

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



حلول  
الحلول اون لاين

hulul.online

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



الهلول اون لاين  
hulul.online

٥

للمصنف الخامس الابتدائي  
الفصل الدراسي الأول

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

# تربية الأسرية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها
- 

# التربية الأسرية



الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً بلائحة

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي: الفصل الدراسي الأول/ وزارة التعليم

- الرياض، ١٤٢٩ هـ

١١٢ ص، ٢٥،٥×٢١ سم

ردمك: ٢-٧١٨-٤٨-٩٩٦-٩٧٨

١- التربية الإسلامية - الإملاء - كتب دراسية ٢- الأسرة في الإسلام

٣- التعليم الابتدائي - السعودية - كتب دراسية أ.العنوان

١٤٢٩/٢٠٠٦

٣٧٢،٨٢١ ديوي

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٢٠٠٦

ردمك: ٢-٧١٨-٤٨-٩٩٦-٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"

المنصة الإلكترونية  
hülul online



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM





## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين  
وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الخامس الابتدائي من سلسلة كتب  
التربية الأسرية انسجاما مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما  
يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ 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 كي تفكر  
وتحاور وتعبر عن رأيها، لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق  
في حياتها اليومية .

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الالمانية لمادة التربية  
الأسرية، ليكون عونًا للطالبة في تكوين الخطط المترنة، واثقة من  
نفسها، 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 فردا فعالا في بناء أسرتها ومجتمعها .

نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه تعالى، والله من  
وراء القصد .

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن 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 إثرائية.



معلومات إضافية.



# الفهرس

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
١٠	أسبوع	البلوغ عند الإناث	صحتي وسلامتي
١٥	أسبوع	العلامات الحيوية (درجة الحرارة - النبض)	
٢١	أسبوع	التعامل مع الأدوية	
٣٠	أسبوعان	المسكن الصحي	
٤٦	أسبوع	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	ملبسي
٦٠	أسبوع	أدوات التطهير وخاماته	مهارات يدوية
٦٧	أسبوعان	تطبيقات عملية	
٨٠	أسبوع	العناصر الغذائية	غذائي
٨٩	أسبوعان	البيض	
١٠٠	أسبوع	الحروق	الإسعاف الأولي
١٠٤	أسبوع	الجروح	





## 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، فنأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرة المتعلمة، فيها رسالة لكم، ونشاط يمكن أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمنين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٥	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الأولى صحتي وسلامتي
١٩	نشاط أسري	
٢٠	نشاط خفامي	

الوحدة الأولى

الجلول اون لاين  
hülul.online  
صحتي  
وسلامي



## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تصف التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ .
  - أن تلخص أهم المظاهر الجسمية للبلوغ .
  - أن تستخدم المحرار (مقياس الحرارة) بدقة .
  - أن تقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة .
  - أن تطبق طريقة قياس النبض .
  - أن تبدي رأيها في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب .
  - أن تقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامها بدقة .
  - أن تقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية .



# البلوغ عند الإناث

صحتي  
وسلامتي

## ● البلوغ:

الانتقال من الطفولة إلى الشباب ، يصاحبه تغيرات جسمية ونفسية .

### علامات البلوغ



● اقترحي عنوانا مناسباً للمنظم التخطيطي السابق (الفكرة الرئيسية وال التفاصيل).

## ● الحيض:

دم طبيعي يخرج من الرحم شهريا لعدة أيام ويصاحبه آلام في أسفل البطن والظهر .

### المفاهيم الرئيسية

- الحيض
- البلوغ

بلغت هيفاء الحادية عشرة من عمرها، ولاحظت بعض التغيرات على جسمها. أخبرت والدتها بذلك فوضحت لها أن ذلك من مظاهر البلوغ والذي غالبا ما يكون بين الحادية عشرة والخامسة عشرة وسألت هيفاء والدتها عن معنى البلوغ، فأخبرتها.

### نشاط (١)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ناقشي ما يأتي :  
عندما كانت هيفاء في المدرسة فوجئت بنزول دم الحيض ؛ برأيك ما التصرف الصحيح الذي ينبغي أن تقوم به ؟

.....





بعد انتهاء الحيض عليك الاعتسال بالطريقة الشرعية باتمام ما يأتي:



إن قضاء الصوم أمر واجب إذا حاضت الفتاة في رمضان، لقول عائشة رضي الله عنها: «كان يُصيّبنا ذلك

فَنُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّلَاةِ» [صحيح مسلم: ٣٣٥].



لا تهمل غذاءك في هذه الفترة فأنت في فترة نمو، لذا عليك مراعاة ما يلي:

١ زيادة الأطعمة الغنية بالبروتين، ومنها البيض واللحوم والحليب ومشتقاته

٢ الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد، مثل الخضروات الورقية مثل السبانخ، والبقول

٣ الإكثار من الخضراوات والفواكه مثل التفاح والموز والبرتقال والجزر

٤ الإقلال من المواد الدهنية والسكرية مثل الزبد، والزيوت، والحلويات

## نشاط (٢)

الجلول اون لاين  
hulul online

فسري السبب في تناول الأطعمة الغنية بالحديد أثناء فترة الحيض؟

بسبب تعويض الحديد الناتج من نقصه في مرحلة دورة  
الحيض، لأن الحديد يعوض الفقد الناتج من الدورة





تؤكد الدراسات العلمية الحديثة أهمية الرياضة، لتحسين الصحة و شحن الجسم بالطاقة و تفتح الأذهان، وأن رياضة المشي تساعد على ترسيب الكالسيوم في الجسم.

### ● الأنشطة البدنية :

تُسهم بشكل فعال في تخفيف آلام الدورة الشهرية، وفي تجديد خلايا الجسم. وأفضل تلك الأنشطة رياضة المشي.

● ما رياضتك المفضلة؟

المشي

هلول  
hulul.online



تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع.

### المشي :

أسهل الطرائق للحياة النشطة وأفضلها، ويساعد على التعامل مع الإجهاد بصورة أفضل، كما يعطي دافعا نفسيا وإحساسا بالراحة والصحة.



## الفوائد الصحية للمشي :

- ١ . يساعد في التقليل من أمراض القلب .
- ٢ . يسهل مرور الدم في الشرايين وتنشيط الدورة الدموية .
- ٣ . يساعد في عملية الهضم ، فالمشي والرياضة يسهمان في انتظام البول ويقللان من الإمساك .
- ٤ . يرفع مستوى اللياقة في الجسم ، فهناك من يشعر بالتعب من أداء أبسط الأعمال ليس بسبب المرض وإنما لانخفاض مستوى اللياقة .
- ٥ . يساعد على النوم المريح الهادئ .



أصدرت وزارة الصحة كتيب (جرعة وعي) ومن  
موضوعاته (المشي) .



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online





## العلامات الحيوية في الجسم ( درجة الحرارة - النبض )

صحتي  
وسلامتي

### أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه العلامات الحيوية في الجسم ، منها درجة حرارة الجسم وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب . ابتكم

نشاط : من خلال القصة السابقة ساعد ابنتك على الإجابة عن الأسئلة الآتية :

■ برأيك كيف تساعد المرشدة ابتسام؟

... تعرضها على مسؤولة الإسعاف الأولية

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

... يدل ذلك على أن الشخص مريض

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

... فقدان الشهية - وشحوب الوجه

■ عددي بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة .

... الانفلونزا - الحمى الشوكية

### المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسع
- ميزان الحرارة

لاحظت المرشدة الطالبة  
أثناء الفسحة أن ابتسام لا  
تلعب مع زميلاتها كعادتها،  
ولم تتناول وجبة الفطور  
فنادتها ولاحظت شحوب  
وجهها فقامت بقياس درجة  
حرارتها فوجدتها مرتفعة  
حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



## ● قياس درجة حرارة الجسم :

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له ، منها :



- المِحرار ( مقياس الحرارة ) الزئبقي .
- المِحرار بالسائل البلوري .
- المِحرار الإلكتروني .

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية :

المستقيم

الإبط

الأذن

الجم

الجبين

### نشاط ( ١ )

لِم ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان؟

ترتفع درجة الحرارة عند الإصابة بمرض ما .....

### نشاط ( ٢ )

قيسي درجة حرارة زميلتك في المجموعة ثم دونيها؟

٣٧ درجة مئوية .....

## معلومات إضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة.

### طريقة خفض حرارة الجسم:

• إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الْحَمَى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ» [صحيح البخاري: ٥٧٢٣].
٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء (العادي).
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

### نشاط (٣)

صلي مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها.



## المعلومة الإثرائية



- المَحْرَار: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

## نشاط ( ٤ )



لِمَ لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟

..... لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد

جداً فتحتفظ بالحرارة بدلاً من فقدانها



## ● النبض هو:

ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب،  
ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.



## ● قياس النبض:

إن عدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تُحسِّن  
بنبض الشريان الرُّسْغِي بوضوح، وإن انتظام النبض  
دليل على الصحة، واضطرابه مُشير للمرض.





## نشاط منزلي (أسري) استهلاكي



فواز: نورة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟

نورة: لا، لا أعرف.

فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.

نورة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أمي؛ فهي تعمل طبيبة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني بالرياض.  
نورة: معلومة مفيدة أشكر أمك عليها.

## نشاط (٥)



عُدِّي نبض زميلتك التي يجوارك بنفس الطريقة الموضحة.

## نشاط (٦)



لم يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟ وضحني إجابتك.

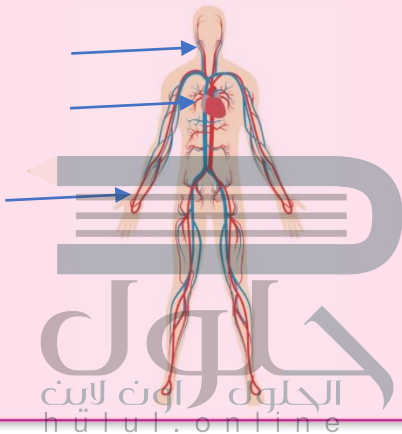
بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع



## نشاط منزلي (أسري ختامي)



ساعد ابنتك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





# التعامل مع الأدوية

صحتي  
وسلامتي

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» [مسند أحمد: ٦/ ١٥٩].

## من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سمي الله عند شرب الدواء .
- ٢ تجنبي تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يُغيّر مكوناته .
- ٣ إن كنت تعانين من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبري الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب .
- ٤ لا تكسري كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك .
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة .
- ٦ رجي الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء .
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغي أنفك من الإفرازات ثم اجعلي رأسك للخلف وأبقي جسمك منتصباً، ثم ضعي القطرات في كل فتحة من الأنف وابقِي على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الأنف .
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسلي يديك جيداً .
- ٩ إتبعي الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن .

## المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

h ü b e n e



ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها  
تُمكنك زيارة موقع هيئة الغذاء والدواء .



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

## نشاط (١)

توقعي ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تُتناول عادة لخفض درجة حرارة الجسم ، مستعينة بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة) .



### السبب والنتيجة

قد يسبب ضرراً

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.

يعطي نتيجة إيجابية

٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

الحوادث اون لاين  
hulul.online

## المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم تجب معالجتها فوراً ؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة .



## تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي:

أن تتناولي الطعام المفيد .

أن تكثري من شرب  
السوائل .

أن تأخذي قسطا وافيا  
من الراحة .



## تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضرارا كبيرة؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملاءمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

الجلول اون لاين  
hulul.online

## أخطار الأدوية :

الدواء منتج له تأثير على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

● من أخطار الأدوية التسمم، قرحة المعدة وارتفاع الضغط.

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني ( ٩٣٧ ) لخدمة المواطن بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المختصين .  
ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



## نشاط (٢)



ما رأيك في العبارة الآتية:

كلما زادت جرعة الدواء عَجَّل ذلك في شفاء المريض .

العبارة خاطئة لأنه لا بد من التقيد بتعليمات الطبيب، حيث أن الطبيب يعطي عادة الدواء بجرعة محددة تتناسب مع جسم



## معلومات إضافية



يجب عدم تغيير جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

## نشاط (٣)



اقرأني القصة الآتية، ثم اكتشفي التصرف الخاطئ ودونيه:

أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط، فحملته أمه إلى الطبيبة في المركز الصحي القريب من المنزل، وبعد أن فحصته الطبيبة طمأنت أم خالد قائلة: لا تقلقي، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً، والكثير من السوائل، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء، لكن الأم لم تقتنع بكلام الطبيبة، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر وطلب مقابله مبلغاً كبيراً من المال، انصرفت أم خالد بطفلها وناولته هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد، حيث ارتفعت درجة حرارته، وأصيب بنزلة معوية حادة.

اكتشفي التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد، ثم قدمي لها النصيحة المناسبة:

عدم تصديق الطبيبة واللجوء لغير المختصين، واتباع نصائحهم الخاطئة، ويجب على كل أم تنفيذ إجراءات الطبيب.





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة الخيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

#### نشاط (٤)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، أجبني عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة دون أن يتلف؟ فسري إجابتك؟



لا لأن حفظ الأدوية بطريقة خاطئة يجعلها ضارة غير فعالة

- كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

لا أستعمله ثم أقوم بتفريغ محتوياته في الحوض وتنظيف المكان جيداً وإلقاء الزجاجة بالقمامة وهذا يعتبر إجراء وقائي للتخلص من الدواء حتى لا يقوم أي فرد من الأسرة

#### معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

## تطبيقات عامة

١ مِيزِي العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صححي غير الصحيح منها:

صح

ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض .

خطأ

تُحفظ الأدوية في مكان حار .

حفظ الأدوية في مكان بارد لأن الدواء يفسد بالحرارة

خطأ

يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين .

يجب تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب لأن تأثير المرض مختلف

صح

ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن

خطأ

يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين .

لا يجب تقاسمها لأنه يعد بدون استشارة طبيب وقد يؤدي للخطر.

صح

يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في عبئته ورقة إرشاد وتعليمات .

صح

تُحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية :

تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية .

الإصابة بالتسمم الدوائي والتهاب المعدة.

عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج .

تأخر التماثل للشفاء.





## تطبيقات عامة

### ٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنت مريضة ولم أتناول الدواء ← يزيد  مريض

إذا ارتفعت حرارتي ← أضع  كمادات باردة

اضطراب النبض ← يدل على  المرض أو الغضب   
أو الخوف

### ٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

hulul.online

أ. البلوغ هو سن الانتقال من:

الشباب إلى الطفولة.  الطفولة إلى الشباب.  الشباب إلى الشيخوخة.

ب. نستعمل أثناء الحيض:

فوطا صحية.  ملابس داخلية ثقيلة.  مناديل ورقية.

ج. من الضروري الاستحمام أثناء الدورة الشهرية، لأن الاستحمام:

ينشط الدورة الدموية.  يمنع ظهور الروائح الكريهة.  جميع ما تقدم.

الوحدة الثانية

٢

حلول  
الاولى اون لاين  
مسكني  
h u l u l . o n l i n e



# المسكن الصحي

مسنكى

## ● مواصفات المسكن الصحي :

- أن تكون له نوافذ مناسبة .. لماذا؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية وأنابيب أخرى للصرف.
- أن يتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي.
- أن تكون له مخارج للطوارئ.
- أن يكون معزول لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.

## المفاهيم الرئيسية

- الضوضاء
- المرافق

هو البناء الذي يراعى إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرئته الشخصية، ويُنَبِّح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم.

ولقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير المسكن الصحي للمواطن وتيسير الحصول عليه خلال فترة مناسبة.



إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية.

## المعلومة الإثرائية



أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥٪ من الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسرة في الصيف.



## نشاط (١)



أردت مشاركة والديك في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة، برأيك ما المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

توفر وسائل الإسعافات الأولية - وجود طفاية حريق

### التهوية:

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والتوافذ والأبواب صباحا لفترة مناسبة، ويمكن أيضا استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.

#### أنواعها

صناعية

تهوية

طبيعية

تهوية

مكيف هواء

منها

النافذة

منها

### أهميتها:

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.



## معلومات إضافية



إن مكيف الهواء يعمل على تهوية وتلطيف درجة حرارة المسكن .

## نشاط (٢)



تخيلي أن منزلك دون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك ؟



ترتفع درجة الحرارة في المنزل ولا يتجدد الهواء  
الموجود في المنزل مما يسبب الأمراض

الإضاءة:

شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن .

مصادر الإضاءة:

الإضاءة الطبيعية، منها:

الشمس:

أناضوء الشمس، أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة ، مثل: النوافذ والأبواب وغيرها .



لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأهدي فائدتي لكم والتي منها:  
١ . الدفء .

توفر فيتامين د المهم للمناعة

تنقية وتطهير جو المنزل



٢ . إضاءة صناعية ، منها :

- ١ . الإضاءة العامة : تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .
- ٢ . الإضاءة الخلية أو الموجهة : تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام

## المصباح - النجف

كالأباجورات

أهميتها:

لتتعرفي على أهمية الإضاءة ضعِي كل كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما يأتي:



العينين

الحوادث

الرؤية

الأمان

وجمالاً

من مسؤولياتي في المنزل ، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها .



### نشاط (٣)



هل يمكن أن تعيشي في منزل دون إضاءة؟ وضحي إجابتك؟

لا لأن في الظلام لا يشعر المرء بالأمان

### الأرضيات:

تعتبر عنصرا مهما في تجميل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه.

### أنواع الأرضيات:



ماذا يغطي أرضية المنزل؟

في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك ، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام، حجر طبيعي، منطري جميل، وذو لمعة طبيعية، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسة.

أنا السيراميك، سهل التنظيف، تجددوني عادةً على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصة مني لدورات المياه والمطابخ.





أنا أقوى منك ، فأنت قد تنكسر بسهولة .

لنتفق يا صديقي أننا مكملان لبعضنا ، فالناس يستفيدون منا ، ولهذا فهم يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا ، ثم يمسحوننا باستخدام الماء والمواد المطهرة .



#### نشاط ( ٤ )



املئي المربعات حسب المطلوب أمامها ، ثم اجمعي حروف المربعات المحددة ؛ لتحصلي على اسم نوع جيد تُغطى به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام .

باب	مفرد كلمة أبواب .
تهوية	عملية تجديد هواء المنزل .
رخام	يُغطى به أرضيات المنازل ، وغالي الثمن .
مساكن	جمع كلمة مسكن .
لوحة	تُعلق لتزيين جدران غرف المنزل .
سجاد	يُفرش به أرضيات المنازل .
نافذة	تدخل منه أشعة الشمس للغرفة .
بورسلان	الاسم :





## نشاط (٥)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة؛ أذكرني النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت ثم قيمي دورك في المجموعة؟

النواحي الإيجابية: يعطي منظراً جميلاً مانعاً للانزلاق - النواحي السلبية: سريع الاشتعال ويجمع



### أنواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان:

١. يدوي وهو غالي الثمن؛ لدقته وماتته.

٢. آلي ويُنسج بواسطة آلات، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة.



### العناية بالسجاد والموكيت:

- تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة.
- إزالة البقع عنه حال حدوثها.
- تنظيفه باستمرار.

## نشاط (٦)



اقترحي حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة؟

رش الملح الخشن على السجاد قبل تنظيفه بالمكنسة



إن لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة ولجمال منظره ورائحته؛ لذلك لابد من العناية به باتباع ما يأتي:



١ . تهوية الغرف .



٢ . ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه .



٣ . كس الأرضية .



٤ . مسح الأرضية .



٥ . إغلاق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت .



## القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح بأن تبقى أجسامنا في وضع قائم وألا نضطر للانحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية ، نعتمد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلا من عضلات الظهر ؛ لأن العضلات الكبيرة تتحمل مجهودا أكبر .
- عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات الدائرية والإنسيابية بدلا من الحركات السريعة المتقطعة .

### نشاط (٧)

اقترحي أساليب فعالة لإبقاء المنزل نظيفا ومرتباً؟

الاول اولنا لابت  
hulul.online



## نشاط (٨)



أشيري بعلامة (✓) إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف ، وعلامة (✗) إلى الوضع غير السليم مع ذكر السبب :



استقامة ظهر جيدة



انحناء الظهر يضر الجسم



استقامة الظهر جيدة



انحناء الظهر يضر الجسم



## تطبيقات عامة

١ وزعي الجمل الآتية في الحقول حسب رقم كل جملة:

١ يعطي المكان منظرا جميلا وجذابا ويضفي عليه البهجة.

٢ يُعزّل برودة الأرضية .

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين .

٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره .

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث .

٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة .

٧ تكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة .

السجاد

٢

٤

٦

النظافة

٧

٨

الإضاءة

١

٣

٥

## تطبيقات عامة

٢ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة. **خطأ**
- ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح. **صح**
- ج الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية. **خطأ**
- د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن. **صح**

٣ اختاري الإجابة الصحيحة:

- أ ترجع أهمية الإضاءة إلى:
- ١ تجديد الهواء في المسكن. **خطأ**
- ٢ استخدامهما في تزيين المسكن. **خطأ**
- ٣ المساعدة في وضوح الرؤية. **صح**
- ٤ لا شيء مما سبق. **خطأ**
- ب تتم التهوية الصناعية عن طريق:
- ١ استخدام المراوح وأجهزة التكييف. **صح**
- ٢ فتح النوافذ والأبواب. **خطأ**
- ٣ إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران. **خطأ**
- ٤ لا شيء مما سبق. **خطأ**

٤ عللي ما يأتي:

- أ الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلا من عضلات الظهر أثناء التنظيف. **خطأ**
- ب لأنها أقوى من عضلات الظهر ولا تؤثر على استقامة الظهر. **صح**
- ج وجود نوافذ في البيت. **خطأ**

تجديد هواء المنزل ودخول اشعة الشمس إليه

إذا لم يتم تنظيف الأرضية .

تتجمع الاتربة وتنتشر الجراثيم

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل .

تنتشر المكروبات والجراثيم ولا  
نشعر بالدفء

إذا كانت إضاءة المنزل خافتة .

إجهاد للعين لصعوبة الرؤية وسوء  
منظر المنزل في الداخل

٦ أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقوطة ؛  
على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تتكون  
لديك مواصفات المسكن الصحي :

أن يكون جيداً من حيث	السطح والتهوية	ولا يسمح بمرور	الرياح
الرطوبة من السقف	والجدران والأرضية	والشمس من الدخول	الشمس من الدخول
وجيد الإضاءة	مزود بشبكة	ماء وصرف صحي	ويوجد به
شبكة الكهرباء	مع توفر	خزانات لحفظ المياه	وتوفر وسائل
وعدد غرف	مناسب لحجم العائلة	وأن يكون بعيداً	عن الضوضاء

خزانات لحفظ الماء

الشمس بالدخول إليه

مناسب لحجم العائلة

شبكة الكهرباء

الرطوبة من السقف

السلامة العامة

عن الضوضاء



## تطبيقات عامة

٧ أجيب عما يأتي :

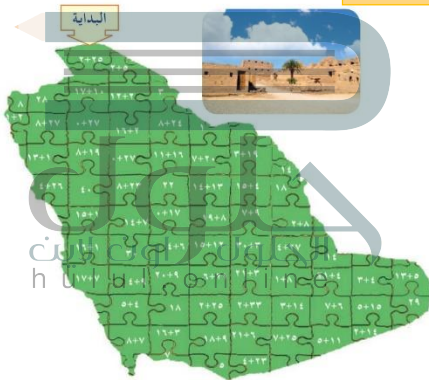
أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة ؟

المملكة العربية السعودية

ب. اعبري الخريطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبعة وعشرين لتكتشفي إلى أي المساكن تصلين .

ج. من يُناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه ؟

سكان المدن





الوحدة الثالثة

٣

حلول  
الطالبة: هبة هادي  
h u d i : o n l i n e

ترتيب الملابس  
وحقيبة السفر

## ملبسي

### أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة.
- أن ترتب الملابس في مجسم الخزانة عمليا.
- أن تميز بين لوازم حقيبة السفر ولوازم حقيبة اليد.
- أن تنظم محتويات حقيبة السفر عمليا.





# ترتيب الملابس و حقيبة السفر

ملبسي

## ترتيب الملابس في الخزانة:

١ أمسح  و  بفيوطة مبللة بالماء ، ثم بفيوطة جافة .

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياس من الجافة أو الصابون الميشور لما لهما من رائحة طيبة .

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعضها في الدرج أو الرف .

٤ أرتب  في درج مقسم بالحواجز .

٥ أطوي الملابس الداخلية  وأرتبها في درج خاص .

٦ أعلق  و  الطويلة والجلابيب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسباً لطولها؛ لماذا؟

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة الأرفف الوسطى ، لتكون قريبة من متناول يدي .

## المضاهيم الرئيسية

- مشجّب
- حقيبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً كما أنها تساعد على تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.



## نشاط (١)



خصصت أم هند لهند خزانة ترتب فيها ملابسها، وطلبت منها إعادة كل قطعة إلى الخزانة. ساعدي هندا بوضع رقم كل قطعة في مكانه المناسب :



## نشاط (٢)



ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

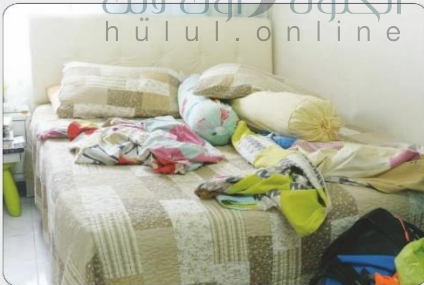
وضع المواد المحصنة لحفظ الملابس بين قطع الملابس - تنظيف الملابس قبل تخزينها - تهوية مكان التخزين وتنظيفه قبل وضع الملابس فيه

عند مشاركة إحدى أخواتك خزانة الملابس، ينبغي أن تتفقي معها على تقسيم أجزائها بينكما؛ للإستفادة منها على أحسن وجه.

## نشاط (٣)



زرت قريبتك وعندما دخلت غرفتها وجدتها بهذا الشكل الموضح أدناه، اقترحي أكبر قدر من الأفكار لمساعدتها في تنظيم غرفتها؟



وضع الملابس مطوية ومرتبّة في صندوق - استعمال



## ترتيب حقيبة السفر :

دخلت الأم على ابنتها جنى لتخبرها بقرار الأسرة في السفر ، وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها . فرحت جنى بذلك ، ولاسيما أنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها . فأحضرت ورقة وقلمًا وسجلت الأشياء والأدوات اللازمة للسفر ، ثم أحضرت حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتانة ،

أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين أحفظ أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف والضياع .



وَبَطَّنْهَا بِقِطْعَةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الْقَمَاشِ .

ثم خرجت من الغرفة لتستشير أمها في بعض أمور السفر وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشا بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة مما جعلها تحاول تهدئة الوضع قائلة: كلكم ستنالون الكثير من الاهتمام والرعاية، فأنت يا ملاسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام لذا سأضعك في مغلف، وأنت يا ملاسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضع بعضك فوق البعض، أما أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة (أكملي القصة بالخاتمة المناسبة من خيالك)

فسأحملك من التلف وأضعك داخل هذا الصندوق الجميل وسأختار منك يا أختي ما يناسبني وسأضعكم داخل مغلف أيضا لأنكم كنتم خير عون لي في حماية قدمي من الأذى والأوساخ ولا تقلقوا فإنني سوف أضع منشفتي فرقمكم جميعاً ثم أربط أحزمة الحقيبة الداخلية قبل أن أغلق الحقيبة جيداً وأضع ملصقاً يحمل اسمي وعنواني من الداخل والخارج لتعرفوا مدى أهميتكم بالنسبة لي.



أحرص على ذكر دعاء السفر اقتداءً بحبيبنا رسول الله ﷺ. فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: «أن رسول الله ﷺ كان إذا استوى على بعيره خارجاً إلى سفر، كبر ثلاثاً، ثم قال: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ»

اللهم إنا نسألك في سفرنا هذا البر والتقوى ومن العمل ما ترضى، اللهم هون علينا سفرنا هذا واطو عنا  
 • ابحثي في مصادر المعرفة المختلفة عن تنمة هذا الدعاء ودونيه.

### نشاط ( ٤ )

مستعينة بالمخطط التنظيمي المصاحب، أكملِي اللوازم الضرورية عند السفر.



(يرتبط دُوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضةً له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية، ويمكن تفاديه بتناول العلاجات المناسبة بوصفة طبية)



ولتعرّف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي).  
وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

## نشاط (٥)



صلي حقيبة اليد باللوازم الضرورية التي توضع فيها عند السفر والمناسبة لحجمها من الأدوات المعروضة أمامك:





## نشاط (٦)



ناقشي زميلاتك في المجموعة في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً، ثم دونها في المنظم التخطيطي المصاحب .

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً

خطوات نحو الحل

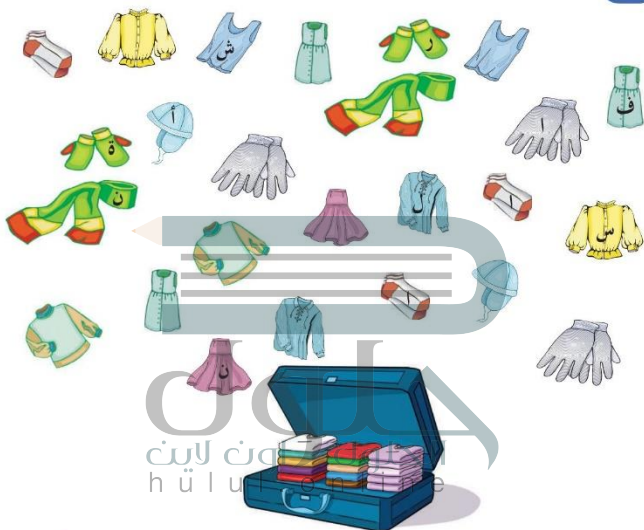
الحل

الحلول اون لاين  
hütul.online



## تطبيقات عامة

١



نسيت نورة إحضار شيء ضروري في حقيبة سفرها، اشطبي الحروف (ح - ق - ب) من الحروف السابقة، ثم اكتبي الحروف الباقية في المربعات الآتية؛ لتعرفي ما نسيتيه.

فرشاة الأسنان

## تطبيقات عامة

### ٢ علي لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام .

ب لتفادي نسيان بعض الضروريات

ج امتلأت خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجينها .

د سهولة الوصول إليها عند الحاجة إليها لأنها تعتبر من القطع الصغيرة الغير ظاهرة

ه كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج .

و سهولة العثور عليها في حال فقدها.

ز وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب .

ح حتى لا تشغل حيز وتضيق من مساحة الحقيبة فتسع لأدوات أخرى

### ٣ ماذا تفعلين في المواقف الآتية :

أ رتب خزانة ملابسك ر بعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة .

ب ابحث عن السبب وأعيد ترتيبها.

ج امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها .

د اتصدق بها لمن يحتاجها.

### ٤ العبارات الآتية خطأ صححها :

أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة .

ب لا يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر بحيث تكون برفقتي

أثناء السفر.



## تطبيقات عامة



ب ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة .

من الضروري ان تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة.



ج الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة .

الخزانة المرتبة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.

٥

لقد أضعت حقبتى، أمل أن تساعدوني في العثور عليها  
بواقع دائرة جوليا  
hulul.online



من مواصفاتها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلقة، وكتب،  
وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوب عليها من الداخل .

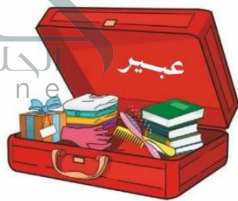
## تطبيقات عامة

حاولي أن تعرفي الحقيبة واسم صاحبها من بين الحقائب المعروضة.



صاحبة الحقيبة هي:

فاطمة



## تطبيقات عامة

**ب** دخلت حنانً على عادةً في غرفتها ، فوجدت أغراضها مبعثرة ، فنصحتها بصوت منخفض ،  
يا ترى ما تلك النصيحة التي لم نسمعها؟!  
اكتبي أسماء الأشياء في المربعات المخصصة لها ، واكتشفي النصيحة السرية ودونها :

		ة		ح	ء				ب
خ	ع	ا	ق	ا		ع	ل	و	
ز	ل	و	ي	ذ	ت	ل	و		
ا	ا	ك	ب	ح	ن	ا	ز		
ن	ق	م	ة		و	ق	ة		
ة	ة			ب	ر	و	ج		
					ة		ب		
	ي	س	ر	ك	د	ت			
			س	ر	ي	ر	ك		
						ج			

٤ ٣ ٢ ١

رتبي حروف المربعات المرقمة لتعرفي النصيحة :

١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ م

رتبي ملابسك



الوحدة الرابعة



مهارات

يدوية

الجامعة الإلكترونية  
huluonline

«التطريز»

تطبيقات  
عملية

أدوات التطريز  
وخاماته

## مهارات يدوية التطريز

غرزة رجل الغراب

غرزة الفرع البسيط

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تختار الأدوات المناسبة للتطريز وفقاً للغرزة المطلوبة.
  - أن تتبّع الإرشادات الخاصة بالتطريز عند تنفيذ الغرز.
  - أن تُنفذ غرزة رجل الغراب بدقة.
  - أن تُطرز غرزة الفرع البسيط بطريقة صحيحة.







# أدوات التطريز وخاماته

مهارات  
يدوية  
التطريز

• ساعدي هند في استرجاع مسميات أدوات التطريز

الآتية:



المضاهيم  
الرئيسية

- الكربون
- الطارة

أدوات خياطة

شريط  
قياس

إبرة

حاملة الدبابيس

سبق أن تعرفنا بعض التطريز في الصف الرابع، وفي هذه الوحدة سوف نستعرض الأدوات الأخرى، وتتعلم كيفية اختيار الأدوات والخامات المناسبة لتنفيذ الغرز بطريقة سهلة وصحيحة.

خيطة

الكتشب

ناظم

مقص

ما تبقى مراعاته عند اختيار أدوات التطريز وخاماته:

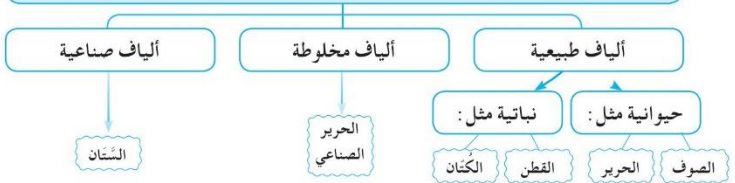
hulul.online

• أولاً: القماش:

يمكن استخدام معظم أنواع الأقمشة في التطريز سواء الرقيقة أو المتوسطة السمك أو السمكة. ويعتمد اختيار نوع القماش على نوع القطعة المراد تنفيذها والغرض المستخدم له.



## تصنع الأقمشة من ألياف يمكن تقسيمها إلى :



### معلومات إضافية

يعتبر قماش الإيتامين المصنوع من القطن أفضل الأقمشة لتتعلمي به فن التطريز ؛ لوضوح خيوط النسيج الطولية والعرضية فيه ، وبالتالي سهولة غرس الإبرة خلال التطريز .

### ثانياً : الخيوط :

تتوفر خيوط التطريز في الأسواق بألوان وخامات وأشكال متعددة، ويجب شراء النوع الجيد من الخيوط والذي يتميز بثبات لونه... لماذا؟  
ومن أهم أنواع الخيوط :  
١ . القطنية، مثل :



**أ** خيوط المالونيه : شلل مكونة من خيط من القطن يحتوي على ست فتلات يمكن فصلها عن بعض واستعمالها بالعدد المرغوب .



**ب** خيوط الكتن برليه : كور من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مُبرَم ، وهي على أرقام مختلفة تدل على سمك الخيط فكلما قل الرقم زاد السمك .

٢ . الصوفية . ٣ . الحريرية . ٤ . المعدنية الملونة أو النحاسية أو المقصبة .. إلخ .



## ● مواصفات الخيوط المستخدمة في التطريز :

- ١ . أن يكون الخيط ثابت اللون ذا نوعية جيدة .
- ٢ . أن يكون مناسباً للقمماش من حيث سمكه ولونه .
- ٣ . أن يكون متوسط الطول (٤٥ سم تقريبا) .. **لماذا؟**

### نشاط (١)

ما رأيك في هذه العبارة : ( عدم حفظ الخيوط في علبة مناسبة وبطريقة منظمة يؤدي إلى عدم الاستفادة منها مستقبلا )



حلول  
الخالول اون لاين  
hulul.online

### ● ثالثا: الإبرة :

أداة تُصنع من مادة فولاذية غير قابلة للصدأ ذات رأس مُدبب ليسهل نفاذها في النسيج . وهناك الرفيع والغليظ من الإبر ، والطويل والقصير ، ويراعى عند استعمالها : سُمك النسيج ، ونوع الخيط وسمكه ، كما يراعى أن يكون الخيط أقل سمكا من الإبرة ، (عللي؟) .



وهناك أنواع متعددة من الإبر، تختلف باختلاف الغرض من استخدامها مثل :



إبرة الكنفاه .



إبرة الكروشييه .



إبرة التطريز .



إبرة التريكو .



إبرة الخياطة اليدوية .

( انطلاقاً من مسؤوليتي تجاه نفسي وأفراد أسرتي علي أن احفظ أدوات الخياطة الحادة والخطيرة في مكان آمن وبعيدا عن متناول الأطفال )

## نشاط (٢)

إذا كان لديك مجموعة من الإبر الطويلة ذات العين الدائرية، والقصيرة ذات العين البيضاوية؛ فأيهما تختارين للتطريز؟ ولماذا؟

القصيرة البيضاوية حتى يسهل نظمها ويسهل التحكم في مرورها بالقماش

## معلومات إضافية

تختلف الإبر في السُمك حسب رقمها، فكلما زاد رقمها قل سُمكها، والعكس صحيح .



## معلومات إضافية



يُراعى عند اختيار الإبرة أن تكون مناسبة لسمك القماش والخيط المستخدم ونوع الغرزة.

### ● رابعاً: شريط القياس:

يصنع من قماش بلاستيك سهل الانثناء، غير قابل للتمدد،

وفي طرفيه قطعاً معدن. **لماذا؟** حتى يسهل انحناءه مع منحنيات الجسم أثناء أخذ القياس ليكون دقيقاً ومن استخداماته تحديد طول القماش المراد استعماله.

### نشاط (٣)



اذكري، مستعينة بشريط القياس وحدة قياس الشريط من كل جهة.

السنتيمتر - البوصة

الاول اون لاين  
h u l u l . o

### ● خامساً: الطارة (طوق التطريز):

طوقان من الخشب أو البلاستيك، بمقاسات متعددة وتستخدم لشد القماش أثناء التطريز. وتفيد في توحيد شد القماش وتجعل الغرز متساوية.



### نشاط (٤)

ماذا يحدث لو قمتِ بالتطريز دون استخدام الطارة؟

تكون الغرز غير متساوية ومتعرجة



## سادسا : الورق الشفاف :

ورق خفيف الملمس ، يستخدم في نقل التصميم أو الرسوم من مجالات التطريز إلى القماش المراد تطريزه . ويراعى عند اختياره أن يكون من النوع الجيد ؛ حتى لا يتمزق بسهولة أثناء الاستعمال .

### معلومات إضافية

خذي من الورق الشفاف بقدر حاجتك فقط ، واحتفظي بما يبقى

منه .

## سابعا : قلم الرصاص :

يُستخدم في نقل التصاميم أو الوحدات الزخرفية على الورق الشفاف ، ويجب أن يُبْرَى ؛ حتى يرسم خطوطا جيدة ودقيقة وواضحة في الوقت نفسه .

## ثامنا : ورق الكربون :

ورق رقيق أسود أو أزرق تكسوه مادة شمعية ملونة ، يستعمل في الكتابة والرسم لإنتاج أكثر من نسخة .



الجلود اون لاين  
خاص بالطباعة على الورق .

وهو نوعان :



٢ . خاص بالطباعة على القماش .

ويُستخدم النوع الثاني في أغراض التطريز والخياطة لنقل الرسومات والتصاميم على القماش ، وهو ورق شمعي متعدد الألوان ويراعى عند اختياره تناسب اللون مع القماش ، بحيث يكون واضحا أثناء العمل . مع ملاحظة عدم الضغط عليه بشدة أثناء نقل الرسومات ؛ حتى لا يترك أثرا تصعب إزالته بعد الانتهاء من العمل .



## نشاط (٥)



مبزي الإرشادات الخاصة بالتطريز عن غيرها من الإرشادات المتضمنة في الجدول الآتي :

م	الإرشادات	تخص التطريز	لا تخص التطريز
١	البسمة عند البدء في العمل .		
٢	توفير الإضاءة في المكان للمحافظة على سلامة البصر .	✓	
٣	الانفقات يمينا وشمالا قبل عبور الطريق .		
٤	نظافة الأيدي بغسلهما بالماء والصابون قبل البدء بالعمل .	✓	
٥	من الإحسان للجار كف الأذى عند .		
٦	تثبيت الخيط في بداية عمل الغرزة ونهايتها .	✓	
٧	الاحتفاظ بجميع أدوات التطريز في حقيبة خاصة بها .	✓	

## نشاط (٦)

الجلول اون لاين  
hulul.online



اقترحي أفكارا مبتكرة للاستفادة من خيوط التطريز الزائدة على حاجتك ، طبقيها واعرضي إبداعاتك أمام معلمتك وزميلاتك في الحصة القادمة .



.....  
.....





# تطبيقات عملية

مهارات  
يدوية  
(التطريز)

## أ. غرزة رجل الغراب

تعريفها : خطوط مائلة متقاطعة في نهايتها ، وتطرز بين خطين متوازيين ،  
وتنفذ على شكل خطوط مستقيمة أو منحنية .  
تعرف غرزة رجل الغراب بالغرزة الروسية

## المضاهيم الرئيسية

- الغراب
- التنسيل

### نشاط (١)

لِمَ سُميت هذه الغرزة بهذا الاسم؟

لأنها تشبه رجل الغراب

### نشاط (٢)



استنتج استعمال الغرزة من الصورتين الآتيتين :

١ .. تزيين شكل المفارش .....

٢ . منع النسيج من التُسُول .

٣ ... تزيين الملابس .....



### نشاط (٣)



استنتجى المراحل الأساسية لإعداد غرزة رجل الغراب :

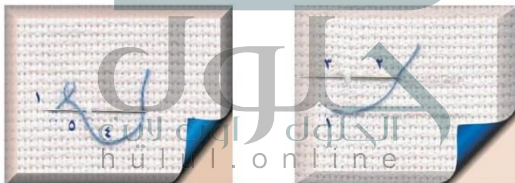
١ . تجهيز الأدوات ورسم الخط ٣ . عمل غرزة التثبيت

٢ . رسم خطين مستقيمين متوازيين . ٤ . البدء بعمل الغرزة

#### خطوات تنفيذ الغرزة :

يبدأ العمل من اليسار إلى اليمين .

١ يُثبت الخيط في الخط الأسفل على ظهر النسيج، وتُخرج الإبرة على الوجه من مكان التثبيت نفسه (عند الرقم ١).



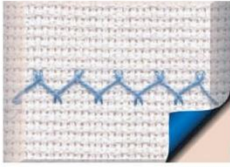
٢ تُنزل الإبرة للخط السفلي بميل بسيط

للخيط إلى اليمين، وتغرّز في (٤)، ثم تُخرج من (٥).

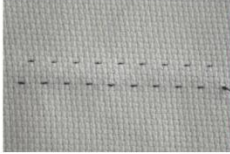
٢ تُرفع الإبرة للخط العلوي بميل بسيط

للخيط إلى اليمين، وتغرّز في (٢) وتُخرج من (٣).





٤ يكرر العمل نفسه بالتبادل بين الخطين العلوي والسفلي، ثم تُغرّز الإبرة إلى الداخل ويُثبت الخيط على ظهر النسيج.



٥ للتأكد من تنفيذ الغرزة بشكل صحيح، فإنها تظهر من الخلف على شكل خطوط صغيرة متقطعة في خطين متوازيين من غرز السراجة.

### معلومات إضافية

( كلما كانت المسافات بين وحدات الغرزة متساوية بدأت الغرزة بشكلها الصحيح ) .



ممارسة الخياطة والتطريز تعلم الفرد الصبر ودقة العمل وإتقانه، وهو ما تهدف له رؤية المملكة ٢٠٣٠ .  
بتعزيز قيم الإتقان والانضباط ضمن أهدافها الإستراتيجية.

### نشاط (٤)

هل يمكن أن تستخدم غرزة رجل الغراب غرزة خياطة ؟ وضح إجابتك .



.....

## ب. غرزة الفرع البسيط

تعريفها: تعتبر من غرز التطريز البسيطة، وتستخدم غالبا في تطريز المُنْحَنِيَّات والخطوط وفروع الأشجار والأزهار، كما تستخدم للحشو بتكرار الغرزة بشكل متواز. سبب التسمية: سُميت بهذا الاسم لأنها تنفذ غالبا على الرسومات التي تمثل فروع الأوراق والأزهار وما شابهها.

## المضاهيم الرئيسية

• الفرع البسيط

### نشاط (١)



حددي، مستعينة بالتعريف السابق الصورة التي تمثل غرزة الفرع من بين صور الغرز الآتية:



استعمالها:

تستعمل في تزيين المفارش والملابس والقطع الفنية.



نشاط (٢)

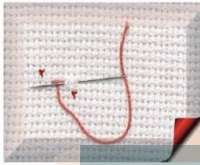
لخصي أهم الخطوات المتضمنة في مرحلة الإعداد قبل تنفيذ غرز التطريز بصفة عامة؟

١. البسمة
٢. الالتزام بالنظافة
٣. تجهيز الأدوات والخيط

## خطوات تنفيذ الغرزة :

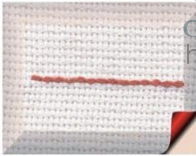
يتم العمل من اليسار إلى اليمين ، بحيث يكون الخيط دائما على يسار الإبرة .

١ يُثبت الخيط بغرزة التثبيت على ظهر النسيج وتُخرج الإبرة من مكان التثبيت نفسه عند الرقم (١) .

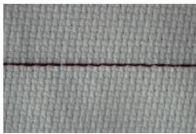


٢ تُغرز الإبرة على بعد ٣ ملم تقريبا عند الأولى عند الرقم (٣) ، ثم تُخرج من نهاية الغرزة السابقة عند الرقم (٢) ، بحيث يكون خيط التطير تحت الإبرة .

٣ تُغرز الإبرة على بعد ٣ ملم تقريبا عند الرقم (٢) ، ثم تُخرج الإبرة عند الرقم (١) ويُشد الخيط .



٤ تكرر خطوات العمل السابقة بالطريقة نفسها، مع ملاحظة اتباع خط الرسم باتجاه واحد، وعدم ترك مسافة من القماش بين الغرز ، ولا بد أن يكون الخيط أسفل الإبرة .



٥ للتأكد من تنفيذ الغرزة بشكل صحيح ؛ فإنها تظهر من الخلف على شكل صف من الغرز المتلاصقة، وهي ما يعرف بغرزة النباتة .



فن التطريز اليدوي من الفنون الراقية وله رونق خاص واحترافه يدر دخلا مناسباً للأسرة ويرتقي باقتصاد الدولة ويحقق أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ المتمثل في زيادة مساهمة الأسر المنتجة في الاقتصاد .

لغرزة الفرع نوع آخر يسمى غرزة «الفرع المركب»، ويكون الخيط فيها مُبرّما بشكل أكبر، مع اختلاف بسيط في طريقة التنفيذ .



## تطبيقات عامة

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



أ خيوط القطن (الكتن برليه) تتكون من مجموعة من القُتلات بلون واحد.  
هو خيط يأخذ شكل الكرة مكون من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مبروم



ب المقص الخاص بالتطريز ذو قبضتين بِيضِيَّتَيْن ومن الحجم الكبير.  
المقص الخاص بالتطريز حجمه صغير ورأسه مدبب و رفيع



ج الورق الشفاف خفيف الملمس يستخدم لشف الرسومات.



د لغرزة الفرع نفس الشكل من الأمام ومن الخلف.

تختلف غرزة الفرع في الشكل فهي من الأمام غرزة الفرع ومن الخلف تشبه غرزة النبتة



هـ يختلف حجم الإبرة باختلاف رقمها؛ فكلما زاد رقمها زاد سمكها.  
يختلف حجم الإبرة باختلاف رقمها فكلما زاد رقمها قل سمكها

٢ عللي ما يأتي: [hulul.online](http://hulul.online)

١ أفضل الخيوط ما كان مصنوعاً من نوع جيد وذو لون ثابت.

حتى لا ينصل لون الخيط على القطعة المطرزة بعد

٢ عدم استعمال الألوان الداكنة من الكربون على الافمشة الفاتحة.

كي لا يكون لون الكربون ظاهراً بعد التطريز

٣ تستعمل الإبرة الدقيقة مع الافمشة الرقيقة.

لسهولة انزلاقها في القماش وعدم ترك ثقوب بعد التطريز.



## تطبيقات عامة

٣ ما النتائج المترتبة على المواقف الآتية :

أ إضاعة الإبرة أثناء التطريز .

النتيجة : .. تأخير إتمام العمل تعريض الأشخاص للأذى

ب عدم استعمال الكشيتان أثناء التطريز .

النتيجة : .. جرح رأس الإصبع أثناء التطريز

ج ترك المقص قريبا من متناول الأطفال .

النتيجة : .. تعرضهم للخطر

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

أ الناظم قطعة معدنية في طرفها :  سلك رفيع  سلك سميك  خيط رفيع

ب يصنع شريط القياس من :

المطاط  البلاستيك  المعدن

ج يكون خيط التطريز :

متوسطا  قصيرا  طويلا





## تطبيقات عامة

٥ فكي الرموز وذلك بكتابة كل حرف أمام رمزه، واكتبي العبارة الناتجة:



ا ل ت ط ر ي ز



ا ل ص ب ر



و ا ل د ق ة

العبارة: التطريز يعلمك الصبر والدقة



## أدون ملاحظاتي



الوحدة الخامسة

هـ

جاهل  
ضدائي  
hul.online

البَيْض

العناصر  
الغذائية

غذائي

قيمته الغذائية

اختباره

أصناف من البَيْض

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعدّد العناصر الغذائية .
- أن تُكوّن وجباتٍ غذائيةً متزنة من خلال العينات المعروضة .
- أن تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم .
- أن تُطبّق اختبار صلاحية البيض عمليا .
- أن تبتكر أصنافا جديدة من البيض .



# العناصر الغذائية

غذائي

## المفاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

### الغذاء:

مجموعة من الأطعمة، تُمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية للقيام بوظائفه الحيوية.

### العناصر الغذائية:

الجلول اون لاين  
hütul.online

مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة .  
في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يوميا فإن تغذيتك سليمة، وهي :

### فاكهة



### خضار



### بروتين





انظري إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة للتعرف أكثر على مكونات الطبق الصحي.

## البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

### مصادرها

بروتين نباتي



بروتين حيواني



## المعلومة الإثرائية

إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



## نشاط (١)



ابحثي في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دونيها مستعينة بالمنظم التخطيطي للمقارنة.

البروتين النباتي

البروتين الحيواني

أوجه  
الشبه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

البلوك  
البلوك اون لاين  
مصادر هلا  
h | l | n | e

دهون نباتية



دهون حيوانية



## معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين .

## نشاط (٢)



أحيطي بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون بدوائر .



الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

الجلول هلول  
مصادر لها.

النشويات



السكريات





### نشاط (٣)



ضعي خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات.



### الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

أولاً: الفيتامينات: ومن أمثلتها: فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها.

### الخضراوات



### الفواكه



## نشاط (٤)



الفيتامين الضروري للإبصار هو . **فيتامين أ** .  
فيتامين أ **فيتامين ب** **فيتامين ج** **فيتامين د** .

ثانيا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديد

مصادره



اليود

مصادره



الكالسيوم

مصادره

الجلول اون لاين  
hulul.online

## المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .



ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميا؟ وضح ذلك مستعينة بالمنظم الآتي :



### السبب والنتيجة

نقص السوائل والجفاف

عدم شرب كمية كافية من الماء



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك المياه. وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي

للمملكة على المدى الطويل. الحلول اون لاين  
hulool online  
وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي :

### نشاط (٥)



أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعا لفائدتها للجسم.  
١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات) .

٢. مجموعة أطعمة الطاقة (الكربوهيدرات)

٣. مجموعة أطعمة الوقاية من الأمراض ( الفيتامينات )



## طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء ( البروتينات ) ، مثل : اللحوم أو الطيور أو البقول أو الحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ( الفواكه والخضار ) ، مثل : التفاح أو البرتقال أو الخيار أو الطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة ( الكربوهيدرات ) ، مثل : الأرز أو المعكرونة أو الخبز .



تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية ( نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية )

الجلول أون لاين  
hulul.online



## نشاط (٦)



أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

لحم



خبز



لحم وأرز



الحلول اون لاين  
hulul.online

## نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟

وجبة عالية الدهون حيث تحتوي أطعمة مقلية وأطعمة جاهزة.



### ● أهمية البيض :

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها والتي تعد ضرورية في فترة النمو وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر ، ومن الممكن أن يكون طبقا أساسا في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يقدم مع الخضراوات مسلوفا أو مقليا أو مطهيا . ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت .

### المضاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

### نشاط (١)

بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ، اکتبي أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها .

المايونيز - المعكرونة بالشاميل

### معلومات إضافية

قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفذ الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها .

القشرة

البياض (الزلال)

الصفار (المح)

### تركيب البيضة :

تتركب البيضة من :

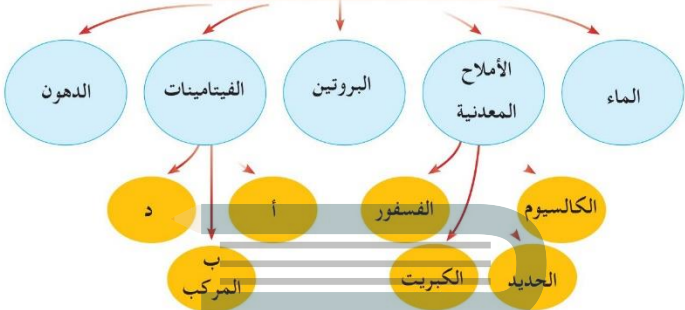
القشرة

البياض (الزلال)

الصفار (المح)

## ● قيمته الغذائية :

تحتوي على أغلب العناصر الغذائية مثل :



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضحي ذلك.

## ● طريقة اختبار صلاحية البيض :

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين :

ماذا يحدث	ماذا أتوقع
أن تستقر في القاع	صالحة
أن تطفو على السطح	غير صالحة



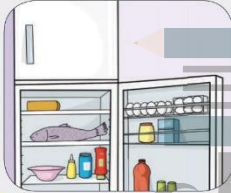
## نشاط (٢)



ضعي بيضة في كوب به ماء وملعقة من الملح .  
- سجلي مشاهدتك واستنتاجك .



.....  
.....



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة، وتجنب تركه خارجا، لماذا؟

كي لا يتعرض للكسر ولا يفسد

## نشاط (٣)

الجلول اون لاين  
hulul.online

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة صممي إعلانا يشجع الأطفال على تناول البيض باعتباره من أطعمة البناء، ثم قيمى دورك في المجموعة.





## أصناف من البيض

### ● البيض المسلوق :

#### المقادير :

- أربع بيضات طازجة .
- ملح .
- فلفل أسود .
- طماطم .
- فلفل أخضر بارد .

#### الطريقة :

١ يُوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد .

٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة .

٣ يُرفع البيض عن النار ويصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيرَه .

٤ يُقشر ويُقدم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد .

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق

عند حدوث شرخ بالبيضة) .



### معلومات اضافية

عند سلق البيض يضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشيرَه .



## المعلومة الإرشائية



إن إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة .

## نشاط (١)



ما السلق؟ وضح ذلك .



إنضاج الطعام بغمره في الماء وتعرضه لدرجات حرارة مختلفة الشدة تبعاً لنوع الطعام.

● قرص البيض (أمليت)

# حلوك

المقادير:

- بيضتان طازجتان .
- ملح ● الحلوك ● البيض ● الحليب ● الفلفل الأبيض .
- ملعقتان كبيرتان من الحليب السائل .
- ملعقة كبيرة من الزيت .

الطريقة:

١ يُكسر البيض في إناء ويُخفق بالشوكة جيداً .



٢ تضاف باقي المقادير عدا الزيت ويُخلط الجميع .



٣ يُوضع الزيت في المقلاة ويُسخن، ثم يُصب عليه البيض المخفوق ويُترك على النار حتى تتماسك أطرافه .



٤ تُستخدم ملعقة خشب لرفع أطراف قرص البيض والسماح للبيض السائل بالنزول لقاع المقلاة للنضج، ثم يقدم في طبق بعد تزيينه .



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

## نشاط (٢)

ابتكري صنفا غذائيا بسيطا من البيض وقدميه أمام زميلاتك .



## تطبيقات عامة

١ صَنَّفِي كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له :



الفيتامينات  
والأملاح المعدنية

التفاح، اللبن  
،الموز، العدس،  
البرتقال، الخس ،  
الفليفلة ، البازلاء

الكربوهيدرات

المرجى، التفاح  
القمح، البسبوسة  
البطاطس، حمص  
معكرونة، الموز  
،التمر

الدهون

زيت الذرة  
زيت الزيتون

البروتينات

اللبن  
العدس  
الفاول ، الدجاج

## تطبيقات عامة

٢ صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

(أ)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

▲ إمداد الجسم بالطاقة .

▲ المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

▲ بناء الخلايا وتجديدها .

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

٣ ضعبي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة ،

فيما يأتي :



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء .



ب صفار البيض غني بالحديد .



ج البيض مصدر للبروتين النباتي .



د الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .



هـ يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .



و الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .



## تطبيقات عامة



ز يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا .



ح ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .

### ٤ عللي ما يأتي :

١ يفضل حفظ البيض بعيدا عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم .

حتى لا تنفذ الرائحة غير المسام وتؤثر في طعم

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء .

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها وهذا هو سبب

٣ يفضل مسح البيض بفوطه بدلا من غسله بالماء .

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بفاذ الماء إلى

٥ اصدري حكما على الزوجيات الاتية من حيث احتواؤها على جميع المواد

الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة :

متكاملة

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح .

غير متكاملة

ب شكلاتة، مشروب غازي

غير متكاملة

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس .

متكاملة

د حليب، بيض، خبز .

غير متكاملة

ه ذرة، بسكويت، شاي .



الوحدة السادسة

٦

الإسحاف  
الخطوط الأولى  
hülul.online  
الأولي

الجروح

الحروق

أنواعها

إسعافها

## الإسعاف الأولي

أنواعها

أسبابها

إسعافها

### أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تناقش مسببات الحروق .
- أن تقارن بين أنواع الحروق .
- أن تطبق الإسعاف الأولي للحروق .
- أن تميز بين أنواع الجروح .
- أن تطبق إسعاف الجروح بطريقة صحيحة .







# الحروق

الإسعاف  
الأولي



نورة، ماذا حدث ليدك؟



المضاهيم  
الرئيسية

- الإسعاف
- الصديد

انسكب عليها سائل ساخن فتضررت.



تضررُ الجلد عند تعرضه للنار، أو لسوائل ساخنة، أو لمواد كيميائية يُسمى:  
**حرقاً**.... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اختاري الإجابة المناسبة واكتبها في الفراغ.



ما سميات هذه الإصابة؟

الجلود  
أوت لايت  
hulul.online



سببها الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال، وللحروق أنواع:

أو كهربائية بسبب التعرض:

١. للبرق والصواعق.
٢. للتيار الكهربائي.

أو كيميائية بسبب التعرض:

١. للمنظفات السائلة، مثل: الفلاش.
٢. للأحماض والقلويات.

حرارية بسبب التعرض:

١. للحرارة الجافة كاللهب الناتج من الحريق أو انفجار الغاز.
٢. للحرارة الرطبة الناتجة من انسكاب السوائل الساخنة، مثل: الماء، أو الزيت.



## نشاط (١)



ناقشي زميلاتك في المجموعة في الصور الآتية ثم دوني رأيك فيها.



ترك المدفأة في  
متناول أيدي  
الأطفال



الشرب او  
الأكل أثناء  
حمل الطفل



ترك الطفل  
بالقرب من  
الأجهزة الخطرة



ترك الطفل بالقرب  
من الأشياء الساخنة  
درجات الحروق

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد وهي :

### حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بالآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية وهي بطيئة الالتئام وتترك آثارا واضحة .

### حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وبقايع مائية، وقد تترك أثرا في الجلد بعد الشفاء .

### حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمرارا له ولا تترك أثرا فيه بعد الشفاء .

## المعلومة الإثرائية



إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقئها، لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها .

## إسعاف المصاب بالحروق :



● طمّئني المصاب وهدئي من روعه .



● اِزْتِدِي قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب .



● ضعي الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة ( ١٠ ) دقائق وإذا استمر الألم فضعيه مدة أطول .



● اِنزعي الحواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع... **عللي** .

لأنه في حالة تورم مكان الحرق سوف يكون من الصعب خلعهم بجانب إضرارهم اليدين بحالة استمرار وجوده.



● مددي المصاب في وضع مريح ، ولا تدعي الأجزاء المحترقة تلامس الأرض ؛ حتى لا يحدث تلوث .  
الجلول اون لاين  
hulul.online



● ضمّدي المنطقة بقماش نظيف معقم .



● اسقي المصاب الماء على دفعات متباعدة ؛ لتعوضي السوائل التي فقدها .  
● أعطي المصاب بعض المسكنات المناسبة ؛ لتخفيف الألم .

اطلبي المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تعرفين رقمه ؟



## نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجهي  
نصيحة لهذا الطفل .

لا تحمل الأشياء وهي ساخنة.



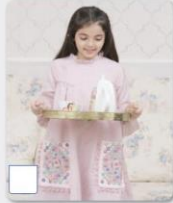
## المعلومة الإثرائية

لا تضعي على الحرق معجون الطماطم أو أي مساحيق أخرى .



## نشاط (٣)

برأيك، أي من الصور الآتية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل  
الإبريق؟ برري اختيارك لها؟





# الجروح

الإسعاف  
الأولى

## المضاهيم الرئيسية

• المُسَعِف

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجُرحت يده، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماشٍ نظيفتين فلفَّ يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شحَب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع رجله وتأكد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المسعف على حسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة وتم نقل صالح إلى المستشفى.

أكمل الفراغات من القطعة السابقة

أ. يتم وقف النزيف عن طريق:

١ ... الضغط على مكان النزف بقوة

٢ ... رفع الذراع فوق مستوى رأسه

٣ ... ربطه بقطعة قماش نظيفة

٤ ... الإسراع بالاتصال بالإسعاف.

ب. ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

قام بتمديده على الأرض ثم رفع ساقه مع التأكد من وضع ذراعه المصاب في مستوى أعلى من مستوى رأسه

## ● الجرح:

تمزقٌ في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.

## ● إسعاف الجروح:

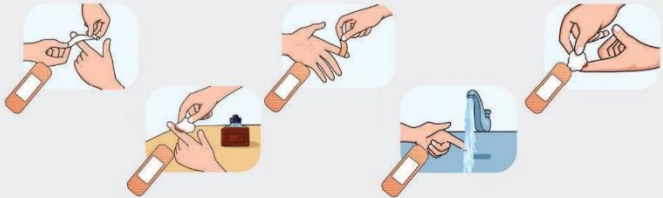
### نشاط (١)



ناقشي زميلاتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتبي الصور وفقاً للتسلسل الصحيح.



١. نظفي الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
٢. اغسلي الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف فترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
٣. ضعي مطهراً، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدمي القطن الماص والمعقم.
٤. ضعي قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه.
٥. غطي الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.



الهلال أون لاين  
hulul.online

## ● أنواع الجروح :

- ١ . **سطحية** : تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً ، ويلتئم الجرح بسرعة .
- ٢ . **عميقة** : تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلة حادة أو جارحة ، مثل : السكين أو قطع الزجاج ، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي ، ويأخذ فترة طويلة ليلتئم ، وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة .

## ● فوائد استخدام الضماد :

- ١ . وقف النزيف إذا كان بسيطاً .
- ٢ . حماية الجروح من التلوث والالتهاب .
- ٣ . المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة .

## أعراض التهاب الجروح

تكوّن مادة صديدية

ارتفاع درجة حرارة الجسم

الإحساس بالألم

التورم والاحمرار

راجعى الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة .



## نشاط (٢)



اكتبى النتائج المتوقعة الحدوثِ للسببين المدونين فيما يأتي :

### السبب والنتيجة

يزيد من فرصة حدوث المضاعفات

١. تأخر العلاج.

تؤثر على الدورة الدموية

٢. استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات.

حلول  
الجلول اون لاين  
hülul.online





## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة ، مع تصحيح الخطأ ، فيما يأتي :



أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء .



ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق .

لا يجب وضعه على الحروق لأنه قد يسبب التهاب للحروق



ج الجروح السطحية تنزف كثيراً .

الجروح العميقة هي التي تنزف كثيراً



د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات .



هـ عند إسعاف الجروح يجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب .

يوضع العضو المصاب أعلى من مستوى القلب حتى يقلل من ضغط واندفاع الدم

٢ ماذا تفعلين :

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق ؟

اسكب قليلاً في فئجان و أندوقه.

ب إذا جرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة ؟

أقوم بتطهير الجرح فوراً



٣ علي ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بالألم .

بسبب تدمير الخلايا العصبية في منطقة الحرق

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية .

لأنها تلتصق بالجروح وتسبب الألم

ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات .

لأنها تعيق عمل ودوران الدورة الدموية

٤ في كل ورقة كلمة لا تنتمي لبقية الكلمات اكتشفها :

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبدة

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط

hulul.online

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



اجرح يدي



إصابة يدي بالرضوض والجروح



التعرض للاحتراق



التعرض للاحتراق









هلول  
الهدف 2030  
hulul.online

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٢٠٠٦

ردمك: ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٧١٨-٢