

□ تعريفه : سيلانٌ دموي يحدث عندما تتمزق الأوعية الدموية في الأنف .

### أولاً : أسباب الرعاف :



الصدمة التي يتعرض لها الأنف .

الحر الشديد .

تنظيف الأنف بطريقة خاطئة .

ضعف الأوعية الدموية .

ارتفاع ضغط الدم .



الجلول أون لاين  
hulul.online

### نشاط (٣)

كيف تتصرفين إذا تعرض أحد أفراد أسرتك لإصابة؟



أطلب مساعدة الكبار وأحاول المساعدة قدر استطاعتي

أتصل بالإسعاف عند الضرورة



## ثانياً: إسعاف المصاب:



١ أجلسي المصاب بالرعاف جلوساً عادياً.



٢ اتركي رأسه في وضع طبيعي مائل إلى الأمام قليلاً واضغطي فتحتي الأنف مدة خمس دقائق.



٣ ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.

### نشاط (٤)

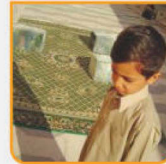
وضّحي السلوك الخاطيء في الصور الآتية:



سد فتحتي الأنف



إرجاع الرأس للخلف عند  
الرعاف



الوقوف تحت الشمس  
لوقت طويل



## تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ:

أ كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح. ✓

ب تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبب الرعاف. ✗

تنظيف الأنف بطريقة صحيحة لا يسبب الرعاف

ج ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات قوية. ✗

ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات متلاحقة غير مؤذية

د إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة لا يغني عن أخذه للطبيب. ✗

إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة لا يغني عن أخذه للطبيب

ه ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء. ✓



٢ ابحثي عن النصف الآخر للأصقة الجروح بوصل كل جملة بما يناسبها:

- تُعدُّ الصيدلية المنزلية من
- ارتفاع ضغط الدم .
- الغُصص هو انسداد مجرى الهواء
- ضروريات كل منزل .
- من أسباب الرعاف
- بجسم غريب أو قطعة طعام .

٣ ساعدي نورة في ترتيب الخطوات وفق التسلسل الصحيح لإسعاف زميلتها التي أصيبت فجأة بالرعاف:

- ٤ ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف .
- ٢ اتركي رأسها في وضع طبيعي مائلا إلى الأمام .
- ١ دعيها تجلس جلوسا عاديا .
- ٣ اضغطي فتحات الأنف مدة خمس دقائق .













٤  
تسابقني مع زميلاتك في الصف لاختيار أفضل تعليق على هذه الصورة،  
واحرصى أن تكون عبارتك هي أفضل تعليق :



لا تؤذوا الأطفال بترك الادوية قريبة منهم



٥ ضعي أسماء الصور في المربعات المجاورة لها، ثم اجمعي حروف المربعات المظلمة وأكملي بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب:

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

الوقاية .. خير من  
العلاج







