



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

للفص السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف السادس الابتدائي - الفصل الدراسي

الثالث. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٧٥ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك: ٧-٠٤٥-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١. المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢-التعليم الابتدائي - السعودية أ.العنوان

١٤٤٣ / ٢٨٠١

ديوي ٣٧٢.٨٢

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٢٨٠١

ردمك: ٧-٠٤٥-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة كتب المهارات الحياتية والأسرية  
انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية  
٢٠٣٠ والتي تنص على إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية  
مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة  
الغرض منها إثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات  
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالب كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب  
المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عوناً  
للطالب في تكوين شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم في المواقف  
والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات  
فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في أسرته ومجتمعه.

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 لغة الإشارة في هذا الكتاب؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة  
من المفردات الإشارية والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق  
نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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 مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



## الفهرس

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ الصفِّ السادسِ  
الابتدائيِّ، الفصلِ الدراسيِّ الثالثِ، حصّةٌ واحدةٌ في الأسبوعِ.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقمُ الصّفحةِ
صِحّتي وسلامتي	أضرارُ التّدخينِ	أسبوعان	١١
	التّسمُّمُ الغدائي	أسبوعان	١٧
مهاراتي في الحياة	ترشيّدُ استهلاكِ مواردٍ وممتلكاتِ الأسرةِ	أسبوع	٣٥
	الدّعايةُ والإعلانُ وأثرهما على سُلوِكِ المُستهلكِ	أسبوعان	٣٩
	إعادةُ استخدامِ المُستهلكاتِ	أسبوعان	٤٩
غذائي	التّغذيةُ السّليمةُ	أسبوعان	٦٤





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

### فهرسُ تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الثامنة / صحتي وسلامتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣١
الوحدة التاسعة / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٣٩
	نشاط أسري	٤٣
	نشاط ختامي	٤٧
الوحدة العاشرة / غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦١
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٥



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

الوحدة الثامنة

٨

صِحَّتِي  
وَسَلَامَتِي



التسمُّم  
الغذائي

أضرار  
التدخين

صحتي  
وسلامتي

أعراضه

أنواعه

سلامة الطعام والماء

علامات فساد الطعام

الوقاية والعلاج

الأسباب المؤدية إليه

أضراره الصحيّة

الوقاية والعلاج

## أهداف الوحدة

يُتوقَّع من المتعلِّم في نهاية الوحدة:

- أن يوضِّح بعض الأضرار الصحيّة للتدخين.
- أن يحذّر من الأسباب المؤدية للتدخين.
- أن يناقش العوامل المساعدة في حدوث التسمُّم الغذائي.
- أن يقارن بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- أن يعلّل سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة.
- أن يوضِّح العوامل المساعدة في حدوث التسمُّم الغذائي.



# أضرار التدخين

صحتي  
وسلامتي

لا شك أن التدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار. والتدخين عملية يتم فيها حرق مادة غالباً ما تكون التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات تأثير مُخدِّر مثل النيكوتين، مما يجعله متاحاً للامتصاص من خلال الرئة. وتعد السجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

## المفاهيم الرئيسية

- التدخين.
- الإدمان.

يُعدُّ التدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن التدخين أحد العوامل الرئيسية المسببة للعديد من الأمراض، بالإضافة إلى كونه مضيعةً للمال وقد نهانا ديننا الإسلامي عن الإضرار بأنفسنا قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾<sup>(١)</sup>.



هل تعلم أن من بين أكثر من (٤٠٠٠) مادة كيميائية في دخان السجائر يوجد (٢٥٠) مادة على الأقل يُعرف عنها أنها ضارة وأكثر من (٦٠) مادة يُعرف عنها أنها مسببة للسرطان.

عندما يدخن الإنسان فإنه يسمح بدخول مكونات ضارة إلى جسمه، ومنها:

غاز سام يقلص من قدرة الدم على حمل الأوكسجين.

أول أكسيد الكربون

CO

مادة لزجة تترسب في الحويصلات الهوائية وتحتوي مواد هيدروكربونية مسببة للسرطان.

القطران



مادة سامة جداً، وتستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين



## نشاط (١)

مستعيناً بمصادر التعلم المختلفة، ابحث عن أضرار غاز أول أكسيد الكربون على جسم الإنسان.



## ● الأسباب المؤدية للتدخين

- التقليد.
- التجريب.
- الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والأرق .. وغيرها.
- الأساليب الدعائية المضللة.





« احذر فإدمان التدخين يتم بسرعة، كما أن سرعة الإدمان تكون أكبر لدى الشباب. »



من أكثر أسباب التدخين تأثيراً الأصدقاء والفضول والبحث عن خبرات جديدة.



## ● بعض الأضرار الصحيّة للتدخين

● الإصابةُ بأمراضٍ مختلفةٍ كالنوباتِ القلبيّةِ والإصابةُ بالسكتاتِ الدماغيّةِ، والسّرطاناتِ بأنواعِها وأمراضُ الجهازِ التنفسيّ.



● الإضرارُ بالأوعيةِ الدّمويّةِ وتصلّبِ وتقسيةِ الشرايين.

● الشيخوخةُ المبكرةُ.

● الوفاةُ المبكرةُ.

● فقدانُ الشهيةِ العصبيّ.

● التأثيرُ السلبيّ على الجلدِ ورطوبةِ البشرةِ.

## نشاط (٢)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، ومستعيناً بمصادر البحث المختلفة والموثوقة،  
اكتب عن أضرار التدخين على الجسم.



.....  
.....

بعد الإقلاع عن التدخين بثمان ساعات يقلُّ النيكوتينُ للنِّصْفِ في الدّمِ ويعودُ  
الأوكسجينُ لمعدّله الطبيعيّ، لتعرف أكثر عن أبرز التغيّرات التي تحدثُ  
للجسم بعد الإقلاع عن التدخين يُمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب  
جرعة وعي لوزارة الصحة عبر الرابط الرقميّ.

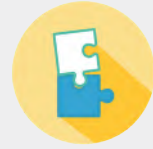




هل تعلم أنّ عدد الوفيات الناتجة من التدخين سنويًا أكثر من كل الوفيات الناتجة من المخدرات، والكحول، والإيدز، وحوادث السيارات، والانتحار، والقتل مجتمعةً معًا.

### نشاط (٣)

أضرار التدخين السلبي لا تقل عن أضرار التدخين، بالرجوع إلى مصادر التعلم اذكر ما تعرفه عن التدخين السلبي، وكيف يمكن الوقاية منه؟



.....

.....

### ● مفاهيم خاطئة عن التدخين

تسعى شركات التبغ إلى الترويج له وتسويقه من خلال إطلاق فكرة أن التدخين موضة ويحافظ على النحافة وأن تعاطي التبغ هو رمز للاستقلالية ولعدم الاعتماد على الآخرين.



ممنوع التدخين

NO SMOKING



صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٨ هـ الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ م الحاكمُ

بإنشاء لجنة وطنية لمكافحة التبغ مكونة من عدد من الجهات الحكومية تعنى بمكافحة التبغ وتطبيق الأنظمة والقرارات الداعمة لهذه الغاية، وحماية أفراد المجتمع من مشكلة التبغ والحد من نسبة تعاطيه بمختلف شرائح المجتمع، وخاصة بين صغار السن، وذلك لتكوين مجتمع صحي معافى وتحقيق شعار "نحو مجتمع خالٍ من التبغ"، وللحصول على معلومات أكثر عن جهود اللجنة يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني.



#### نشاط (٤)



فرضت بعض الدول ومنها المملكة العربية السعودية رسوماً وضرائب على التدخين؛ للمساهمة في الحد من انتشاره، حدد كم تبلغ نسبة الضرائب على منتجات التبغ؟

.....



تقدم وزارة الصحة مبادرة عيادات الإقلاع عن التدخين التي تهدف إلى تقديم

أفضل الخدمات الوقائية والعلاجية لأكبر شريحة ممكنة من الراغبين بالإقلاع عن التدخين، بكوادر مؤهلة ومدربة، وفق الدليل السعودي لخدمات الإقلاع عن التدخين، ومنها خدمة الاستشارات الطبية على الرقم ٩٣٧، وللحصول على معلومات أكثر عن هذه الخدمة يمكن الدخول على الموقع الرسمي لوزارة الصحة.





# التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

صحتي  
وسلامتي

ماذا بكِ يا مها؟



المفاهيم  
الرئيسية

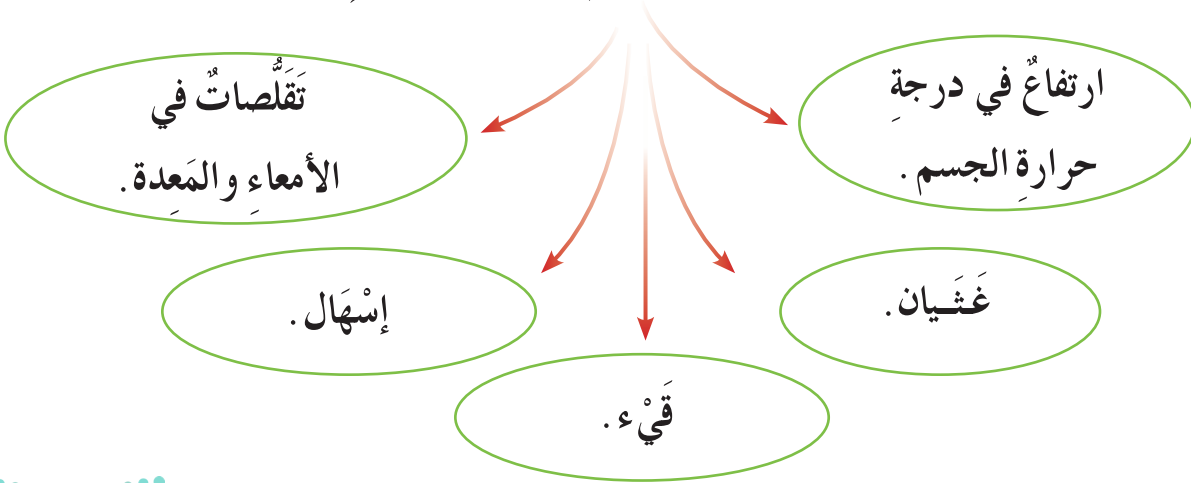
- التَّسَمُّمُ الغِذَائِي
- الغثيان
- التقلُّص.



حُدْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلَمٍ  
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجِبَةَ العِشَاءِ الَّتِي  
أَحْضَرْتَهَا مِنَ المَطْعَمِ.

التَّسَمُّمُ الغِذَائِي حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ مَفَاجِئَةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ تَنَاوُلِ غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

تبدأ الأعراض في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالتالي:



اقترح عنواناً مناسباً للمنظم التخطيطي (الفكرة الرئيسية والتفاصيل) 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، كالمونيليا.



رؤية 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما 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 حكومتنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتها ٢٠٣٠ على تمكينِ بيئةٍ عامرةٍ وصحيَّةٍ لأفرادِ المجتمعِ من خلالِ ضمانِ الاستفادةِ المستدامةِ من المواردِ المائيةِ. ومن واجبنا تَجَاهَ ديننا الإسلاميِّ ووطننا الغاليِ المحافظةُ على هذه المواردِ واستخدامها باعتدالٍ دونِ إسرافٍ أو تبذيرٍ.

## سلامة الماء:

للماءِ الصالحِ للشربِ عدَّةُ مواصفاتٍ من حيثِ اللونِ والرائحةُ والطعمُ، ودونها في المنظمِ التخطيطيِّ الآتي:

- ١
- ٢
- ٣



## نشاط (١)



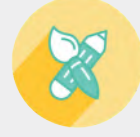
« تأكد من سلامة قنينة المياه المقدَّمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء. »

شارك زملاءك في المجموعة في تقديم طريقةٍ إبداعيةٍ لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة.



## نشاط (٢)

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



.....

.....

.....

.....

### سلامة الطعام:



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



املاً الفراغات بمايناسب للتعرف على العوامل التي تساعد على حدوث التسمم مما يأتي:



ترك الطعام خارج

.....



اليدين

.....



عدم غسل

.....



الأواني غير

.....



عدم طهي

.....



تسخين الأطعمة  
في درجة حرارة

.....



المواد الكيميائية التي

.....



المعلبات الفاسدة أو

.....

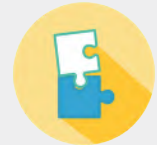
بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

### نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ زملائك بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدةً كافيةً، ما مدى صحة هذه العبارة؟ دعم إجابتك بالأدلة:

.....

.....



## من علامات فساد الأطعمة



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

تغير اللون.

.....

.....

## نشاط (٤)



اقترح حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:



المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

.....  
.....  
.....



الحل

.....

## للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



تُقدّم المتاجرُ عروضاً ترويجيةً للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوةٍ بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربةً للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات 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.

## الوقاية والعلاج من التسمم:

### 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، ولا سيما 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 الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نقع 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)



دوّن النتيجة المترتبة على التصرف المدوّن في المخطط الآتي:

النتيجة

.....  
.....  
.....

السبب

تقطيع الخضراوات بنفس السكين المستخدمة لتقطيع اللحوم، أو على لوح التقطيع دون غسلها.



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاوالت تقطيع الخضراوات.



## ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنَةٍ من الطعامِ الذي تناوله المصاب.. لماذا؟

٢ إبقاء المريضِ للراحة، وإعطائه كميةً كبيرةً من .....

٣ نقلُ المريضِ إلى..... إذا احتاج الأمر.

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

رؤية 2030  
VISION  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمعٌ حيويٌّ قيّمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحدُ محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خاليةً من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى: ﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾<sup>(١)</sup>.



## تطبيقات عامة

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

أ  التّدخين يضرُّ بالأوعية الدّمويّة ويصلّب الشّرايين.

ب  الاضطرابات النفسيّة، مثل الاكتئاب وتصلّب الشّرايين أحدُ الأسباب المؤدّيّة للتّدخين.

ج  يصعبُ بيعُ التّبغ من خلال المتاجر الإلكترونيّة.

د  تركُ الطّعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزّمن قبل تناوله.

هـ  إبقاء اللحوم مدّةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثّلج عنها قبل طهيها.

و  إعداد الطّعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

ز  ارتياد المطاعم بشكلٍ دائمٍ.

## ٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

بقاؤه كما هو لم يتغير

زهو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علاماتُ فسادِ المعلّبات:

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

## ٣ حدّد نوع التسمّم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

أ بعد تناول وجبة عشاء ملوثة في أحد المطاعم مع أسرتك.

.....

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عشب الغراب السام.

.....

ج بعد تناول التونة المعلّبة الفاسدة.



#### ٤ علل ما يأتي:

أ فرض الرسوم والضرائب المرتفعة على شراء أي نوع من أنواع التدخين.

ب تجنب رفقاء السوء.

ج غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

د عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيّما في الصيف.

#### ٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة برية احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟



ما أهمُّ أضرارِ النِّيكوتين؟ وبماذا تنصحُ من يريدُ الإقلاعَ عن التَّدخين؟

.....

.....

.....





## وحدة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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

# أدُون مَلْحُوظَاتِي



الوحدة التاسعة

٩

مهاراتي  
في الحياة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يُفَسِّرَ مَفْهُومَ الْمَوَارِدِ الْأَسْرِيَّةِ .
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الْخَطَوَاتِ الْأَسَاسِيَّةَ لِعَمَلِ الْمِيزَانِيَّةِ .
- أَنْ يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْأَدْخَالِ لِلْأُسْرَةِ .
- أَنْ يُعَرِّفَ مَفْهُومَ الْمُسْتَهْلِكِ .
- أَنْ يَرْبِطَ بَيْنَ تَأْثِيرِ الْإِعْلَانَاتِ وَالشُّرَاءِ .
- أَنْ يُقِيمَ أَثْرَ الْإِعْلَانَاتِ عَلَى الْمُسْتَهْلِكِ .
- أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ إِجَابِيَّاتٍ وَسَلْبِيَّاتِ الْإِعْلَانَاتِ .
- أَنْ يُقَارَنَ بَيْنَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ وَإِعَادَةِ الْاسْتِخْدَامِ لِلْمُسْتَهْلِكَاتِ .
- أَنْ يُعَدِّدَ بَعْضَ الْأَفْكَارِ لِإِعَادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ .
- أَنْ يُنْفِذَ مَشْرُوعًا صَغِيرًا فِي إِعَادَةِ اسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ .





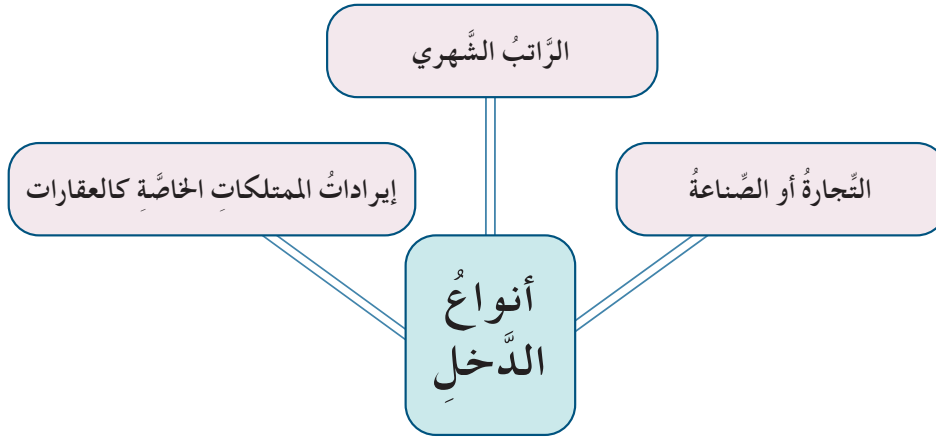
# ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة

مهاراتي  
في  
الحياة

## إدارة موارد دخل الأسرة:



يُقصدُ بِإدارةِ مواردِ الأسرةِ الموازنةَ الجَيِّدةَ بينَ ما يدخلُ للأسرةِ من نقودٍ سواءً كانتَ من مصدرٍ واحدٍ أو مصادرٍ مختلفةٍ في مدَّةٍ زمنيةٍ معيَّنةٍ في سبيلِ تحقيقِ أهدافِ الأسرةِ وتلبيةِ احتياجاتِها.



## المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الموارد.
- الميزانية.

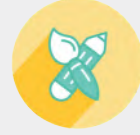
تُشكِّلُ مواردُ الأسرةِ الشَّرِيانَ الَّذِي يمدُّ الأسرةَ بالحياة، ويُقصدُ بمواردِ الأسرةِ جميعُ إمكاناتها البشريَّةِ وغيرِ البشريَّةِ التي تستخدمُها الأسرةُ وتستفيدُ منها في تلبيةِ حاجاتها المتعدِّدةِ وتحقيقِ أهدافِها. ويُعتبرُ ترشيدُ الاستهلاكِ سلوكَ مكتسبٍ يتوجب علينا ممارسته وربطه بالحياة الأسرية.

يُنَبِّغِي التَّصَرُّفَ بِحِكْمَةٍ وَاتِّزَانٍ فِي المَوْرَدِ المَالِيِّ وَيَتَحَقَّقُ ذَلِكَ بِإِعْدَادِ مِيزَانِيَّةٍ.

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

(١) سورة الاسراء آية ٢٩.

## نشاط (١)



خالد رب أسرة متوسطة العدد، وإمكاناته المادية جيدة، ويشعر كثيراً بالحزن والأسى والإحباط؛ لعدم قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته ومتطلبات أسرته.

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، اقترح حلولاً لمشكلة خالد مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب.

### المشكلة

.....

### الخطوات نحو الحل

.....  
.....  
.....

### الحل

.....



«الحاجات ما يحتاج إليها الإنسان من ضروريات الحياة، كالمأكل والمشرب والملبس.»

«الرغبات ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها.»



## الخطوات الأساسية لعمل الميزانية:

- ١ تدوين أوجه الإنفاق الأسري .
- ٢ وضع تقدير تقريبي للقيمة المالية لمطالب الأسرة.
- ٣ تقدير قيمة الدخل المتوقع خلال المدّة الزمنية للميزانية.
- ٤ تخطيط كامل للميزانية للتأكد من نجاحها.
- ٥ الموازنة بين الدخل والمصروف والادخار حيث يُترك جزء مدخر للظروف الطارئة.



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

### نشاط (٢)

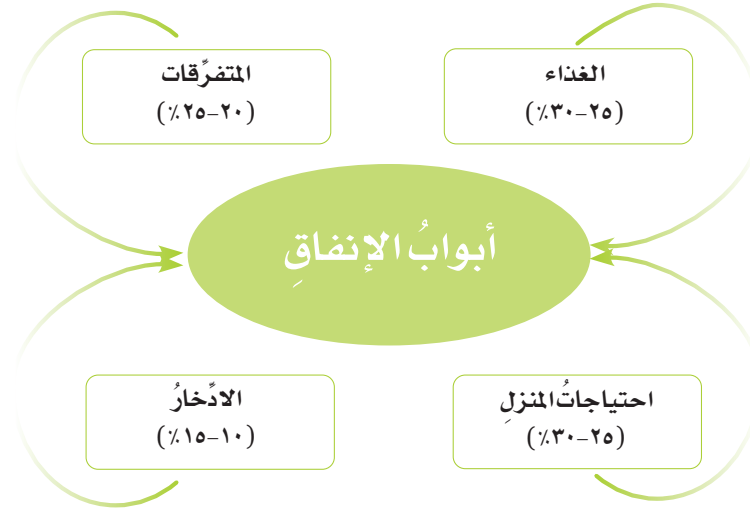
بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث عن الفوائد التي تعود على الأسرة من وضع الميزانية الأسرية؟

.....

.....

.....





### نشاط (٣)



بالرجوع إلى القرآن الكريم، اذكر آيةً تحتُّ على الاقتصاد في الإنفاق.

.....

.....

### فوائد الادخار:

١ مواجهة المصروفات الطارئة .

٢ تحقيق حاجات الأسرة ورفع مستوى المعيشة .

٣ تحقيق أهداف بعيدة المدى .

٤ المساهمة في الأعمال الخيرية .



« ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ القضاء على الفقر بكافة أشكاله في كل مكان » من خلال نشر ثقافة

الادخار - ميزانية الأسرة - ميزانية الفرد



# الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك

مهاراتي  
في  
الحياة

## أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك . وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب : ابنكم / ابنتكم  
النشاط :

عزيزي الأب / عزيزتي الأم ساعداً أبناءكم على الإجابة على السؤال الآتي :

ما رأيك في الإعلانات التي تراها في الأسواق والشوارع ووسائل الإعلام المختلفة؟

## المفاهيم الرئيسية

- الإعلان.
- المستهلك.



كانت أم فيصل تتسوق مع ابنها ذي الخمسة أعوام وعندما توقفت أمام نوع معين من رقائق الذرة، وطلب منها أن تشتريها له قالت له: إن لدينا نوعاً آخر في البيت، فأجاب: ”يا أمي في التلفاز قالوا لنا اشتروا هذا النوع“.

• هل توافق فيصلاً على تصرفه؟

• ما مدى تأثير الإعلانات على المستهلك؟

## نشاط (١)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، أعد قائمة للشراء قبل الذهاب إلى التسوق، ثم عرضها على المجموعات الأخرى؟

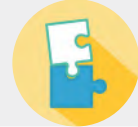


.....

.....

## نشاط (٢)

سمعت نورة بوجود تخفيضات هائلة على البضائع في أحد المحلات التجارية، فسارعت بالذهاب إليه للشراء منه، ما رأيك بهذا التصرف؟ برّر إجابتك.



.....

.....



«المستهلك الواعي هو الذي يعرف تمامًا ما يريد شراءه، ويخطط لمشترياته حسب حاجته الفعلية قبل أن ينزل إلى السوق.»



## أنواع الإعلانات

٢  
إعلانٌ عن معلوماتٍ يهدفُ إلى إعلامِ النَّاسِ عن اجتماعٍ أو مناسبةٍ اجتماعيةٍ ممَّا لا علاقةَ له بالبيعِ والشِّراءِ.

١  
إعلانٌ تجاريٌّ: ويهدفُ إلى الترويجِ لسلعةٍ عن طريقِ التأثيرِ في عينِ المستهلكِ وعقله وعاطفته للإقبالِ على شرائها.



يُعلنُ طلابُ الصَّفِّ السَّادسِ عن رغبتهم في زراعةِ حديقةِ المدرسةِ، ويتضمَّنُ ذلكَ تنفيذَ مجموعةٍ من الأنشطة؛ كزراعةِ البذورِ وغرسِ شتلاتٍ والعنايةِ بالمزروعاتِ، وبناءً على ذلكَ يُرجى من الجميعِ التعاونُ معناً للمحافظةِ على حديقةِ المدرسةِ بعد اكتمالِ تنفيذِ العملِ.

حدِّدْ نوعَ هذا الإعلانِ؟ .....

### نشاط (٣)



قُمُ بزيارةِ المقصفِ المدرسي، واختَرِ بضاعةً أعجبتك، ثمَّ صمِّمِ لها إعلانًا.



## نشاط أسري

نورة: ماذا تريدُ يا فوزُ من السوقِ؟

فوزُ: لقدِ قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنا.

نورة: لماذا يا فوز؟

فوزُ: كي لا نتأثرَ بالإعلاناتِ التي يُسوقونَ لها ونشتريَ حاجاتِ لسنَّا  
بحاجةٍ لها.

نورة: هذا رائعُ يا فوزُ شكراً لك.



«هناك إعلاناتٌ مضلَّةٌ تعرضُ  
تخفيضاتٍ على بضائعٍ رديئةٍ  
أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابهَ  
ذلكَ بغرضِ ترويجها في  
الأسواقِ لبيعها.»



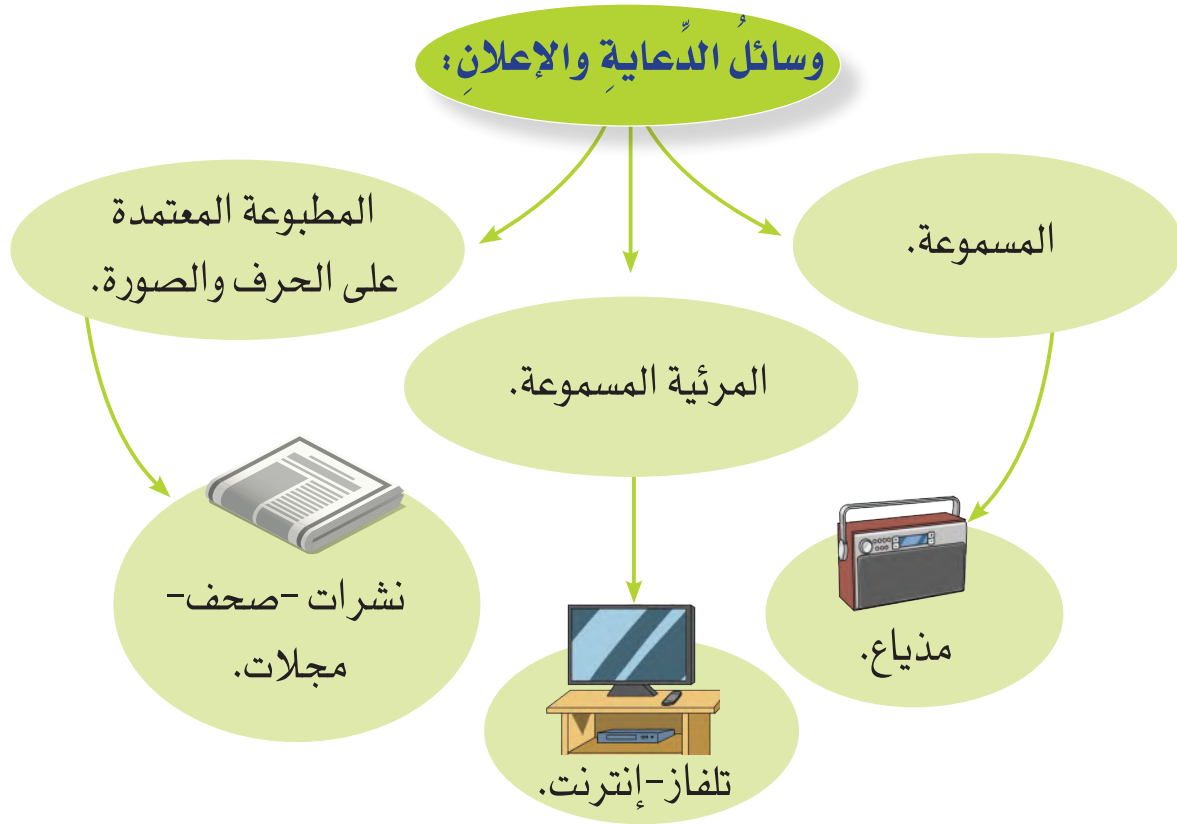
وزارة التجارة والاستثمار  
Ministry of Commerce and Investment

خصَّصتْ وزارةُ التجارةِ والاستثمارِ رقمَ الهاتفِ  
المجانِيَّ (١٩٠٠) لخدمةِ المستهلكِ بتقديمِ أيِّ شكوى  
أو بلاغٍ، وكذلكَ من خلالِ تطبيقِ بلاغ.



وزارة التعليم  
Ministry of Education

2021 - 1443



## أساليب تأثير الإعلانات

١ إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها، مثل الإعلان الآتي: إن هذا النوع من الزيت خالٍ من (الكوليسترول)، مع العلم بأن معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.

٢ استغلال شخصية مشهورة (شاعر، لاعب رياضي) للإعلان عن سلعة أو خدمة ما.

٣ استخدام الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك، مثل: (أفضل معجون أسنان في العالم، أو سارع بامتلاك جهاز الجري لتكون من الأوائل في عالم اللياقة).

٤ الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

أمامك مجموعة إعلاناتٍ مختلفة، بين ما رأيك فيها:

.....  
.....  
.....

استعمالك لهذا النوع من الشامبُو  
يجعلُ شعركَ ناعمًا وبراقًا.



.....  
.....  
.....

عندَ شرائكَ بقيمةٍ ٢٠٠ ريالٍ  
تحصلُ على هديّةٍ بقيمةٍ ٥٠ ريالًا.



.....  
.....  
.....

تسوّقُ من منتجاتنا لتدخُلَ في  
السّحبِ النهائيِّ على أجهزةٍ  
كهربائيّةٍ.



## ■ كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

إنَّ السعي وراءَ شراءِ كلِّ ما يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائه دونَ حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيَّة، لذا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيته قبلَ قرارِ الشُّراءِ.

٢ التَّمييزُ بينَ الإعلاناتِ العاطفيَّةِ والإعلاناتِ الحقيقيَّةِ.

٣ مقارنةُ المستهلكِ بينَ سعرِ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّته قبلَ الإقدامِ على الشُّراءِ.

٤ البعدُ عن الإعلاناتِ التي تحوي محظوراً شرعياً كشرطِ الشُّراءِ للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السَّحبِ.



## ■ إيجابيات الإعلانات وسلبياتها:

ميّز إيجابيات الإعلانات وسلبياتها فيما يأتي بوضع حرف (ج) أمام الإيجابي، وحرف (س) أمام السلبي:

١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة.

٢ العديد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفر بها المكونات أو العناصر الغذائية المفيدة.

٣ بعض الإعلانات تشجّع على شراء المنتج المحلي الوطني، وتدعو لتوفير الاستهلاك وترشيده.

٤ التعويد على البذخ والإسراف وشراء سلع لا حاجة لها.

٥ بعض الإعلانات تتضمن قيماً أو عادات أو مؤثرات صوتية أو مناظر وسلوكيات غير لائقة أخلاقياً.

٦ بعض الإعلانات لا تتوفر فيها المصدقية وتعتمد على خداع البصر فلا يمكن التأكد من مصداقية المنتج أو اكتشاف رداءته إلا بعد شرائه.

## نشاط أسري

عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكم في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن إيجابيات وسلبيات أخرى لإعلانات لم يسبق ذكرها؟



## نشاط (٤)



حدّد الإعلان التجاري فيما يأتي:

أ) تعلن محلات ملابس الأطفال عن تصفية شاملة بمناسبة موسم الشتاء.

ب) يعلن محل الأواني المنزلية عن تخفيضات هائلة في موسم الإجازة الصيفية.

ج) يعلن مركز التدريب والتطوير عن إقامة دورة بعنوان (المشروع التجاري) وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء ٥-٦ ابتداءً من الساعة ٤ عصرًا حتى الساعة ٨ مساءً بالفندق.





# إعادة استخدام المستهلكات

مهاراتي  
في  
الحياة

اصنع بيدك:

المفاهيم  
الرئيسية

- المستهلكات .
- إعادة الاستخدام.



سأل إيادُ أمَّهُ لماذا تَضَعِينَ هَذِهِ العَبَّ الزَّجَاجِيَّةَ الفَارِغَةَ وَالْمَلَابِسَ القَدِيمَةَ فِي الصَّنَدُوقِ

يَا أُمَّي؟

قالتُ: لِأَنَّهَا أَصْبَحَتْ قَدِيمَةً.

قال إيادُ: وَلِمَاذَا لَا نَضَعُهَا فِي حَاوِيتِي إِعَادَةَ التَّدْوِيرِ فِي الحَي؟

قالتُ الأُمُّ: لِأَنِّي أُرِيدُ الاسْتِفَادَةَ مِنْهَا عَن طَرِيقِ العَمَلِ عَلَيْهَا بِأَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ لِتَنَاسَبِ اسْتِخْدَامِهَا

أخَرَ فِي المَنْزِلِ لَهَا وَليْسَ إِعَادَةَ تَصْنِيعِهَا مَرَّةً أُخْرَى.



## نشاط (١)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك قارن بين إعادة التدوير وإعادة الاستخدام  
للمستهلكات مستعيناً بالمنظّم أدناه:

إعادة التدوير أوجه الشبّه إعادة الاستخدام

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

### فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة:

- ١ توفير المال.
- ٢ تجديد تجميل المنزل.
- ٣ تنمية الإبداع والابتكار.
- ٤ زيادة دخل الأسرة (المشاريع الصغيرة).



## نشاط (٢)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة ابحث في مصادر التعلم عن فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة لم تذكر سابقاً؟

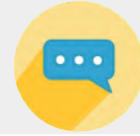
### المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل:

العلب الزجاجية، علب الكرتون، أواني المطبخ، اكسسوارات المنزل مثل المرايا والبراويز وساعة الحائط، الملابس، الحلوى والأساور، الأقراص المدمجة،.....أخرى.

## نشاط (٣)



بالتشاور مع زملائك في المجموعة، اكتب أكبر عدد ممكن من المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل؟



.....

.....

.....

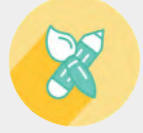
## أفكار بسيطة لإعادة استخدام مستهلكات المنزل:



« يمكن تحويل أي قطعة مستخدمة في المنزل إلى تحفة رائعة، كأن توضع بعض الحجارة أو الأصداف وترتب في قاع كأس زجاجي وتوضع فوقها شمعة.



## نشاط (٤)



ابتكر أفكاراً جديدةً لإعادة استخدام مستهلكات المنزل، وناقشها مع معلمك.

.....

.....

.....

.....



« يمكن من خلال التغذية البصريّة، ومشاهدة القنوات التعلّيميّة الحصول على اللّمسات الجميلة واتقان المهارات الفنيّة والأشغال اليدويّة.

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(اقتصاد مزدهر، فرصة مثمرة) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمّنت أهدافها زيادة مساهمة المنشآت الصغيرة والمتوسطة، والأسر المنتجة في الاقتصاد.



« أصبحت الأسر المنتجة رافداً قوياً للاقتصاد الوطني، ويتمثل دورها في محاربة الفقر والبطالة وزيادة دخل الأسرة، حيث إنها لا تحتاج إلى رأس مال كبير بل تعتمد على الخامات المحليّة.



## تطبيقات عملية ( مشاريع صغيرة ):



### الديكوباج:

فنٌ تزيينٍ وتجديدٍ السطوحِ مثل الصواني، المزهرياتِ، الصناديقِ، الأثاثِ، الزجاجِ،..... باستخدامِ ورقِ المناديلِ أو المجلّاتِ أو أوراقِ الجرائدِ أو الصورِ الشَّخصيَّةِ أو بدائلَ لها.

## نشاط (٥)

بالتعاونِ معَ زملائك في المجموعةِ اجمعُ صورًا لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباجِ ثمَّ اعرضها على معلِّمك وزملائك .



« الديكوباج كلمة فرنسية، يقصدُ بها فنُّ قصِّ ولصقِ الورقِ على الأسطحِ بطريقةٍ فنيةٍ، وازدهرَ في القرنين الثامن والتاسع عشر.»

فكّرْ بأكبرِ عددٍ من الخاماتِ المستهلكةِ التي يُمكنُ أنْ تُزيّنَ بالديكوباجِ واعرضها على زملائك ؟

## خطوات عامة لعمل الديكوباج :



تجهيز أدوات وخامات العمل (القصاصات الورقية، الغراء، الورنيش، الفرش، خامات مستهلكة من البيئة).



اختيار الخامات المناسبة من المستهلكات في المنزل (الخشب، الزجاج، البلاستيك المقوى المشابه للزجاج، الفخار بمختلف أشكاله، الأستنسل ستيل).



تجهيز الرسمة وقصها سواء من الورق أو المنديل أو الصور.



تثبت الرسومات في مكان التصميم بقليل من غراء الخشب باستخدام فرشاة ناعمة.



تدهن الرسمة من الداخل والخارج بالغراء ويضغط بالتساوي على جميع الأجزاء حتى يخرج الهواء.



بعد جفاف السطح يدهن بأكثر من طبقة ( ٣ - ٤ ) من الورنيش السائل أو الورنيش الشفاف.

## ٢ الشمع :



تُعطي الشموع للمنزل رونقاً جميلاً وإضاءةً مميزةً، وتخفف من وطأة الإرهاق اليومي .



ويتوفر في المنزل العديد من بقايا الشموع التي يمكن إعادة استخدامها بطرق مبتكرة وإبداعية .



تجمع بقايا الشموع حسب اللون والرائحة وتقطع إلى قطع صغيرة وتوضع في الوعاء مع تعريضها لمصدر حرارة ثم تسكب في القوالب مع إضافة الزيوت العطرية أو الألوان حسب الرغبة وتترك حتى تبرد بشكل كامل ومن ثم إزالتها من القالب ووضع مكعب الشمع في المبخرة العطرية والاستمتاع بالرائحة الجميلة.

### نشاط (٦)



شارك زملاءك في ابتكار طرق أخرى لاستخدام بقايا الشمع، واعرضها على معلمك.

### نشاط (٧)



اختر إحدى القطع المستهلكة في المنزل وأعد استخدامها بإحدى الطرق المبتكرة؟



## تطبيقات عامة

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

أ تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية.

ب يُعدُّ ترشيدهُ استهلاكِ مواردِ الأسرةِ أمراً مكتسباً وليس فطرياً.

ج الإعلان يولد الرغبة الحقيقية للشراء.

د تكرار الإعلان يؤدي إلى ملل المشاهد فيؤثر ذلك في إقباله على شراء السلعة.

هـ تعتمد الإعلانات على المصداقية.

و تُعدُّ إطاراتُ السيَّاراتِ من مستهلكاتِ المنزل.

ز يُستعملُ فنُّ الديكوباجِ على الزجاج.

## ٢ ما النتائج المترتبة على الآتي :

أ الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني.

ب شراء السلع بكميات كبيرة وعدم استخدام البدائل المتوفرة.

ج الاستثمار في المشاريع الصغيرة.

## ٣ ضع في المكان المخصص أمام كل عبارة أرقام وسائل الإعلان المناسبة :

١ . مجلة أطفال

٢ . المذيع

٣ . جريدة يومية

٤ . لوحة الإعلانات

٥ . تلفاز

٦ . نشرات

الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها.

الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات لبعض الأقمشة.

الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه.

الإعلان عن إقامة معرض الكتاب لمدة محددة.

الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى سليمة أطول

مدة زمنية ممكنة.

بلاغ عن مفقودات إثباتية.



٤ بالتعاون مع زملائك في المدرسة صمّم إعلاناً عن ندوة حول البيئة.

.....

.....

.....

.....

.....



٥ اختر إحدى الخامات المستهلكة وحوّلها إلى قطعة ذات قيمة، مع تدوين الخطوات.

---

---

---

---

٦ اقترح أفكاراً إبداعية لتنسيق حديقة المدرسة مع زملائك من مستهلكات البيئة.

---

---

---

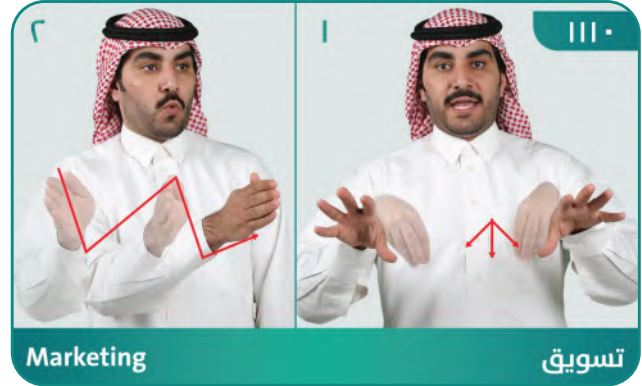
---





## وحدة مهاراتني في الحياة

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

الوحدة العاشرة

غذائي

## التغذية السليمة

# غذائي

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُوضِّحَ مَفْهُومَ التَّغْذِيَةِ السَّلِيمَةِ.
- أَنْ يَمَيِّزَ بَيْنَ الْعُنَاوَةِ الْغِذَائِيَّةِ وَفَقًا لوظائفها داخل الجسم.
- أَنْ يَكُونَ وَجِبَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ.
- أَنْ يَتَحَقَّقَ مِنْ مَدَى صِحَّةِ بَعْضِ الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- أَنْ يَقْتَرِحَ بَعْضَ الْبَدَائِلِ الصَّحِيَّةِ لِتَجَنُّبِ الْمَوَادِّ الضَّارَّةِ.
- أَنْ يَقَارَنَ بَيْنَ الْأَغْذِيَةِ الْعَضْوِيَّةِ وَالْأَغْذِيَةِ غَيْرِ الْعَضْوِيَّةِ.



# التغذية السليمة

غذائي

## المفاهيم الرئيسية

- التغذية السليمة
- الأغذية العضوية

الغذاء هو مادة تجمع بين اللذة والحاجة، فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتجدد. وللوجبات الأساسية دور في تنظيم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء.

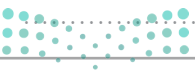
التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكن قد يفقد الجسم توازنه وانسجامه بسبب العادات الغذائية السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي وضح مفهوم (التغذية السليمة).

الحرص على اكتساب المغذيات (العناصر الغذائية) الضرورية للنمو وإمداد الطاقة والوقاية من الأمراض.

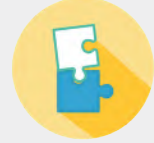
المحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية

الاعتدال في كمية الطعام المستهلكة، والتنوع والتوازن في الأصناف المتوفرة.



## نشاط (١)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة ومستعيناً بمصادر التعلم ومعلوماتك في الصفوف الدراسية السابقة، اكتب كل عنصر أو مجموعة في المكان المناسب على (النخلة الغذائية الصحية)، ثم برّر لم تم وضع كل نوع في هذا الجزء من النخلة؟





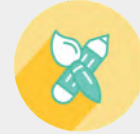
« انطلاقاً من الحاجة الملحة لتوعية المجتمع السعودي عملت وزارة الصحة على تصميم دليل غذائي صحي (النخلة الغذائية الصحية) للتعرف على مكونات الدلائل الغذائية، ويمكنك الرجوع لموقع وزارة الصحة على الرابط الرقمي.



« النظام الغذائي الغني بالألياف يسهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر المرتفعة في الدم، ويحارب الإمساك، ويساعد في إنقاص الوزن فبعضها تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتُعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يُسهل عملية الإخراج ويخلص الجسم من الفضلات.

## نشاط (٢)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة اقترح وجبات غذائية متوازنة للوجبات الرئيسية والخفيفة، مع تحديد المواعيد المناسبة لكل وجبة في المنظم التخطيطي الآتي:



الوجبة	الأصناف المناسبة	موعد تناول الوجبة
وجبة الإفطار	.....	
وجبة خفيفة	.....	
وجبة الغداء	.....	
وجبة خفيفة	.....	
وجبة العشاء	.....	

قال رسولُ اللهِ ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاءَ شراً من بطنه ، بحسبِ ابنِ آدمَ أَكَلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ ، فإن كان لا محالةً ، فثَلثَ لُطْعَامِهِ ، و ثَلثَ لَشْرَابِهِ ، و ثَلثَ لِنَفْسِهِ»<sup>(١)</sup>.



« تناول الوجبات الرئيسية الثلاث في مواعيد ثابتة يُساعدُ على تقليلِ كميَّةِ الطَّعامِ في كلِّ وجبةٍ ، مع الحرصِ على تناولِ أطعمةٍ خفيفةٍ بينَ الوجباتِ .

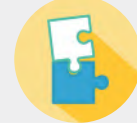
صنَّفَ العاداتِ الغذائيَّةِ الصَّائبةِ والخاطئةِ في الجدولِ ، مع إيضاحِ النتيجةِ المتوقَّعةِ عندَ الاستمرارِ على مزاولتها:

النتيجةُ المتوقَّعةُ	خاطئةُ	صائبةُ	العادةُ الغذائيَّةُ
..... .....			عدمُ الحرصِ على تناولِ وجبةِ الإفطارِ .
..... .....			تناولُ الأطعمةِ غيرِ الصَّحيَّةِ بينَ الوجباتِ الرئيسيَّةِ .
..... .....			قراءةُ المعلوماتِ الغذائيَّةِ المدوَّنةِ على عبواتِ الأطعمةِ .
..... .....			تناولُ الطَّعامِ في أثناءِ مشاهدةِ التِّلْفَازِ .
..... .....			عدمُ الحرصِ على تناولِ الخضرواتِ والفواكهِ .



### نشاط (٣)

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلحُ Junk food (الأكل غير المفيد)، بالتعاون مع زملائك في المجموعة ابحث في مصادر المعرفة عن معناه، واذكر رأيك فيه، وما النصيحة التي تُقدّمها لزملائك؟



.....

.....

السُّكَّرُ الأَبْيَضُ.



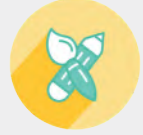
مواد ينبغي التقليل منها



ملح الطَّعامِ الأَبْيَضُ.



## نشاط (٤)



قدّم البدائل الصّحيّة المناسبة لتجنّب أضرار السكر والملح . واعرضها أمام زملائك .

### التعامل مع الطعام بين إفراط وتفريط:

إنّ التعامل مع الطعام قد يُولد أنواعاً من السلوكيات وتتضمّن:

١ الشراهة والإفراط في تناول الطعام.

٢ (فقدان الشهية العصبي: الأنوركسيا) تجنب تناول الطعام والخوف من زيادة الوزن.

٣ فوضى تناول الطعام: البوليميا.

### الأطعمة الأعلى والأدنى تسبباً في الإفراط في تناول الطعام:

بعض الأطعمة الأدنى تسبباً

الإفراط في تناول الطعام:

الخيار والجزر والفاصوليا والتفاح  
والأرز البني والبركلي والسلمون  
والذرة والدجاج والبيض والمكسرات.

بعض الأطعمة الأعلى تسبباً في

الإفراط في تناول الطعام:

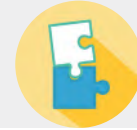
البيتزا والشوكولاتة والkek  
والآيس كريم والبطاطا المحمّرة  
والبرجر والمشروبات الغازية.



« هل تعلم أن وزنك يتحدد بناءً على كمية السعرات الحرارية التي تتناولها والكمية التي تحرقها منها؟ النشاط البدني يساعدك في حرق السعرات الحرارية الزائدة.

## نشاط (٥)

على من يُطلق مصطلح (النباتيون)، إلى ماذا تفتقر وجباتهم اليومية؟ وكيف يمكنهم تعويض النقص في نظامهم الغذائي.



.....

.....



« الطعام المتوازن وشرب كمية كبيرة من الماء وممارسة الرياضة والتنفس العميق والنظافة الشخصية، والنوم لساعات كافية من الأمور المهمة للصحة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.



## الأغذية العضوية:

الأغذية العضوية هي منتجات زراعية: فاكهة، خضروات، حبوب، تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والسّماد الكيميائي. وتشمل أيضًا تربية المواشي والدواجن وفق الطرق التقليدية (علف طبيعي خالٍ من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبيض عضوي.

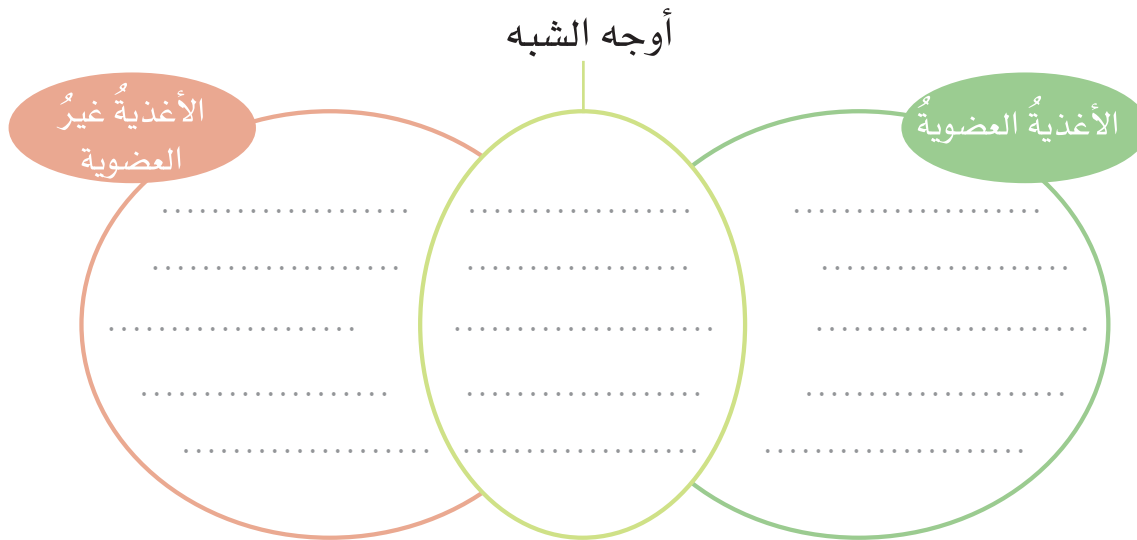


« ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

## نشاط (٦)



قارن بين الأغذية العضوية والأغذية غير العضوية من حيث طريقة زراعتها وفوائدها ومدّة صلاحيتها في المخطّط التّظيمي الآتي:



« الصّناعة الزراعيّة هي الموادّ المعدّلة وراثياً (جينياً)، وهي بدور تمّ تغيير تركيبها الجينيّة لتعطي منتجات زراعيّة بكمية أكبر ونوعية أفضل وتكلفة أقل، ولها تأثير سلبيّ على صحّة الإنسان؛ إذ أنّها تخرج عن الطبيعة المألوفة في خلق الله تعالى.

## تطبيقات عامة

١ أجب عن السؤال الآتي:

كيف تعرف أن تغذيتك سليمة؟

.....

.....

.....

.....

٢ علل ما يأتي:

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

.....

.....

ب تطبق الهيئة العامة للزكاة والدخل ضريبة ٥٠% على المشروبات المحلاة في المملكة العربية السعودية.

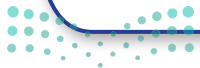
.....

.....

ج "الهيئة العامة للغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي في المملكة العربية السعودية بعرض الأسعار الحرارية على الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها.

.....

.....



٣ اكتب تقريراً مختصراً عن المجموعات الغذائية مع تحديد وظيفة كل مجموعة ومصادرها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤ من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر عادةً غذائية خاطئة، ثم اذكر البديل المقترح لها.

العادة الغذائية الخاطئة

.....

.....

.....

.....

البديل المناسب

.....

.....

.....

.....



قدّم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:



أ الزيادة السريعة في وزنك.

.....

.....

.....

.....

ب أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.

.....

.....

.....

.....





## وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

