

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



حلول  
الحلول اون لاين

hulul.online

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



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# التربية الأسرية



الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً بلائحة

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ (C)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف السادس الابتدائي : الفصل الدراسي الأول- كتاب

الطالبة/ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٢٩ هـ

١١٨ ص، ٥، ٢١٤٢٥ سم

ردمك : ٢-٨٥٩-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية أ.العنوان

١٤٣٠ / ٦٠٣٦

ديوي ١٩٣١، ٣٧

رقم الإيداع : ١٤٣٠/٦٠٣٦

ردمك : ٢-٨٥٩-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



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 السادس الابتدائي من سلسلة كتب التربية  
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة  
العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على "إكساب الطالبة المعارف والسلوكيات الحميدة  
لتكون ذات شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".  
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم  
وصور وأنشطة الغرض منها إثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي والعشرين  
في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة كي تفكر وتداول وتعبر عن  
رأيها، لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية .  
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون عوناً  
للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة من نفسها، مُحبة 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 .

نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى .

والله من وراء القصد



## مفاتيح الكتاب

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

رؤية المملكة 2030.	
أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفَّذ داخل الصف أو خارجه.	
التفكير الناقد.	
التفكير الإبداعي وحل المشكلات.	
تواصل.	
التعاون والمشاركة المجتمعية.	
أسرتي العزيزة.	
معلومات إضافية.	
معلومات إثرائية.	



## الفهرس

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
١٠	أسبوع	بشّرتي	صحتي وسلامتي
١٦	أسبوع	العناية بشعري وأظفاري	
٢٢	أسبوع	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	
٣٤	٣ أسابيع	الحوادث داخل المسكن	مَسْكِنِي
٥٠	أسبوع	اختيار الملابس	مَلْبَسِي
٦٤	أسبوع	أدوات الخياطة	مهاراتٌ يدوية
٦٩	أسبوعان	تطبيقات عملية	
٨٤	أسبوع	القهوة	غذائي
٨٨	أسبوعان	التمر	
١٠٤	أسبوعان	التسمم الغذائي	الإسعافُ الأوَّلِيّ





## 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 يَحْتَجُّنَهَا في حياتهن اليومية، فنأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بأسرة المتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٨٨	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الخامسة غذائي
٨٩	نشاط أسري	
٩٤	نشاط ختامي	



الوحدة الأولى

صحتي  
وسلامتي



## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تُعْطِي أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
  - أن تُلَخِّص أهمية الماء والغذاء للبشرة.
  - أن تذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
  - أن تُعَدِّد العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
  - أن تُقَدِّم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
  - أن تُقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.





## بشرتي

صحتي  
وسلامتي

كَمْ تُحَرِّجُنِي هَذِهِ الْبُثُورُ الَّتِي بَدَأَتْ  
تَظْهَرُ فِي وَجْهِ. هَلْ أَنَا بِحَاجَةٍ  
لِزِيَارَةِ الطَّيِّبِ؟ وَهَلْ تَسْتَطِيعِينَ  
مَسَاعَدَتِي يَا أُمِّي؟ وَهَلْ يُمْكِنُ أَنْ  
تَسَاهَمَ مَسْتَحْضِرَاتُ التَّجْمِيلِ فِي  
إِخْفَائِهَا؟



### المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.



لَا يَا بِنْتِي فَمَسَاحِيقُ التَّجْمِيلِ  
مَخْصُصَةٌ لِمَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنْكَ سُنًّا  
وَلَا بُدَّ مِنْ اسْتِشَارَةِ الطَّيِّبِ قَبْلَ  
شُرَاؤِ مَسْتَحْضِرَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْبُشْرَةِ  
الْمُنَاسِبَةِ لَكَ.

**البشرة:** الطبقة السطحية  
للجلد والتي تمثل درع  
الحماية للجسم.

## أنواع البشرة:

hulul.online

١ العادية .

٢ الجافة .

٣ الدهنية .

٤ المُخْتَلِطَة .



## كَيْفَ أَعْرِفُ نَوْعَ بَشْرَتِي.

إِتَّبِعِي الخُطُواتِ الآتيةَ لتكتشفي نَوْعَ بَشْرَتِكَ بِمُفْرَدِكَ:

١ إغسلي وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففيه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً وضعيه على وجهك وامسحي به بجهتك، فإذا ظهرت آثار الدهون دَلَّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دَلَّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

### نشاط (١)



لَوْنِي نَوْعِ البَشْرَةِ وِصفَاتِها بِلَوْنٍ واحِدٍ:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

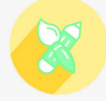


## نشاط (٢)



قدّمي طرائق وأساليب إبداعية لتوعية زميلاتك حول طرائق حماية البشرة.

استخدام واقي شمسي وتجنب الخروج في فترة الظهر - تقليل  
الاستحمام وشرب الماء الكافي - تناول الغذاء الصحي وأخذ الكفاية  
من النوم - استخدام الصابون الطبي وترطيب البشرة



## نظافة البشرة:

العناية بالغذاء والنظافة  
من مُتطلّبات الجمال.

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن

البشرة، وتكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن  
تغسلي بشرتك وتَشطّفيها جيّداً بِكَميَّةٍ كافيةٍ من  
الماء، ثم تُجففيها مباشرةً ولا تتركها تجفُّ وحدها،  
وضعي قليلاً من الكريم المرطّب المناسب على  
الكفّين والذراعين وجانبي الوجه والرقبة.

فيتامين (C) و (A)  
ضروريان للحفاظ على قوّة  
البشرة وليونتها، ويتوفران  
في الفراولة والحمضيات  
والملفوف والطماطم والجزر.  
التمارين الرياضية تزيد من  
نضارة البشرة وليونتها،  
وتحافظ على صحة خلايا  
البشرة.  
المشي يساعد على فتح  
مسامات الجلد.



للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك يُنصَحُ بالآتي:

١ الإقلال من تناولِ الدهونِ والزيوتِ والموادِّ السُّكَّرِيَّةِ، والإكثارِ من تناولِ الماءِ والأغذيةِ المفيدةِ التي تجعلُ البشرةَ الدهنيةَ أقربَ إلى البشرةِ العاديةِ.

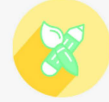
٢ تناولُ البروتيناتِ كاللحومِ بأنواعِها والحليبِ ومنتجاتِه والفيتاميناتِ كالحَضْرَواتِ والفواكهِ التي تحمي البشرةَ من الجفافِ والتشقُّقِ وتقي من الالتهاباتِ الجلديةِ ولاسيَّما فيتامينيَّي (أ،ج).

٣ تناولُ الأغذيةِ الغنيةِ بالأليافِ النباتيةِ كالفواكهِ والحَضْرَواتِ وخبزِ البُرِّ، التي تقي من احتمالِ الإصابةِ بالإمساكِ الذي يُعدُّ سبباً من أسبابِ تَكَوُّنِ الدهونِ في البشرةِ.

٤ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ يفيدُ في صحةِ الجلدِ عامةً وفي تحسينِ البشرةِ خاصةً.



### نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي حلولاً للمشكلات الآتية  
مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:  
أ. صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.  
ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

#### المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



#### خطوات نحو الحل

حماية البشرة من الشمس والرياح - تناول الفاكهة والخضار وشرب الماء الكافي - استعمال كريمات مرطبة وتقليل الاستحمام - استعمال القفاز عند التنظيف - ترك قضم الأظفار



#### الحل

طبقي الخطوات لصحة بشرتك وأظفارك

#### المشكلة

صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.



#### خطوات نحو الحل

تنظيف البشرة بالغسول المناسب - عدم الإكثار من المأكولات الدهنية مثل الشوكولا - استخدام الصابون الطبي



#### الحل

طبقي الخطوات لصحة بشرتك



## ■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم وإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكنَّ التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحروق ويُسْوِّهُ الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ كماداتٍ رطبةً في مكان الإصابة أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يمدُّ الجلد بالبرودة.

### طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف

٣ ارتداء قميص قطني وقبعة ذات تظليل.

٢ لبس النظارة الشمسية (غير التجارية): لحماية الجلد حول العينين.

١ تجنُّب أشعة الشمس المباشرة بين الساعة (١٠ صباحاً - ٤ عصرًا).







# العناية بشعري وأظفاري

صحتي  
وسلامتي

## الشعرة: □



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسمِ الإنسان، وتتكون

من جزئين:

### بُصَيْلَةُ الشَّعْرِ: 📌

وهي الجزءُ الحيُّ من الشعرة

وتتمو تحت فروة الرأس.

### الجزءُ الطويلُ من الشعرة: 📌

وهو الجزءُ غيرُ الحيِّ من الشعرة

ويتكوّن من مادة الكيراتين.

يُوجَدُ حَوْلَ بُصَيْلَةِ  
الشَّعْرِ شَبَكَةٌ مِنْ  
الأوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ  
تُعْذِّي الشَّعْرَةَ  
بالأكسجينِ والموادِّ  
الغذائيَّةِ.

## المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ مِنْ أهُمِّ مَظَاهِرِ  
الجمالِ للفتاةِ، وينبغي أن  
تَحْرِصَ عَلَيْهِ وتعتني به،  
وهو جزءٌ لا يتجزأ من جسمِ  
الإنسانِ، ويرتبطُ الشَّعْرُ  
بِخَلَايا الجلدِ ويتغذى منه،  
كما ترتبطُ صحَّةُ الشَّعْرِ  
بِالتغذيةِ الجيدةِ، والشَّعْرُ  
النظيفُ السليمُ هو تاجُ  
على رأسِ كلِّ فتاةٍ، فمن منا  
تستغني عن تاجها الذي  
تزيّن وتجمّلُ به؟



## نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظي على شعركِ قوياً وجميلاً؟



تناول الأغذية المفيدة مثل: اللحوم والبقول والحليب والخضراوات والفواكه وشرب الماء والعصائر

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



« إن التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تؤدي إلى خشونة الشعر وتقصفه.

### المصادر الجيدة

### العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول والحبوب كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.

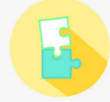
الأملاح المعدنية



## نشاط (٢)



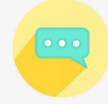
أُكْتُبِي قَائِمَةً بِالْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَنَاوَلْتَهَا فِي الْأَيَّامِ الثَّلَاثَةِ الْمَاضِيَةِ،  
ثُمَّ حُدَدِي مِنْهَا الْمَوَادِّ الَّتِي تَسَاعَدُ فِي نُمُوِّ الشَّعْرِ وَتَغْذِيَّتِهِ، وَقَيِّمِي نَفْسَكَ  
بِوَضْعِ عِلَامَةٍ (✓) أَمَامَ الْمَجْمُوعِ الَّذِي حَصَلَتْ عَلَيْهِ:



متروك للطالبة				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عدد الأغذية التي تنمي الشعر

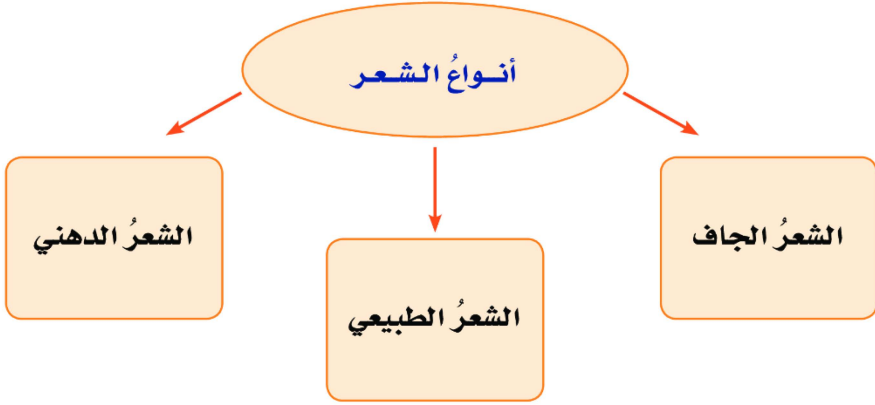
## نشاط (٣)

تأملي الصور التي أمامك، ثم عبّري عنها بأسلوبك الخاص:



شعرك تاج على رأسك حافظي عليه واعنتي  
به لتكوني جميلة





### تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وتسليكه بإزالة العُقد والتدخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقْوَى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلل فيُفضّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



### مشكلات الشعر الشائعة

إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرواقه. يجب الأهتمام بالشعر بصفة مستمرة فالوقاية خير من العلاج.

تساقط الشعر

قشرة الرأس

قمل الرأس

تقصّف الشعر



## نشاط (٤)



اختراري إحدى مشكلات الشعر الشائعة السابقة وناقشها مع زميلاتك، ثم اقترحي لها حلاً فعالاً.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
مشكلة تساقط الشعر	تناول الغذاء الصحي
	استعمال الكريمات المغذية والمرطبة
	الاهتمام بنظافة الشعر

## للعناية بالشعر اتبعي ما يأتي:

١ دلكي فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيلات الشعر.

٢ خصصي مُشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشَّخصي.

٣ احذري من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مُضرة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختراري حمّام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



## العناية بالأظفار: □



لمظهرٍ صحيٍّ وجميلٍ لأظفاركَ:

● اهتمي بغذائك الصحي.

● نظفي أظفاركَ باستمرارٍ للتخلص من الجراثيم.

● إحمي أظفاركَ بارتداء القفازاتِ أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

● استخدمي كريماتٍ لترطيب أظفاركَ للمحافظة على نعومتها.



## نشاط (٥)



لِمَ تُقَلِّمين أظفارَكَ كُلِّمَا طالت؟ وضحِي ذلك.

حتى لا تتراكم تحتها الجراثيم فتنتقل للجسم عبر الطعام

فنصاب بالأمراض



h u l u . o n l i n e





# التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي  
وسلامتي

## الاتصال الإلكتروني:



تعدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

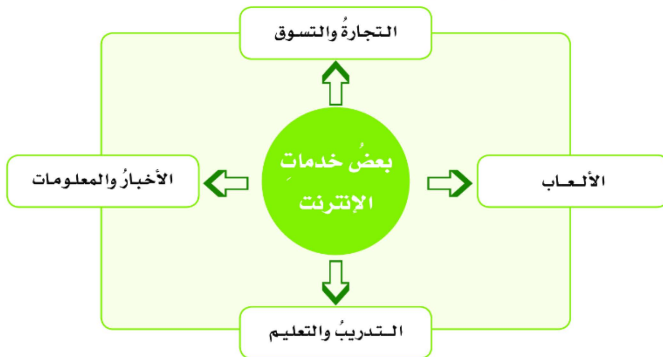
## المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها البعض بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.



## نشاط (١)



« إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك بأحثة جيدة وقادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اذكرى أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

القدرة على مواصلة التعلم عن بعد - تعلم مهارات ومهن جديدة - نشر الوعي في المجتمع - التواصل مع الغير - تسهيل البحث عن المعلومة

## من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز كُوحَي



الحاسبُ المكتبي



الجوّال



الحاسبُ المحمول



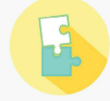


## نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.

بأن نستمتع بالأوقات الجميلة مع أهلنا وأصدقائنا – أن نمارس الهوايات  
المفضلة لدينا – أن نستخدم التقنية للضروريات



## النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية :

### أولاً: الضوائد



ارتفاع حالات البدانة  
عند الأطفال قد يعود  
إلى قضاء فترات  
طويلة أمام التلفاز  
والحاسِب، حيث يؤدي  
ذلك إلى انخفاض  
في لياقتهم البدنية.

تَمَيُّمُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تَمَيُّمُ مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



## ثانياً: الأضرار

دينية وِعقائدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.



فَدَّرَ خِبراً في مجال الألعاب الإلكترونية حجماً إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



احذري من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرتك لأحد عند استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقع المنزل أو رقم الجوال.

### نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون مع أعضاء مجموعتك ناقشي العبارة السابقة مبينة المهارات الذاتية التي يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

تطوير مهارة القدرة والخيال بقراءة القصص والكتب الإلكترونية المفيدة وتنمية الذكاء والتركيز من خلال حل الألغاز والمسابقات الثقافية وتطوير مهارة الإبداع بالاطلاع على الأشغال والأفكار الإبداعية



## نشاط (٤)



مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفِ أَثَارِ غَضَبِهَا فَاسْتَحْدَمَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ  
لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ذَلِكَ الْغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.  
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، حُدِّدِي أَهَمَّ النَتَائِجِ الْمُتَرْتِبَةِ عَلَى  
هَذَا السُّلُوكِ مَبِينَةً لِتَصْرَفِ الْأَمْثَلِ مِنْ وَجْهِ نَظْرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ  
النَّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ.

قد يستغلون غضبها أصحاب النفوس المريضة ويجرونها إلى عواقب خطيرة	النتائج المُتَرْتِبَةُ
كتابة ما تشعر به في مذكرات خاصة بها	التصرفُ الأمثل
أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: (لا تغضب)، فردد مراراً، قال: (لا تغضب)	دليلُ النهيِ عن الغضب



## إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتممية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤتقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



الرفيق الحقيقي عليك  
أثناء استخدامك للتقنية  
ووسائل التواصل الاجتماعي  
هو أنت، فاحرصي على  
الاستفادة منها بما يرضي  
الله عز وجل. واجعلي  
مخافة الله عز وجل نصب  
عينيك.

### من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنك،  
ومن واجب أسرته حمايتك من كل  
ما يضر بصحتك العقلية والجسدية  
والنفسية والاجتماعية.



## تطبيقات عامة

١ أكتبي عن مشكلةٍ للشعرِ عانيتِ منها سابقاً، وكيفِ استطعتِ التغلبَ عليها؟

مشكلة تساقط الشعر وتغلبت عليها بالاهتمام بالنظافة  
والغذاء الصحي والكريمات المغذية

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

حتى أختار الأفضل لبشرتي

٣ أكتبي فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ لحماية بشرة اليدين والأظافر

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C).

■ يحمي من أمراض القلب ويقوي المناعة وهو مفيد لنضارة البشرة

■ شرب كثير من الماء.

■ يحافظ على صحة الشعر والجسم

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

■ مهمة للنمو ولبناء خلايا الجسم



٤

من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

تثبيت برامج تمنع الدخول إلى هذه المواقع

٥

رتبّي الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصولياء خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف -  
جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

زبدة - بسبوسة - شكولاتة -  
بقلادة

أ- المفيدة للبشرة

خس

فستق - حليب - ملفوف  
- برتقال - جوز -  
فاصولياء خضراء - سبانخ  
- أرز - لبن - ملوخية



استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بمّ تصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

استشارة الطبيب - استعمال كمادات باردة أو الاستحمام - استعمال كريم من الصيدلية للحروق من أجل تخفيف الألم - الإكثار من شرب الماء







الوحدة الثانية



حلوة  
الداوود زاون لايت  
مسكني  
hulu online



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أَنْ تُعَدَّ الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أَنْ تُعَبِّرَ عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- أَنْ تُسْتَنْتِجَ طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أَنْ تُعْطِيَ أمثلة لمسببات الحرائق.
- أَنْ تُلَخِّصَ الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- أَنْ تُصِفَ مسببات الاختناق في حالات مختلفة.





# الحوادثُ داخلُ المَسْكَن

مسكني

## الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجتُ أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية وحدث ما لم يكن في الحسبان فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديد فأثار ذلك فزعها.

قدمي نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالة.

الاتصال فوراً بالإسعاف على الرقم ٩٩٧ - محاولة تقديم الإسعافات الأولية

## المفاهيمُ الرئيسية

- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعيُّ بمفهوم السلامة مبدأٌ يسعى الجميعُ لتحقيقه، فالوقاية تعمل، بعد الله، على درءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

## نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائية التي يمكنُ لفوزية اتباعها لتتضمنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئةِ الله؟

زيادة الاهتمام بمراقبة الصغار وإبعاد الأشياء الخطرة عنهم ...



## أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صلي كل جملة بالصورة المناسبة لها:



١ طفاة حريق.

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣ صندوق الإسعافات الأولية.



تفقد صندوق  
الإسعافات الأولية بين  
فترة وأخرى، وتأكد  
من صلاحية الأشياء  
التي يحتوي عليها.

لسلامة الأسرة، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل  
السلامة، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار.

### نشاط (٢)

ما الشروط التي ينبغي مراعاتها عند تركيب طفاة الحريق؟

الانتباه لتاريخ الصلاحية والمساعدة لتركيبها باتباع التعليمات  
والإرشادات والتأكد من إحكام التركيب قبل الاستخدام



## أرقام الطوارئ في المملكة:

النجدة ٩٩٩

التهلأ الأأمر ٩٩٧



المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ:

- ١- نوع الحالة الطارئة.
- ٢- الموقع.
- ٣- اسم المتصل.
- ٤- العنوان.



أادأ المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨

### نشاط (٣)

صممي مع زميلاتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزعيها على طالبات المدرسة بإشراف معلمتك.



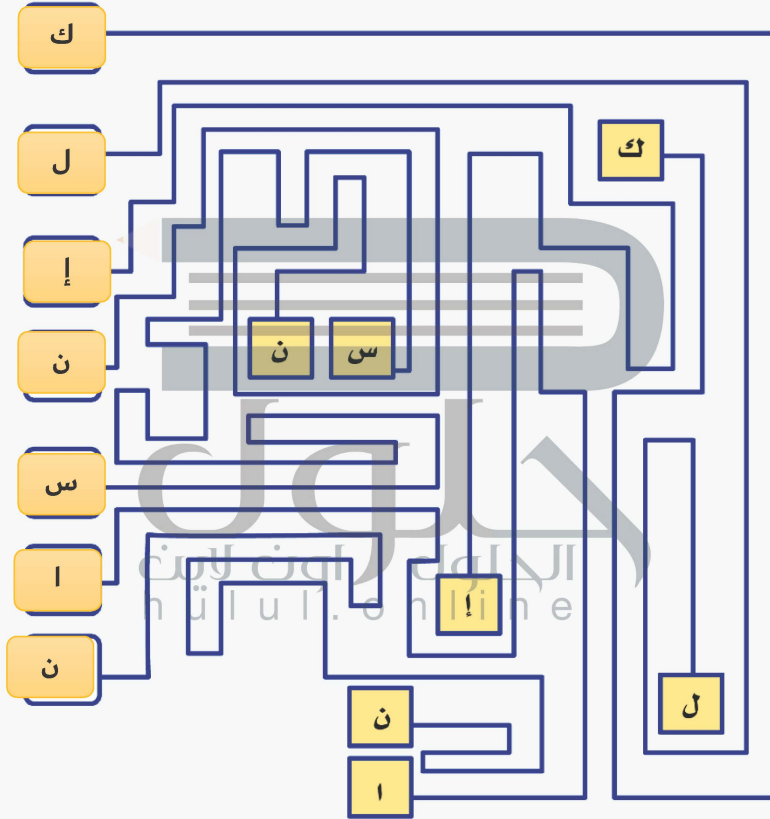
مترك للطلبة



#### نشاط (٤)



إجمعي أحرفَ المربعاتِ، لتعرفي تَمَمَةَ العبارةِ من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المربعِ الخاصِّ به عبرَ المَتَاهةِ الظاهرةِ أمامك، ثم دونيها في الأسفل لتكتملِ العبارةُ لَدَيْك:



السلامةُ مطلبٌ ..... كل إنسان



## حوادثُ السقوط:

تُعتبرُ حوادثُ السقوطِ من أكثرِ الحوادثِ المنزليةِ شيوعاً ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:



١  
عدمُ ترتيبِ  
قطعِ الأثاثِ، أو وُضْعُها  
بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ.



٢  
عدمُ تجفيفِ الأرضِ  
المبللةِ، ولاسيّما  
المطابخِ والحماماتِ.



٣  
تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ  
في الأماكنِ المرتفعةِ  
أو على الشُرُفاتِ.



٤  
تركُ الطفلِ في  
مشايته دونَ مراقبةٍ.



٥  
وُضْعُ الأثاثِ  
بالقربِ من نافذةٍ  
مفتوحةٍ.



## نشاط (٥)



أرْسمي خريطةً مفاهيمَ لأسبابٍ أخرى محتملةٍ للسقوط.

محاولة التسلق على الأثاث

ترك الطفل في السرير على مكان عالي

التعثر بالسجاد

أسباب السقوط

عدم الإضاءة الكافية

ترك الطفل على الدرج بدون مراقبة

ارتطام الرأس بطرف أو زاوية طاولة حادة



تُعَدُّ حوادثُ السقوطِ من أهمِّ أسبابِ حدوثِ نزيفِ المخ، ولاسيَّما إذا كان السقوطُ على الرأسِ.

ترتيب الأثاث وإبعاده عن النوافذ

إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات.

الوقاية من حوادث السقوط:

أخذ الاحتياطات اللازمة ومراقبة الأطفال أثناء اللعب

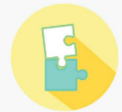
تجفيف أرض الحمام والمطبخ

## نشاط (٦)



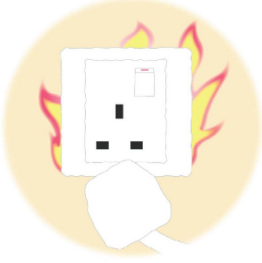
كيف تُسعينَ طفلاً سقطَ وفقدَ وعيَه؟ وضّحي ذلك.

الاتصال فوراً بالإسعاف - محاولة إيقاظ الطفل فإن لم يستيقظ علينا أن نلاحظ تنفسه - إذا لم يستطع التنفس علينا البدء فوراً بالإنعاش القلبي الرئوي وإذا كان هناك جروح نازفة ينبغي الضغط عليها بقماش خفيف





## ■ حوادث الكهرباء:



تعدُّ الكهرباء أهمَّ مصادرِ الطاقةِ، ومن وسائلِ الراحةِ التي تجعلُ حياتنا أكثرَ سهولةً ويسرًا، إلا أنها قد تُشكِّلُ خطورةً عندَ إهمالها، فتكونُ سببًا في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثيرِ منَ الناسِ.

## ■ مسبباتُ الحوادثِ الكهربائية:

ضعي علامة (X) أمام السلوكيات المسببة للحوادث الكهربائية فيما يأتي:



١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المار بها.



٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.



٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.



٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.



٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.



٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.



٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدة طويلة.



## اكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
ترك أسلاك الكهرباء مكشوفة بدون عازل	يؤدي إلى حدوث الصّعقات الكهربائية.
تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران.	يحدث انصهار لعوازل الأسلاك الكهربائية بسبب الحرارة فيؤدي لنشوب حريق
تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها	يجعل الأسلاك تتسحق وتكون قابلة للاشتعال.
شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة والرخيصة الثمن.	يؤدي إلى تلف الأجهزة الكهربائية بسرعة وارتفاع الأحمال

«ضرورة الابتعاد عن إصاق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شرر، أو ملامسة مصباح ساخن.

إياك ولامسة محطات وأعمدة الإنارة في الشوارع؛ حتى لا تتعرضي لخطر الصعق الكهربائي، ولاسيما في مواسم الأمطار.

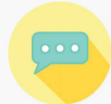
«اجتماع الماء مع الكهرباء يشكل خطورة بالغة، لذلك يجب أن تكوني حذرة عند استعمال جهاز كهربائي في الحمام أو المطبخ.

### نشاط (٧)



اسردي قصة واقعية عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائية كالمداقي، ثم عبّري عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.

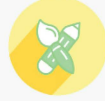
دخلت الأم إلى الحمام لتحمم وليدها في فصل الشتاء فخافت عليه من أن يصاب بالزكام فأحضرت المدفأة الكهربائية إلى الحمام وأثناء تحميمه وصل ماء إلى شمعة المدفأة فأصيب الطفل بصعقة كهربائية ومن خوف الأم عليه احتضنته فصعقت هي أيضاً مما أدى إلى وفاتها



## نشاط (٨)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصيها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقيها في صفك.



الحذر من ملامسة الماء للكهرباء

سوء التمديدات الكهربائية

مسببات الحوادث الكهربائية

من أساليب الوقاية منها لا أحمل المقابس فوق طاقتها

الجهل وعبث الأطفال

حوادث الحريق:

أفضل الأجهزة غير المستخدمة

إهمال أعمال الصيانة

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعد الحريق أكثرها تدميرًا، وهناك أسباب تقود إليه.



أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهل واللامبالاة.

٢ تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.



## عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات الآتية:

١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.



٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.

٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم 997 .....

٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل: ... **طفاية الحريق** .....

٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهمًا كان ثمينًا.



تأكدي من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

أسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسي.



## نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.

عند إهمال تسرب الغاز وتشغيل أحد مفاتيح الكهرباء يحدث انفجار كبير وحريق هائل في المكان وقد يمتد إلى الأماكن المجاورة فيجب الحرص وتوخي الحذر بشكل جيد



## ■ حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

- ١ العبث بـ الفارغة.
- ٢ ابتلاع أو أوقطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.
- ٣ اللعب داخل الخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.
- ٤ وضع حول الطفل وهو نائم.
- ٥ العبث بـ والحبال حول العنق.



قَدْ يرافِقُ حوادث الحريق تصاعداً دُخان كثيف يُؤدِّي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحَبْوُ عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي نتحاشى كثافة الدخان.



## تطبيقات عامة

١ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

١ الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف **آمناً وسليماً**

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

٢ من أهم أسباب الحرائق **الجهل والإهمال**

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحِرص

٣ قد يؤدي السقوط على الرأس إلى **نزيف داخلي**

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

٤ ما النتائج المتوقعة للآتي:

١ لَمَسِ الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

حدث صعق كهربائي

٢ تجفيف الملابس على المدفئة.

قد تتساقط قطرات من الماء على المدفأة فتلامس الكهرباء فتتسبب بحدوث صاعقة كهربائية

٣ ضغط زرّ الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المُتسرب.

يؤدي إلى حدوث انفجار كبير وحريق هائل



٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير

الصحيحة:

- أ إبلاغُ ساكني المنزلِ بحادثِ حريقٍ، مع سرعةِ إخلاءِ المكانِ.
- ب الرجوعُ إلى موقعِ الحريقِ؛ لأخذِ الأشياءِ الثمينةِ.
- ج العبثُ بالأسلاكِ والحبالِ حولِ العُنُقِ.
- د إدخالُ الفحمِ إلى المنزلِ بعدَ اتِّقادهِ تماماً، وتحوُّلهِ إلى جمرِ.

٤ اختاري السلوكَ المناسب:

أ شَبَّ حريقٌ (لا سمحَ اللهُ) في المنزلِ:

■ أتصلُ بالدفاعِ المدنيِ.

■ أصرُخُ وأركضُ دونَ اتجاهٍ معيّنِ.

■ أقومُ بالاختباءِ في غرفتي الخاصةِ.

ب إذا تكاثفَ الدخانُ معَ الحريقِ:

■ أحبو على الأرضِ للخروجِ من مكانِ الحريقِ.

■ أنصبُ قامتي وأضعُ يدي على أنفي.

■ أنامُ في سريري حتى تنتهيَ المشكلةِ.



٥ ضعي كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مضغ

سام

نافذة

تهوية

أنبوبة

- أ وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.
- ب غاز أول أكسيد الكربون سام يؤدي إلى الاختناق والوفاة.
- ج حث الأطفال على مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
- د التأكد من إغلاق محبس أنبوبة الغاز جيداً بعد كل استعمال، ويجب تهوية المكان.

٦ ضعي سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

- أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة.
- س متى تحدث الصدمة الكهربائية؟
- ب لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق.
- س لماذا يجب إبعاد الأسلاك والحبال عن الأطفال؟

٧ عللي ما يأتي:

أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة .

حتى لا يتعرض أحد للسقوط

ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات .

حتى لا يتعثر بها أحد أو يسقط بسببها





الوحدة الثالثة

٣

مَلَبَّسِي  
hulur.online

## اختيار الملابس

العمر  
لون البشرة  
قوام الجسم  
المناسبة

### مُنَبِّسي

مطابقتها لمواصفات  
اللباس الشرعي  
العادات والتقاليد  
الموسم

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تَسْتَنْتِجَ الشروطَ الواجب مراعاتها في اللباسِ المحتشم.
- أن تَخْتَارَ الملابسَ التي تناسبُ لونَ بشرتها وعمرها الحاليَّ وقوامها.
- أن تُصَدِّرَ حكماً حولَ الملابسِ التي لم يُرَاعَ فيها القيمُ الإسلامية.
- أن تَتَعَرَّفَ بعضَ الأزياءِ الشعبيةِ السعوديةِ من مناطقِ المملكةِ المختلفةِ.



# اختيار الملابس

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَ تَكْمٍ وَرِيْشًا وَلِبَاسَ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ [الأعراف: ٣٢].

الشروط التي يجب توفرها في اللباس الشرعي المباح وهي أن يكون:

١ ساتراً للورة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفاف.

٣ بعيداً عن تقليد الكافرات والتشبه بهن.

٤ خالياً من صور لأرواح أو كتابات أو رسومات تُنافي الشريعة الإسلامية.

## المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تعدّ الملابس مظهرًا جميلًا يُساعد على إبراز جوانب الشخصية ومحاسنها، ومراةً تعكس ميول الفرد وشخصيته، يُضاف إلى ذلك دورها الرئيس في السّتر والحشمة والوقاية من عوامل الطبيعة، وعند اختيارها تنبغي مراعاة أمور عدة منها:



فرضُ الحجابِ على المرأةِ البالغةِ عندَ الرجالِ من غيرِ ذَوِي المَحَرَمِ حمايةٌ لها من الأذى لقوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ قُلٌّ لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِيكَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَيْبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِنَنَّ﴾ [الأحزاب: ٥٩].



إن اللباسَ المحتشمَ من أمورِ الفطرةِ التي جُبلَ عليها الإنسانُ.

## ■ ثانيًا: العاداتُ والتقاليدُ:

تختلفُ الملابسُ من بلدٍ إلى آخرٍ ومن منطقتٍ لأخرى تبعًا لاختلافِ العاداتِ والتقاليدِ.

h u l u l . o n l i n e

رؤية  
2030  
الجمهورية العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظةُ على تراثِ المملكةِ الإسلاميِّ والوطنيِّ والعربيِّ والتعريفُ به.



## نشاط (١)



تشتهر المملكة العربية السعودية بالكثير من الملابس التقليدية الجميلة التي نفتخرُ بها وتختلفُ من منطقةٍ إلى أخرى.  
من خلال خريطة وطننا الحبيبِ صلي كلُّ زِيٍّ تُراثيٍّ بمنطقة:



مترك للطالبة





« تُقِيمُ الشُّوْنُ الثقافيةُ بالحرسِ الوطنيِّ مهرجانَ الجنادريةِ سنويًّا؛ لإحياءِ تراثنا الشعبيِّ، فاحرصي على زيارته؛ لتتعرفي أزياءَ مناطقِ مملكتنا الحبيبة.

## نشاط (٢)



أُصِّقِي صورةَ زِيِّ تراثيِّ لمِنطقتِكَ، وتكلمي عنه في حدودِ سطرَيْنِ معبرةً  
عن افتخارك به.

متروك للطالبة

رؤية  
2030  
الهيئة العامة للتعليم  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاعتزازُ بالزِّيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

hulul.online

ثالثًا: المَوْسِمُ:

تختلفُ الملابسُ والأقمشةُ التي تختارها الفتاةُ تبعًا لاختلافِ فصولِ السنة، فمثلاً:

أ فصلُ الشتاء:



تناسبُه الملابسُ الصوفيةُ ذاتُ الألوانِ الساخنةِ والداكنةِ التي تَمْنَحُ الجسمَ

الدفءَ، مثال ... المعطف



## ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال. **البلايز القطنية** .....

### نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّل ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

لأنها تعكس أشعة الشمس عن الجسم



الجلول اون لاين  
hulul online



يفضل اختيار ملابس المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وملابس النهار على ضوء الشمس.

### رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار موديلات الملابس، فما يصلح للطفلة لا يناسب فتاة في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب المرأة البالغة.



## لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبْر السن	الرشد	المراهقة	الطفولة
<ul style="list-style-type: none"><li>- مريحة بسيطة.</li><li>- سهلة الاستخدام.</li><li>- داكنة اللون.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ألوان متناسقة</li><li>- وموديلات عملية</li><li>- وقطع بسيطة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ألوان قوية.</li><li>- موديلات وقصات.</li><li>- قطع متعددة فوق بعضها.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ألوان زاهية</li><li>- وموديلات متنوعة</li></ul>

حدّدي ما يناسبُ عمرَك من المعروضِ أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:





## ■ خامساً: لونُ البشرة:

يُعدُّ لونُ البشرة العنصرَ الأوَّلَ عندَ اختيارِ لونِ الملابسِ لتأثيرِها المباشرِ والواضحِ على البشرة.

أظهرتِ الدراساتُ الحديثةُ أن اللونَ الذي يختاره الإنسانُ لملابسه يعكسُ شخصيته، اکتبي بالتعاونِ مع والدتكِ مدلولاتِ هذه الألوانِ.

### اللونُ الأحمر

يُوحى بثقةٍ عاليةٍ في النفسِ ويعطي إحساساً بالنشاطِ عندَ الشعورِ بالتعبِ والإجهادِ.

### اللونُ الأصفر

هو اللونُ المفضلُ للأذكىاءِ ومن يحبه يحب المرح

### اللونُ الأزرق

من يحبه يتصف بالهدوءِ والإخلاصِ والصدق

### اللونُ الأخضر

هو شخص عاطفي محب للطبيعة والسلام



## سادساً: قِوَامُ الجِسم:

نظراً لاختلافِ الفتياتِ في قِوامهن يُفضَّلُ مراعاةُ اختيارِ الملابسِ التي تناسبُ حجمَ الجسمِ وشكله.

### ١ الطويلةُ النحيطة

تناسبها الخطوطُ الأفقيةُ العرضيةُ وتختارُ التصميماتِ التي تحدُّ خطَّ خصرها.

### ٢ القصيرة

تناسبها الخطوطُ الطويلةُ ليبدوَ الجسمُ أكثرَ طولاً والزيُّ المكوّنُ من قطعتين.

### ٣ البدينة

ينبغي أن تبتعدَ عن الخطوطِ الأفقيةِ في الملابسِ وتستخدمِ الملابسِ ذاتَ الخطوطِ الطوليةِ والنقوشِ الصغيرةِ.



الأقمشةُ ذاتُ الألوانِ الباردةِ تعكسُ الضوءَ وتعطي إحساساً بزيادةِ الحجمِ.



## نشاط (٤)



فتاة بدينة تفضل ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية.

هل ترين اختيارها لهذه الملابس صحيحًا أم غير صحيح؟



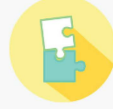
غير صحيح



صحيح

ظَلَّي ما ترينّه مناسبًا

وفسّري إجابتك؟



اختيار غير صحيح

لأن الفتاة البدينة عليها الابتعاد عن الملابس ذات الخطوط الأفقية

## سابعًا: المناسبة:

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي تُرتدى من أجله.

### أ

#### ملابس المنزل:

مميزاتها: أن تكون مريحة فضفاضة ومصنوعة من القطن وذات ألوان زاهية

مثال: قمصان المنزل القطنية

### ب

#### ملابس الخروج:

مميزاتها: تتميز بألوان لافتة للانتباه وموديلات وقصات مختلفة

مثال: فساتين الأفراح



## تطبيقات عامة

١ اِبحِثِ في مِصادرِ التعلُّمِ عن آيَةٍ أو حَدِيثٍ يَدُلُّ على وجوبِ الاحتِشامِ في الملبسِ.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صنفان من أهل النار لم أرهما، قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها، وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا)

٢ عللي لما يأتي:

أ ارتداء الفتاة الممتلئة الجسم للملابس ذات النقوش الصغيرة والخطوط الطولية.

لكي تبدو أكثر طولاً وأقل حجماً

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

حتى تكون مريحة أثناء النوم

٣ بم تنصحين كلاً من:

أ زميلتك التي ترتدي ملابس غير محتشمة.

أقول لها تفكري هل هذا اللباس يرضي الله تعالى أم لا


ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كغسل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف.

لا تلبسيها لتحافظي على نظافتها وجمالها



إحدى صديقاتك ترتدي ملابسٍ بخطوطٍ أفقية وهي ممتلئة. 

أنصحها بارتداء ملابسٍ بخطوطٍ طويلة ليبدو مظهرها أكثر طولاً ونحافة

أختك تنامُ بملابسٍ الخروج. 

لراحتك البسي ملابس النوم المريحة والفضفاضة

٤ اكتبِي تقريراً مبسطاً حولَ ظاهرة الإسرافِ في شراءِ الملابس.

إن ما تفعله بعض الفتيات من شراء الملابس من غير حاجة، ومن متابعة دور العرض والأزياء كل ذلك من الإسراف الذي نهانا عنه الله عز وجل ورسوله الكريم وفيه إضاعة للمال فيجب على الفتاة الاعتدال وعدم التبرج والمبالغة في التجميل فهذه الأموال سنسأل عنها يوم القيامة

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



أُدُون مَلْحُوظَاتِي

متروك للطالبة



الوحدة الرابعة

مهارات  
يدوية  
«الخيطة»

المركز الوطني  
للتنمية المهنية  
hulul.online

## تطبيقات عملية

أ- غرزة السراجة

ب- غرزة الشلالة

## أدوات الخياطة

أدوات الخياطة  
وخاماتها

الأمْن والسلامة  
عند الخياطة

# مهارات يدوية «الخياطة»

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تختار أدوات الخياطة المناسبة للعمل.
- أن تستنتج الأخطار التي تسببها بعض أدوات الخياطة.
- أن تميز بين غرز الخياطة وعرز التطريز من حيث التنفيذ.
- أن تطبق غرزة السراجة بطريقة صحيحة.
- أن تنفذ غرزة الشلالة بدقة.







# أدوات الخياطة

الخياطة



المواصفات العامة

لخيوط الخياطة:

- أن يكون الخيط متجانساً
- موحد القطر؛ ليسهل
- سحبه من عين الإبرة،
- ومعالجاً ضد الانكماش،
- فلا يتأثر بعمليات
- الغسل المتكررة،
- وثابت اللون فلا يتأثر
- بالمنظفات والعوامل
- الجوية.

## أدوات الخياطة وخاماتها:

لا تختلف كثيراً عن أدوات التطريز وهي:

شريط القياس:

يصنع من قماش البلاستيك سهل  
الانثناء لأخذ القياسات المطلوبة

الدبابيس نوعان:

- دبابيس خاصة بالورق وهي قصيرة وسميكة.
- دبابيس خاصة بالقماش وهي طويلة ورفيعة.



دبابيس القماش

دبابيس الورق

طويلة رفيعة  
لتثبيت  
القماش لأنها  
لا تترك أثر  
عليه

أوجه الشبه  
كلاهما  
للتثبيت

قصيرة  
وسميكة  
لتثبيت الورق  
لأنها تترك أثر  
على القماش

المفاهيم  
الرئيسة

- طباشير الخياطة.
- المغناطيس.

أستُخدمت الخياطة اليدوية في القرون الأولى، وتطورت بمرور الزمن فظهرت آلاتها، ورغم ذلك ظلت الخياطة اليدوية ذات أهمية كبيرة حتى الآن. ولها غرز متعددة منها: السراجة، والشلالة والكفافة والنباتة.



٣



**المغناطيسُ:** ومنه أشكالٌ متعددةٌ كالدباسةِ المغناطيسيةِ، وهي عبارةٌ عن مغناطيسٍ على شكلِ صابونةٍ مغطاةٍ بطبقةٍ من البلاستيك ذات حافاتٍ مرتفعةٍ قليلاً تكونُ أكثرَ سهولةً ويسراً في جَمْعِ الإبرِ والدبابيسِ.

٤

الكربونُ، ويستعملُ في طباعةِ الخطوطِ والرسومِ، وهونوعان:

أ. خاص. بالرسم والطباعة على الورق

ب. خاص. بالرسم والطباعة على القماش

٥

الكشْتَبان: يقي الإصبع من وخز الإبرة

٦

الناظم: يساعد على نظم الخيط في الإبرة بسهولة

### نشاط (١)

يجبُ أن يكونَ قمعُ الخياطةِ (الكشْتَبان) بحجمٍ مناسبٍ لمقاسِ الإصبعِ الوسطى؛ ما مدى صحةِ العبارةِ السابقة؟ برّري إجابتك.

العبارة صحيحة، ليقى من وخز الإبرة



٧



المحدّد (طباشيرُ الخياطة): طباشيرُ خاصة لأخذِ العلاماتِ على القماشِ المرادِ خياطته، وهذه العلاماتُ تزول بعد كَيِّ القماشِ أو غسله دونَ أن تتركَ أثراً، وتختلفُ أحجامه وألوانه، لذلك يُختارُ المناسبُ منها حسبَ لونِ القماشِ بقدرِ الإمكان.

٨

المقص: يستخدم لقص القماش والخياط

٩

حاملة الدبابيس وهي نوعان: دبابيس ورق - دبابيس قماش

١٠



القماش: تعتمدُ الخياطةُ الناجحةُ على الاختيارِ الصحيحِ للقماشِ المناسبِ، وتُصنَعُ الأقمشةُ من مصدرينِ أساسيين مصدر طبيعي و مصدر صناعي

١١

الخياط: تختلفُ من حيثِ السمكِ والنوعِ واللونِ ويختارُ منها النوعُ الجيد.

## نشاط (٢)



أجيب مدعمة إجابتك:

ما مدى صحة العبارة الآتية؟

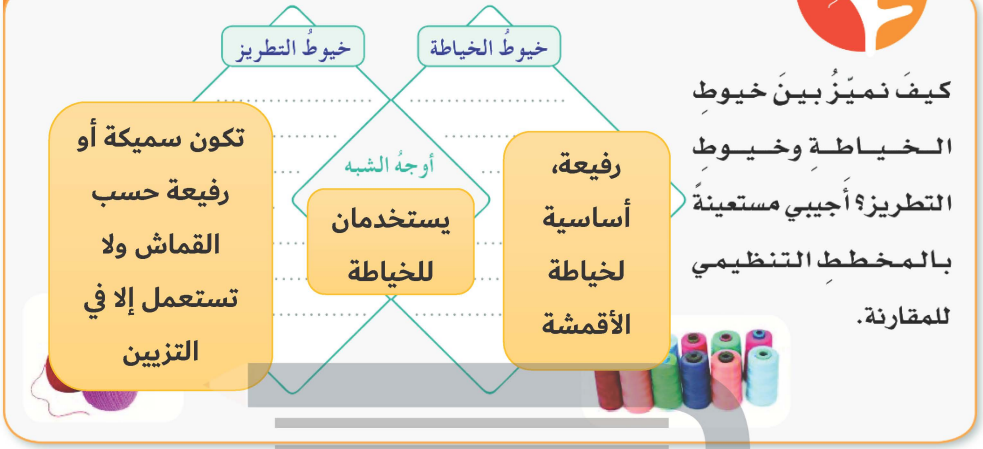
الحرصُ على اختيارِ إبرٍ مناسبةٍ لسمكِ الخيط.

العبارة صحيحة، فاختيار الإبرة المناسبة لسمك الخيط يسهل دخول

الخيط في الإبرة ويجعل العمل أكثر جمالاً ودقة



### نشاط (٣)



### ب الأمن والسلامة عند الخياطة:

تُصنع أدوات الخياطة عادةً من المعادن والمواد الكيميائية، ولذا فهي تشكل خطورةً كبيرةً إذا لم يحسن استعمالها.

كما أن هناك بعض الأمور التي تؤخذُ بعين الاعتبار عند الخياطة حتى تتحقق لك السلامة:

حتى لا تضيع فتكون سبباً في إصابة الأذى لأحد

١ تحفظُ الدبابيسُ والإبرُ في حاملِ الدبابيسِ أو مغناطيس؛ لماذا؟

٢ يُستعملُ المقصُّ بحذرٍ؛ لأن أطرافه حادة.



٣

تُحفظُ الأزرارُ والكبسون في علبٍ محكمةِ الإغلاقِ؛ حتى لا يبتلعها الأطفال.

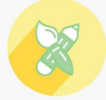
٤

يُشكلُ الكربونُ والمحددُ خطراً كبيراً إذا وُضعا في الفم.

#### نشاط (٤)

كيف تتصرفين إذا جرحَ إصبعُ زميلتك أثناء الخياطة؟

أقدم لها الإسعافات الأولية على الفور



#### نشاط (٥)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دوني استخدامات كل أداة من أدوات الخياطة في أسفل الصور الآتية:



الكشتبان: يوضع على الإصبع ليقى من وخز الإبرة



حاملة الدبابيس: تعزز الإبر والدبابيس فيها لنحفظها من الضياع



الناظم: يساعد على نظم الخيط في الإبرة بسهولة





# تطبيقات عملية

## الخياطة

### أ غرزة السراجة:

#### تعريفها:

من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة والسريعة، وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

### المفاهيم الرئيسة

- السراجة.
- الشلالة.

#### استعمالاتها:

١ ضمّ قطعتين من القماش.

٢ تثبيت الثنيات (كثنية الذيل، الأكمام... إلخ).

٣ تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش.

٤ خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز، كما في الزخرفية.



## الإعدادُ لتنفيذِ الغرزة:

١ تجهيز الأدوات ثم نرسم خط خفيف على القماش لنحدد مسار الإبرة

١

٢ تُنظَّم الإبرةُ بخيطٍ مخالفٍ للونِ القماش.

٢

٣ تُعملُ عقدةٌ في طرفِ الخيط؛ لأنها غرزةٌ مؤقتةٌ تُزال بانتهاء الغرضِ منها.

٣

### نشاط (١)

يمكنُ أن يتركَ الخيطُ الداكنُ أثراً على الأقمشةِ الفاتحةِ، ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضحِ إجابتك.

العبارة صحيحة، حيث يفضل استخدام الخيط ذو اللون الفاتح



## طرائق عُقد الخيط:

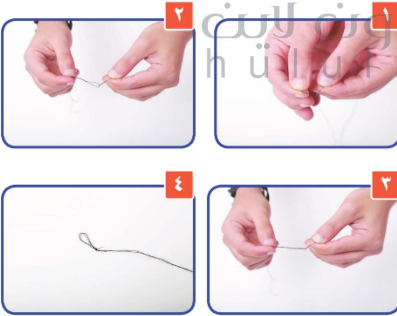
### الطريقة الأولى:

لُفِّي الخيطَ حولَ سبابةِ اليد اليسرى وأبرميه إلى أسفل مع الاستعانة بإبهامِ نفسِ اليدِ، ثم أقتليه من السبابةِ واستخدمِ الإصبعَ الوسطى؛ لشدّه وإحكامه.

### الطريقة الثانية:

لُفِّي الخيطَ حولَ سبابةِ اليد اليسرى مرتين، وأدخلي الإبرةَ من الخلفِ إلى الأمامِ داخلَ اللفاتِ، واسحبي الخيطَ.

### الطريقة الثالثة:



أمسكي بطرفِ الخيطِ وراءَ الإبرةِ بينَ الإبهامِ والسبابةِ بيدك اليسرى، ثم أمسكي الطرفَ الطويلَ من الخيطِ بيدك اليمنى ولفيه على الإبرةِ مرتين أو ثلاثاً، واسحبيه إلى أسفل.

قارني بين أحجام العقدة في كل طريقة؟

متروك للطالبة

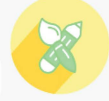




## نشاط (٢)



قَدِّمِي نَصَائِحَ لَا بَدَّ مِنْ اتِّبَاعِهَا قَبْلَ الْبَدْءِ بِتَنْفِيذِ غُرْزَةِ السَّرَاجَةِ لِلْحَصُولِ عَلَى مَنْتَجٍ نَظِيفٍ.



التأكد من أن الخيط لا ينصل لونه حتى يبقى المنتج نظيفاً - غسل  
اليدين جيداً قبل البدء بالعمل - تجهيز الأدوات المطلوبة

### طريقة تنفيذ الغرزة:

أولاً: عند ضمّ قطعتين من القماش:

١ تُوضَعُ قِطْعَتَا الْقِمَاشِ عَلَى الطَّوَالَةِ إِحْدَاهُمَا عَلَى

الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام الدبابيس

٢ تُدْخَلُ الْإِبْرَةُ فِي الْقِمَاشِ ثُمَّ تُخْرَجُ عَلَى بَعْدِ (اسم)،

بعدها تُدْخَلُ الْإِبْرَةُ عَلَى بَعْدِ مَسَاوٍ لِلْمَسَافَةِ السَّابِقَةِ،

ويكررُ العملُ حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطتهما.



ليس من الضروري أن تتساوى المسافات بين الفرز فيمكن أن تُعمل بشكل غير متساو.



## ثانياً: عند تثبيت الثنيات:



يحدد مقدارُ الثنيةِ حسبَ نوعِ القماشِ وحجمِ الملابسِ والتصميمِ فتختلفُ الثنيةُ في ملابسِ الأطفالِ عنها في ملابسِ الكبارِ وفي الأقمشةِ الناعمةِ عنها في السميكَةِ وفي القطعِ العليا كالبلوزةِ عنها في السفلى كالتتورة.

١ يُثنى طرفُ القماشِ بمقدارِ مناسبٍ (٢/١) سم مثلاً.

٢ تُثبتُ الثنيةُ بالكَيِّ أو السراجة.

٣ يُثنى القماشُ مرةً أخرى بمقدارٍ يتراوحُ بينَ (١:٣سم). يُثبتُ بالدبايسِ ثم بغرزةِ السراجةِ وبعدها تُنفذُ الغرزةُ المناسبةُ للثنيةِ، ثم يُسحبُ خيطُ السراجةِ.

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



### نشاط (٣)



أرادت سعاد أن تعمل تنورةً لطفلةٍ صغيرة، فعملت خياطةً للجزء الأمامي مع الخلفي بفرزة السراجة، واستعملت خيطاً مخالفاً، وعقدت الخيط ثم بدأت بالسراجة من اليسار إلى اليمين، وبعد أن انتهت عقدت الخيط مرةً أخرى؛ حتى تتمكن من سحب الخيط بسهولة بعد الانتهاء من خياطة التنورة. استنتج من القصة السابقة الخطأ الذي وقعت فيه سعاد، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

#### المشكلة

أنها خاطت من اليسار لليمين



#### خطوات نحو الحل

فك السراجة وإعادتها من اليمين إلى اليسار



#### الحل

إعادة الخياطة بطريقة صحيحة



### ب غرزة الشلالة:

#### تعريفها:

مجموعة من الغرز المتقاربة تُشبه في شكلها غرزة السراجة إلا أن المسافات بين الغرز تكون قصيرة جداً.

#### استخدامات غرزة الشلالة:

١ في عمل الكشكشة أو الكسرات الرفيعة.

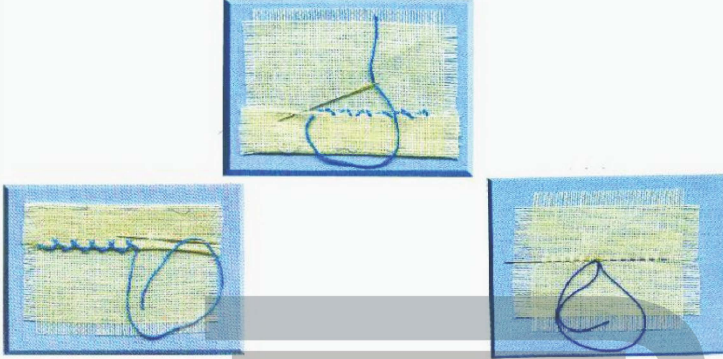
٢ في التطريز ولاسيما في ملابس الأطفال.



## نشاط (١)



مستعينةً بالتعريف السابق، هل يمكنك تحديد غرز الشلالة من بين الغرز الآتية؟



## الإعداد لتنفيذ الغرز،

١. يثبت القماش على الطاولة ليسهل تنفيذ الغرزة .....

١

٢. يرسم خطٌ مستقيمٌ خفيفٌ بقلم الرصاص.

٢

٣. تستعمل إبرة رفيعةٌ وخيوطٌ رفيعةٌ لتسهيل العمل.

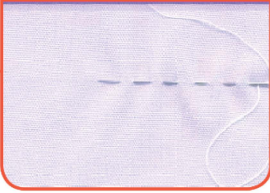
٣

٤. يُنظَّم الخيوطُ في الإبرة.

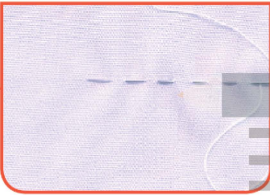
٤



## طريقة تنفيذ الغرز:



١ تبدأ الغرز من اليمين إلى اليسار بغير الإبرة في القماش عدة مرات على مسافات متقاربة، بحيث لا يتجاوز طول الغرز (٢/١) سم، ثم تُشدُّ الإبرة لتتكون مجموعة من الغرز المتقاربة، ويُكرَّر العمل إلى نهاية الخطِّ.



٢ يُشدُّ الخيط عند استخدام الغرز لعمل الكشكشة أو الكسرات ويُرخى إذا كان للتطريز فقط.



٣ يُثبت الخيط في نهاية العمل على ظهر القماش بغيرزة... **التثبيت**



## تطبيقات عامة

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

أ يُستعمل الناظمُ لوقاية الإصبع من وخز الإبرة.

يستعمل الكشتبان لوقاية الإصبع من وخز الإبرة

ب تُصنع الأقمشة من مَصْدَرَيْنِ: طبيعيٍّ وصناعيٍّ.

ج تُستعملُ السراجةُ لتثبيت الثياب، وضمُّ قماشين.

٢ املئي الفراغات بكلمة مناسبة:

أ ..... نستعملُ ..... **الطباشير** ..... لرسم الخطوط المستقيمة.

ب ..... يُستعملُ ..... **الكربون** ..... في طباعة الخطوط والرسوم.

ج ..... نستعملُ ..... **المقص** ..... بجزر؛ لأن أطرافه حادة.



٣ قارني بين مراحل الإعداد في غرزة السراجة في التطريز وغرزة السراجة في الخياطة:

### غرزة السراجة في الخياطة

نجهز الأدوات - نثبت قطعتين من القماش بالدبابيس - نرسم خط لتحديد مسار الإبرة - ننظم خيط رفيع في إبرة رفيعة لتسهل علينا الخياطة - نثبت الخيط بغرزة التثبيت من جهة اليمين ثم نخرج الخيط على بعد ١ سم تكرر العملية حتى ننتهي من الخياطة ونثبت بغرزة التثبيت

### غرزة السراجة في التطريز

نجهز الأدوات - نطبع الشكل المراد تطريزه بالكربون - نستخدم خيط بلون ثابت لا ينصل - نثبت الخيط في القماش بغرزة التثبيت - نبدأ تنفيذ الغرزة بحيث لا تزيد المسافة بين الغرز عن ٣ ملم تكرر العملية حتى تنتهي الرسم ثم نثبت الخيط بغرزة التثبيت

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ تُستعمل طباشير الخياطة

لرسم النموذج

لطباعة العلامات

لتحديد علامات

ب يستعمل لتنفيذ غرزة السراجة خيط

أبيض

مطابق للون القماش

مخالف للون القماش

ج نبدأ بغرزة الشلالة من

الوسط

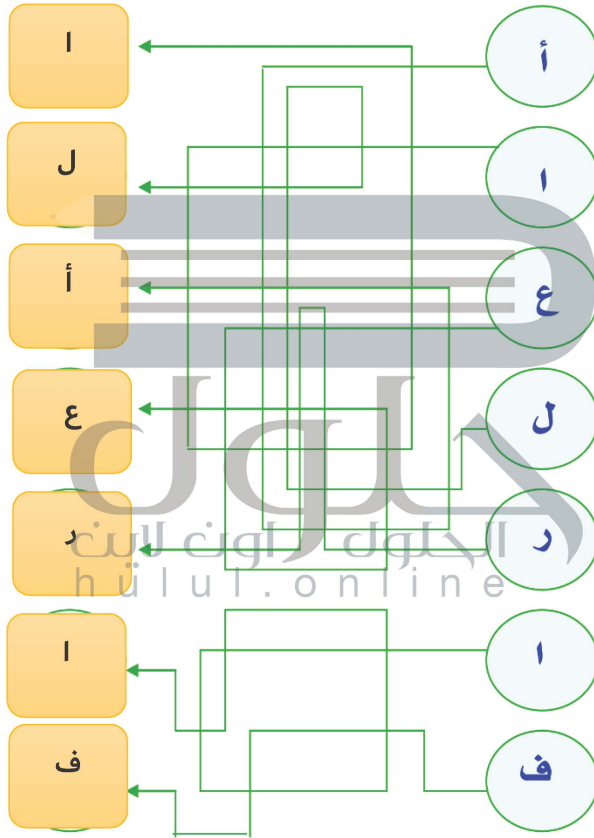
اليمين

اليسار





عَلَّقَ اللهُ -سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى- دُخُولَ الْمَكْذِبِينَ بِآيَاتِهِ لِلجَنَّةِ بِدُخُولِ الْجَمَلِ فِي عَيْنِ  
 الْإِبْرَةِ- تَتَّبِعِي الْخُطُوطَ لِتَتَّصِلِي كُلَّ حَرْفٍ بِدَائِرَتِهِ فَيَتَّكُونَ لَدَيْكَ اسْمُ السُّورَةِ الَّتِي  
 وَرَدَ فِيهَا مَسْمَى آخِرُ لَعِينِ الْإِبْرَةِ، ثُمَّ ابْحَثِي عَنْ هَذَا الْمَسْمَى فِي السُّورَةِ ثُمَّ اكْتُبِيهِ:



اسمُ السُّورَةِ . الأعراف . ... مَسْمَى عَيْنِ الْإِبْرَةِ . سم الخيط ...



١ تُحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق.

حتى لا يتلعبها الأطفال ويتعرضوا للاختناق

٢ تُحفظ الدبابيس والإبر في حاملة الدبابيس أو مغناطيس.

لكي لا تضيع فتسبب الأذى للآخرين

٣ تُستعمل إبرة رفيعة وخيوط رفيعة في غرزة الشلالة.

لتسهيل العمل

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



الوحدة الخامسة

هـ

حلول  
خديجي  
hulu.online

التمر

القهوة

قيمتُه الغذائية

أنواع التمور

إعدادُ أصنافٍ  
حلوةٍ من التمر

تحميصُ البنِّ

القهوةُ العربية

غذائي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُقارنَ بينَ حباتِ البنِّ قبلَ التحميصِ وبعده.
- أن تُحضّرَ القهوةَ العربيةَ بالطريقةَ الصحيحة.
- أن تُقيّمَ التمرَ من الناحيةِ الغذائية.
- أن تُسْتنتجَ الفوائدَ المختلفةَ للنخلة.
- أن تُعدَّ بعضَ الأصنافِ البسيطةِ من التمر.





# القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرا وأجلى بالفناجين  
وعود الهند لي عطراً وذكري شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟ القهوة

المضاهيم  
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتحضرُ من ثمارِ البنِّ المحمصِ التي تزرعُ في مناطقٍ متعددةٍ من العالم، ويشتهر اليمنُ والحبشةُ بزراعتها في العالم العربيّ، كما تشتهرُ عدةٌ دولٍ عالمياً بزراعةِ البنِّ مثلَ البرازيل

## ■ تحميصُ البنِّ:

هو تسخينُ ثمارِ البنِّ المجففة وتعرضها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميصِ إلى حدوثِ مجموعةٍ من التغيراتِ على حبوبِ البنِّ كما يأتي:

- يتغيرُ لونُ الحبوبِ من الأخضرِ إلى البني.
- تصبحُ الحبوبُ هشةً، سهلةً الطحن.
- تصبحُ رائحتها طيبةً ومميزة.

أجودُ أنواعِ البنِّ يُزرعُ في المناطقِ الجبليةِ ذاتِ العروضِ المداريةِ الاستوائيةِ للكثرة الأرضيةِ كاليمن.



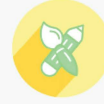


## حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.

### نشاط (١)



تُستخدم النارُ المباشرة في تحميص البنِّ للدرجة المناسبة، قدمي أفكاراً مبتكرةً لتحميص البنِّ.



يمكننا تحميص البن في الفرن

### طحن البن:

عند تحميص البن تُفقدُ الحبوبُ ١٦% من رطوبتها وينقصُ وزنها، وتقصدُ جزءاً من الكافيين الذي يكثرُ وجوده في الحبوبِ الخضراء.



يُطحن البنُّ بالنَّجْر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

### حفظ البن:

يحفظُ البنُّ بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلب جيداً بعد كل استعمال، وتستخدمُ ملعقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟

لكي يبقى البن محتفظاً برائحته وطعمه ونكهته المميزة ونستعمل  
المعلقة الجافة حتى لا يبتل مسحوق البن



## القهوة العربية



الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

### المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلى.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

### الطريقة



١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلى، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البن

في الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غلياً واحدة فقط، ثم تقدم

مع التمر .



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالفانيليا والزنجبيل والشمس.





يُستعمل الزنجبيل لأغراضٍ  
طبية؛ فهو فاتح للشهية،  
مُدرٌّ للبول، ويساعدُ في  
هضمِ الطعام، وتنظيمِ  
الدورة الشهرية.



## تقديم القهوة:

تُمسكُ الدلة باليد اليسرى، وفناجين القهوة باليد اليمنى، ويتم تقديم القهوة للضيف باليد اليمنى.



تلجأ كثيرٌ من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظاتٍ مخصصة لها (ترمس).

## نشاط (٢)

اقترحي أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

قهوة الشعير: مكوناتها وطريقة التحضير: نضع لتر من الماء الساخن على النار، ثم نضيف كوبان من الشعير المطحون ونتركه على النار حتى درجة الغليان، ثم نضيف نصف ملعقة كبيرة من برش الزنجبيل الطازج ونصف ملعقة كبيرة من كلٍ من الهيل المطحون والقرنفل إلى مزيج الشعير ثم نترك المكونات تغلي لمدة دقيقة قبل إبعاده عن النار.

القهوة البيضاء: كوب من الماء صغيرة ماء ورد أو ماء زهر، حبتين هيل، سكر حسب الرغبة ويمكن إضافة الزعفران

## نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، قومي بإعداد القهوة العربية، ثم قدميها بطريقة جذابة.







# التمر

غذائي

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ ابنتكم

## المضاهيم الرئيسة

- الطَّلَع.
- البُسْر.
- العَجْوَة.
- كَنْز التمر.

## نشاط أسرتي استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتي أدون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوّناتها.

المعمول المحشي بالتمر

٢

خبز التمر

١

كرات التمر بالفستق الحلبي

٤

طحينة السميد بالتمر

٣



التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمّة قد لا تتوفّر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغنيّ وزاد المسافر والمغترب ودواءً للعليل، ويُعدُّ من أهمّ المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التنموي والغذائيّ باعتبارها أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.





« اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السيفين العربيين والنخلة التي تلوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.

عن سعد بن أبي وقاصٍ (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

«مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّْ وَلَا سَحَرٌ» [صحيح البخاري: ٥٤٤٥].



## ■ قيمته الغذائية:



« تحنك الوليد بالتمر أمرٌ عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصرٌ حيويةٌ تقي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.

## القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفوسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.



وزارة البيئة والمياه والزراعة

« تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجديدها على الرابط الآتي:



## نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟

فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



## نشاط (١)



ورد ذكر "الرطب" مرة واحدة في القرآن الكريم، حدّدي رقم الآية واسم السورة؟

قال الله تعالى: (وَهَؤُلاءِ إِلَيْكَ بِجُذُعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا (٢٦)) سورة مريم



## مراحل التمرة

التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب وينظم الطمث ويمنع النزيف الداخلي الذي يصيب مريض السكر والضغط كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

الطلع



البسر



الرطب



التمر



## نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرطب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقًا، وبالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلّف، ودوّنيها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

### المشكلة

عدم وجود ثلاجات لحفظ التمر ..



### الخطوات نحو الحل

..... بناء الجصة وهي بناء صغير بطول الإنسان مبني بالطين المنقى من الشوائب وتكون مطلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر .....



### الحل

..... حفظ التمر لتناول الجصة .....



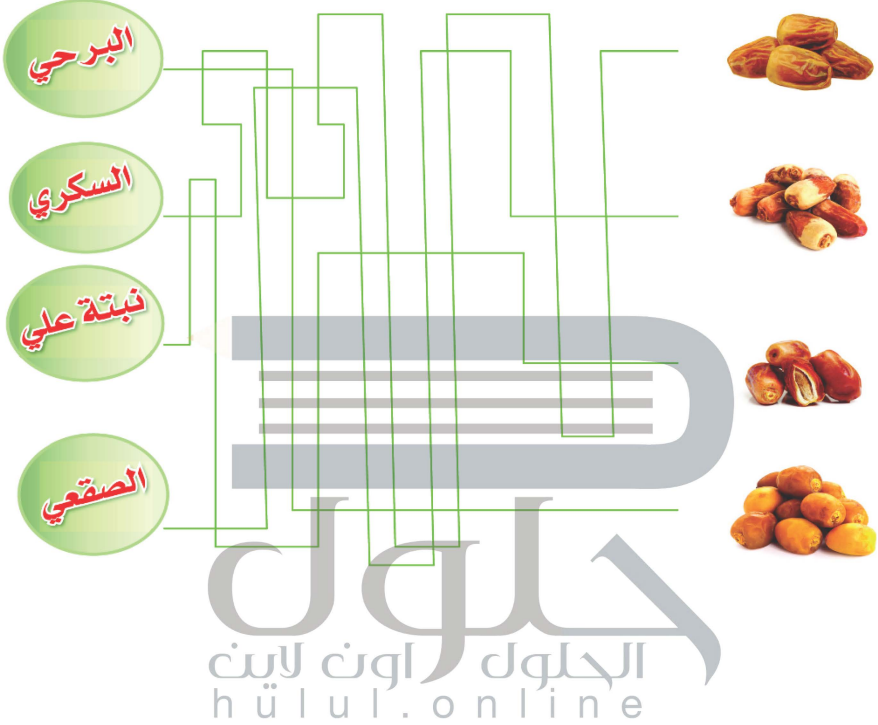
« أجريت دراسة عن تناول الطالبات التمر صباحًا، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى اللاتي تناولن التمر بانتظام مدة (٢) أشهر متتالية.

### ■ أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والبرّحي والصقعي ونبتة علي.



## تتبعي الخطوط لتتعرفي أنواع التمر:

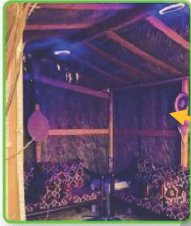
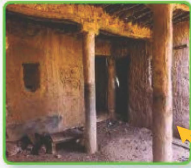


“ دبسُ التمرِ هو شرابٌ حلوٌ مركزٌ يستخلصُ من التمرِ وله فوائدٌ صحيَّةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ مُحليًا صحيًّا للأطعمة والحلويات.





صلي كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



الجلول اون لاين  
hulul.online



مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج  
فحم النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية  
والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قواعد  
البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



## نشاط أسري ختامي

رَشِّحِي أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمَسَاعَدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ التَّمَوْرِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الِاحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوَطْنِيِّ أَوْ أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



أطبّق مع مجموعتي وياشرفِ معلمتي أحدَ أصنافِ التمرِ الحلوَةِ الآتيةِ، وأقدّمهُ مع القهوةِ لزميلاتِي.

## أصنافُ حلوَةٌ من التمرِ



### كؤوسُ التمرِ:

#### المقادير:

- ٢٥ حبة تمرٍ خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماءٍ مُغلىٍ مذابٍ فيه نصفُ ملعقةٍ كبيرةٍ من القهوةِ السريعةِ التحضير.
- علبتانٍ من القشطةِ متوسطة الحجم.
- ظرفٌ واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوبٍ من بسكويتِ الشايِ مطحون.
- كوبانٍ من الكعكِ المفت.

#### الطريقة

- يخلطُ بخلاطِ الكأسِ التمرُ والماءُ المذابُ فيه القهوةُ والقشطةُ، إلى أن يذوبَ التمرُ ويستمر في الخلطِ دقيقتين تقريباً.
- تذابُ بودرةُ الكريمةِ الجاهزةُ في مقدارٍ من الحليبِ حسبَ المقددِ على العبوة، ثم تضاف لخليطِ التمر.
- يضافُ البسكويتُ المطحونُ لخليطِ التمرِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ حتى تتجانس.
- يُوضَعُ الكعكُ المفتُ في قاعِ كؤوسِ التقديمِ ويوضَعُ فوقهُ مقدارٌ من خليطِ التمر.
- يُزيّنُ حسبَ الرغبةِ بالمكسراتِ أو كِسْرِ البسكويتِ أو صوصِ الكراميل.
- يبرّدُ في الثلاجةِ ليقدّمَ بارداً.

يحتوي التمرُ على نسبةٍ عاليةٍ من السكرياتِ، لذلك ينصحُ بتناوله باعتدالٍ لا إفراطٍ ولا تفريطٍ، كما يستحسنُ تجنبهُ أو تناوله بكمياتٍ قليلةٍ جداً لمرضى السكريِّ والمصابينَ بالسمنة.







## مخفوق الحليب التمر "Milk Shake":

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
VISION  
2030  
KINDOM OF SAUDI ARABIA

### "نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تُعدُّ من أهمِّ معايير الرغبات في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.

### المقادير:

- كوب واحد من التمر منزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل كامل الدسم.
- كوبان من آيس كريم الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

الحلول  
الحلول اون لاين  
hulul.online

### الطريقة

- ١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف الآيس كريم لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.





## كُرَاتُ التمرِ بالشوفان:

رؤية  
2030  
الجميلة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

### "نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منّا مسؤولياته التي تُحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدينا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمورُّ لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا العربية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

### المقادير:



يُعودُ أصلُ بذورِ الشيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلِها البَيْضِيّ المسطح، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.

1٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.

كوبٌ واحدٌ من الشوفان.

١/٤ كوبٍ من الجَوْزِ (عين الجمل) المحمص.

١/٤ كوبٍ من هريس اليَقِطِينِ (القرع) الجاهز.

ملعقة عسل كبيرة.

ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكَّثَّانِ.

١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.

١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

١/٤ ملعقة صغيرة من جَوْزَةِ الطيب.

١/٨ ملعقة صغيرة من القَرَنْفَلِ.

ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

رشة ملح.

للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



## الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطع صغيرة جداً ويضاف في الخلاط مع معجون القرع والفانيليا والعسل ويخلط حتى يمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يُخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح معجوناً طرياً يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بملعقة الأيس كريم لكرات صغيرة تُكوّر ثم تُغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:



أ تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.

ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة



ربع ساعة.



ج يعمل التمر على تسهيل مراحل الحمل والولادة.



د مراحل التمر: البُسْر ثم الطَّلَع وأخيراً الرُّطَب.



ه يقل وزن حب البن بعد التحميص.

٢ علي ما يأتي:

أ يُفضّل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم لاحتواء التمر على فيتامينات ب١ وب٢ التي تصل إلى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج

ب يُساعد التمر على الوقاية من البواسير.

لأن التمر يعمل على تقوية المعدة والكبد

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

لأنهم يعتمدون على التمر كغذاء أساسي في حياتهم وبالتالي يتمتعون بحدة النظر وقوة الإبصار

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

لأنه بهذه الطريقة يحتفظ برائحته ونكهته وطعمته المميزة



(نَقِّبْ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

لقد حبانا الله عز وجل نعمة كبيرة إذ رزقنا هذه الثمرة ألا وهي التمرة لأنها تعد كنزاً عظيماً ومنجماً غنياً بالمواد الغذائية قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: (بيت لا تمر فيه جياع أهله) إن التمر يحتوي على فيتامينات ومعادن وكربوهيدرات وبروتين وألياف وغيرها من المواد المهمة والضرورية لنمو وبناء جسم الإنسان فهو حقاً منجم

صِلِي مِنَ الْعَمُودِ (أ) مَا يَنَاسِبُهُ مِنَ الْعَمُودِ (ب) :

٤

ب

أ

يستخدمُ التمرُ لعلاجِ فقرِ الدمِ لذلكِ فهو يعملُ على تقويةِ الأعصابِ.

التمرُّ والماءُ.

لاحتوائه على الحديدِ.

لاحتوائه على الكالسيومِ.

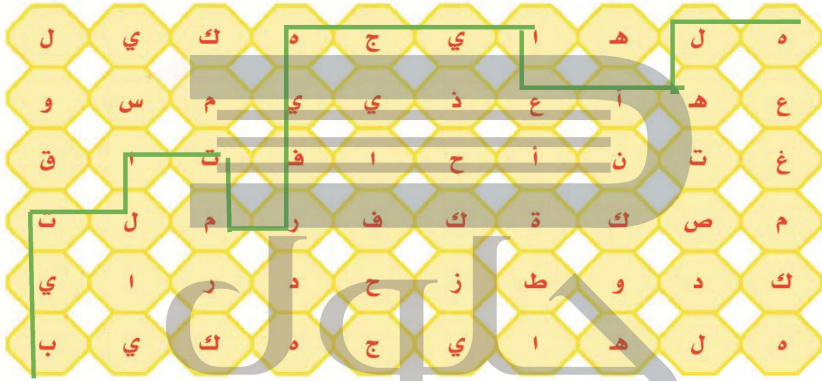
يحتوي التمرُّ على فيتاميني ب١ وب٢

الأسودانِ



جاء ذِكْرُ التمرِ في السنّةِ النبويةِ، فعن عائشةَ (رضيَ اللهُ عنها) قالت: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: « بيتٌ لا تمرَ فيه، جِيعٌ أهلهُ » [صحیح مسلم: ٢٠٤٦].

ساعدي سارة في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



الجلول اون لاين  
hulul.online



الوحدة السادسة

٦

الإسعاف  
الآن  
الأولي

الحقول اوت لاين  
hulul.online

## التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

# الإِسْعَافُ الأَوَّلِيُّ

علاماتُ فسادِ الطعام

الوقايةُ والعلاج

أعراضُه

أنواعُه

سلامةُ الماءِ  
والطعامِ

## أهدافُ الوحدةِ

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُفسِّرَ مفهوم التسمم الغذائي.
- أن تُصمِّمَ خريطة مفاهيم توضح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.
- أن تُبرِّرَ ازدياد حالات التسمم الغذائي في الصيف.
- أن تُقارنَ بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- أن تُعلِّلَ سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة .
- أن تُوضِّحَ العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.







# التسممُ الغذائي

الإسعاف  
الأولي

ماذا بكِ يا مها؟



المضاهيمُ  
الرئيسية

- التسممُ الغذائي.
- الغثيان.
- التقلص.

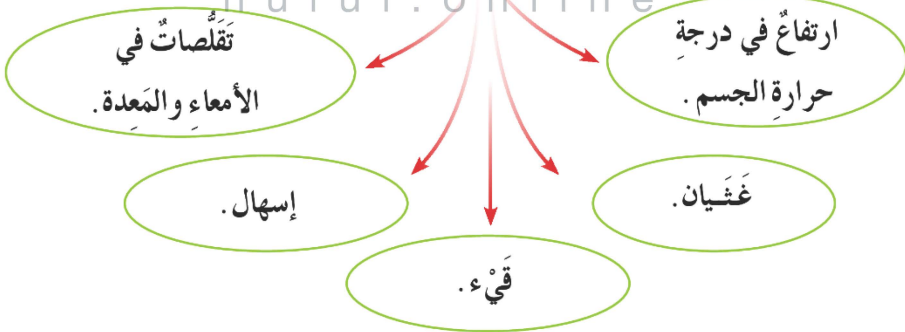


خُذني إلى الطبيبِ يا أباي؛ أشعرُ بألمٍ  
في بطني بعدَ تناولِ وجبةِ العشاءِ التي  
أحضرتها من المطعم.

التسممُ الغذائيُّ حالةٌ مَرَضِيَّةٌ مفاجئةٌ تُظهِرُ أعراضها خلالَ فترةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ بعدَ تناولِ  
غذاءٍ غيرِ سليمٍ صحياً.

## أعراض التسمم الغذائي

تبدأُ في الظهورِ بعدَ تناولِ الطعامِ بساعتينِ إلى أربعِ ساعاتٍ، وهي كالآتي:



اقترحي عنواناً مناسباً للمنظمِ التخطيطيَّ «الفكرةُ الرئيسةُ والتفاصيلُ» أعلاه.



## أنواعه:

### تسمم طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



### تسمم كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



### تسمم ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالمونيلا.



الحلول اون لاين  
hulul.online

رؤية  
2030  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأسواخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتيهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولاسيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.



حَرَصَتْ حُكُومَتُنَا الرَّشِيدَةُ ضَمْنَ رُؤْيَتِهَا  
عَلَى تَمَكِينِ بِيئَةٍ عَامِرَةٍ وَصَحِيحَةٍ  
لِأَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ مِنْ خِلَالِ ضَمَانِ  
الِاسْتِفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنَ الْمَوَارِدِ  
الْمَائِيَّةِ.

وَمِنْ وَاجِبِنَا تُجَاهَ دِينِنَا الْإِسْلَامِيِّ وَوَطَنِنَا  
الْغَالِي الْمَحَافِظَةَ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ  
وَاسْتِخْدَامَهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

## سلامة الماء

تعرفت في الصف الخامس مواصفات الماء الصالح للشرب من حيث اللون والرائحة والطعم، استرجعها في ذهنك، ثم دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

يجب أن يكون الماء صاف لا لون له

لا طعم له

لا رائحة له



### نشاط ( ١ )

(شارك زميلاتك في المجموعة في تقديم طريقة إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه

الترسيب: وهو تنقية الماء من عكازته بسبب الرمال والطين بوضعه في خزان كبير

التقطير: وهو مرور الماء عبر طبقات من الحصى

التطهير بالغلان أو باستخدام الطاقة الشمسية أو باستخدام الكلور

التخزين الآمن: يوضع الماء في أوعية كبيرة نظيفة ومغطاة وذات صنوبر لخروج الماء

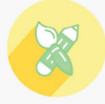


تأكدي من سلامة قتيبة المياه المقدمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء.



## نشاط ( ٢ )

مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عرضةً للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترحي حلولاً استباقيةً للوقاية من أضرارها:



يجب على من يضع مكعب ثلج في المشروب ألا يلمسه بيده بل يضعه باستخدام أدوات خاصة عند وضع الماء في الثلاجة لتجميده لابد من وضعه في قوابه الخاصة به

حلول  
الحلول اون لاين  
hulul.online

سلامة الطعام



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة أو النيئة أو المطبوخة.



## هناك عوامل تساعد على حدوث التسمم منها:



ترك الطعام خارج  
الثلاجة يجعل البكتيريا  
تتكاثر فيه



اليدين  
غير النظيفتان ملوثتان  
بالجراثيم



عدم غسل  
الفواكه والخضار غسلاً جيداً



الأواني غير  
النظيفة



عدم طهي  
اللحوم ومنتجاتها طهواً جيداً



تسخين الأطعمة في  
درجة حرارة غير  
كافية  
لا يقتل الجراثيم



المواد الكيميائية التي  
ترش على المزروعات لقتل الجراثيم



المعلبات الفاسدة أو  
التي انتهت صلاحيتها

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

### نشاط (٣)

سمعتِ خبراً إصابة إحدى زميلاتكِ بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدة كافية، ما مدى صحة هذه العبارة؟ ادعمي إجابتك بالأدلة:

العبارة صحيحة، هناك بعض الأطعمة تحتوي بكتيريا فلا يمكن التخلص منها إلا بطهوها جيداً خاصة اللحوم حتى لا نصاب بالتسمم



## من علامات فساد الأطعمة

تغير اللون.

تغير الرائحة

تغير الطعم



« تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأطعمة المطبوخة، فيجعلها ذلك مصدراً للتسمم الغذائي.

### نشاط ( ٤ )



اقترحي حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:

#### المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف

#### الخطوات نحو الحل

توعية الناس بضرورة المحافظة على الطعام صالحاً للأكل وكذلك عدم تناول الطعام خارج المنزل خوفاً من أن تكون طريقة إعداده غير صحية

#### الحل

الحرص على صلاحية الطعام للأكل وعلى تناول الطعام المعد في المنزل



## للتأكد من سلامة المعلبات تجب ملاحظة ما يأتي:



تقدم المتاجر عروضاً ترويجية للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربةً للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات بكل دقة قبل إتمام عملية الشراء.

١ عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢ سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضراوات.

## الوقاية والعلاج:

### أ الوقاية:

١ عدم ترك الأغذية المطبوخة مدةً طويلةً في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.

٢ التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣ الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد الانتهاء من استخدامها، ولاسيما عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤ التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثميرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نغّ الخضراوات الورقية في مقدار من الخل الأبيض المخفف بالماء أو الملح الخشن المذاب في الماء قبل الإعداد لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة أو المجهولة المصدر من الباعة المتجولين.

### نشاط (٥)



دوني النتيجة المترتبة على التصرف

المدون في المخطط الآتي:

#### النتيجة

قد تنتقل البكتيريا والجراثيم من اللحم إلى الخضروات عن طريق السكين أو لوح التقطيع

#### السبب

تقطيع الخضراوات بنفس السكين المستخدمة لتقطيع اللحم، أو على لوح التقطيع دون غسلهما.





## ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيَّةٍ من الطعامِ الذي تناوله المصاب..لماذا؟ حتى يتم فحصه والتأكد من سلامته

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطائه كميةً كبيرةً من .. السوائل

٣ نقل المريض إلى .. المستشفى...إذا احتاج الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القيء؛ لإجراء التحليلِ المخبريِّ عليها.



“ من أسبابِ المحافظةِ على الصحةِ التأكدُ من سلامةِ العاملةِ المنزليةِ وخلوها من الأمراضِ

رؤية VISION  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمع حيويُّ قيمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكننا تقديمَ الأطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى من يحتاجُ إليها، ولكن قبلَ ذلك يجبُ التأكدُ أن تكونَ خاليةً من التلوثِ أو الفساد؛ لقوله تعالى:

﴿ لَنْ نَأْكُلَ الرِّبَا حَتَّى تَنْفَقُوا مِمَّا حُبْرْتُمْ ﴾ [آل عمران: ٧٥].



## نشاط (٦)



شاركي بعملِ نشرةٍ معرفيةٍ عن التسممِ الغذائيِّ لتوعيةِ الآخرينَ بأعراضه وأنواعه وطرقِ الوقايةِ والعلاجِ منه، وانشرها على مواقعِ التواصلِ للمدرسةِ بإشرافِ معلمتك.



**التسمم الغذائي: هو تناول الطعام الملوث**

**أعراضه: الغثيان، القيء، آلام البطن، الإسهال، الحمى**

**أنواعه: تسمم كيميائي: مثل المبيدات الحشرية التي ترش على الخضروات والفواكه**

**تسمم ميكروبي: مثل السالمونيلا**

**تسمم طبيعي: مثل الفطر (عش الغراب)**

**الوقاية والعلاج منه: غسل اليدين وأدوات المطبخ، طهو الطعام جيداً، تبريد الطعام القابل للتلف أو تجميده على الفور، التخلص من الطعام التالف، إبقاء المريض للراحة أو نقله للمستشفى إذا احتاج الأمر**



## تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام السلوك الصحيح، وعلامة (X) أمام السلوك غير الصحيح، مع تصحيح الخطأ:



أ ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

لأن ترك الطعام بعد طهيهِ فترة من الزمن قبل تناوله يعرضه لتراكم الميكروبات



ب إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة لإذابة الثلج عنها قبل طهيها يجعل الجراثيم تتراكم عليها



ج إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

لا يصح إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض لأن ذلك سيجعل الأمراض تنتقل للأشخاص السليمين



د تغطية الشعر أثناء طهي الطعام.

h u t u o n l i n e



ه ارتياد المطاعم بشكل دائم.

لا يصح ارتياد المطاعم بشكل دائم إذا لم تكن للضرورة لأن أغلب حالات التسمم بسبب الأطعمة التي تكون من المطاعم



و إعداد الوجبات في المنزل.



اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

٢

علاماتُ فسادِ الطعام:

أ

كما هو لم يتغير

زهُوُّ لونه وطيبُ رائحته

تغيرُ لونه ورائحته

كلُّ ما سبق

علاماتُ فسادِ المعلبات:

ب

ظهورُ صدأٍ على العلبة

انتفاخُ العلبة

وجودُ ثقبٍ في العلبة

كلُّ ما سبق

حددي نوع التسمم الذي قد يحدث في كلِّ الحالات الآتية:

٣

بعد تناول وجبة عشاءٍ ملوثةٍ في أحد المطاعم مع أسرتك.

أ

تسمم ميكروبي

بعد تناول سلطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامِّ.

ب

تسمم طبيعي

بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

ج

تسمم ميكروبي



#### ٤ عللي ما يأتي:

■ غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

حتى لا تنتقل الجراثيم والبكتيريا من أيدينا إلى الطعام فنصاب بالأمراض

■ عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيَّما في الصيف.

لأن هناك أنواع من البكتيريا والجراثيم تنمو وتتكاثر في درجة حرارة الغرفة مما يتسبب في فساد الأطعمة

#### ٥ اکتبي فيما يأتي:

أثناء نزهة بركة احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحينها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

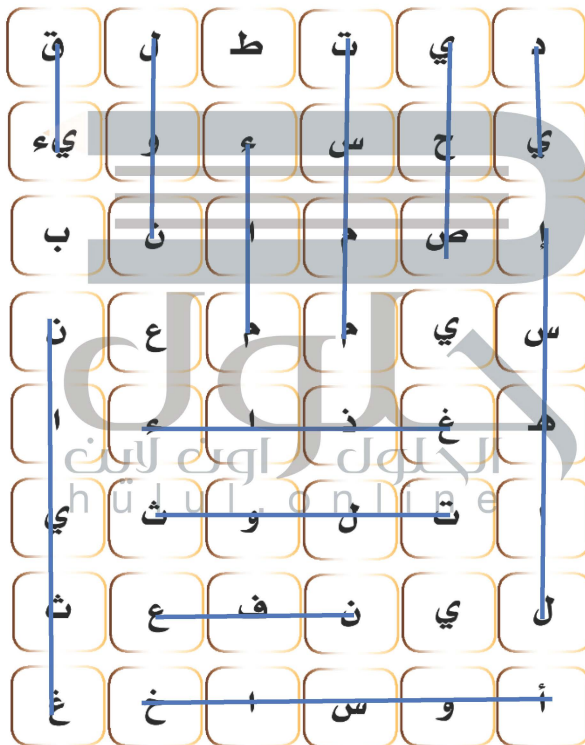
غلي الماء: يجب غلي الماء لمدة ثلاث دقائق ثم تركه ليبرد وبعد ذلك سكب من وعاء إلى آخر مرة بعد مرة لتحسين مذاقه

عصير الليمون المركز: يمكن استخدامه في تعقيم المياه



اشطبي الكلمات الآتية في جميع الاتجاهات الممكنة حتى يبقى لديك خمسة  
أحرف تكملين بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم.

قيء، إسهال، غثيان، تسمم، غذاء، ماء، أوساخ، صحي، عنف، لون، يد، تلوث.



تسمم ..... طبيعي .....



