

المهارات الحياتية والأسرية

للف الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول

 **حلول**
الجلول اون لاين
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

٢٠ وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصل
الدراسي الأول / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٢ هـ
١٠٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك : ٥-٨٩٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨
١-المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢-التعليم المتوسط أ-العنوان:
ديوي ٣٧٢,٨٢ ٩٦٢١/١٤٤٢

رقم الإيداع: ٩٦٢١ / ١٤٤٢

ردمك : ٥-٨٩٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IE.N.EDU.SA

تواصل بعقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM







حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد: حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية". إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقدروعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات. كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع؛ حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

إشارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.

تذكر



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفردا أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.



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

التطبيقات



عرض المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استنهاضي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة، وهو يؤثر تفكير المتعلمين، ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.

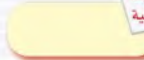


تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

معلومة
إثرائية



هيا نتعلم لغة الإشارة.

لغة الإشارة



الفهرس

٥	المقدمة
٦	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى المهارات الحياتية (٣ حصص)
١٠	كيف تكون فعالاً؟	
١٥	آداب الزيارة	
٢١	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٧	التطبيقات	
٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية المهارات الأسرية (٣ حصص)
٣٥	أهداف الوحدة	
٣٦	الميزانية وموارد الأسرة	
٤٣	استهلاك الغذاء	
٤٩	التطبيقات	
٥٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة (الغذاء والتغذية) (حصتان)
٥٧	أهداف الوحدة	
٥٨	حفظ الأطعمة	
٦٥	(أصناف من بيئتي رقيق القمح (البر)	
٦٩	التطبيقات	
٧٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الرابعة الأمّن والسلامة (٣ حصص)
٧٥	أهداف الوحدة	
٧٦	إسعاف الحوادث المنزلية	
٩٧	التطبيقات	
١٠٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	



الوحدة الأولى



المهارات الحياتية

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

- ◀ كيف تكون فعالاً؟
- ◀ آداب الزيارة.
- ◀ قواعد الحديث وفن الاستماع.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- 1 يقيم مدى فاعليته في المنزل والمدرسة.
- 2 يلخص أهم إسهاماته العائلية.
- 3 يقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.
- 4 يوجز الآداب المتبعة في الزيارة.
- 5 يقترح بعض الأفكار لهدايا يسيرة تُقدم في المناسبات الخاصة.
- 6 يطبق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمه وزملائه.
- 7 يستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.



كيف تكون فعالاً؟



المفاهيم الرئيسية:
 - الفاعلية.
 - المشاركة.

بني: جميل أن تعتاد تحمل المسؤولية مع أسرتك، وتكون عوناً لوالديك وأخوتك؛ لأنك ستكون غداً رب أسرة وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجح في دورك المستقبلي ينبغي أن تكون فعالاً في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية مهندس وهو يطرح على نفسه مجموعة من الأسئلة.



ولكي يعرف مهندس مدى فاعليته، ويستطيع تقييم نفسه، قام بالإجابة عن مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة التالية:

السلوكيات والتصرفات

أحياناً	دائمًا	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2- أنجز ما يعهد به والديّ إليّ من مهام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5- أحرص على مشاركة الأقارب، والأصدقاء في مناسباتهم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6- أسهم مع والديّ في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والديّ.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمالياتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11- أحافظ على الممتلكات العامة في مدرستي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12- أحافظ على علاقات جيدة مع المعلمين، ومع زملائي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13- أقدم المساعدة لزملائي في المدرسة.

بُنِي: قيم نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائمًا) (v) فما فوق فأنت فعّال حقًا، وإن كان مجموعها للخيار (أحيانًا) (v) فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاج إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبدًا) (v) فما فوق فأنت تحتاج إلى مراجعة نفسك، لتصبح فعّالاً داخل أسرتك.



ما رأيك في المواقف الآتية؟

راعي ظروف أسرته المادية فأنت واحدة منهم

١- فتى يطلب من أسرته كماليات خاصة به غير مُراعٍ لظروف أسرته المادية.

أسرتك أولى بحسن التعامل ومراعاة المشاعر

٢- فتى يحرص على اللباقة في الحديث مع أصدقائه، مراعيًا مشاعرهم، ولكنه لا يراعي ذلك مع أسرته.

أحسنست الاستفادة من اجتماع أسرته

٣- فتى يقدم المساعدة لزملائه في الصف.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتى اهتمامه بمشاركة والديه وأسرته في بعض ظروفهم الخاصة، دون ما

ستقدمه لهم في الطرفين التاليين:

تغيب الوالدين عن المنزل

الاعتناء بأخوتي الصغار واتباع
إرشادات في غيابك

ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

ترشيد الكهرباء والماء والتخلي
عن الكماليات





١- أزرع الخير في مدرستنا
أزرع الخير في مدرستنا

٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في مدرستنا

٣- أنا كالشجرة ظل وثمر

٤- أهتم بنباتات مدرستنا

٥- اهتم بنظافتها والتخلص من الأعشاب الضارة



نشاط صفى

نشاط (ب):



نشاط (أ):





آداب الزيارة




المفاهيم الرئيسية:
- الموعد.
- الاجتماع.

اتفق محمد ومهند على زيارة صديقهما زياد؛ لتقديم التهنئة له بالمنزل الجديد، فاتصلا به لتحديد الموعد المناسب. علم عمار ومازن بالموعد المحدد فقررنا مفاجأة أصدقائهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبا الى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لزياد، مما جعلهما يصلان لمنزل صديقهما في وقت متأخر، وأدى ذلك إلى إحراج زياد الذي لم يكن على استعداد لاستقبال الجميع.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقع فيها كل من عمار ومازن عند قيامهما بهذه الزيارة؟
- ١- عدم اخبار صديقتهما صاحب المنزل بعمدهما علم الزيارة.
- ٢- التطفل على زياد ومحمد ومهند دون إذن
- ٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.
- ٤- إحراج زياد وأجباره على استقبالهم

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحب الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية. 

- تخيل وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من عمار ومازن في زيارتهما لزياد، ثم دونها.
- ١- دق جرس الباب طويلا وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالا لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ كَمَا كُنْتُمْ تَكُونُونَ﴾ (١)
- ٢- الأصرار على الدخول
- ٣- التطفل على الزائر، وطرح الأسئلة المحرحة عليهم.
- ٤- إظهار عدم الرضا عن الطعام او الشراب أو الضيافة المقدمة
- ٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.
- ٦- التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل

(١) سورة النور الآية: ٢٧.

وقد كان فهد أكثر الزائرين حرصاً على الذوق على الرغم من حرصه على الخروج المبكر بسبب ارتباطه الاسري، فقد تمهل قليلاً عند الخروج؛ لأنه حضر أخو زياد، ثم استأذن بالانصراف.

- برأيك ماذا فعل فهد مع زياد (صاحب المنزل) عندما رغب في الخروج؟

١- استأذن من زياد قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- شكرته على حسن الضيافة

٣- دعاه لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- استأذنت من الموجودين للانصراف

ومما أسعد الجميع تحلي زياد بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة، ومنها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهينته لراحة الضيوف.

٢- استقبالهم ببشاشة الوجه وطيب الكلام

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكّل والمشرب لهم.

٥- مرافقتهم إلى باب الدار والتعبير عن سعادتها

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال.

الجلول اون لاين
hulul.online

قارن شفهياً بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

الجملة الثانية أصح على أن أراعي
ظروف عائلتي قبل زيارة من أُرغب
بزيارته

١- أزور كل من أُرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.

٢- أزور من يتوجب عليّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقي المريض.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقي المريض.

الجملة الثانية أصح أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة لأن
الهدية تعبر عن شعور صاحبها وليش الضرورة أن تكون غالية الثمن

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَتَهُ»^(١).

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف، وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل التي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركة بعضهم بعضا بتخصيص يوم في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة، منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الأصدقاء في وقت واحد.
- ٢- إن هذه الاجتماعات تكون سبباً للبركة في الرزق وطول العمر ...
- ٣- إعطاء رب الأسرة المسؤول عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- التعرف على أحوال الجميع وتبادل الحديث معهم

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفتها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة الأسرة إلى المساعدة على الضيافة والاستقبال.
- ٢-
- ٣-
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

2- قد تكون تلك الاجتماعات سبباً لظهور الخلافات بين أفرادها

3- تفاخر البعض منهم بما يملك وجرح مشاعر الآخرين

العامة والخاصة.

في المناسبات

مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :

حديثاً:

- مكلّفة للزائر والمضيف.
- تكون بموعد مسبق متفق عليه.

تمتاز بقلة الزيارات
وخاصة في المناسبات

قديمًا:

- يسيرة ودون تكلف.
- مفاجئة وقد تكون بموعد مسبق.

تمتاز بكثرة الزيارات لا
تختص بالمناسبات

بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

تعد عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه، فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض

<p>تذكيره بأجر الصبر وإسعاد قلبه بهدية</p>	<p>الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس <small>رضي الله عنهما</small> عن الرسول ﷺ قال: «من عاد مريضاً فقال: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك سبع مرات شفاه الله إن كان قد أضر يعني في أجله»^(١)</p>	<p>تخفيف الزيارة</p>	<p>اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.</p>	<p>احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.</p>
---	--	-----------------------------	---	---

هل تعرف دعاء آخر؟

(١) مسند أحمد، ٤/١٣٠.

أن التزامك بالاحترافات الصحية في أثناء زيارة المرضى يحافظ على صحتهم، ويمنع انتشار العدوى (مثل التعقيم ولبس الكمامة).



٢- زيارة التهئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

آداب زيارة التهئة

ذكر عبارات
التهئة

تقديم الهدية
المناسبة وأرسالها
مع بطاقة تهئة
إذا تعذر الذهاب.

إظهار
الفرح
والسرور

أن تكون الزيارة في
وقتها المناسب.



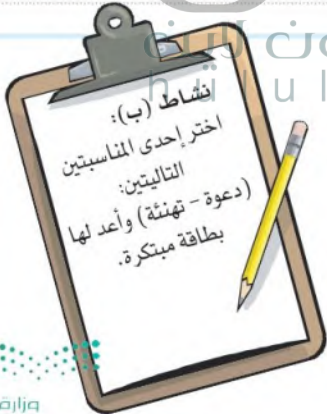
نشاط (ب):

نشاط يحل من قبل الطالب



نشاط (أ):

ارسال له بطاقة للاطمئنان عليه
الاتصال وتحدث معه والاطمئنان
على سلامته



قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسة:
- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث المشوق المهذب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءة تلك العبارة السابقة قم بسرّد حادثة للصورة الجانبية:



بينما كان الأطفال يلعبون جذب انتباههم حديث والدهم الشيق فجلسوا يستمعون إليه

أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربط كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

5

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَر قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَمَّ أَنْ يُكُونَ سَيِّئًا لِنَفْسِهِمْ وَلَا فَتْنَةً مِّنَ رَبِّكَ عَمَّ أَنْ يُكُونَ سَيِّئًا لِّنَفْسِهِمْ﴾ (١)

١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكتوبة عن الرسول ﷺ.

4

عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها: أَنَّ امْرَأَةً قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَقُولُ: إِنَّ زَوْجِي أَغْطَانِي مَا لَمْ يُعْطِنِي؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ، كَلَابِسُ ثَوْبِي زُورٍ» (٢)

٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛ لأنه مجال الوقوع في الكذب.

6

قال تعالى: ﴿لَا تَجْرُؤُنَّ بِحَدِيثِ الذُّلِّ عَلَى الَّذِينَ يَبْغُؤُنَّ عَلَيْكُمْ إِذْ يَقُولُ بِغَيْرِ عِلْمٍ أَلْهَىٰ بِهِ الْأَصْوَاتُ﴾ (٣)

٣ الحرص على خفض الصوت في أثناء الحديث.

1

عن المغيرة بن شعبه رضي الله عنه: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ» (٤)

٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.

3

قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْمُخَيَّرِ﴾ (٥)

٥ الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.

2

عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: «كُفِّرَ بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ» (٦)

٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

(٢) أخرجه مسلم الآية: ٢١٢٩.
(٤) أخرجه البخاري، ١١١٩.
(٦) أخرجه مسلم، ٥.

(١) سورة الحجرات الآية: ١١.
(٣) سورة النساء الآية: ١١٤.
(٥) سورة لقمان الآية: ١٩.

اكتب رأيك في الحوارات التالية:

نعم، ولقد حظيت
بملابس غير لائقة.

هل شاهدت
أحمد؟



شكل (٢)

عدم السخرية من الآخرين

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

التحدث بنفس اللغة

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تحدث مع المعلم،
فيم كنتما تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبرني
عنه.

عدم التطفل لمعرفة أسرار
الآخرين

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء

لقد وقع لي
البارحة حدث
غريب.



شكل (٣)

عدم التحدث بكل ما نعرف

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



ضع نسباً مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضيه في:

نشاط صفى

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

المدرسة

المنزل



أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التهاب الحنجرة	نفور المستمع
٢- استخدام الألفاظ المحيية، مثل (شكراً)، (من فضلك).	الغرور	احترام المتحدث
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الظهور بخلق حسن	التقليل من شأن المتحدث
٤- تبادل الغمز في أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	الكبر	الاستمتاع بالحديث
٥- الابتسامه.	التقليل من شأن الآخرين	نفور المستمع
٦- ذكر كفاة المجلس في نهاية الجلسة.	التمسك بالآداب الإسلامية وتكفير الذنوب	التمسك بالآداب الإسلامية وتكفير الذنوب

هل تحفظها؟

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور التالية تمثل سلوك مجموعة من المستمعين:

لأنهم لا يجيدون فن الأتصات والاستماع

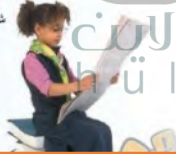
لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا



شكل (٩)



شكل (٥)



شكل (٧)



شكل (٦)

أتضايق ولا أكمل الحديث

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك

قال الله تعالى: ﴿ وَجَمَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْعِدَةَ لِمَلِكُمْ فَشَكَرْتُمْ ﴾ (١)

يقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

لأن حاسة السمع تكتمل عند الإنسان قبل حاسة البصر وحاسة السمع لا تنام

اختبر مهاراتك في الاتصال

تعد مهارتي الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند التواصل مع الآخرين، ولكي نقيم نفسك في هاتين مهارتين أجب عن الاستبانة التالية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضع الرقم (٤).

السلوكيات			
دائماً	غالباً	أحياناً	لا
٤	٣	٢	١
			١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.
			٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.
			٣- أقدم من هم أكبر مني سنًا في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالدة - عمي - ...).
			٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمًا الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).
			٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدث معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهًا عند الحديث معه.
			٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت الأخطاء لا تؤدي أضرارًا.
			٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من يحاورني ويتحدث معي.
			٨- في أثناء المتابعة مع المتحدث أسأله (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعاره بأهمية حديثه.
			٩- لا أتشغل بشيء آخر في أثناء الإنصات للمتحدث معي.
			١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيدًا.
			١١- لا أرد على المتحدث حتى ينتهي من كلامه.
			١٢- لا أكثر من الجدل في أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين، فقد ورد عن أنس بن مالك <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في رياض الجنة ومن ترك المرء وهو محق بني له في وسطها» ^(١) .

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

فمهارة الاتصال لديك منخفضة، فانتبه لنفسك ولاحظ تصرفاتك؛ حتى تنجح في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

فأنت تسعى لتكون شخصية تتواصل جيداً مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكر أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

فأنت تتواصل بفاعلية مع الآخرين، وتستفيد منهم، ويستفيدون منك. استمر بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٥

نشاط (ب):

كان النبي صلى الله عليه وسلم يستمع إلى المتكلم حين يفرغ من حديثه ولا يقاطعه ويدل على ذلك قصة عتبة بن ربيعة مع الرسول فقد استمع النبي عليه الصلاة والسلام حتى أنهى كلامه ثم قال له: أفرغت يا أبا الوليد قال: قال نعم: فاستمع من قال: أقرأ الرسول عليه من بداية سورة فصلت حتى انتهى إلى السجدة



نشاط (أ):

نشاط صفى



التطبيقات



اذكر المتناقضات في العبارات التالية:



١- تحدثت مع زملائي متبعًا آداب الحديث، فأكثرْتُ من الحديث عن نفسي.

اتباع آداب الحديث والأكثر من الحديث عن النفس

٢- أنصتُ إلى حديث معلّمِي، وقاطعتهُ في أثناء الكلام.

الأنصات - مقاطعة الحديث

٣- تحدثت مع المشرف باحترام، ورفعت صوتي أمامه.

التحدث باحترام - رفع الصوت

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقي المريض في المستشفى، فزرته متأخرًا.

احترام موعد الزيارة - التأخير في الزيارة

٥- انتظرتُ قدوم المضيف بأدب، وتسلّيتُ بمكالمة صديقي حتى قدومه.

الانتظار بأدب - مكالمة صديقة

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

الإعداد المبكر - التوزيع المتأخر

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيرًا.

أشارك أفراد أسرتي، وجلس في الغرفة كثيرًا



لديك ثلاث ساعات فراغ،
بماذا تفضل أن تقضيها حسب
أولويتها لديك؟

الاستماع
باللعب مع إخوتك.

4

الذهاب
مع الأهل
لإحدى الحدائق أو
الأماكن الترفيهية.

2

قراءة كتاب
زيارة
مشاهدة برنامج
أعجبك.
قريبك الذي
في التلفاز.

5

حصل على شهادة

3

التفوق مؤخراً.

1

اشطب كل حرفين متكررين لتتعرف على مناسبة الأدعية
المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية

hulul.online

د ح ع ه ز ه ق م ط ي ق ث د .

التعزية

عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إِنَّ لِلَّهِ مَا أَخَذَ وَلَهُ مَا أَعْطَى، وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِأَجَلٍ مُّسَمًّى»^(١)

ت ل ن ع م ت ر ه س ف ه د .

العرس

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «بَارَكَ اللَّهُ لَكَ وَبَارَكَ عَلَيْكَ وَجَمَعَ بَيْنَكُمَا فِي الْخَيْرِ»^(٢)

ي ذ ه م ن ذ ر ك ض ن ز ي .

المرض

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «لَا بَأْسَ طَهْرًا»^(٣) «إِنْ شَاءَ اللَّهُ»



كيف تتصرف في المواقف التالية؟



أ- كنت في زيارة لأحد أقاربك وأردت الخروج فدخل أحد الأصدقاء:

أجلس قليلاً ثم أعتذر وأخرج

ب - اتصل بك هاتفياً أحد أقاربك لديه مشكلة يرغب منك مشاركته في إيجاد الحل المناسب:

أنصت باهتمام وأتابع كلامها حتى تنتهي وأشاركها في إيجاد

ج - حضر لزيارتكم رجل كبير في السن، وكان والدك غير موجود:

أكرمها أقدم لها واجب الضيافة



مَيِّز الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر
جملة من الجمل التالية:

- ١ قرأ خالد، واستمع جيداً فأصبح متحدثاً بارعاً.
- ٢ الزملاء يتجنبون مجالسة من يكثر الجدل.
- ٣ استعان رب المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم؛ نظراً لكثرة الضيوف.
- ٤ نَظَّم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.
- ٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.
- ٦ عمر فتى محبوب؛ لأنه متعاون مع جميع أفراد أسرته.

٦ قمت بزيارة قريبك المريض في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك،
سبب هذه الأخطاء.

- ١- عدم احترام البعض لمواعيد الزيارة
- ٢- اصطحاب البعض للأطفال
- ٣- كثرة الضحك والثرثرة أثناء الزيارة
- ٤- أخبار المريضة بأخبار حزينة

- ١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من عاد مريضاً، أو زار أخاه في الله ناداه مناد: أن طِبَّ وطاب ممِّشاًك وتبوات من الجنة مننلاً»^(١)
- ما معنى كل من (عاد مريضاً):
ما الفرق بينهما؟
زيارة المريض للاطمئنان عليه
- ٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات للمضيف لحسن استقباله.
عبارات شكر
- ٣- عند الحديث ابتعد عن الألفاظ بذئثة.
- ٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود المتاحة لك.
الميزانية

٥- يجب الاعتذار عن الزيارة إن لم تسمح الظروف.

الزيارة

٦- يجب على المضيف قبل الانصراف. الهدية

الاستئذان

٧- من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال. الأنصتات

٩- ينبغي ارتداء المناسبة لاستقبال الضيوف. الملابس

١٠- الابتعاد عن كثر الجدال عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفان.

الترتيب الدائم لغرفتي

١١- من فاعليتي في المدرسة أحرص على ..

١٢- تجنب إطالة رن والتريث قليلا.

الجرس



الوحدة الأولى
 المهارات الحياتية



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





الجلول اون لاين
hulul.online



الوحدة الثانية



المهارات
الأسرية

الجلول اون لاين
hulul.online

- ◀ الميزاينة وموارد الأسرة.
- ◀ استهلاك الغذاء.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن :

١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.

٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.

٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بهارفع دخل الأسرة.

٤ يعي أهمية الادخار.

٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.

٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.

٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.

٨ يصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.

الجلول اون لاين
hulul.online



الميزانية وموارد الأسرة

المفاهيم الرئيسة:
 - المورد.
 - الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم للنفقة عليها، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خطتها مع رضاها وقناعتها ببرزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي يؤدي الزوجان هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن يتعرفا على الموارد المالية لدخل الأسرة:



ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

معلومة إثرائية
 الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

خطوات تخطيط إعداد الميزانية

- ١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.
- ٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم فالأهم، فالرغبات.
- ٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.
- ٤- يوازن بين الدخل والمصرف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.
- ٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.
- ٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.

تذكر

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.



حالات الميزانية بعد إعدادها



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى:

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ۗ ﴾^(١)



وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

أبواب الصرف

الادخار:	المتفرقات:	النفقات الشخصية:	احتياجات المنزل:	الغذاء:
استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (١٥-١٠٪)	المصروف الشخصي، الهدايا، الترفيه، الصدقات..... (٢٠٪)	من رعاية صحية وتعليم وملابس..... (٢٥-٢٠٪)	إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، وكهرباء، وماء، ووقود..... (٣٠-٢٥٪)	ما يتفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه. (٣٠-٢٥٪)
	مصاريف النقل	ومتب وجراند	ومواد النظافة	



تذكر

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.

وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

٣- الكماليات:

ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميعها بالمنزل.

والترفيه
والترفيه

٢- الحاجيات:

التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي،

والوقود والأجهزة

١- الضروريات:

ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والأكل،

المشرب

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥%	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	١٥٠٠ ريال
الاحتياجات المنزلية ٢٥%	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ريال
النفقات الشخصية ٢٠%	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	١٢٠٠ ريال
المتفرقات ٢٠%	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ريال
الادخار ١٠%	الحساب البنكي	٦٠٠ ريال
المجموع	-----	٦٠٠٠ ريال



خطط ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعيًا توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشر معلمك في خطوات إعدادك للميزانية.

نشاط صفي

أسأل والدَيْك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

الشراء من العروض الدعائية دون حساب

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

حدوث ظروف طارئة تطلبت الإنفاق الزائد

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

تعطل بعض الأجهزة والحادة لشراء بديل

طرق زيادة الدخل

بُنِي: لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- التخلي عن الكماليات

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣- ترشيد استهلاك الماء والكهرباء والوقود

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الرسم.....

تذكر

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجِزاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطلاب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفيز على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.



من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

البديل أو الحل	سبب ظهورها	العادات الخاطئة
<ul style="list-style-type: none"> - الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم. 	<p>١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع اعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.</p>
<p>إذا قدم الضيف عصيراً بعد القهوة بعد القهوة بقليل</p>	<p>الاعتقاد أن القليل منها تقليل من شأن الضيوف</p>	<p>٢- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - القناعة والرضا بما لديّ من أجهزة فهي في حالة جيدة. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقليد الأقران والمباهاة بالتملك. - حب البروز والتميز. 	
<p>الاكتفاء بالترتين المنزلي</p>	<p>حب التفاخر بين الناس</p>	
<p>مراعاة تعاليم الدين والالتزام بالتقاليد والرضا بالواقع</p>	<p>التقاليد واعتقاد أنها تحضر وتفاخر</p>	<p>اتباع الموضة والهوس بالتقليعات</p>

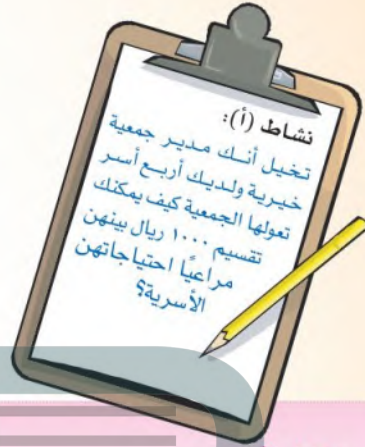


ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟

التسوق عبر الإنترنت هو شكل التجارة الإلكترونية التي تسمح للمستهلكين لشراء السلع أو الخدمات مباشرة من البائع عبر الإنترنت باستخدام متصفح الويب

نشاط (ب):

نشاط منزلي



نشاط (أ):

نقسم المبلغ على أربع أسر
بنسب متساوية أو حسب
نصيب الفرد في الأسرة
بحيث إذا كان عدد الأفراد
للأسر الأربعة مجتمعين 10
فإن $1000 \div 10 = 100$ ريال
إذا نصيب الفرد الواحد هو
100 ريال



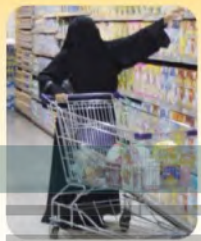


استهلاك الغذاء



المفاهيم الرئيسة:
 - المستهلك.
 - السلعة.

دون تعليقاً مناسباً للصورتين.



شكل (٢)



شكل (١)

الصورة الأولى تدل على التبذير في الشراء وفيه ضياع لموارد الأسرة
 والصورة الثانية تدل على شراء الضروريات وفيه حفظ لموارد الأسرة

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.

hülul.online



معك مائة وخمسون ريال ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقها على أوجه الصرف التالية؟

- الطعام 80 ريال
- المصروف اليومي للفرد 20 ريال
- بعض الحاجات الأخرى 50 ريال

تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.



نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسهلها على المستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية :

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



احرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك،

1- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسّة إليها.

2- الإكثار من شراء الأغذية غير المفيدة

تصرفات شرائية أعجبتك،

1- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

2- النظر إلى المكونات وتاريخ الصلاحية والنظر إلى القيمة الغذائية

3- الذهاب لشراء الأشياء التي يوجد عليها تخفيضات



ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $3 \times 5 \times 1 = 15$ ريالاً.

الاستهلاك الشهري: $4 \times 15 = 60$ ريالاً.

الاستهلاك السنوي: $12 \times 60 = 720$ ريالاً.

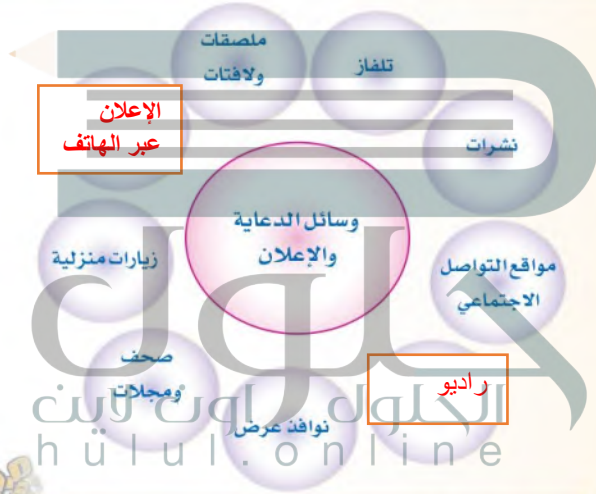
وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.



تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هل قمت مؤخراً بشراء شيء، أو تنوي شراءه بسبب مشاهدة إعلانه؟



- صمم إعلاناً عن منتج تفضله، الانستجرام

كريمات تجميل

الصوت والصورة

الوسيلة المستخدمة في الإعلان
اسم المادة المعلن عنها: ...
عوامل الجذب في الإعلان:
مكان عرضه:



الدعاية:

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان:

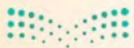
عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمباغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهد ثلاثة إعلانات في التلفاز أو في مواقع التواصل الاجتماعي ثم ناقش مع عائلتك التالي:

- الجوانب الإيجابية: ... طريقة الإعلان عن المادة الغذائية
- الجوانب السلبية: ... كثرة تكرار الإعلان



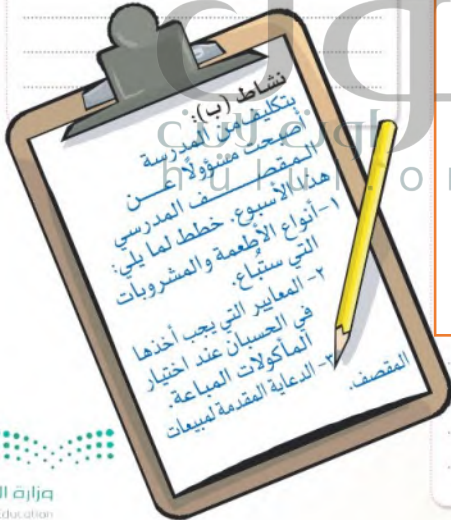
نشاط (ب):

عمل دعائية وتوزيعها على الطالبات لتصل إلى أكبر قدر منهن الأطعمة والمشروبات الطازجة يجب إعدادها قبل وقت قصير من فتح المقصف حتى لا تفسد سريعاً الحرص على تغليف الأطعمة والمشروبات بشكل صحي



نشاط (أ):

استغلال أوقات التخفيضات لشراء السلع الضرورية
استغلال بواقي الطعام في إعداد أطباق جديدة
طبخ الكمية المناسبة للأسرة
عدم الانخداع بالعروض الدعائية
الاستفادة من كل أجزاء الثمرة
وعدم رمي جزء منها مع القشرة



التطبيقات



١: مَيِّز بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):

١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها **صح**

٢- الاقتصاد على محل واحد في أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها **خطأ**

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم **صح**

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتغذية **صح**

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة **خطأ**

٢: رتِّب الأولويات التي تراها:

١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستلطفه؟

أ- شراء هدية لصديق **1** ب- شراء شيء تتمناه **3** ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل **2**

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنْفقه في:

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية؟ **2** ب- عمل ديكور جذاب للمحل **1**

ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟ **3**

٣- أقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشح لحضور هذه الدورة؟

أ- والديك **1** ب- المعلم. **3** ج- صاحب متجر غذائي. **2**

نشاط صفي

أ/ انقل الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضع الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:



ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
<input type="radio"/>							

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
<input type="radio"/>						

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
<input type="radio"/>					

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
<input type="radio"/>							

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
<input type="radio"/>							

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمع الأحرف الزائدة مكوناً منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي:





تسلّم مهند وخالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال) وكانت أوجه صرفهما كالتالي:

مصروفات خالد		مصروفات مهند	
ريال	بيان بالمصروفات	ريال	بيان بالمصروفات
١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.	٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.
٣٠	شوكولاتة ومشروبات غازية.	٢٠	صدقة.
٣٠	تسوق إلكتروني.	١٠	شوكولاتة وعصير.
٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.	٣٥	ملابس.
		١٥	كتب.
		٥٠	ادخار.

أبد رأيك في طريقة مهند وخالد في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

مهند : / الإيجابيات : عدم الإسراف في مصروفه اليومي - دفع صدقة - الادخار
 السلبيات : الإسراف في شراء الملابس
 خالد : السلبيات : الإسراف في مصروفه اليومي - عدم الادخار - وعدم التبرع
 ١



استشهد بأيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

١- البخل (سورة الليل): .. وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى

٢- الإسراف (سورة الإسراء) (وات ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبرعاً)

٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان) (والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً)

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير
قيّمها بإبداء رأيك فيها:

اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل. **س**

تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها. **ق**

لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط. **ب**

شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة. **س**

عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره. **ب**

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟

اسم المادة الغذائية

مكونات المنتج

الوزن الصافي

تاريخ الإنتاج وتاريخ
الانتهاء

السعر

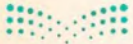


من أقوال العرب: "من اشترى ما لا يحتاج إليه باع ما يحتاج إليه".



ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.

نشاط صفي

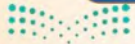


الوحدة الثانية
 المهارات الأسرية



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





الوحدة الثالثة



الغذاء
والتغذية

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

◀ حفظ الأطعمة.

◀ أصناف من بيئتي دقيق القمح (الخبز).



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

1. يبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
2. يستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
3. يحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
4. يقدر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
5. يقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online





حفظ الأطعمة

المفاهيم الرئيسة:
- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟



أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة. صلّ كلا منها بما يناسبه من الصور المطروحة:

تاريخ الإنتاج: ١٢-٢	١
تاريخ الانتهاء: ١٢-٩	١
تاريخ الإنتاج: ١٢-٢	٢
تاريخ الانتهاء: ١-٢	٢
تاريخ الإنتاج: ٢٠٢٠-١٢-٢	٣
تاريخ الانتهاء: ٢٠٢١-١٢-٢	٣

ب- اطرأ أمثلة لأطعمة تكمن حفظها:

يوميّاً: العصائر الطازجة / أسبوعياً: الألبان

شهريّاً: الأسماك واللحوم / موسميّاً: البقوليات



طرائق حفظ الأطعمة

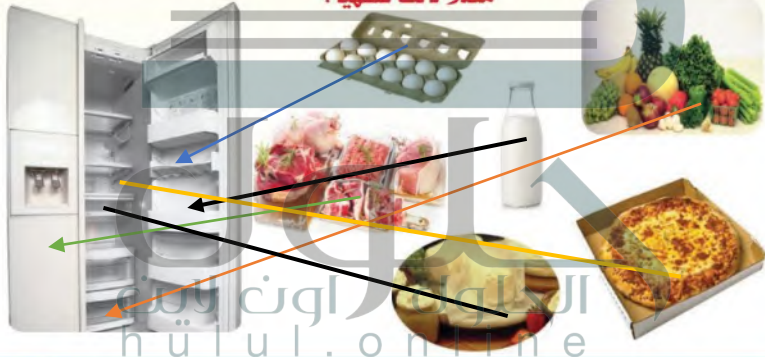
التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة السريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أماك مجموعة من الأطعمة، صلها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة،

معللاً ذلك شقياً:



معلومة إترائية

توجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً - أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.



تجميد الخضراوات:

مثال: الفاصوليا.



- ١- تُغسل جيداً ثم تُقطع تمهيداً لحفظها.
- ٢- تُسلق في ماء مغلي من ٢-٥ دقائق.
- ٣- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المُثلج.
- ٤- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفریزر).

تجميد الفواكه:

مثال: الفراولة.



- ١- تُختار حبات الفراولة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- ٢- تُغمر في ماء مغلي مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- ٣- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- ٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفریزر).

فكر: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

وضع الأطعمة على دفعات وبكميات صغيرة في المجمد لتجميدها بسرعة
وليكون مقدارها مناسب لاستعمالها في كل طبخة.



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في حفظ الأطعمة عن السابق، اكتب أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل من الاختراعين التاليين:

الفرن

تسخين وتجفيف المواد
الغذائية

الثلاجة

تجميد وتبريد المواد
الغذائية للمحافظة عليها



التجفيف:

التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

تجفيف الخضراوات الورقية

(بالطريقة الطبيعية):



- 1- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- 2- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صوانٍ عليها شرف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.
- 3- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أوان نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

أحرص على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.



إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة يكون بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال : المربي-

الحفظ بالسكر :



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربي أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربي

(مربي التفاح):

المقادير: كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة طعام عصير ليمون -
ملعقة صغيرة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة:

- 1- يُغسل التفاح ويُقطع من 6-8 قطع وتزال البذور.
- 2- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- 3- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (1 سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتترك حتى تلين قليلاً.
- 4- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- 5- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- 6- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربي وهو ساخن.
- 7- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.



مثال: المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - 3 حبات فلفل أخضر حار - 3 فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + 3 ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.

الطريقة:

- 1- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
- 2- تُرص القطع في علب زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
- 3- تُغلى الزجاجة بزيت الزيتون (لماذا؟) ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في إنضاج المخلل.

الحلول اون لاين

تذكر

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشعل.



نشاط (ب):

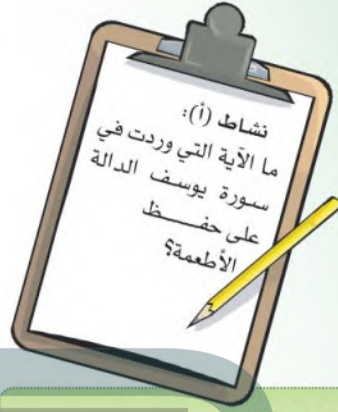
.....

.....

.....

.....

نشاط يحل من قبل الطالب



نشاط (أ):

قال تزرعون سبع سنين دأباً فما
 حصدتم فذروه في سنينه إلا قليلاً
 مما تأكلون (47) ثم يأتي من بعد
 ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم لهن
 إلا قليلاً مما تحصلون (48)



أصناف من بيتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسة:
- القمح.
- الألياف.

معلومة إضافية

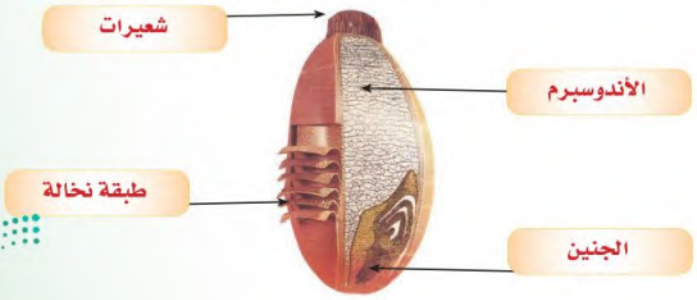
وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لانخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

القمح ينتج حبوباً تعد الغذاء الرئيسي لكثير من شعوب العالم ويصنع منه الخبز والمعجنات.

ماذا نعرف عن القمح؟
تركيب حبة القمح



شكل (١)

القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليولوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته



معلومة إضافية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، الأم المعده، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستشارة عنها بدقيق الأرز أو البزرة.

فوائد القمح:

- ١- مُغذٍّ للجسم ومنتشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر

الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارن بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



الدقيق الأبيض

القيمة الغذائية : قليلة لأن الألياف عالية و المعادن به قليلة

السعرات الحرارية: عالية

الدقيق الاسمر

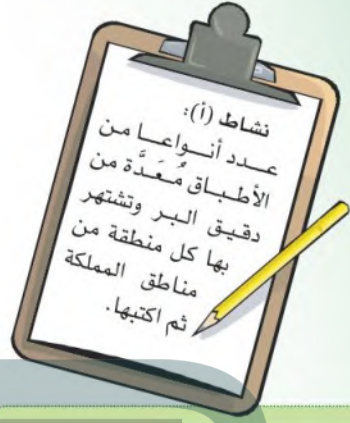
القيمة الغذائية : عالية لأنه غني بالألياف و المعادن

السعرات الحرارية : أقل من الدقيق الأبيض



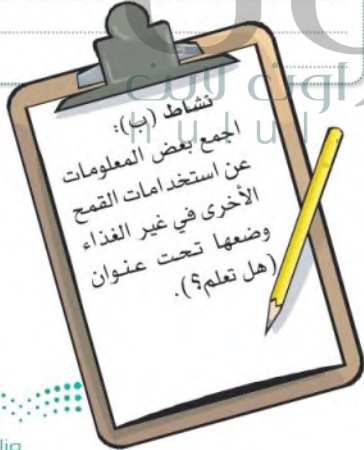
نشاط (ب):

هل تعلم : للقمح استخدامات أخرى غير الغذاء لأنه يستخدم في: بعد تجفيف السيقان واستخلاصها من نشا القمح ، يتم تصنيع السلال والقبعات ، وهو مكون يستخدم في صناعة المطاط الصناعي ويستخدم كعلف للماشية وجنين القمح ، ويعالج فقر الدم والهالات السوداء ، ويصلح الأنسجة التالفة ، ويقلل من أعراض شيخوخة الجلد



نشاط (أ):

خبیصة البر: المقادیر: 3كواب من دقيق البر-كوب سكر-نصف ليمونه-ملعقة طعام من الهال-ملعقة طعام من الزعفران-نصف فنجان ماء ورد-كوب سمن-مكسرات لوز وكاجو وزبيب مع نصف كوب جوز هند.الطريقة:نضع الماء في القدر مع السكر والليمون والزعفران وكوب السمن وماء الورد ونتركه يغلي نحرمر الدقيق على النار حتى تتصاعد رائحة النضوج نعمل حفرة في وسط الدقيق ونبعده عن النار ونسكب مغلي الماء والسكر والسمن مرة واحدة مع التقليب المستمر ونقلب المكسرات كلا على حده ننثر جوز الهند على الخبيصة ومن فوقها المكسرات والذبيب ويقدم هنيئا.



التطبيقات



١ : بين فائدة كل مما يلي لاستخدامها في غير موسمها، واستخدامها في تجميل وجه الحلوى

- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

للإسراع في نضج المخلل

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

للتغلب على الكثير من الامراض وخاصة مرض السكر

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

٢ : كيف تتجنب حدوث كل مما يأتي؟

١- اصفرار لون الخضراوات الورقية.

حفظها في الثلاجة.

٢- الفساد السريع لبعض الخضراوات، مثل: الخيار عند توفره بكميات كبيرة.

تخليه

٣ : ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:

السلبيات

الإيجابيات

العبرة:

- الإكثار من المخلل يضر بالصحة
- فوائد الدقيق الأبيض الغذائية قليلة

- لحفظ الفواكه والخضراوات وتنوع الأغذية

١- عمل المخللات والمربيات من الخض والفواكه؟

2 - لحفظ الفواكه

والخضراوات وتنوع الأغذية

٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت الدقيق الأبيض؟

2- الإكثار من المخلل يضر بالصحة - فوائد الدقيق الأبيض الغذائية قليلة

ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة تحت صور الأغذية التالية :



تبريد

تحفيف

تجميد

ب

ف

ج



ب



ج



ب



ب



ف



ب





أكمل العمليات الحسابية الآتية، ثم أجب عن الآتي:

أ- ضع مكان الأرقام الناتجة عن هذه العمليات الحروف المطلوبة، ثم ضع كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّن الطعام المطلوب:

4 = 2^2 ر

5 = $\frac{(5 \times 2)}{2}$ ل

3 = $\frac{(5+4)}{3}$ ث

6 = $6 - (2 \times 6)$ د

9 = $(3 \times 3) - (2 \times 9)$ ي

7 = $\sqrt{49}$ ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

الجلول اون لاين
hulul.online

ا ل ث ر ي د
٦ ٩ ٤ ٣ ٥ ٧

ب- أكمل الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إن فضل عائشة على النساء كفضل
... على سائر الطعام»^(١).

الثريد

- على ماذا تطلق هذه الكلمة حالياً؟ الخبز المتبل بالمرق



الوحدة الثالثة

 الغذاء والتغذية



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





الحلو هلول اون لاين

 hulul.online



الوحدة الرابعة



الأمن

والسلامة

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

◀ إسعاف الحوادث المنزلية.



أهداف الوحدة

- ١ يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :
 - ١ يُميز بعض الحوادث المنزلية.
 - ٢ يُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
 - ٣ يُوّجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.
 - ٤ يطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
 - ٥ يبدي رأيه في فضل مساعدة الآخرين.

الجلول اون لاين
hulul.online



إسفاف الحوادث المنزلية

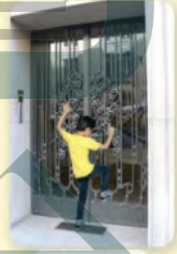
- المفاهيم الرئيسية:**
- السقوط.
 - الصعقة.
 - التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثراً بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. وإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعوق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

أولاً: السقوط



شكل (٢)



شكل (١)



شكل (٤)



شكل (٣)

من مسبباته

اذكر أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

عدم تجفيف الأرض، عدم ترتيب اثاث المنزل، وضع الاثاث قرب النافذة المفتوحة ، وجود اسلاك على الارض ، ترك الطفل عل السرير بمفرده ، التنقل في الظلام ، ترك الاغراض دون ترتيب.

نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسور.

١- الكدمة :

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.



إسعاف الكدمة

تُسعف بوضع كمادات باردة عليها.



٢- الخلع :

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد أحد طرفي المفصل عن الآخر مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

٣- الكسر :

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرح بسيط إلى كسر كامل.

معلومة
إثرائية

قد ينتج الكسر من مسببات أخرى إضافية، مثل:

- ١- التقصص الفجائي الشديد للعضلات.
- ٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.
- ٣- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض، أو هشاشة العظام.



أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في مصادر المعرفة المختلفة أجد رأيك في:


- ١- أسباب انتشار هذا المرض.
- ٢- طرق الوقاية منه.

1- قلة تناول الحليب، قلة التعرض للشمس لتكوين فيتامين دي، قلة الحركة وقلة الرياضة، بسبب عوامل وراثية

2- التغذية الصحية المتوازنة والتركيز على الحليب، تجنب شرب المشروبات الغازية، الحرص على التعرض لأشعة الشمس، الحرص على ممارسة الرياضة

أنواع الكسور

كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً، وهي أخطر من السابقة. 

كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور أحدهما بجوار الآخر داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.


بسبب تعرض جرح المصاب ومن ثم العظم إلى التهابات جرثومية خطيرة

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كان يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



إسعاف الخلع والكسور

لأن نزيف الدم أخطر من الكسر وربما يؤدي الإهمال فيه إلى نزيف داخلي.

إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً. 

يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.

يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعوق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث إن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو منع للدورة الدموية.



تذكّر

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وفي أثناء اللعب.



ثانياً: الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق. ولمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق - بإذن الله -.



ضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسباً من الاحتياطات المقترحة التالية:

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
()	صح	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وإنقاذهم.
()	صح	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.
()	صح	٣- وضع أبواب للمسابح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
()	صح	٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.
صح		٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.
صح	()	٦- منع الأطفال المحدودي المهارة من السباحة.
()		٧- استخدام المياه النقية في المسابح.
()	صح	٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.

تذكر

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.





كيفية إسعاف الغريق

١ إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.

محاولة تعريضه للهواء وتأكد من عدم امتلاء انفه وفمه من الماء



٢ يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف
محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.



شكل (٥)

٣ يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.

٤ يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.

٥ يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.

٦ يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



شكل (٦)

٧ إذا كان الغريق غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.

ملاحظة: يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم أو ينقل المصاب للمستشفى.

الجلول اون لاين

تذكر

عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكتفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



أنت مسؤول عن رعاية إخوتك في أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذها؟

١- قبل دخولهم حوض السباحة
اليسهم سترة النجاة القابلة للنفخ، مع التنبيه عليهم بإصدار صرخة للتنبيه اذا شعروا بالخطر

٢- في أثناء وجودهم في حوض السباحة؛ متابعتهم اثناء تواجدهم بالمسبح و عدم الاغفال عنهم نهائياً

ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر
مصدراً للخطر؟



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال
عند اللعب؟



شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟



شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو
ترك دون مراقبة؟

للاختناق أسباب أخرى، اذكرها.

ابتلاع جسم غريب مثل الألعاب الصغيرة ووصولها للقصبة الهوائية – انسداد
الجهاز التنفسي بالماء الناتج عن الغرق

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.



إسعاف حالات الاختناق

الرضع



شكل (١٣)

الصغار



شكل (١٢)

الكبار



شكل (١١)

رابعاً: الصعقة الكهربائية

- ١- استخدمت ماكينة حلاقة الشعر، وأنت حافي القدمين داخل دورة مياه مبللة أرضيتها؟
- ٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران دون غطاء؟
- ٣- استخدمت الهاتف الجوال أو المذياع في أثناء المطر؟
- ٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث؟
- ٥- عض طفل سلكاً كهربائياً، أو وضع قطعاً معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران؟

ماذا
 يمكن أن
 يحدث
 إذا

تعريف الصعقة الكهربائية :

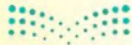
هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

تذكر

عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.





إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية

١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.

٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.

٣ الإسراع بطلب الإسعاف.

٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، والأنف، والحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.

٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين إلى أعلى شيئاً يسيراً؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.

٦ الفرد. البعد عن ملامسة الأجهزة الكهربائية بأيادي مبتلة

الأسرة. تعويد الأبناء على التعامل الأمثل عند استخدام الأجهزة الكهربائية
الجهات الرسمية. صيانة الكابيل المكشوفة وأعمدة الإنارة والتأكد من سلامتها

أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب أن يفعله كل من:

الضرد:

الأسرة:

الجهات الرسمية:

ب- ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

لا تكن ضحية للإهمال



خامساً: التسمم

إسعافه

التأكد من نوع الميكروب المسبب للتسمم.

- 1- يُحفظ بعينه من الطعام ويؤخذ للمستشفى لماذا؟
- 2- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
- 3- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعيضه عن السوائل التي فقدتها.

نوع التسمم



1- التسمم الغذائي:

أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



شكل (14)



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دون الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

نشاط صفي

نوع التسمم

الجلول اون لاين
hulul.online

2- التسمم بالغازات:

يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.



شكل (15)

- 1- غلق مصدر تسرب الغاز.
- 2- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- 3- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- 4- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمأن.
- 5- يُنقل المصاب إلى المستشفى للعلاج اللازم.

إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيراً سيئاً.
- يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.

نوع التسمم

٣- التسمم بمشتقات البترول؛
مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.



شكل (١٦)

إسعافه

لتجنب حدوث القيء للمصاب.

- إسعاف المتسمم بالاحماض: يعطى المصاب محلولاً قلويًا ضعيفاً كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون. **؟ لماذا؟**
- إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولاً ضعيفاً كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض. **؟ لماذا؟**

لإخراج السموم من المعدة أولاً، ثم تطهير المعدة

- نخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفازات الطبية.
- تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.
- يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

نوع التسمم

٤- التسمم بالأحماض والقلويات؛

أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.



شكل (١٧)

ب- لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.



شكل (١٨)



إسعافه

- 1- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- 2- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- 3- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- 4- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءاً.

نوع التسمم

٥- التسمم باللدغ:

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.



شكل (١٩)

الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١- المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢- التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣- الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤- عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.

٥- الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧- حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن متناول الأطفال.

٨- التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩- مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠- حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن متناول الأطفال.

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والعمالة المنزلية رقمي الدفاع

المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامها عند الضرورة.



بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.



كيفية إجراء التنفس الاصطناعي



شكل (٢٠)

إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب

لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبتنفس الوقت وضع طرفي إصبعي اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

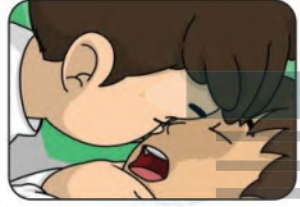
قيام المسعف بفتح فمه ووضع فمه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





شكل (٢٣)

مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٤)

متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



هل سمعت بحالة أُجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت - بفضل الله - اسردها على معلمك وزملائك.

ابتلع أخي الصغير لعبة صغيرة جعلته يمتنع عن التنفس ، اسعفه والذي بإخراج اللعبة أولاً ثم قام اجراء عملية تنفس اصطناعي له ونجحت بفضل الله واستعاد أخي تنفسه



سادساً: الجروح

تعريف الجروح:

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء أكان داخلياً أو خارجياً نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

تصنيف الجروح

الجروح المغلقة:

إصابة الأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

الجروح المفتوحة:

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.



اربط أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة:



١- القطع.



٢- النافذ.

6

4



٣- الوخزي (الثقوب).



٤- التهتكى (التمزق).

1

٥- الخدش.

2



٦- البتر.



3

5



إسعاف الجروح

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



3



2



1



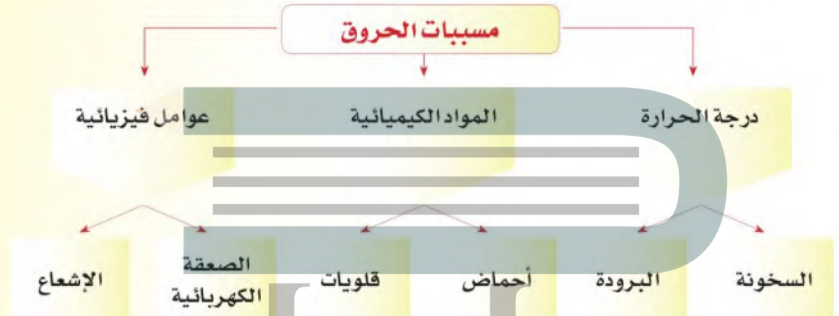
4



سابعاً: الحروق

تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.



يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.





إسعاف الحروق

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



2



1



4



3

طلب المساعدة الطبية إذا استمر الاحمرار والألم أكثر من بضع ساعات، أو إذا كان الحرق يؤثر على مساحة كبيرة من الجلد أي أكثر من ٧ سم.

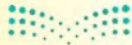




ضع علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تراه من واقع أسرتك:

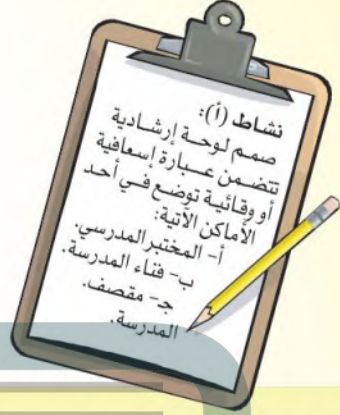
أبداً	أحياناً	دائماً	العبرة
.....	صح	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
.....	صح	٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.
.....	صح	٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.
.....	صح	٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.
.....	صح	٥- نراقب الصغار عند لعبهم؛ حتى لا يصابوا بأذى.
.....	صح	٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.

إذا كانت عدد إجاباتك (دائماً) من (٤- فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فاحرص على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.



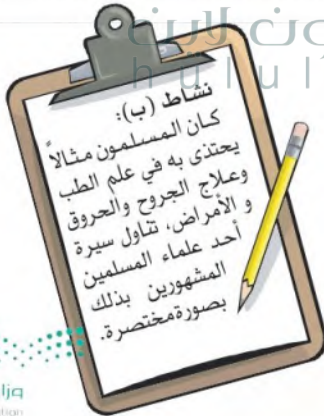
نشاط (ب):

نشاط صفي



نشاط (أ):

السلامة أولاً: انتبه المخاطر حتى لا تصاب بالأذى



التطبيقات



قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة؟

١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً. **تصرف خاطئ**

٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية في أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء. **تصرف خاطئ**

٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكمادات باردة. **تصرف صحيح**

٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بالآم شديدة فأسعف بلفه ببطانية ثم نقل إلى **تصرف خاطئ**

٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي **تصرف صحيح**

٢: أمامك كلمات مبعثرة، أعد ترتيبها كي تحصل على تعريف الأمن والسلامة:

وإجراءات - تدابير - بها - الأرواح - من المخاطر - والممتلكات - حماية -
القصد منها - المحيطة - وقائية .

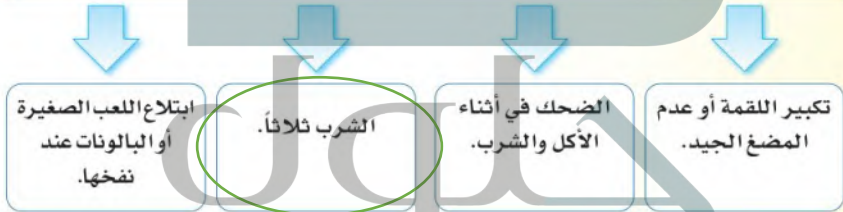
تدابير وإجراءات وقائية القصد منها حماية الأرواح والممتلكات من
المخاطر المحيطة بها

أخط المسبب الذي لا تراه صحيحاً فيما يلي:

١- السقوط:



٢- الاختناق:



٣- الغرق:



حفظ الموالى السامية لي طن امن
 وضع اسلاك تحت المسجد
 فصل التيار الكهربائي و استدعاء الاسعاف

بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
---------	---------	-------	---------

المحافظة على النظافة	أخذ مصاب للمستشفى مع أخذ عينة من المادة المتناولة	تناول غذاء ملوث تناول مواد سامة	التسمم الغذائي
----------------------	---	------------------------------------	----------------

عدم استخدام الأجهزة الكهربائية في الاماكن المعرضة للماء كدورة المياه		التعرض لشحنات كهربائية	الصعقة الكهربائية
--	--	------------------------	-------------------

الحظر عند استخدام الأدوات الحادة و لبس الأحذية	تنظيف الجرح وتعقيمه ولفه لمنع النزيف	استخدام أدوات حادة والمشى حافي القدمين	الجروح
--	--------------------------------------	--	--------

اربط المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

تحريك عظام المفصل من مكانها	الجرح
انغلاق المجرى التنفسي لوجود الماء.	الخلع
سريان التيار الكهربائي في الجسم.	التسمم
قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية.	الغرق
اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.	الكدمة
	الصعقة الكهربائية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب. ()

خطأ - إشعال الفرن نقرب عود الثقاب ثم نفتح مفتاح الغاز

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية. ()

خطأ - يفضل معرفة جميع افراد الأسرة بإجراءات الإسعافات الأولية

٣- تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة. ()

من الخطأ تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة لتجف بسرعة، لأن ذلك يسبب الصعق الكهربائي

أ- ما النتائج السلبية لكل من:

السقوط والتأذي

١- ارتداء أحذية العجلات؟

التسبب في الحوادث والتي تؤدي إلى الوفاة

٢- قيادة السيارة دون اتباع الإرشادات المرورية؟

قد تزداد الحالة سوء

٣- ترك بعض الجروح دون علاج بحجة أنها طفيفة؟

قد تسبب الاختناق

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم؟

قد تسبب الاختناق

٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية؟

ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

حفظ الله للإنسان

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية؟

القدرة على التصرف عند الحاجة

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية؟

الإسراع في الاتصال بهم عند الحاجة

٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل؟

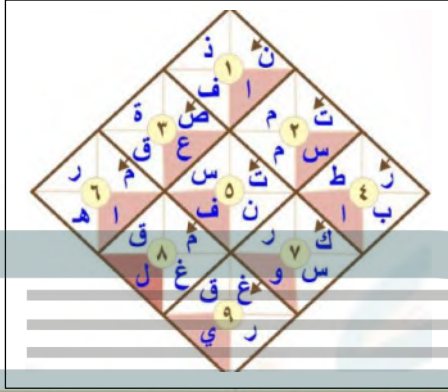
إنقاذ حياته والتخفيف من إصابته

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما؟

سرعة استعمالها عند الضرورة

٥- وجود مطفأة حريق في المنزل والسيارة؟

أ- أمامك معين كبير قَسَم إلى معينات صغيرة، املأ الفراغ الموجود في كل معين بحسب رقمه باتجاه عقارب الساعة:

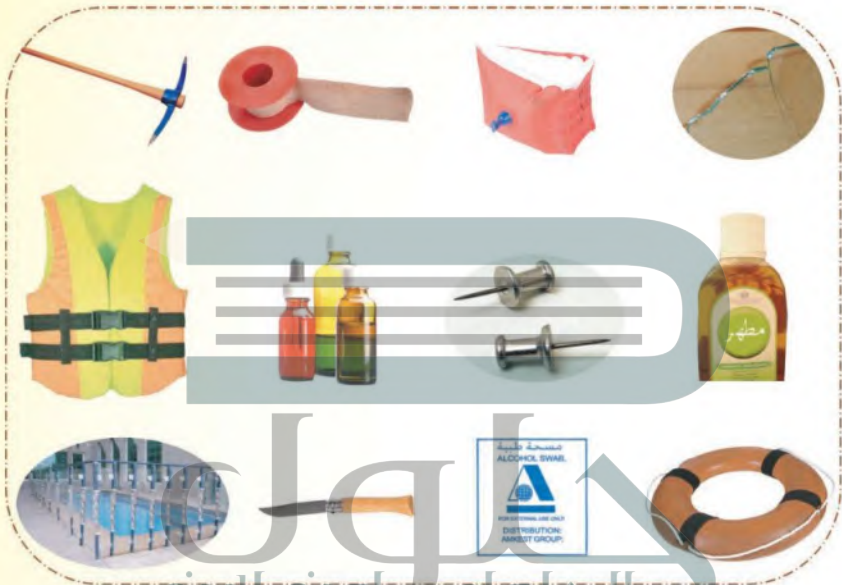


- ١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية، ويسمى جرح... نافذة
- ٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها تسمى..... تنسم غذائيا.
- ٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..... صعقة كهربائية.
- ٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية، وهو الـ رباط
- ٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب بسطحى..... تنفس اصطناعيا.
- ٦- لا يترك الطفل في المسبح دون إشراف حتى وإن كان..... ماهر في السباحة.
- ٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه..... كسور
- ٨- إصابة النسيج الداخلي بدون قطع في الجلد يسمى جرح..... مغلق
- ٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى..... غريق

ب- اجمع الحروف المظلمة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصل على عبارة

.....) إسعاف اولى (.....)

صنف الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسم كل مجموعة:



سترة نجاة، طوق النجاة، حواجز حول المسبح

السلامة في
المسبح

قطن طبي، شريط لاصق مطهر، أدوية، مسحة طبية

أدوات إسعافية

سلك، فأس، دبابيس، سكين

الأدوات الخطرة

وتشمل:

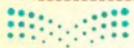
وتشمل:

وتشمل:

مجموعة

مجموعة

مجموع



الوحدة الرابعة
الأمّن والسّلامة



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



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

