

تم تحميل وعرض المادة من :



# موقع واجباتي

## www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر  
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم  
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة  
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط  
الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثاني المتوسط - التعليم العام - الفصول  
الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ  
٢٠٤، ٥؛ ٢٥ × ٢١ سم

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - التعليم - مناهج - السعودية  
ديوي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١  
أ.العنوان  
١٤٤٣/٨٤٣٠

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٨٤٣٠

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

أعضاء المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم؛  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الفصل الدراسي الثاني



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## الفهرس

٨٨	أهداف الوحدة
٨٩	الغذاء الكامل والمتوازن
٩٥	الوجبات السريعة
١٠٠	المضافات الغذائية
١٠٥	التطبيقات
١٠٩	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الأولى

## التوعية الصحية (سبع حصص)

١١٢	أهداف الوحدة
١١٣	اللحوم والبقول
١١٥	شطيرة الفلافل
١١٦	شطيرة التونة
١١٨	التطبيقات
١٢١	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثانية

## الغذاء والتغذية (حصتان)

١٢٤	أهداف الوحدة
١٢٥	السلامة المرورية في الطريق
١٣٤	التطبيقات
١٣٨	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثالثة

## الأمن والسلامة (حصتان)



# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ الغذاء الكامل والمتوازن.
- ◀ الوجبات السريعة.
- ◀ المضافات الغذائية.



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢ يُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤ يُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.







# الفذاء الكامل والمتوازن



## المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصاة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصة عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

**هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقهما فارس؟**  
فلنمضِ سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.	
صحة (إشراقة) الوجه		شحوب الوجه.
الحيوية		عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

## التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وقيامه وتجدد خلاياه.

يُحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



و

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



شكل (٤)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

## تفاصيل النخلة الغذائية الصحية من (الجانب العلمي):

١-

تم توزيع

المجموعات الغذائية على سعف النخلة حسب حجم المجموعات بدءاً من قاعدة السعف وهي الأكبر التي تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم تليها مجموعة الخضار ومجموعة الفواكه، وتليها مجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

٣-

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة

المملكة العربية السعودية ذات المناخ الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول الماء بكميات كافية.

٤-

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة يومياً أو حسب الحالة الصحية.

٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى

بها خلال اليوم الواحد في مختلف الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم النخلة الغذائية.  
(حسب الجدول المرفق صفحة ٩٣)



علّل: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية



على ماذا يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية  
الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	٦-١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٣-٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٢-٤	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢-٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقة طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢-٣	٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





كُونُ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية؟

.....	الفتور
.....	الغداء
.....	العشاء

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

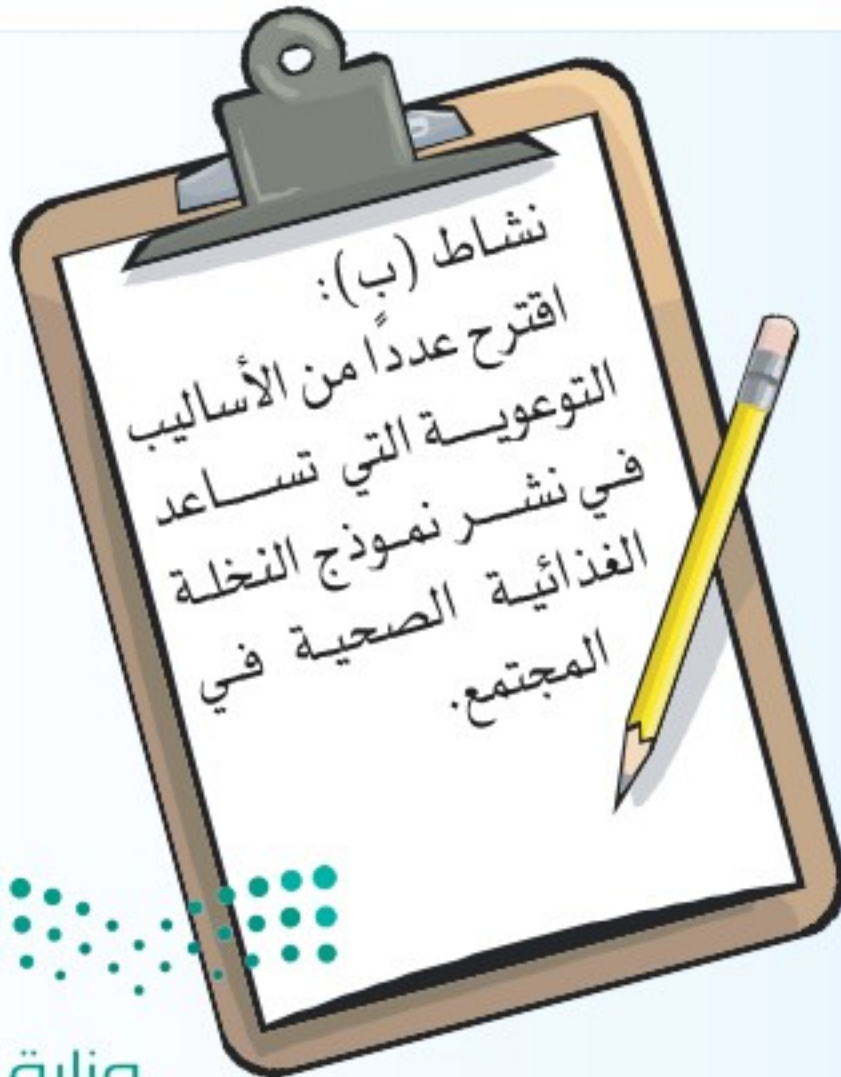
.....

.....

.....

.....

.....





## الوجبات السريعة

**المفاهيم الرئيسية:**

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسية للسمنة.



شكل (٧)

### الوجبات السريعة:

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما،... إلخ، شكل (٧)

## الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عرض في وسائل الإعلام، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز! ولكن ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة تلك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.



**تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:**

- الوجبات المقدمة:
- الدعاية والإعلان للمطعم:
- عوامل الجذب داخل المطعم:

### السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

### الوجبات السريعة بجميع مكملاتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



### قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟



## أضرار الوجبات السريعة

### الاجتماعية والنفسية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام.  لماذا؟

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية.  ما التأثير السلبي لذلك؟

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

### الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون.  ما أثرها السلبي على الجسم؟

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.  ما الضرر في ذلك؟

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية.  ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها.



قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

أ- القيمة الغذائية:

ب- القيمة الصحية:

ج- القيمة الاقتصادية:



## كيف تتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدَّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البر أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة آبائهم هي ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدّد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

- أ- صحياً:
- ب- اجتماعياً:
- ج- نفسياً:

تذكر

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# المُضافات الغذائية

## المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً، ما الذي يضيف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟



شكل (٨)

## المضافات الغذائية:

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).  
مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.  
مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.



شكل (٩)



## أنواع المضافات الغذائية

معلومة  
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠-١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات

الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.



شكل (١٢)

مثل لذلك: أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلّة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دُون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحياً.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:

تستخدم لمنع الفساد

الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر- الملح- الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



### ثالثاً: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات  
تحدث للأطعمة  
من حيث اللون  
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

### رابعاً: مواد مُنكَّهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرققة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمرببات ومنتجات المخابز.

### خامساً: مواد مغذّية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



**ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي،  
دون في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية :**

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.		
مواد حافظة.		
مضادات أكسدة.		
مواد مُنكَّهة.		
مواد مغذّية.		

## الأضرار الصحية للمضافات الغذائية الصناعية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أورامًا سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدم مقترحًا يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

.....

.....

.....

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبه المنتج الغذائي.

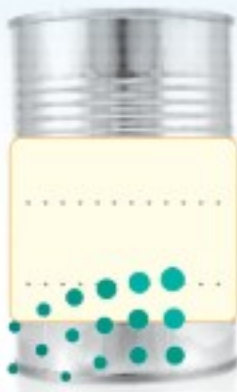
٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضررًا.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف  
يحمي  
المستهلك  
نفسه من ضرر  
بعض المضافات  
الغذائية؟



اكتب على كل علبه رمزًا لمضاف غذائي حسب استخدامه:



٣- مادة  
ملونة



٢- مادة  
حافظة



١- مضادة  
للأكسدة

## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

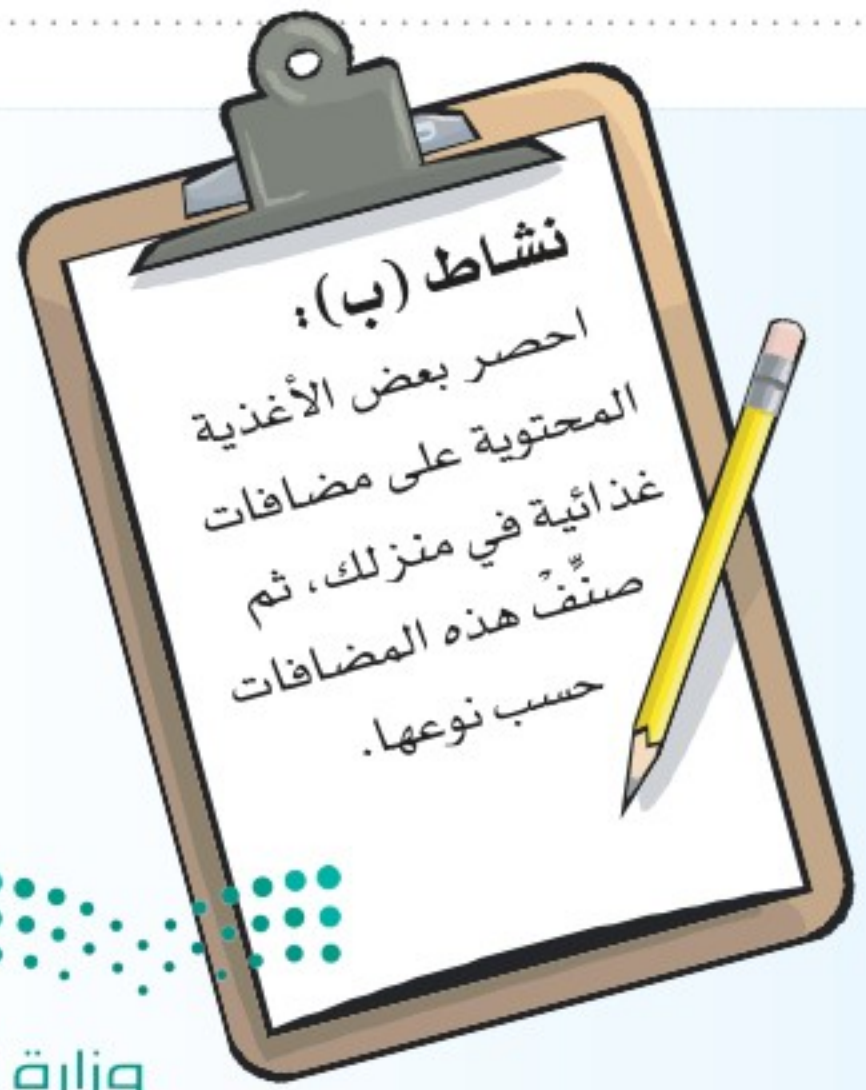
.....

.....

.....

.....

.....





# التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

ج- إخوانك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: ..... صناعية، أو ..... تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

١- ..... مثل:

٢- ..... مثل:

٣- ..... مثل:



### ٣: صوبُ المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

.....

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

.....

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

.....

### ٤: علل ما يأتي:

١- إضافة  
المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت.

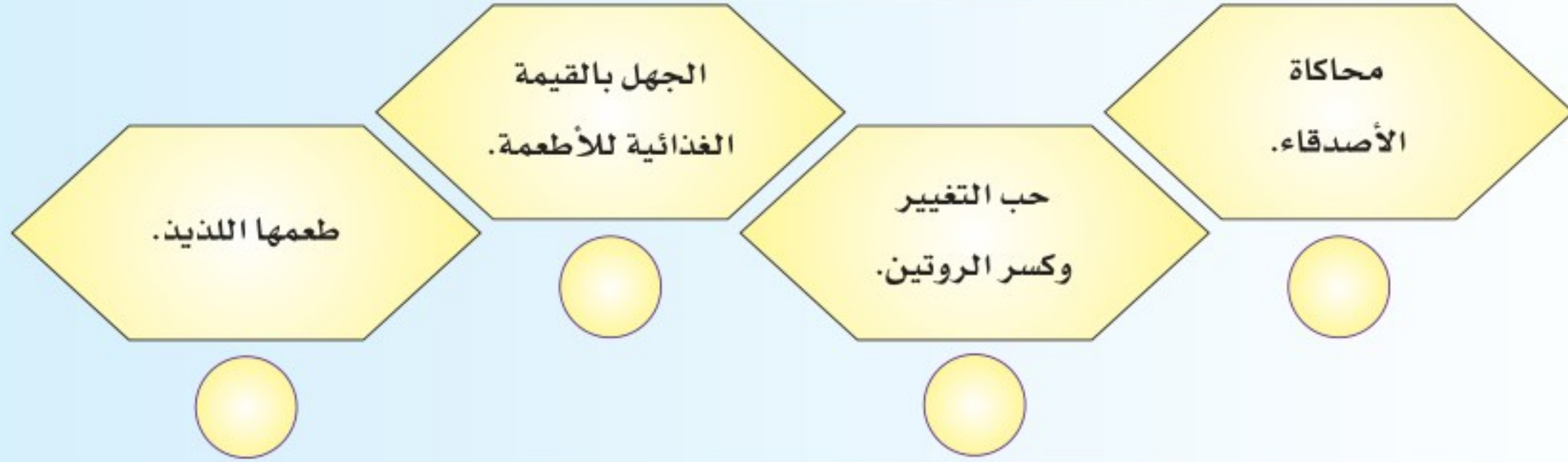
٢- توحيد  
أسماء المواد المضافة  
بالرمز (E) والأرقام  
التي بعده.

٣- إضافة  
المواد الحافظة  
عند عمل الخبز.

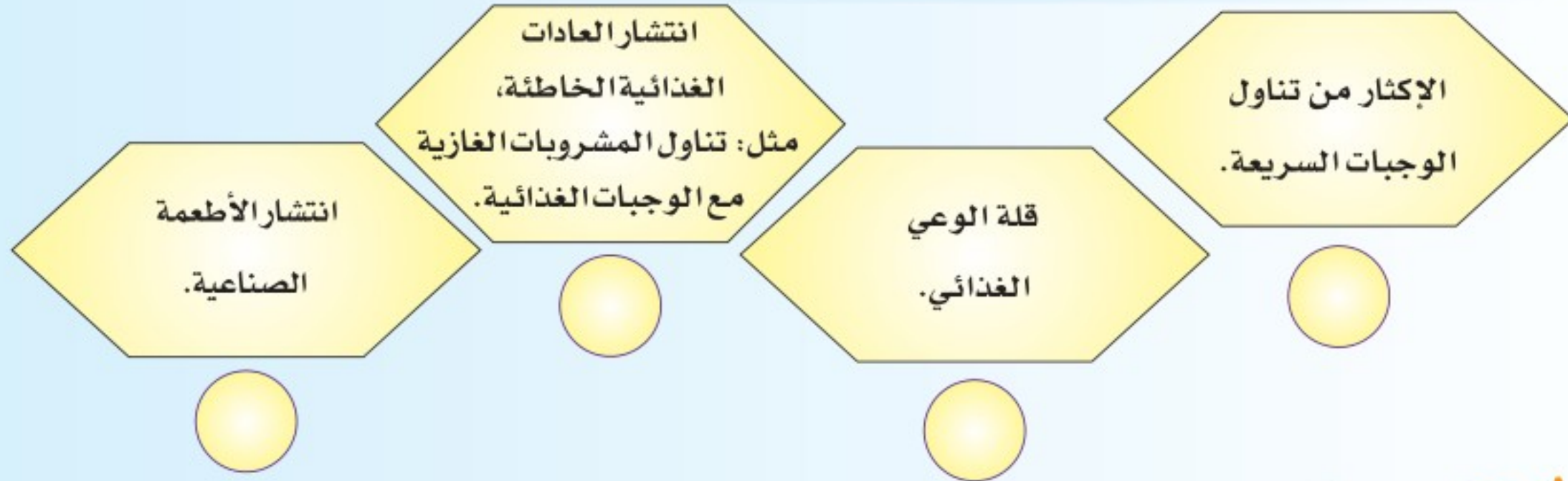


## ٥: رقم الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



## ٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكتير) الآتي:



٧ : وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

---

---

---

---

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

---

---

---

---



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

١٠٩



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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

# الوحدة الثانية



## الغذاء والتغذية

- ◀ اللحوم والبقول.
- ◀ شطيرة الفلافل.
- ◀ شطيرة التونة.



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يُعدُّ صنفاً من الشطائر.
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المعدة غذائياً.







## اللحوم والبقول

### المفاهيم الرئيسية:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثلاً على كل نوع.

### اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني)، وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

### القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.

**معلومة إثرائية:**  
كلمة بروتين: كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول، وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.



لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

## أنواع البروتينات

### بروتين نباتي



شكل (٢)

### بروتين حيواني



شكل (١)

## يُعتبر البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة عليه.

يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



### من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، .....

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، .....



## شطيرة الفلافل

### معلومة إثرائية

#### الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٢)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



### الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمَل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمَل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة تضاف ملعقة أكل عصير ليمون وملعقة ماء وذرّة ملح لملعقتي طحينة وتخلط جيداً.

### دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

.....

.....

.....



## شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



### الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً.



يُضاف عصير الليمون  
للتونة؛ لتحسين النكهة  
وزيادة القيمة الغذائية.



### دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة :



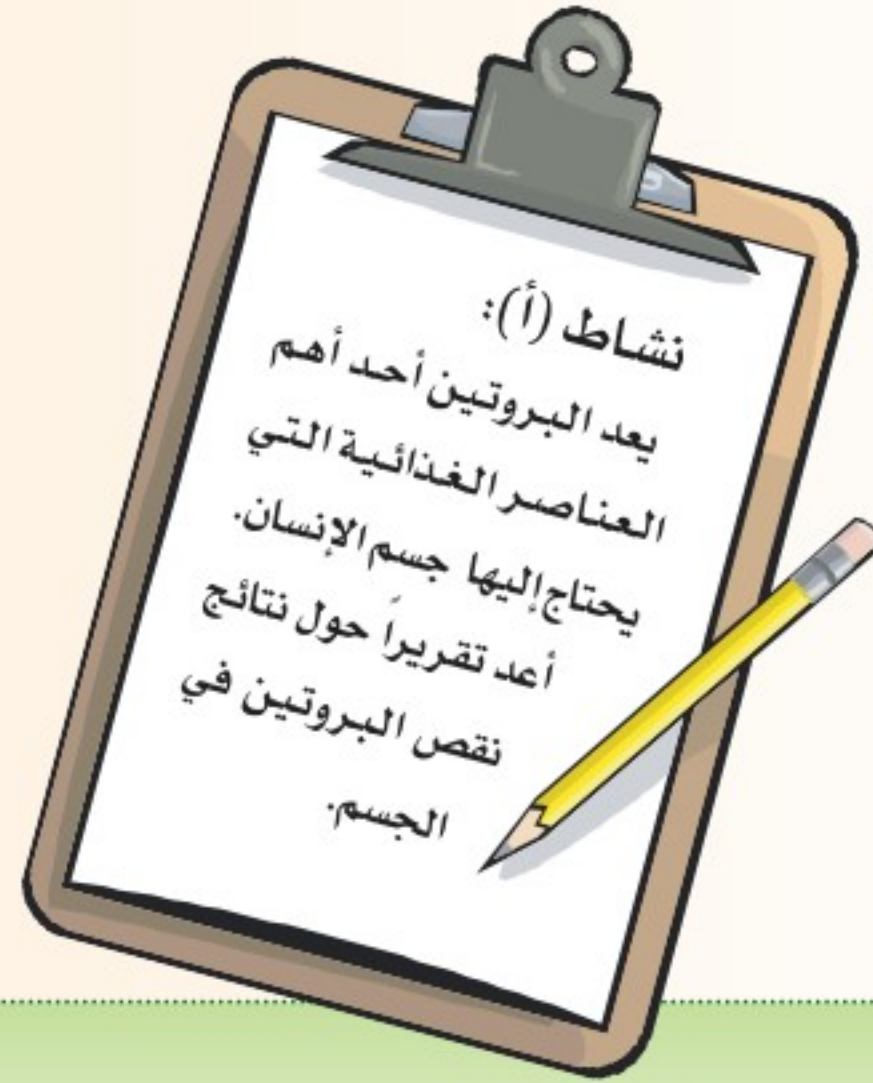
## نشاط (ب):

النظافة والتغليف: .....

الجودة: .....

التنوع: .....

القيمة الغذائية: .....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# التطبيقات



## ١: صوّب العبارات الآتية:

١- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

٢- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

٣- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

٤- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

٥- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢: علل ما يأتي:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية.

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر.

٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال.

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر.

٣ : ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية :

الشطائر الصغيرة  
تقدم مع الشاي في  
المناسبات.

رأي

حقيقة

تضاف الخضراوات  
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة  
القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

البروتين النباتي  
منخفض القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

يدخل البروتين في  
تركيب المواد المنظمة في  
الجسم، مثل: الأنزيمات.

رأي

حقيقة

يقبل الناس على  
الشطائر الحلوة أكثر من  
المالحة.

رأي

حقيقة

٤ : اقترح عددًا من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين :

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة  
الجبن فقط.



أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائيًا.

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

٥: أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة لتحصل على نوع من البقول:



٥



١١



٢



١



٤



٩



٣



١٠



٨



٥



٣



٦



١٢



٧

الكلمة: .....

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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

# الوحدة الثالثة



## الأمن والسلامة

◀ السلامة المرورية في الطريق.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.
- ٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.
- ٣ يقترح أفكاراً لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.





## السلامة المرورية في الطريق

### المفاهيم الرئيسية:

- السلامة المرورية.
- التوعية.

تعد السلامة المرورية مطلباً ضرورياً للمحافظة على سلامة الفرد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية للحد من الحوادث المرورية، بالإضافة إلى التوعية بأثار السرعة، والممارسات الأخرى التي تقود إلى الحوادث الخطرة والمميتة وطرق تفاديها والوقاية منها، كذلك السعي لتأصيل مبدأ السلامة بين أفراد المجتمع حتى تصبح ثقافة فكرية تسهم في تعزيز مفهوم المسؤولية بين مستخدمي الطريق.

### السلامة المرورية:

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقوماتها البشرية والاقتصادية.

### تذكر



- أن من الأهداف الإستراتيجية للتحول الوطني في القطاع الصحي:
- تعزيز السلامة المرورية التي تنعكس في الحد من الجوانب الثلاث الآتية:
  - الوقيّات.
  - الإصابات والحوادث.
  - انتشار المخالفات الخطيرة.



## عناصر السلامة المرورية :



شكل (١)

### أولاً: المركبة



#### وسائل السلامة في المركبة هي:

- ١- الإطارات.
- ٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة.
- ٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أو التنبيه.
- ٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.
- ٥- المساحات.
- ٦- المكابح وفرامل الوقوف.
- ٧- أقفال الأبواب.
- ٨- إشارات الإنذار الصوتية والضوئية، كمؤشر الوقود والحرارة وعدّاد السرعة والبطارية الكهربائية.
- ٩- حزام الأمان.
- ١٠- مساند الرأس.
- ١١- مقاعد الأطفال.
- ١٢- الوسادة الهوائية.





## ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

.....

.....

.....

## ثانياً: الطريق



## وسائل السلامة في الطريق:

- ١- أنشأت حكومتنا الرشيدة شبكات طرق عالية المستوى والجودة في شتى أطراف البلاد.
- ٢- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.
- ٣- إضاءة الطريق.
- ٤- صلاحية الطريق ومدى السلامة المرورية عليه كإزالة العوائق الطبيعية، مثل: الأتربة والرمال المتحركة.
- ٥- أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق واللوحات الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.



## اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟



## ثالثاً: السائق (العنصر البشري)

بما أن السائق هو العنصر الفعّال والمُحرك للعملية المرورية فلا بد من توفر عدة صفات في سائق المركبة:

١- العقل.

٢- سلامة الحواس.

٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيّد بها.

٤- التركيز أثناء القيادة.

٥- الإحساس بالمسؤولية.

٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

صفات  
سائق  
المركبة:

١- استخدام حزام الأمان.

٢- وجود مساند الرأس.

٣- الوسائل الخاصة، كالنظارات الطبية وحقبيبة الإسعافات الأولية والوسادة الهوائية.

وسائل  
السلامة  
الخاصة  
بالسائق:





إذا كنت سائقاً أو ماشياً، فمن الواجب عليك اتباع الإرشادات التي تساعدك على تأمين سلامتك وسلامة الآخرين في الطريق:

### أولاً: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

- ١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.
- ٢- الالتزام بجميع قواعد المرور وأنظمتها، والتقيد بإشارات المرور الضوئية ولوحات الطريق الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.
- ٣- الوقوف دائماً عند معابر المشاة، ومنحهم أولوية العبور.
- ٤- عند اقترابك من أحد التقاطعات، اعمل على تخفيف السرعة وانتبه لوجود المشاة، وكذلك عند مرورك بالمدارس أو الملاعب أو في شوارع الأحياء السكنية.
- ٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.
- ٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.
- ٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.
- ٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.



## أهمية حزام الأمان:

١- له دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حالة الاصطدام.

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

٣- يساهم في التقليل من اصطدام الأشخاص داخل المركبة بعضهم ببعض.

٤- يساهم في التقليل من نسبة حدوث الوفيات وتقليل الإصابات الخطيرة بإذن الله.



شكل (٢)



ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟

.....

.....

.....



## ثانياً: تعليمات السلامة المرورية للمشاة:



شكل (٣)

١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.

٣- الانتباه إلى أن المركبات في المسار الأبعد قد توقفت.

٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.

٥- لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.

تذكر

التقيد بقواعد السلامة عند ركوب الحافلة المدرسية، كالوقوف بنظام على الرصيف قبل الصعود وانتظار وقوف الحافلة تماماً.



### ثالثاً: تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة:

- ١- تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.
- ٢- عدم تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة تعوق التحكم في قيادتها.
- ٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.
- ٤- عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.
- ٥- التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.
- ٦- الالتزام دائماً باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)



## نشاط (ب):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

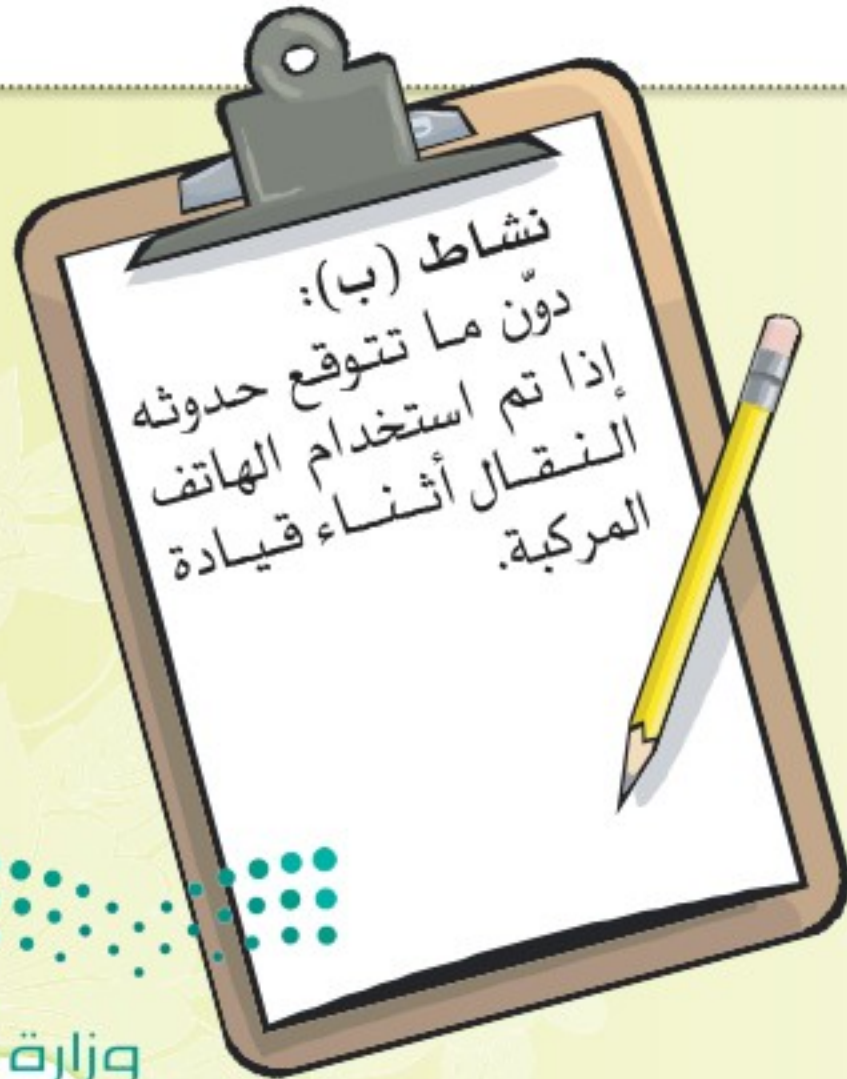
---

---

---

---

---



## نشاط (أ):

أ- دوّنوها.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ب- اقترح حلولاً لمعالجتها.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

أ- عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، الطريق. ( )

ب- تستخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها أثناء القيادة أو استخدام الطريق. ( )

ج- يساهم حزام الأمان في تقليل الوفيات والإصابات الخطيرة بإذن الله. ( )

د- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور. ( )

٢: بالتعاون مع مجموعتك صمّم خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب الحوادث المرورية.

.....

.....



دُون معنى اللوحات الآتية : 



---

---



---

---



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

١٢٥

## ٤ : دُونْ بِإِيْجَازِ أَهْمِيَّةِ مَا يَأْتِي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

.....  
.....

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

.....  
.....

## ٥ : مَيِّزْ الْإِرْشَادَاتِ الْخَاصَّةِ بِقَائِدِ الْمَرْكَبَةِ بِوَضْعِ رَقْمِ (١)، وَالْإِرْشَادَاتِ الْخَاصَّةِ بِالْمَشَاةِ بِوَضْعِ رَقْمِ (٢) فِيمَا يَأْتِي:

السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

ربط حزام الأمان.


الوقوف دائماً عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.

استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.

الحذر خلال السير بالأمكن المزدحمة بالمركبات.





كُلفت بإعداد حملة توعوية لطلاب مدرستك تحت شعار "سلامتك أولاً" :   
صمّم شعاراً لهذه الحملة، وقم بنشره في مدرستك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## الوحدة الثالثة الأمن والسلامة



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



Accident

حادث



Road

طريق



Pedestrian crossing

عبر المشاة



Fraction

كسر



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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

# الفصل الدراسي الثالث



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## الفهرس

١٤٢	أهداف الوحدة
١٤٣	المؤثرات العقلية
١٤٩	العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة
١٥٢	كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟
١٥٧	التطبيقات
١٦٠	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الأولى

## التوعية الصحية ( أربع حصص )

١٦٢	أهداف الوحدة
١٦٣	التنمر الإلكتروني
١٧١	التطبيقات
١٧٤	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثانية

## المهارات الاجتماعية ( حصتان )

١٧٦	أهداف الوحدة
١٧٧	إدارة الذات
١٨٤	التفكير الإيجابي
١٩١	التطبيقات
١٩٤	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثالثة

## المهارات الحياتية ( ثلاث حصص )

١٩٦	أهداف الوحدة
١٩٧	الحميات الغذائية
٢٠٣	التطبيقات
٢٠٤	هياً نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الرابعة

## الغذاء والتغذية ( حصتان )

# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ المؤثرات العقلية.
- ◀ العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة.
- ◀ كيف نساعد الشخص المتعاطي؟



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.
- ٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.
- ٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.
- ٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.
- ٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.
- ٦ يقترح طرقاً وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .





## المؤثرات العقلية

### المفاهيم الرئيسية:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقه وأكمل صورة، وحمله أمانة المحافظة على جسده، ليكون قوياً بما يُمكنه من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لاشك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمراً مخالفاً لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾<sup>(١)</sup>. ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حمل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفرادها.

### المؤثرات العقلية :

هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ، سواء كانت طبيعية أو مركبة أو مصنعة، ولها تأثير على الجهاز العصبي وعلى العمليات العقلية، فتسبب حالة من الإدمان على تعاطيها.

#### معلومة إثرائية

تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية (٢٠٢١-٢٠٢٥ م) وهو برنامج يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً من خلال تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف لمواجهة التحديات واغتنام الفرص المتجددة والتمسارعة على المستويين المحلي والعالمي، وذلك لتحقيق الأهداف الاستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ "تمكين حياة عامرة وصحية من خلال تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات".



(١) سورة النساء الآية (٢٩).

## حكم تناول المؤثرات العقلية

حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل أو يؤثر فيه، فقد حرم أهل العلم تناول المؤثرات العقلية كالمخدرات والمسكرات بأي وجه من الوجوه أكلاً أو شرباً أو تدخيناً أو حقناً.

قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾ ﴿١﴾.



ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر في الدرس عن تحريم تعاطي المؤثرات العقلية سواء من كتاب الله الكريم أو سنة رسوله ﷺ.

.....

.....

.....

.....

.....

معلومة  
إثرائية

المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف، وتؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الإدمان المائل في حدوث تغيرات حاسمة في وظائف المخ وتركيبته.





## أنواع المؤثرات العقلية



### المخدرات

هي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبيًا، مثل: الهيروين والكوكايين والحشيش والإمفيتامين وحبوب الهلوسة، التي لا يسمح بتداولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.



### العقاقير الطبية المخدرة

هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعد استخدامها بدون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.



### الكحول

يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل.



### المستنشقات

يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات مثل: الغراء، وبعض المنظفات، والبنزين، والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها.



## أضرار المؤثرات العقلية

### ١ فقدان العمل أو الدراسة:

تؤدي المخدرات إلى التغيب المستمر عن العمل أو المدرسة؛ مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي.

### ٢

### التعرض للسجن أو الوفاة:

تدفع المخدرات إلى ارتكاب جرائم قتل أو سرقة، بدافع الحصول على المال لشراء المخدرات، أو بسبب غياب العقل مما يعرض المدمن للسجن، أو خطر الجرعة الزائدة وبالتالي حدوث الوفاة.



### ٣

### سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

### ٤

### الإصابة بالأمراض النفسية:

مثل الاكتئاب، أو الفصام، أو اضطراب ثنائي القطب، أو تغيرات السلوك والتعرض لنوبات هياج وعنف؛ مما يعرض المدمن لخطر إيذاء نفسه ومن حوله.



### ٥

### الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز والتهاب الكبد الوبائي (C.B) بسبب تلوث الحقن التي يتداولها المتعاطون.

### ٦

### سوء المظهر الخارجي:

تسبب المخدرات سوء المظهر الخارجي كوجود جروح في الوجه أو احمرار في العين أو صدور رائحة كريهة، أو تآكل الأسنان واصفرارها.





اعتنى الإسلام بحفظ الضرورات الخمسة وهي: الدين، والعقل، والعرض، والمال، والنفس. فكل ما يتضمن حفظ هذه الضرورات الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعه مصلحة.

تناقش مع مجموعتك ودون الأضرار التي تسببها الموثرات العقلية والمخدرات على الضرورات الخمسة.

الدين

.....

العقل

.....

العرض

.....

المال

.....

النفس

.....

تذكر

تذكر أن الوطن يقوي بقوة أبنائه ..... فكن حذر .



## أخطار المخدرات على المجتمع



هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية؟

- لا شك أن للمخدرات أضراراً اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:
- ١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.
  - ٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.
  - ٣ قلة معدلات الإنتاج لتراجع كفاءة الموظفين الذين يعملون تحت تأثير المخدر.
  - ٤ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلاً من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.
  - ٥ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.



بالتعاون مع مجموعتك وضح العلاقة التي تربط تعاطي السموم المخدرة بارتكاب الجرائم.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة



المفاهيم الرئيسة:  
- علامات المتعاطي.

بمجرد دخول المواد المخدرة إلى جسم الإنسان ، تبدأ بعض العلامات والأعراض بالظهور على الشخص، والتي يمكن من خلالها تمييز الشخص المدمن، وتختلف هذه الأعراض باختلاف نوع العقار المخدر.



### ما أسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة



- ضعف الوازع الديني.
- القدوة السيئة من قبل الوالدين.
- التفكك الأسري، وإهمال الوالدين لأبنائهم.
- أصدقاء السوء.
- الفراغ.
- اضطرابات الشخصية.
- التجريب المتهور .
- الإفراط في تناول الأدوية المهدئة، مما يسبب الاعتماد النفسي والجسدي والوقوع في الإدمان.



بالبحث في مصادر التعلم المختلفة دون أسباباً أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟





## كيف تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن على تعاطي المواد المخدرة أو المسكرة

- كثرة الحركة والانفعال الحاد في الحديث.
- تغيير في الأصدقاء.
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- انخفاض واضح في الوزن.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوة والأخوات.
- كسل وغياب عن المدرسة.
- جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.
- زيادة العرق بشكل كبير.
- النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظاً لأوقات طويلة.
- العزلة عن الآخرين.
- انبعاث رائحة كريهة في الضم وتبدو الشفاه متشققة من كثرة العض عليها.
- الشعور بالخمول والغثيان.
- الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسرهما في غير محلها.
- التوتر والقلق والسلوك الانتحاري.
- الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء.
- الضحك الهستيري.
- الهلاوس السمعية والبصرية.
- التبدل في المشاعر.
- شحوب الوجه والشفيتين واتساع في حدقة العين وقلة الشهية.
- عدم القدرة على التركيز.





الرسائل التي يتم تداولها عبر الجوال أو الإنترنت التي توهم الشباب بوجود جانب إيجابي في شخصية مدمني الحشيش هي من أخطر الرسائل التي يمكن أن توقعهم في تعاطي المخدرات... فلنحذر منها.



صنف العلامات السابقة لمدمن المواد المخدرة في الجدول التالي، ثم استنتج أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات.

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي

أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات .....



قال الحسن البصري رضي الله عنه: «لو كان العقل يشتري لتغالي الناس في ثمنه، فالعجب ممن يشتري بماله ما يفسده».





## كيف نساعد الشخص المتعاطي؟

المفاهيم الرئيسية:  
- مساعدة المتعاطي.

لا شك أن مشكلة إدمان تعاطي المخدرات قد تفاقمت في الفترة الأخيرة، وأصبح القضاء عليها من الأمور المرهقة اقتصادياً واجتماعياً على مستوى الفرد والمجتمع؛ لذا يأتي دور التوعية وتعزيز دور الأسرة ووسائل والإعلام مهماً للوقاية من هذه المشكلة وتعريف الأسر بالأساليب والطرق المناسبة لمساعدة المتعاطي على تجاوز المشكلة.

### الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

#### أولاً: التوعية الدينية

يعزز المسجد دور الوازع الديني المتين لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي، ويدعم دور الأسرة والمجتمع في نشر التوعية والتحذير من خطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة من خلال: خطب الجمعة، والدروس والمحاضرات.

#### ثانياً: المدارس

يتضح دور المدرسة في غرس الأخلاق الحميدة والقيم الإسلامية في نفوس الطلاب، بنشر دورها الوقائي القائم على زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات. وذلك من خلال المعلومات الصحيحة حول المخدرات، وأضرارها على الفرد ومخاطرها على المجتمع، عن طريق الأنشطة المدرسية اللاصفية: كإذاعة الصباح، أو من خلال دور المعلم و الموجه الطلابي، باعتبارهم نماذج و قدوة للطلاب.





### ثالثاً: الإعلام

وهو من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات. وذلك من خلال الحملات الإعلامية بين الحين والآخر، والصور التوضيحية، والفيديوهات التوعوية التي تبين التأثير الضار لإدمان تعاطي المخدرات، ويتم نشرها من خلال الوسائل الإعلامية سواء المسموعة أو المقروءة أو حتى المكتوبة، وتكون التوعية من خلال جهات معنية بذلك مثل: وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد - وزارة الصحة - المديرية العامة لمكافحة المخدرات.

### رابعاً: البيئة الاجتماعية



كل من يتعامل معه الشاب سواء الأسرة، أو الأقارب، أو الجيران، أو الأصدقاء، له دور في وقايته من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات. ولا شك أن التنشئة الأسرية التي تغرس القيم والمبادئ الإسلامية الحميدة، لها دور كبير في بناء شخصية الأبناء بشكل متوازن، فهي الحصن للأبناء بإذن الله من الانخراط في الطرق المظلمة، ومن الضروري تكوين علاقة صداقة بين الأبناء والآباء، مع وجود مراقبة مستمرة للأبناء، ومعرفة أصحابهم، ومساعدتهم في اختيارهم لهم. وتعليم الأبناء كيفية قضاء وقت الفراغ، وذلك من خلال مشاركتهم وتشجيعهم على إخراج طاقاتهم وصقل مهاراتهم، وقدراتهم في الهوايات المفضلة لديهم وتشجيعهم على التطوع في أحد المجالات التي تناسبهم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو المشاركة في المسابقات المحلية أو العالمية.



**اقترح أنشطة لاصفية تساهم في تثقيف وتوعية الطلاب وحمائيتهم من الدخول في عالم المخدرات المدمر، ليكونوا جنوداً لحماية مجتمعهم من آفات وأضرار المخدرات؟**

.....

.....

.....

.....

العقل مناط التكليف والسموم والمخدرات تدمر العقل، وتضيع دين الفرد وصحته وتغير سلوكه.





## كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة



- ١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتاً طويلاً.
- ٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والتمتزن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصالحته.
- ٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.
- ٤ التأكيد له أن رغبته وعزمه على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.
- ٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.
- ٦ تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم.
- ٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، و ذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.
- ٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.
- ٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة الانسحاب من المخدرات، وهذا لا يعد عيباً، وأن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات .





قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ» (١).



تستهدف المؤثرات العقلية كالمخدرات والخمور وغيرها نظام المكافآت في العقل؛ إذ تغمر الدماغ بمادة كيميائية، تُدعى الدوبامين (Dopamine)، والتي تُعطي شعوراً لحظياً بالمتعة، لذا يستمر الشخص بتعاطي المخدرات للحصول على هذا الشعور، ويعتاد الدماغ مع الوقت على الدوبامين الزائد؛ فيحتاج الشخص لتعاطي المزيد من المخدرات للحصول على الشعور نفسه؛ مما يؤدي إلى الإدمان على تعاطي المخدرات لفترات طويلة وحدثت تغيرات في الأنظمة الكيميائية في الدماغ.

تذكر



المخدرات ضرر وضرار، بداية عابرة تؤدي إلى نهاية هالكة ... فتوقف لا تجربها.



تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟

.....

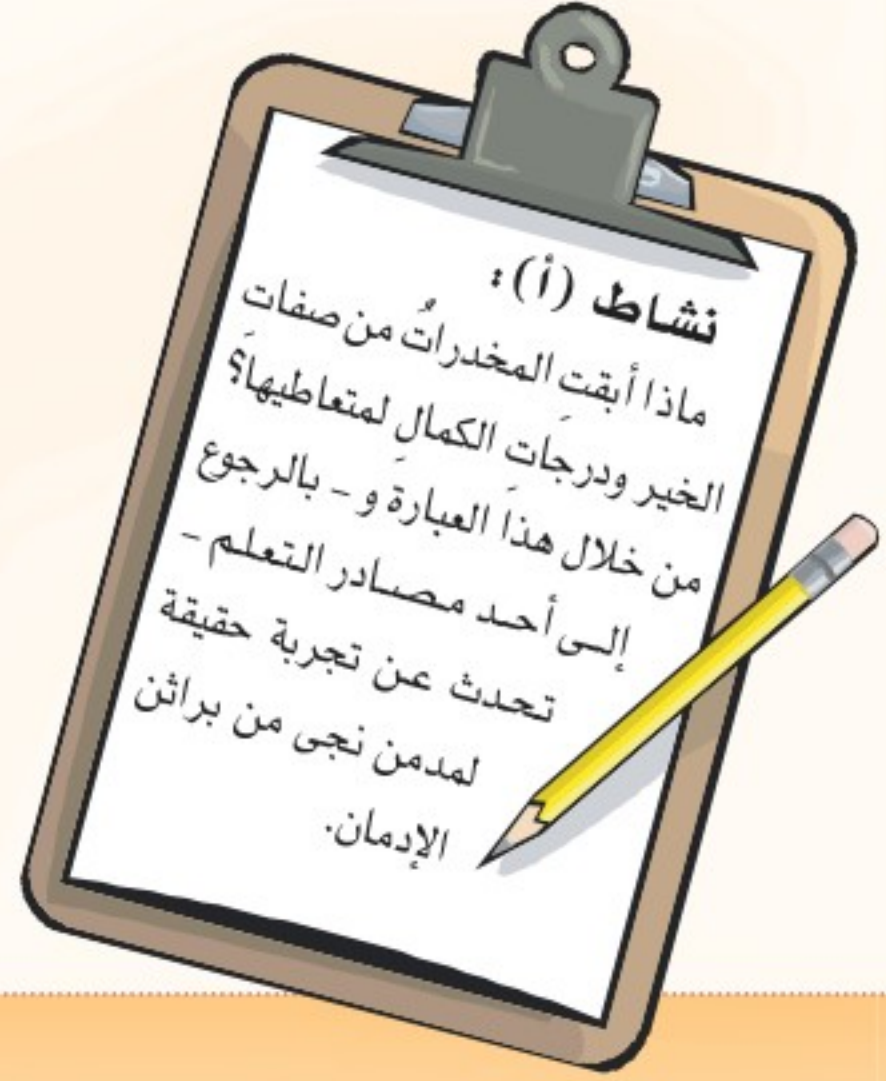
.....

.....



## نشاط (ب):

Blank writing area for activity (b) with horizontal lines.



## نشاط (أ):

Blank writing area for activity (a) with horizontal lines.

## التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة:

١- يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات . ( )

٢- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات. ( )

٣- إن تناول كمية غير محددة من الحبوب الموصوفة من الطبيب قد يعرضك للخطر. ( )

٤- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع. ( )

٥- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه. ( )



٢ : هناك معتقدات خاطئة وشائعة في المجتمع حول تعاطي المواد المخدرة، ابحث عن الحقائق وصحح المعتقدات التالية :

<p>الحقيقة ✓</p>  <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>المعتقد الخاطئ ✗</p>  <p>تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.</p>	<p>الحقيقة ✓</p>  <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>المعتقد الخاطئ ✗</p>  <p>تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعر القلق والتوتر ويمنحك شعوراً بالسعادة.</p>
<p>الحقيقة ✓</p>  <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>المعتقد الخاطئ ✗</p>  <p>المواد المخدرة لا تسبب ضرراً دائماً للجسم.</p>	<p>الحقيقة ✓</p>  <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>المعتقد الخاطئ ✗</p>  <p>يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.</p>



٣ في فترة الاختبارات يزيد استهداف وتربص تجار المخدرات لطلاب المدارس، لبيعهم المواد المخدرة ونشر سمومها بينهم. أعد تقريراً تتحدث فيه عن التالي:

أسباب استهداف مروجي المخدرات الطلاب في فترة الاختبارات بشكل كبير، ودور الأسرة في الحد من هذه انتشار الظاهرة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤ من خلال دراستك لوحدة التوعية الصحية، دون في المنظم التالي أبرز آثار إدمان المواد المخدرة والسموم على الفرد، والأسرة، والمجتمع.


.....

.....




.....

.....



.....

.....



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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



# الوحدة الثانية



## المهارات الاجتماعية

◀ التمرُّ الإلكتروني.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم التنمر الإلكتروني.
- ٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنت.
- ٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني.
- ٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التنمر الإلكتروني.
- ٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.
- ٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التنمر الإلكتروني.





## التنمر الإلكتروني



**المفاهيم الرئيسية:**

-التنمر الإلكتروني.

تعد ظاهرة التنمر شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين جسدياً ونفسياً واجتماعياً وعلمياً، وهي من الظواهر الخطيرة المنتشرة في المجتمعات، حيث أدى تزايد استخدام طلاب المدارس لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها عبر الإنترنت واستخدام أدوات التواصل الاجتماعي إلى ظهور التنمر الإلكتروني بأشكال وصور مختلفة، وأصبح أسهل وأوسع انتشاراً. ويدخل التنمر الإلكتروني ضمن الأمور المحرمة التي جاءت النصوص من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ للتحذير منها قال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾<sup>(١)</sup>.



### التنمر الإلكتروني:

هو تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف تخويف أو إغصاب أو فضح المتنمر عليه أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.



دون في المنظم التالي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التمرُّ التقليدي والتمرُّ الإلكتروني.



التمرُّ التقليدي

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

التمرُّ الإلكتروني

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

يعتبر التصرف المسيء تنمرًا عندما يكون هذا التصرف متعمداً، ومتكرراً، وكلاماً جارحاً ومقصوداً، مع اختلاف القوة، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة.

## أدوات التمرُّ الإلكتروني



- ١ الرسائل النصية.
- ٢ شبكات التواصل الاجتماعي.
- ٣ البريد الإلكتروني.
- ٤ المكالمات الهاتفية.
- ٥ الألعاب الإلكترونية.



ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التمرُّ الإلكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التمرُّ وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولاسيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التمرُّ الإلكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تخفي المتتمر في الألعاب الإلكترونية باسم

المملكة العربية السعودية  
النيابة العامة  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA  
PUBLIC PROSECUTION



مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن ثم حددت عقوبات صارمة وراذعة حيث ذكرت بأن عقوبة المتتمر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.

تذكير

عدم التفاعل والخوض في نقاشات مع الأفراد المجهولين على مواقع التواصل الاجتماعي .



## الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني

- ١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.
- ٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديداً أو تخويلاً للمتنمر عليه أو أسرته.
- ٣ نشر أسرار وفضائح عن المتنمر عليه دون موافقته.
- ٤ مراقبته إلكترونياً بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.
- ٥ التصيد بتتبع هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمته عن طريقها لإثارته وإغضابه عبر الإنترنت.
- ٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.



## آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه

- ١ يتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانطواء.
- ٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية وغالباً يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.
- ٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.
- ٤ نوبات الغضب والخوف.
- ٥ كثرة الكوابيس.
- ٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسب.
- ٧ إغلاق حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.





مهند طالب في الصف الثاني متوسط، لديه حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي ينشر فيه يومياته و أنشطته، تعرض للتنمر الإلكتروني وتحول لضحية ابتزاز من أشخاص مجهولين، بسبب قرصنتهم لجهازه. والحصول على مجموعة من صورهِ ومن ثم تعديلها وجعلها صوراً مخجلة، ثم قاموا بتهديده بها إن لم يستجب لطلباتهم، وإرسال مبالغ مالية على حساباتهم الخارجية، أو سيقومون بإرسال تلك الصور لجميع المضافين لديه في هاتفه الجوال وفي وسائل التواصل الخاصة به، ومن ضمنها أسرته.



بعد قراءتك للقصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجهها .

تحديد المشكلة

جمع المعلومات المرتبطة  
بالمشكلة

اقتراح حلول للمشكلة

التوصل للحل

معلومة  
إثرائية

أطلقت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مبادرة "علم وأستريح"، للتوعية بالتنمر الإلكتروني وسبل الوقاية منه، بمشاركة أكثر من ٧٠ شريكاً من القطاعات العامة والخاصة. وتستهدف المبادرة مساعدة الآباء والأمهات على معرفة التنمر الإلكتروني، وكيف يتعرض الأبناء لها في العالم الرقمي، ورفع الوعي بها مع ازدياد هذه المنصات الإلكترونية، خصوصاً في ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعية، وتسهم المبادرة، في التوعية بأحد أبرز مشاكل العصر الحديث المرتبطة بالتقنية. للاطلاع على الدليل:

علم و  
استريح



وزارة الاتصالات  
وتقنية المعلومات



## إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني

- ١ لا تكن متتمراً ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها.
- ٢ فكر جيداً قبل أن تكتب منشوراً، أو ترسل رسالة، أو تشارك فيديو، أو حتى قبل أن تضغط خيار الإعجاب على منشور مسيء.
- ٣ تجاهل التعليقات المسيئة.
- ٤ اطلب المساعدة من والديك أو أحد أفراد أسرتك المقربين الذي تثق به، أو الموجه الطلابي في مدرستك أو أحد معلميك.
- ٥ خذ استراحة من الإنترنت لنتحكم بحياتك الرقمية واستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي.
- ٦ لا تلم نفسك ولا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن المتنمر غالباً ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن تفصل تماماً بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمر.
- ٧ الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني.

تجنب نشر صور شخصية لك أو لأحد أفراد عائلتك، أو أي معلومات شخصية مثل الاسم - العنوان - رقم الهاتف - أو أي معلومات خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



الاتصال بشبكة الإنترنت له فوائد كثيرة، وقد تصاحبه بعض المخاطر التي يتوجب الحذر منها، دون مع مجموعتك عدداً من الإرشادات التوعوية عند استخدام الإنترنت .







## كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الإلكتروني

توعية الطلاب بخطورته.

تطبيق إجراءات حازمة ضد المخالفين.

تفعيل الحوارات الطلابية.

تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة.

فتح قنوات للتواصل.

تشجيع التبليغ عن أي تنمر.

إشراك أولياء الأمور في المعالجة.

تكثيف البرامج والأنشطة التوعوية.



عندما رجع باسم من المدرسة، واجتمعت الأسرة لتناول وجبة الغداء، كان باسم هادئاً وشارد الذهن، ولم يكمل وجبة طعامه، سأله والده: ما بك؟ ولماذا أنت صامت على غير عادتك؟ رد باسم: أنا بخير. وعند اجتماع الأسرة في عطلة نهاية الأسبوع قال باسم لأبيه: كان لدي حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي أنشر فيه قصائد من تأليفي، فبدأت تصلني تعليقات ساخرة على ما أكتب، "أنت فاشل". "اترك الشعر لأصحاب الشعر". "ركز على دراستك". "لو قرأ المتنبى شعرك لترك الشعر" وغيرها.... شعرت بالحزن ثم بالوحدة، ثم توقفت عن كتابة الشعر. لم أعد أريد رؤية الناس أو الحديث معهم.

**بعد قراءة تلك القصة السابقة، أبد رأيك في تصرف باسم؟ واقترح حلولاً لمساعدته.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



غالباً ما يحدث التنمر وجهاً لوجه (المُبَاشِر)، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلاً يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة.



## نشاط (ب):



## نشاط (أ):



# التطبيقات



صوب العبارات الآتية :



١- يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني.

٢- الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها.

لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من :



المتنمر عليه

المتنمر



(تعد تنمية المهارات الشخصية الفردية مثل: المرونة، ومهارات صنع القرار، ومهارات حل الصراع، ومهارات التواصل من المهارات الواقية من التنمر الإلكتروني)



ناقش هذه العبارة:

---

---

---

أمامك نموذج للمجلة الإلكترونية للمدرسة - بالرجوع لمصادر المعرفة - شارك في كتابة موضوع عن طرق الحد من التنمر في المدرسة بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التنمر (٤ مايو) .



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## الوحدة الثانية المهارات الاجتماعية



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



# الوحدة الثالثة



## وحدة المهارات الحياتية

- ◀ إدارة الذات.
- ◀ التفكير الإيجابي.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم إدارة الذات.
- ٢ يشرح فوائد إدارة الذات.
- ٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.
- ٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.
- ٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.
- ٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.







# إدارة الذات

**المفاهيم الرئيسية:**  
- إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض  
الأفراد بينما  
يفشل الآخرون؟



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

## مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة  
إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.



## أهمية إدارة الذات

- 1 قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- 2 رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- 3 تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكانياته وقدراته.
- 4 تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- 5 حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكانياته.
- 6 حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



### مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.



## كيف تدير ذاتك بفعالية؟

احذر من التشاؤم والتفكير السلبي، وردد عبارات تحفزك للتغيير نحو الأفضل.

حافظ على الصلاة وداوم على قراءة القرآن الكريم، وملازمة الدعاء والذكر.

لا تقارن نفسك بالآخرين.

اجعل الرسول ﷺ قدوة لك.

حدد نقاط القوة لديك واعمل على تنميتها.

احترم ذاتك وتعامل معها بشكل إيجابي.

انظر للأمور بإيجابية وتفاءل كان النبي ﷺ: يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة.<sup>(١)</sup>

حدد أهدافك وضع خطة لتحقيقها.

استفد من تجاربك السابقة، وراجع قراراتك لتتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها.

اختر أصدقاءك بعناية وابتعد عن كل شخص سلبي ومتدمر دائماً.

أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتتجنبها مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: « **فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ** »<sup>(٢)</sup>.



(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).



معلومة  
إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكاراً و معتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، واتجاه المستقبل تشاؤمية.

ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟



من خلال الجدول الآتي: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

أرى نفسي مستقبلاً	أين أنا الآن



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

### التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

### الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنه جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

### إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.

### الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

### إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

### إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

### التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة. قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾<sup>(٢)</sup>.



اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه بثقتك بنفسك وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.



في قصة نبي الله يوسف ﷺ خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ اجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْمُ﴾ (١).

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصعب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجاز، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل و أكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملاً ثالثاً يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.

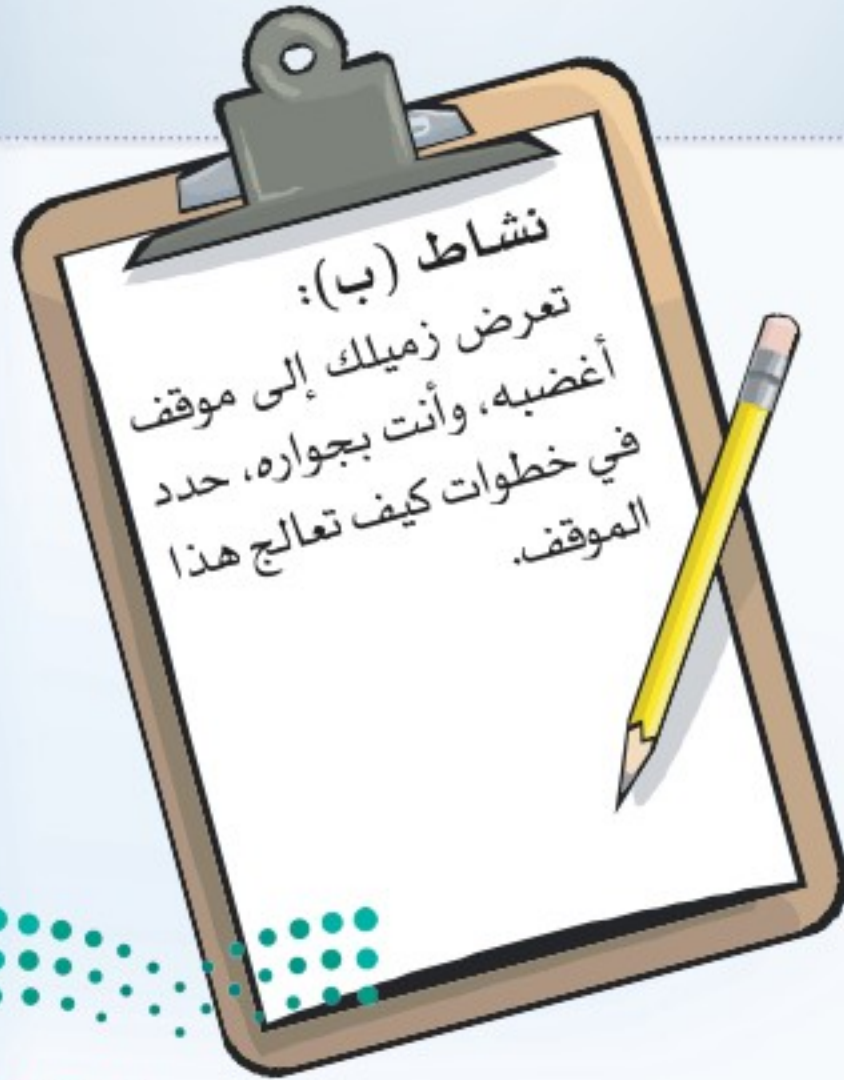


من خلال قراءتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

العامل	المهارات التي يمتلكها العامل	المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل
الأول		
الثاني		
الثالث		

## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).



## التفكير الإيجابي

المفاهيم الرئيسية:  
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحبات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب والابن يراقب بصمت منتظرًا أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حبات القهوة كيف صارت.

سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلاً من الجزرة والبيضة وحبات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلاً منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف.

الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية.

أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية.

أما حبات القهوة فقد كانت ردت فعلها فريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.

والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة من الخارج، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشاكل، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب.

أم أنك مثل حبات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.

التفكير الإيجابي:

هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.





بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟

.....

.....

.....

.....

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقياً لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.



يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للابن البار، عكس باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، وودائماً في



حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أما باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إن أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.



**بعد قراءتك للقصة أجب عن الأسئلة التالية:**

**من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟**

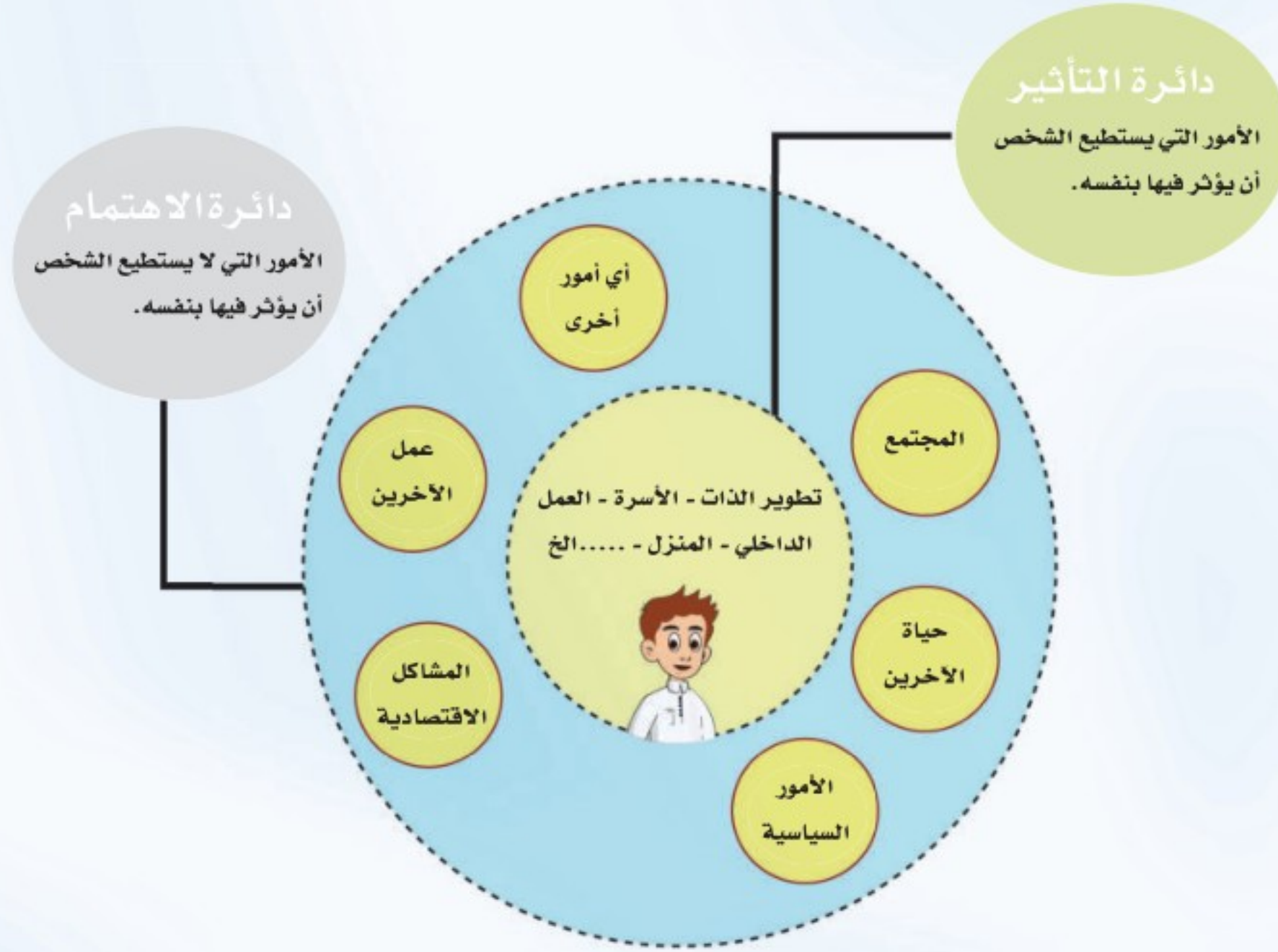
.....

.....

.....

**قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟**

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.



معلومة  
إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠%) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.  
لكي تنجح في الحياة، وتكون إنسان إيجابي اعكس النسبة واجعل ٩٠% من وقتك في دائرة التأثير.





هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة ما نستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، وعند اقتراب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم،



وعندما سؤاله عن السبب، قال: أنه سيخفق في اختبارات، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائفة، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشل في حياته، ولن يتقبله الآخرين.



**ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟**

---

---

---

**كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟**

---

---

---



## استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

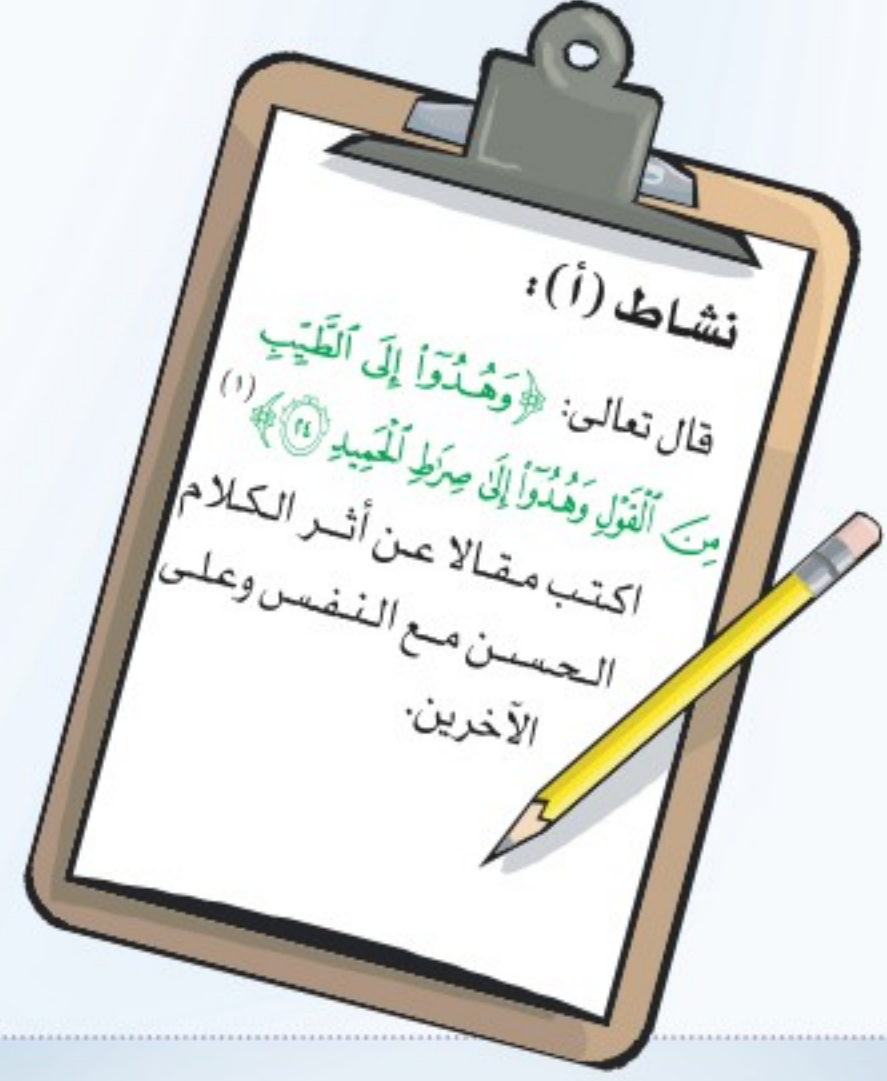


قال تعالى: ﴿ وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرَّتْ عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا نَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴾<sup>(١)</sup>. فمن الآية الكريمة تفاعلت امرأة فرعون بقولها ( عسى أن ينفعنا ) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه. عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.



## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).

# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة في العبارات التالية:

- أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. ( )
- ب - لا أتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راضٍ عن نفسي. ( )
- ج - أوضح الرسالة التي أُرغب في توصيلها للآخرين. ( )
- د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. ( )
- هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. ( )

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة التالية:



٣: التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤: اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، و بعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحديث معك.

تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.

تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.

تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.

تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.





(٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً أنت جاهل.

تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

تضحك وتحتوي الموقف.

كيف حكمت أني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلنتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

(٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرج أو أخرج.

تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.



## الوحدة الثالثة المهارات الحياتية



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



# الوحدة الرابعة



## الغذاء والتغذية

◀ الحميات الغذائية



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

١٩٥

## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم الحمية الغذائية.
- ٢ يميز بين أنواع الحميات الغذائية.
- ٣ يقارن بين الحمية الغذائية الصحية والغير صحية.
- ٤ يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.





# الحميات الغذائية

**المفاهيم الرئيسية:**  
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمائته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحية عند تناول الطعام .



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من ١,٩ مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب

أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، ولا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير- بإذن الله - على تعافي الجسم و سرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

وبالرغم من اتباع البعض للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان ما يعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

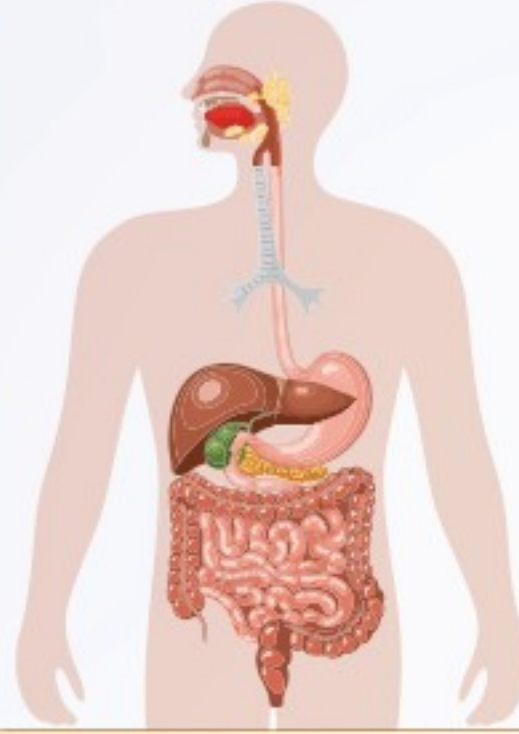
## الحمية الغذائية

هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

## ماهي فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

زيادة مناعة الجسم والتقليل  
من خطر الإصابة بالأمراض.

التحسن في الصحة العقلية  
وفي الذاكرة.



تحسن صحة الجهاز الهضمي.

الحصول على الوزن الصحي  
المثالي.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالوزن  
وأعراض القلب وتصلب الشرايين.

تذكر

أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية  
السيئة وصحة الجسم.



الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى  
صحة هذه العبارة.

---

---

---



## أنواع الحميات الغذائية

### الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.

### الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.

### الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلاً، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.



## نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية:



### تذكير

ابتعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالباً بعد الوصول إلي الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

### معلومة إثرائية

الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين (المهدرجة) تحت درجة حرارة عالية في أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعم.

**أولاً:** تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يومياً. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

● تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل

وجبة، وذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم،

أو إضافة الفواكه كالتوت والفراولة للحبوب كالشوفان.

● تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

**ثانياً:** استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

● اختيار الدجاج، والسّمك، والفاصوليا، بدلاً من اللحوم

الحمراء.

● الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل:

زيت الزيتون.

**ثالثاً:** تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجة، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

**رابعاً:** الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي

بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.







قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:  
سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم - العودة للوزن السابق -  
الحالة المزاجية.



الحمية الغذائية السيئة	الحمية الغذائية الصحية



تقدم هيئة الغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد الدني.

معلومة  
إثرائية



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

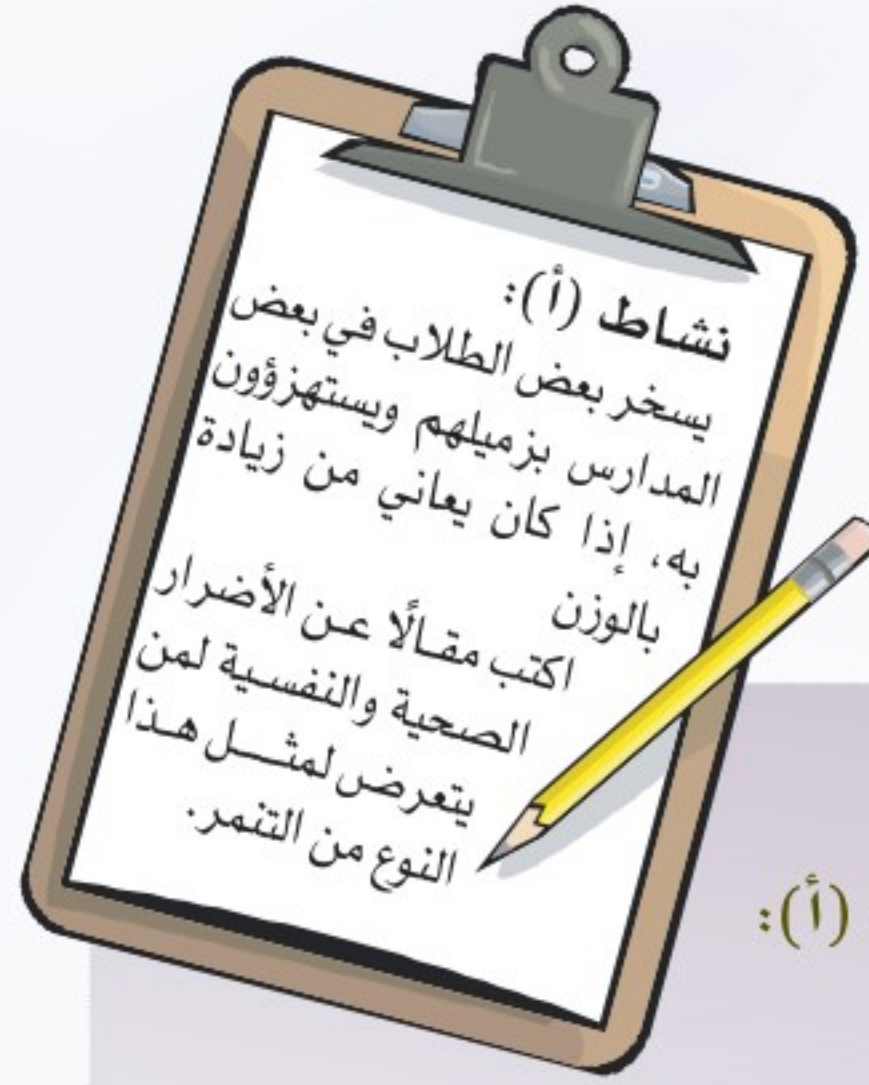
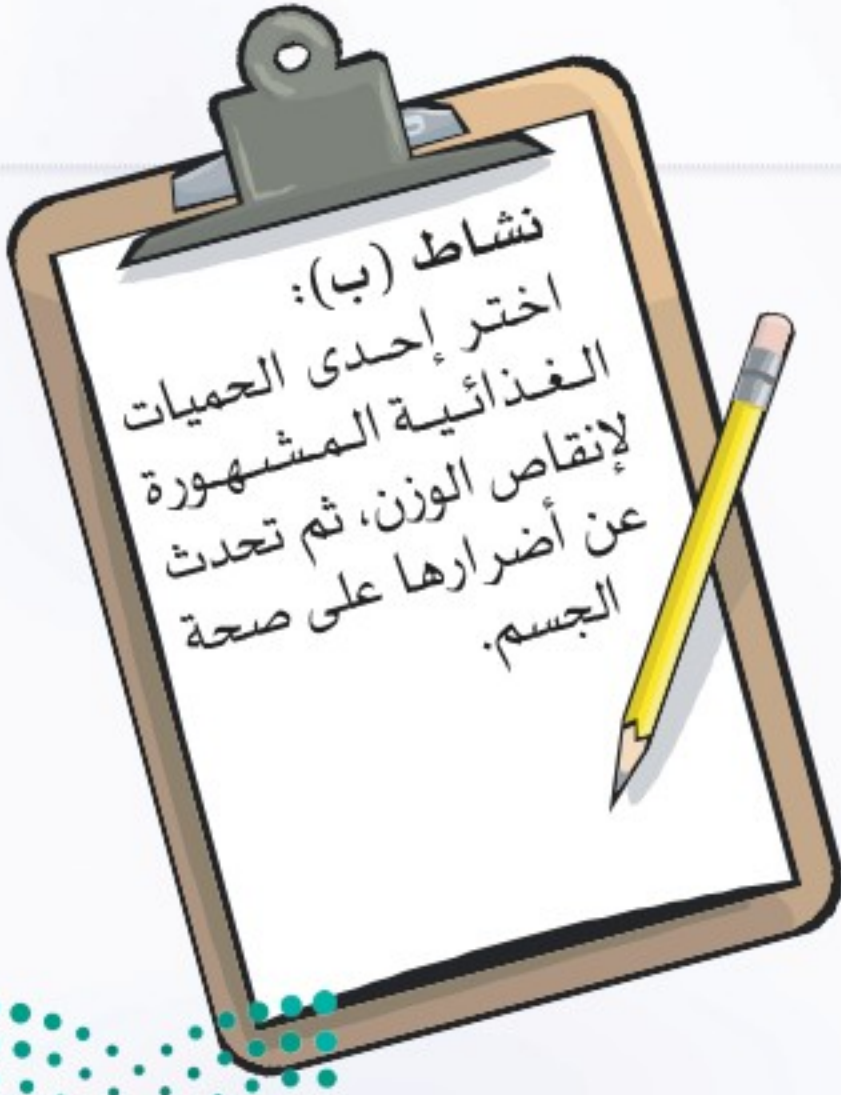
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# التطبيقات



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

أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. ( )

ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية. ( )

ج- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات. ( )

د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن. ( )

٢: تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صحح هذا المعتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الاكثار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة بها السعرات الحرارية.

الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

## الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



أتعلمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

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