

# المهارات الحياتية والأسرية

الجلول  
الجلول اون لاين  
h u l u l . o n l i n e  
للفصل الخامس 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 - للصف الخامس الابتدائي - الفصل الدراسي الثالث.

/ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ

٨٥ ص ، ٥٥٢١ سم

ردمك : ٣-٠٤٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢- التعليم الابتدائي - السعودية

أ. العنوان

١٤٤٣ / ٢٧٩٩

ديوي ٨٢ ، ٣٧٢

رقم الإيداع : ١٤٤٣ / ٢٧٩٩

ردمك : ٣-٠٤٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة كتب المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يساهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة.  
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب 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 الطالب 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 التي 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.

نودُّ أن ننبهَ إلى أنَّ بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

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.



عدّد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية للصف الخامس الابتدائي، للفصل الدراسي الثالث حصّة واحدة في الأسبوع.

## الفهرس

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
١١	أسبوعان	الحروق	صحتي وسلامتي
٢١	أسبوعان	الجروح	
٣٥	أسبوعان	آداب الحوار	مهاراتي في الحياة
٤٢	٣ أسابيع	مهارات التفاوض في حلّ النزاع والمشكلات	
٥٣	أسبوعان	الوجبات الصحية الخفيفة	غذائي
٦٠	أسبوعان	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	





## 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 أسرة المتعلم، 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.

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

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٣١	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة التاسعة / صحتي وسلامتي
٣٦	تهيئة الوحدة	الوحدة العاشرة / مهارات في الحياة
٤١	نشاط أسري	
٤٦	نشاط ختامي	
٥٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٧٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الحادية عشرة / غذائي



الوحدة التاسعة

و

صحتي

الجلول اون لاين  
hulul.online  
وسلامتي

الجُروحُ

الحُرُوقُ

أنواعها

إسعافها

صحتي  
وسلامتي

أنواعها

أسبابها

إسعافها

## أهداف الوحدة

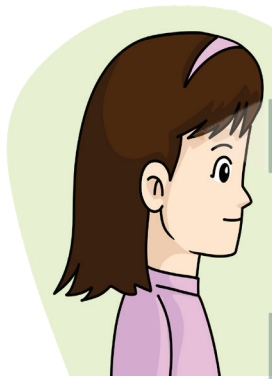
يَتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُنَاقِشَ مَسَبِّبَاتِ الْحُرُوقِ .
- أَنْ يَقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحُرُوقِ .
- أَنْ يَطَبِّقَ الْإِسْعَافَ الْأُولِيَّ لِلْحُرُوقِ .
- أَنْ يَمَيِّزَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْجُرُوحِ .
- أَنْ يَطَبِّقَ إِسْعَافَ الْجُرُوحِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ .

## المفاهيم الرئيسية

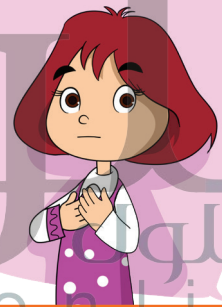
- الإسعاف
- الصديد

نورة، ماذا حدث ليدك؟



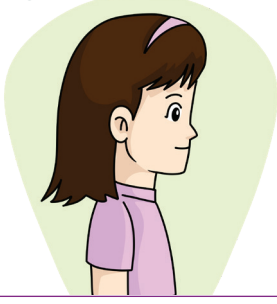
تحدثُ الإصاباتُ بالحروقِ من تأثيرِ الحرارةِ القصوى (السخونةُ أو البرودةُ) والموادِ الكيميائيةِ أو الإشعاعِ أو الكهرباء. وهي تختلفُ في العمقِ والمساحةِ والشدةِ.

انسكبتُ عليها سائلٌ حارٌّ فتضررتُ.



تضررُ الجلدُ عندَ تعرُّضه للنَّارِ، أو لسوائلِ حارةٍ، أو لموادٍ كيميائيةٍ تُسمَّى: **حرق**..... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اخترِ الإجابةَ المناسبةَ واكتبها في الفراغ.



مَا مَسَبِّاتُ هَذِهِ الْإِصَابَةِ؟



سَبَبُهَا الْغَفْلَةُ أَوْ سُوءُ التَّصَرُّفِ أَوْ الْإِهْمَالِ، وَلِلْحُرُوقِ أَنْوَاعٌ:

أَوْ كِيمِيَاءِيَّةٍ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

حَرَارِيَّةٍ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِلأَحْمَاضِ وَالقَلْوِيَّاتِ، كَبَعْضِ  
الْمُنظِّفَاتِ السَّائِلَةِ مِثْلَ: الْفَلَّاشِ.

١. لِلحَرَارَةِ الْجَافَةِ  
كَاللَّهَبِ النَّاتِجِ مِنَ  
الْحَرِيقِ أَوْ انفِجَارِ  
الْغَازِ.  
٢. لِلحَرَارَةِ الرُّطْبِيَّةِ  
النَّاتِجَةِ مِنْ انْسِكَابِ  
السَّوَائِلِ الْحَارَةِ،  
مِثْلَ: الْمَاءِ، أَوْ الزَّيْتِ.

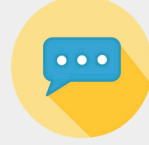
أَوْ إِشْعَاعِيَّةٍ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

أَوْ كَهْرَبَائِيَّةٍ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

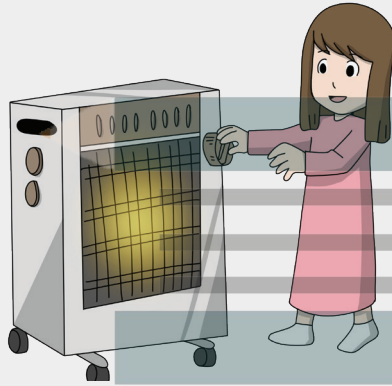
لِلأَشْعَةِ الشَّمْسِ أَوْ  
الضَّوئِ الْمُنْعَكِسِ  
عَلَى سَطْحٍ سَاطِعٍ  
كَالثلْجِ مِثْلًا.  
المُفْرَطِ لِلأَشْعَةِ السَّيْنِيَّةِ  
أَوْ الْمَوَادِّ الْمَشْعَّةِ.

١. لِلبرقِ وَالصَّوَاعِقِ.  
٢. لِلتِّيَارِ الْكَهْرَبَائِيِّ.

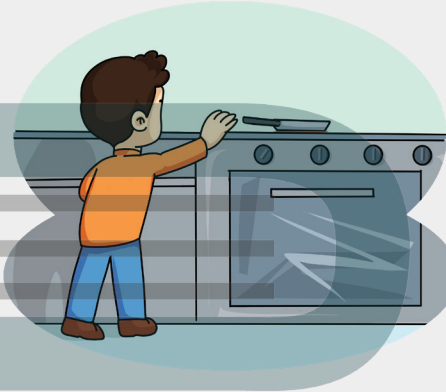




ناقش زملاءك في المجموعة في الصور الآتية ثم دوّن رأيك فيها.



ترك المدفأة في متناول الأطفال



ترك الطفل بالقرب من  
الأجهزة الخطرة



الشرب والأكل أثناء حمل  
الطفل



ترك الطفل بالقرب من  
الأشياء الساخنة

## ● درجات الحروق :

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

### حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتُحْدِثُ احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.

### حروق الدرجة الثانية

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

### حروق الدرجة الثالثة

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



« إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقّعها؛ لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلدٌ جديدٌ مكانها.



## إسعاف المصاب بالحروق :



● طمئن المصاب وهدئي من روعه .



● ارتد قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب .



● ضع الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوءٍ مُدَّة (١٠) دقائق وإذا استمرَّ الألم فضعه مُدَّةً أطول .



● انزع الخواتم والسَّاعة والحزام والحذاء من المكان المتضرَّر قدر المُستطاع .. علل .

**لأنه في حالة تورم مكان الحرق سوف يكون من الصعب خلعهم بجانب أضرارهم باليدين في حالة استمرار وجودهم**



● مدد المصاب في وضع مريح، مع الحرص على عدم ملامسة الأجزاء المحترقة للأرض؛ حتى لا يحدث تلوث .





● ضمّد المنطقة بقماشٍ نظيفٍ معقّم.



● اسقِ المصابَ الماءَ على دفعاتٍ متباعدةٍ؛ لتعويضِ السوائل التي فقدَها.  
● أعطِ المصابَ بعضَ المسكّناتِ المناسبةِ؛ لتخفيفِ الألم.



● اطلبِ المساعدةَ من وحدةِ الهلالِ الأحمرِ - هل تعرف رقمه؟  
٩٩٧

يجبُ أن تدركَ أن جميعَ إصاباتِ الحروقِ معرّضةٌ لخطرِ انتقالِ العدوى؛ وذلك لأنَّ الحرقَ يسببُ شقوقاً في الجلدِ الذي يُعدُّ حاجزاً وقائياً ضدَّ الجراثيمِ. لذا ينبغي طلبُ المشورةِ الطبيّةِ؛ إذ قد تكونُ هناك حاجةٌ للمضاداتِ الحيويّةِ لعلاجِ العدوى.



» تطبيقُ (أسعفني) هو أحدُ جهودِ هيئةِ الهلالِ الأحمرِ السُّعودي، ويهدفُ لمساعدتكِ في حالاتِ الطُّوارئِ وتقديمِ مجموعةٍ من الخدماتِ كالبلاغاتِ ورسائلِ الاستغاثةِ العاجلةِ وغيرها من الخدماتِ الإسعافيّةِ.



## نشاط (٢)



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

**لا تحمل الأشياء وهي ساخنة**



“قد تحدث حروق للقدم والحلق نتيجة شرب سائل شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد كيميائية، أو استنشاق هواء ساخن جدًا.

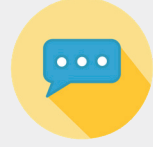
hulul.online

خرافات شائعة حول إسعاف إصابات الحروق:

هناك العديد من الخرافات حول علاج الإسعافات الأولية للحروق، ومنها:



### نشاط (٣)



هل سمعتَ عن أحدِ العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ، اذكرها وقدم  
النصيحةَ المناسبةَ لزملائك .



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## نشاط (٤)

برأيك؛ أيُّ من الصُّور الآتية تمثِّل الطريقة الصحيحة لحمل  
الإبريق؟ برّر اختيارك لها.



## المفاهيم الرئيسية

• المُسعف

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

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شحّب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع رجليه وتأكّد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المُسعف على حُسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة، ونقل صالح إلى المستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك

القطوع والخدوش إصابات طفيفة شائعة تحدث لكل من البالغين والأطفال. يوفر جلدنا حاجزاً وقائياً لمنع العدوى من دخول أجسامنا. حيث يتسبب الجرح الطفيف في حدوث تشقق في الجلد؛ مما يؤدي إلى خطر دخول العدوى إلى الجرح واحتمال انتشاره في مجرى الدم، إذا لم تُقدّم له الإسعافات اللازمة والمناسبة.

أكمل الفراغات من القطعة السابقة :

أ. يُوقَفُ النَّزِيفُ عن طريق :

١. الضغط على مكان النزيف بقوة

٢. ربطه بقطعة قماش نظيفة

٣. رفع الذراع فوق مستوى الرأس

٤. الإسراع بالاتصال بالإسعاف

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

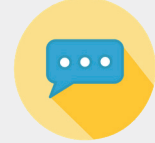
قام بتمديده على الأرض ثم رفع ساقيه مع التأكد من وضع ذراعي المصاب في مستوى أعلى من مستوى رأسه

الجرح :

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم .

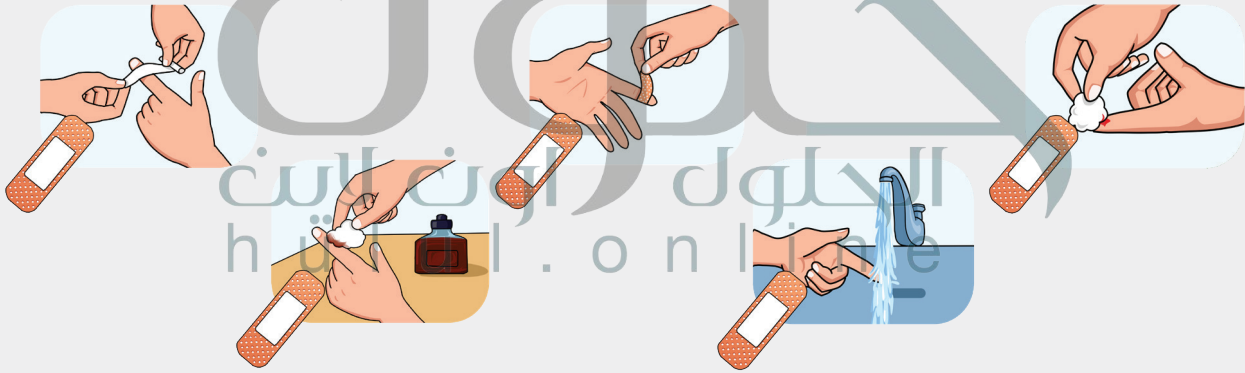


## نشاط (١)



ناقش زملاءك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للتسلسل الصحيح.

- ١ . تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم .
- ٢ . غسل الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف مدة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل .
- ٣ . وضع مطهر ، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدام القطن الماص والمعقم .
- ٤ . وضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه .
- ٥ . تغطية الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش .



## ● أنواع الجروح:

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

## ● الجروح الوخزية:

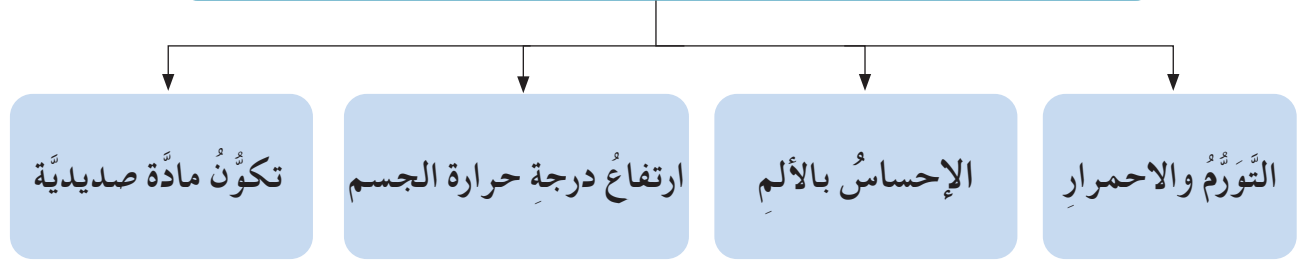
تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير والإبر والأسنان، وقد تؤدي إلى جروح داخلية شديدة.

## ● فوائد استخدام الضماد:

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

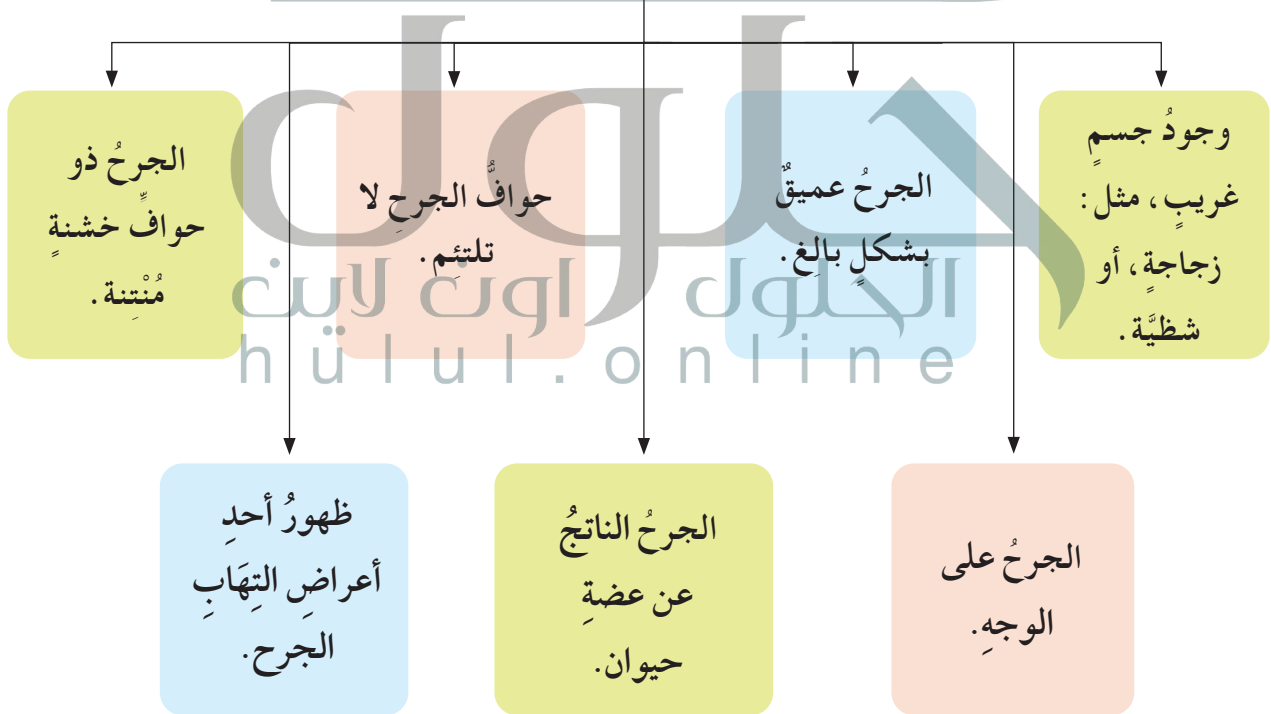


## أعراض التهاب الجروح



راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

## متى تطلب المشورة الطبية؟





اكتب النتائج المتوقعة الحدوثِ للسببين المدونين فيما يأتي :

### السببُ والنتيجةُ

يزيد من فرص حدوث المضاعفات

١. تأخرُ العلاج.

تؤثر على الدورة الدموية

٢. استخدامُ الأنواع المطاطة من الضّمادات.



انزلاقُ الجسم على الأرض قد يحدثُ كسحاً للطبقات السطحيّة من الجلد تاركاً منطقةً طريةً مسلوخةً. وتحوي هذه الجروح غالباً أوساخاً أو حبات من الرمل تتوارى في الجرح، وتظهرُ فيها العدوى بسهولة

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



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



ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.

لا يجب وضعه على الحروق لأنه قد يسبب التهاب الحروق



ج الجروح السطحية تنزف كثيراً.

الجروح العميقة هي التي تنزف كثيراً



د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.



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

عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب على مستوى القلب حتى يقلل اندفاع الدم

٢ ماذا تفعل :

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق؟

اسكب قليلاً في فنجان وأذوقه

ب إذا جرحت في أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة؟

أقوم بتطهير الجرح فوراً

٣ علل ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبة بألم.

لأن الخلايا العصبية تكون قد دمرت الألم الناتج

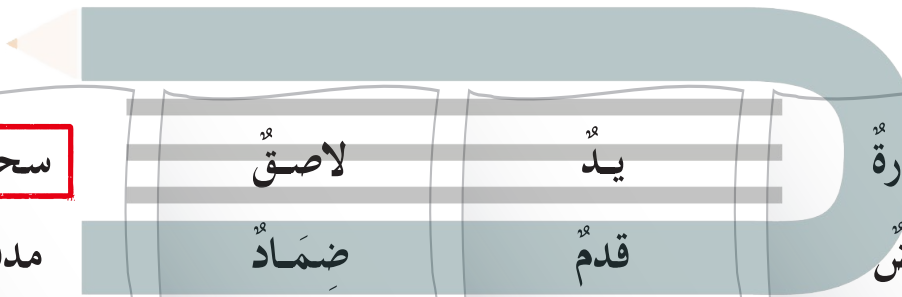
ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية.

حتى لا تلتصق بالحروق وتسبب الألم

ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات.

لأنها تعيق دوران الدورة الدموية

٤ حدّد الكلمة التي لا تنتمي لبقية الكلمات في كل ورقة مما يأتي :



سحاب <sup>٢٦</sup>	لاصق <sup>٢٦</sup>	يد <sup>٢٦</sup>	حرارة <sup>٢٦</sup>
مدفأة <sup>٢٦</sup>	ضّماَد <sup>٢٦</sup>	قدم <sup>٢٦</sup>	نبض <sup>٢٦</sup>
سخان <sup>٢٦</sup>	مطهر <sup>٢٦</sup>	رقبة <sup>٢٦</sup>	لقب <sup>٢٦</sup>
موقد <sup>٢٦</sup>	قطن <sup>٢٦</sup>	زبدة <sup>٢٦</sup>	ضربات القلب
مكواة <sup>٢٦</sup>	مطر <sup>٢٦</sup>	ذراع <sup>٢٦</sup>	الضّغط <sup>٢٦</sup>

hülul.online

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



.....التعرض لجرح اليد...

.....التعرض للرضوض...



.....التعرض للحرق...

.....التعرض للحرق...





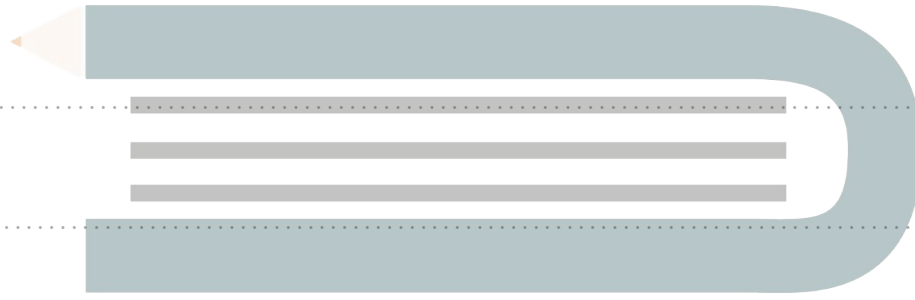
## صحتي وسلامتي

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



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

أدُون مَلْحُوظَاتِي



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



الوحدة العاشرة



مهاراتي في  
الحياة

مهارات التفاوض في حلّ  
النزاع والمشكلات

آداب الحوار

## مهاراتي في الحياة

### أهداف الوحدة

يتوقّع من المتعلّم في نهاية الوحدة:

- أن يطبّق مهارات الحوار والاستماع للآخرين.
- أن يحترم آراء زملائه في الصف.
- أن يتقن مهارات التواصل مع الآخرين.
- أن يميّز بين مسببات النزاع ومظاهره.
- أن يكتسب مهارات إدارة الخلاف مع الآخرين.

## المفاهيم الرئيسية

- الحوار
- الإقناع

الحوارُ هو نوعٌ من الحديثِ بين شخصينِ أو أكثرَ، يتداولان فيه الكلامَ بينهما بطريقةَ ما، فلا يستأثرُ به أحدهما دونَ الآخرِ، ويغلبُ عليه الهدوءُ والبعدُ عن الخصومةِ والتعصبِ.

الإنسانُ كائنٌ اجتماعيٌّ لا يستطيعُ أن يعيشَ بمفردهِ وبمغزلٍ عن الناسِ . فهو في اتصالٍ مستمرٍّ معهم من خلالِ الحوارِ والإقناعِ . فكثيراً ما تضيعُ الفرصُ ويحصلُ سوءُ التفاهمِ وتتعكَّرُ العلاقاتُ ويفوتُ الوقتُ ، وربما يصلُ الحالُ إلى أكثرِ من ذلكِ بكثيرٍ وذلكِ بسببِ عدمِ الإقناعِ ، أو بسببِ سوءِ الحوارِ ، أو عدمِ المعرفةِ بأساليبِ الإقناعِ وقواعدهِ وفنونهِ .



أبدأ اليومَ دراسةً وحدةٍ مهاراتي في الحياة أتعرّف خلالها آداب الحوار ومهارات التفاوض والإقناع وحلّ المشكلات، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافر الحب.

ابنكم / ابنتكم

نشاط أسري استهلاكي منزلي:

ورد الحوار في القرآن الكريم بالمعنى المشار إليه أعلاه في مواضع عديدة، ساعد ابنك على البحث عن آية قرآنية ورد فيها لفظ الحوار، مع ذكر اسم السورة ورقم الآية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ● الصفات الأساسية للمُحاورِ الناجح:

اللِّبَاقَةُ وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية.

رباطةُ الجأشِ وهدوءُ البالِ.

حضورُ البديهةِ.

النفوذُ وقوةُ الشخصيَّةِ.

قوةُ الذاكرةِ.

الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النفسِ.

التَّواضعُ.





« من آداب الحوار احترام زملائك في الصّف بالإنصات لهم وعدم مقاطعتهم في أثناء تقديمهم الإجابة للمعلم. »

« من دماثة الأخلاق، أن تلومَ دونَ أن تُسيءَ، وتنتقدَ دونَ أن تحرجَ، وتقنعَ دونَ أن تُخضعَ. »



## نشاط (١)



ميّز طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي في الكلمات الآتية:  
انتقاء الكلمة - هزُّ الرأس - حركةُ الجسد - تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها - نبرةُ الصوت  
- إيماءاتُ الوجه - التواصلُ البصري - توضيحُ الكلمة بظدها - الابتسامَة.

طرائقُ التواصلِ اللفظيِّ

طرائقُ التواصلِ غيرِ اللفظيِّ



في الاجتماعات التي تجمع عدداً كبيراً من المدعويين يستحسن أن تُعرّف نفسك ببساطة إلى الجالسين بجوارك، وحاول أن تتجاذب أطراف الحديث معهما بالتساوي.



«التواصل الجيد لا يعني دائماً الاتفاق مع الشخص الآخر؛ فيمكن أن تختلف مع الشخص الآخر دون أن تفقد التواصل معه.»

## نشاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:  
التعليق الساخر على أحد الزملاء لاستشارة الآخرين وإضحاكهم.



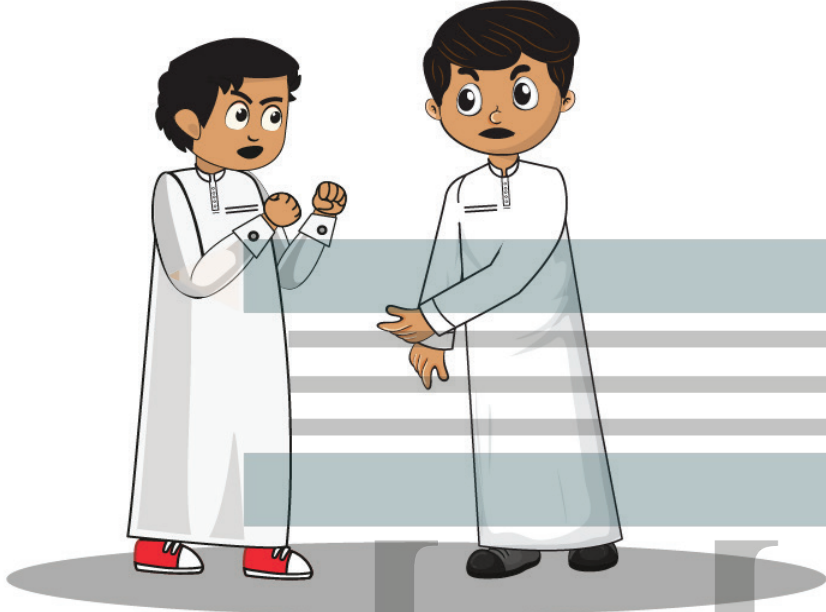
.....

.....

.....







### المفاهيم الرئيسية

- الجَدال
- النِّزاع
- التَّفَاضُوس

الْخِلافُ أمرٌ مُسَلَّمٌ به بينَ  
البشرِ، وهو سُنَّةُ اللَّهِ - عزَّ  
وجلَّ - في خلقه، قال الله  
تعالى:

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً  
وَّاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>

يُعدُّ النِّزاعُ من الأمور التي نواجهها في حياتنا، وقد يحدث داخل الأسرة بين الإخوة والأخوات، أو بين الأصدقاء في المدرسة، أو بين الزملاء في العمل. وقد تتسبب هذه النزاعات في التفرقة والانشقاق والصراع، لذا جاء الإسلام مؤكداً على أهمية الاجتماع والاتفاق ومحذراً من الفرقة والشذوذ والتنازع قال رسول الله ﷺ: «لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخواناً المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يخذله، ولا يحقره»<sup>(٢)</sup>.

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.





حدّد مسببات النزاع ومظاهره فيما يأتي:

مظاهر النزاع	مُسببات النزاع	العِبارة
		سوء الفهم الناتج عن ضعفِ التواصلِ مع الآخر.
		حدّة في الصّوت.
		التحوّل من مناقشة الأفكار إلى التعرّضِ للسمات الشخصية.
		التّمييزُ في الأسرة أو المدرسة.
		تكوين اتجاهٍ سلبيّ نحو الطرف الآخر.
		انفعالٌ عند النقاشِ والحوار.
		تعارضُ المصالح.
		اختلافُ الأهدافِ والحاجات.
		التلفُّظُ بألفاظٍ نابيةٍ (غير مناسبة).
		التعصُّبُ للرأي.
		ضغوطُ الحياة.



## ● لكي تُقنعَ الناسَ بوجهةِ نظركَ في الجِدالِ والنزاعِ:

### لا تفعل

لا تجادلُ ، فربما تنتصرُ أحياناً ولكنك  
 ستخسرُ علاقتكَ بمحدثك .  
 لا تقلُ لأحدٍ بأنه مخطئٌ أو تحتقر من رأيه .  
 تجنبُ الإساءةَ إلى الطرفِ الآخر .  
 لا تلوحَ بيدكَ أو تضربَ بهما على شيءٍ  
 أمامك .  
 تجنبُ الكلماتِ اللاذعةِ ذاتِ اللّمزِ  
 والتعريضِ بالسّفه والجهل .  
 ابتعدُ عن التعصّبِ المذموم .  
 تجنبُ النميمةَ والغيبةَ وجميعَ ما يثيرُ  
 الفتنة .  
 لا تتحدّثَ بصوتٍ عالٍ راعداً .  
 لا تتعجلُ بالردِّ قبلَ تمامِ الفهم .

### أفعل

اتسمَ بالرفقِ واللين .  
 احتفظِ دائماً بهدوئك .  
 أحسنِ الظنَّ بالآخرين .  
 حاورِ بالمنطقِ السليمِ والحجّةِ الدامغة .  
 انتقِ كلماتكَ بعناية .  
 اختصرِ قدرَ الإمكانِ إذا لم تستطعَ تجنبَ  
 المناقشةِ من أساسها .  
 اسمحْ لمناقشك أن يتحدّثَ دونَ أن  
 تُقاطعه .  
 حاولُ أن ترى الأشياءَ من وجهةِ نظرِ  
 الشخصِ الآخر .  
 إذا كنتَ مخطئاً فاعترفْ بخطئك .  
 تقبّلِ النقدَ برحابةِ صدر .



يعيقُ التوترُ عمليةَ التنفيسِ؛ لذلك، احرصُ على أن تأخذَ نفساً عميقاً لتكتسبَ الهدوءَ  
 والشجاعةَ .



إلياس هو الابن الوحيد في الأسرة، وأخته أسيل تكبره بعامين، تشعر دائماً أن اهتمام والديها بأخيها أكثر، ولا يُرْفَضُ له طلب، لذلك فهي تدخل معه في نقاشٍ حادٍ ينتج عنه ارتفاع الأصوات واستخدام عباراتٍ حادة.  
بالتعاون مع زملائك في المجموعة أجب عن المطلوب في الجدول الآتي:

تحديد أسباب النزاع

تحديد هدف الإصلاح بين الطرفين

مقترحات معالجة النزاع



الابتسامة لغة القلوب وهي الكنز الذي لا يُكَلَّفُ درهماً، فلا تبخل بها على من حولك.



لو كان النجاح والفلاح بالمُجادلة وقوة الصوت والصراخ، لكان الجهلاء أولى بالنجاح فيه، وإنما يكونُ النجاح بالحجّة والهدوء.

### نشاط (٣)

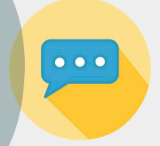


ذكّر زملاءك بدعاء كفارة المجلس، ومتى يُقال؟

.....

.....

.....



### أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعداً أبناءكم في البحث من خلال مصادر التعلم المختلفة عن آية قرآنية تنهى الناس عن السخرية من الآخرين، وتدوينها مع تحديد رقمها واسم السورة التي وردت فيها؟

.....

.....



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

أ من الصفات الأساسية للمُحاور الناجح سرعة الرد والانفعال.

ب لا أتقبل النقد البناء من الطرف الآخر.

ج حدة الصوت من مسببات النزاع.

د إذا كان الطرف الآخر فظاً، فمن حقّي أن أكون فظاً معه.

ه إيماءات الوجه من طرائق التواصل غير اللفظي.

و حسن الظن بالآخر من مهارات التواصل.

٢ عبّر عن رأيك في الموقف الآتي:

لا يُعجبني يا عزّام أسلوبك المتعالي معي، لا أريد أن أسمع منك أو أراك بعد الآن.

٣ علل ما يأتي:

أ طرُح عددٌ من الأسئلة لفهم رأي المتحدث بدلاً من المعارضة الفورية.

ب نهى الإسلام عن الغيبة والنميمة.

ج التعصّب للرأي يزيد المشكلة ولا يحلّها.

٤ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المعطاة:

أ من الصفات الأساسية للمُحاور الناجح

تحقير رأي الآخر      انتقاء الكلمات بعناية      التحدّث بصوتٍ عالٍ

ب من طرائق الاتصال اللفظي

التواصل البصري      هزُّ الرأس      نبرة الصّوت

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدال لابد من

اللباقة والتّواضع      الانفعال السّريع      التّملق والرياء

ه اكتب النتائج المتوقعة للآتي:

أ مقاطعة زميلك في أثناء حوارهِ مع المعلم.

ب الغيبةُ ونقلُ الكلام.

ج الاعتذارُ في حال الخطأ.

حلول  
الحلول اون لاين  
hulul.online



## مهاراتي في الحياة

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



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



الوحدة الحادية عشرة

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

أصناف  
وجبات صحية  
خفيفة

الوجبات الصحية  
الخفيفة

غذائي

أهميتها

أوقاتها

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يكون وجبة صحية خفيفة.
- أن يلخص القيمة الغذائية لوجبة صحية خفيفة.
- أن يقترح أفكاراً متنوعة لشطائر صحية خفيفة.
- أن يعد بعض الوجبات الصحية الخفيفة والمفيدة.

# الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي



تناولتُ فطوري الساعة ٦ صباحًا.

أكلتُ: + +

تناولتُ عشاءي الساعة ٨ مساءً.

أكلتُ: + +

تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحًا.

أكلتُ: + +



تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ٦ مساءً.

أكلتُ: + +

تناولتُ غذائي الساعة ٢ بعد الظهر.

أكلتُ: + +

## المفاهيم الرئيسية

- الوجبة.
- الطاقة.

يحصلُ الجسمُ على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخصُ يوميًا يتخللها وجبات خفيفة والتي تُعدُّ جزءًا من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.

أمامك وجبات غذائية صحية أكمل الناقص منها بالصُّور أو بالرَّسم.



إن الوجبات الخفيفة تمدُّ الأطفال يوميًا حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.

تستيقظُ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناولِ وجبةٍ تمنحك طاقةً؛ لتبدأَ يومكَ بنشاطٍ .

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك . **وجبة الفطور تمنح الجسم الطاقة والحيوية**

• اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح .



« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ ليتمكن من أداء العبادات والأنشطة البدنية اليومية .

## نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة .

الوجبة الخفيفة

الوجبة الرئيسة

أوجه الشبه

**وجبة مكملة**  
**تناولها عند الحاجة**  
**إليها**

**تفيد الجسم**  
**وتمنحه الطاقة**

**وجبة أساسية لا**  
**يمكن الاستغناء**  
**عنها**  
**لها موعد محدد**



استطلع آراء زملائك في المدرسة حول المنتجات التي تباع في المقصف المدرسي من حيث احتوائها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.

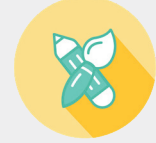
### متروك للطالبة



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يحسُن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله. »

### نشاط (٣)

استعن بالمنظم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول  
المُسلِّياتِ كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:



#### النتيجة

يزيد الوزن ويضر بصحة  
الجسم والأسنان

#### السبب

الاستمرار في تناول  
المُسلِّياتِ والحلوى

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرِّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.



## نشاط (٤)



متى تتناول الوجبة الخفيفة؟ وضح ذلك.

نتناولها بين الوجبات لكي لا تؤثر على تناولنا للوجبات الرئيسية




« تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائر.



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



● ضع علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (✗) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

السبب	غير مفيدة	مفيدة	الوجبة
لزيادة السكر فيها	✗		
لقيمتها الغذائية العالية		✓	
لقيمتها الغذائية العالية		✓	
لزيادة السكر ووجود المواد الحافظة	✗		
لقيمتها الغذائية العالية		✓	



الوجبة الصحية الخفيفة: إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزودك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والحمول، ويؤثر سلباً على مستويات تركيزك.

لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

### نشاط (٥)

أحد زملائك يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟

النصيحة: **أن ذلك يؤثر على صحتها وصحة أسنانها ويزيد من وزنها**



### شطائر زبدة الفول السوداني بالموز

#### المقادير:

- زبدة فول سوداني ناعمة أو خشنة ( حسب الرغبة ).
- موز مقطع شرائح رفيعة.
- ملعقة عسل.
- رقائق الشوكولاتة الداكنة ( حسب الرغبة ).
- خبز شرائح ( توست ) أسمر أو أبيض ( حسب الرغبة ).

#### الطريقة:



- ١ تدهن شرائح الخبز بطبقة من زبدة الفول السوداني.
- ٢ ترتب شرائح الموز مع إضافة العسل ورقائق الشوكولاتة.
- ٣ تغطى بشريحة أخرى من الخبز وتقدم.

## نشاط (١)



قدم أفكاراً مبتكرةً لشطائرٍ صحيةٍ مناسبةٍ لوجبةٍ خفيفةٍ ومفيدةٍ.



« يُعدُّ خبز البرّ أفضلَ في قيمتهِ الغذائيةِ من الخبزِ الأبيضِ؛ لأنه يُحضّرُ من دقيقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالأليافِ ومصدرٍ جيِّداً لمجموعَةِ فيتاميناتِ (ب) المهمّةِ للجسمِ.

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## شرائح التفاح بالمكسرات وزبدة الفول السوداني

### المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر ( حسب الرغبة ) .
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة ( حسب الرغبة ) .
- مكسرات متنوعة ( اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو .. ( حسب الرغبة ) .
- رقائق الشوكولاتة الداكنة .

### الطريقة:



- ١ يُقَطَّعُ التفاح إلى شرائح بسماكة ٢/١ سم .
- ٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدة الفول السوداني .
- ٣ تُضافُ المكسراتُ ورقائق الشوكولاتة .
- ٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .



## الشوفان المحمصُ بالمكسرات (جرانولا)

### المقادير:

- كوبٌ من الشوفان ( حبة كاملة ) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيت جوز الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ ( اللوز، الفستق، الجوز، الكاجو .. ( حسب الرغبة ) .
- ملعقتانٍ من جوز الهند .
- ملعقتانٍ من التوت البري المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من الفانيليا .
- رشّةُ ملح .
- علبةُ لبنٍ زبادي .

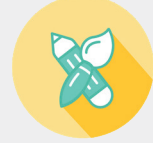
### الطريقة :



- ١ يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقرفةُ والفانيليا في وعاءٍ عميقٍ .
- ٢ يُضافُ زيتُ جوز الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً . hulul.online
- ٣ تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةٍ خبزٍ مناسبةٍ .
- ٤ تُخبزُ في فرنٍ مسبقٍ التسخينِ ومتوسطِ الحرارة، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبي .
- ٥ يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكوناتِ .
- ٦ تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاقِ -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقتَ الحاجة .
- ٧ **للتقديم:** يُضافُ اللبنُ الزباديُّ في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقه مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسراتِ .

نشاط (٢)

اقترح أصنافاً لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضها أمام زملائك.



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## تطبيقات عامة

### ١ اختر الإجابة الصحيحة:

أ نتناولُ يومياً:

وجبةً واحدةً

وجبتين

ثلاثَ وجباتٍ ✓

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شايٌّ وقهوة

مشروباتٍ غازية

فاكهةٍ وخضراواتٍ ✓

ج أهمُّ الوجباتِ اليومية:

الفطورُ ✓

الغداءُ

العشاءُ

## تطبيقات عامة

٢ علل:

أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن .

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض .

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



## تطبيقات عامة

٣ ساعد فراساً في وضع الرقم المناسب ليكون رأياً في شطائر الوجبات السريعة:

كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض.

تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها لفترات طويلة.

نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات.

أرى أن شطائر الوجبات السريعة.

وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



٤ اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي:

١ أفقي

٢ أفقي

٣ أفقي

٤ أفقي

٥ أفقي

٦ أفقي

١ رأسي

٢ رأسي

٣ رأسي

٤ رأسي

٥ رأسي

الجلول اون لاين  
hulul.online

ف ط ي ر ة  
و  
ا ر ز  
ك  
ح ع  
ش ك و ل ا ت ه  
ي  
ب خ  
ر  
ذ ر ة  
ق ه و ة  
ن

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

أ (الدونات والكوكيز) يمكن أن تكون وجبة خفيفة وصحية.

الدونات والكوكيز تعتبر وجبة مليئة بالدهون والسعرات الحرارية ولا تعتبر وجبة خفيفة

ب تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها وحشوتها.

تختلف تبعاً لقيمتها الغذائية

ج وجبة العشاء أهم وجبة في اليوم.

وجبة الفطور أهم وجبة في اليوم

د الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة.

الشوكولاتة البيضاء أقل فائدة من الشوكولاتة الداكنة



## وحدة غذائي

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

