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

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهاراتُ الحياتيةُ والأسريةُ

الصفُ الخامسُ الابتدائيُّ

الفصولُ الدراسيةُ الثلاثةُ

قامَ بالتأليفِ والمراجعةِ
فريقٌ من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يُوزع مجانًا ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - التعليم العام - الفصول الدراسية الثلاثة. / وزارة التعليم ط١٤٤٤ ـ الرياض، ١٤٤٣هـ
٢١٨ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك: ٨ـ ١٠٥ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨
١ ـ التعليم - مناهج - السعودية أ.عنوان
ديوي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٣١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٣١
ردمك: ٨ـ ١٠٥ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446


بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المُقدّمةُ

الحمدُ للهِ ربِ العالمينَ والصلاةُ والسلامِ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلين وبعدُ ..

يسرّنا أن نقدّم كتابَ الطالبِ للصفِّ الخامسِ الابتدائيِّ من سلسلةِ مقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، انسجامًا مع الأهدافِ الإستراتيجيةِ لوزارةِ التعليمِ وبما يُسهمُ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ ٢٠٣٠ التي تنصُّ على "إكسابِ الطالبِ المعارفَ و المهاراتِ والسلوكياتِ الحميدةَ ليكونَ ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصفُ بروحِ المبادرةِ والمثابرةِ والقيادةِ".

وقد حرصنا في تأليفِه على تنوّعِ أساليبَ عرضِه باستخدامِ مصادرَ التعلّمِ المختلفةِ من رسومٍ وصورٍ وأنشطةٍ لإثارةِ التفكيرِ، وإكسابِ الطالبِ مهاراتِ القرنِ الحادي والعشرين في إطارِ أهدافِ الوحداتِ الدراسيةِ.

وتتيحُ أنشطةُ التعلّمِ المتضمنةُ في هذا الكتابِ الفرصةَ للمتعلمِ كي يُفكّرَ ويُحاورَ ويُعبرَ عن رأيِه، ليكتسبَ المهاراتِ والكفاياتِ القابلةَ للتطبيقِ في حياتِه اليوميّةِ.

لقدْ حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عونًا للطالبِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةٍ متّزنةٍ، واثقاً بنفسِه، محبّاً لوطنِه، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحّيةَ السليمةَ في غذائِه ومسكنِه وبيئتِه، ويستثمرُ أوقاتَ فراغِه فيما يعودُ عليهِ بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فردًا فعالًا في بناءِ أسرتِه ومجتمعِه.

كما أنَّه منْ مُنطلَقِ اهتمامِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ بالأفرادِ ذوي الإعاقةِ، والتزامِها باستيفاءِ كافةِ الحقوقِ الممكنةِ لدعمِهم ودمجِهم في المجتمعِ، حرصتْ وزارةُ التعليمِ على أنْ تؤدِي المناهجُ التعليميةُ دورَها في ذلك، ومن هنا أُدرجَت مفرداتٌ بلغةِ الإشارةِ في هذا المقررِ؛ لتزويدِ الطلابِ السامعينَ بحصيلةٍ مناسبةٍ مِنَ المفرداتِ الإشاريةِ التيُ يؤملُ أنْ يكونَ لها أثرُها في كسرِ حاجزِ اللغةِ وتيسيرِ عمليةِ الاندماجِ، وخلقِ نوعٍ مِنَ التواصلِ بينَ الطلابِ السامعينَ والطلابِ الصمِّ.

نسألُ اللهَ عزَّ وجلَّ- أنْ يجعلَ هذا العَمل خالصاً لوجهِهِ تعالى، واللهُ مِنْ وراءِ القصدِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مفاتيح الكتاب

نودُ أنْ ننبهَ إلى أنَ بعضَ الأسئلة والأنشطةِ ليسَ لهـا إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِّ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهـاراتِ التعلـمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤيةُ المملكةُ (٢٠٣٠).

أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفذُ داخلَ الصفِّ أو خارجَه.

التفكيرُ الناقدُ.

التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلاتِ.

التواصلُ.

التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.

أُسرتِي العزيزةُ.

معلوماتٌ إضافيةٌ.

معلوماتٌ إثرائيةٌ.

هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ.

وزارة التعليم

الفصلُ الدِّراسيُّ

الثَّالثُ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفهرس

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأُسْريَّةِ للصفِ الخامسِ الابتدائِي، للفصلِ الدراسِي الثالثِ حصةٌ واحدةٌ في الأسبوعِ.

الوحدة	الموضوعُ	الأسابيعُ	رقمُ الصفحةِ
دليل الأسرة			١٥٥
صحتِي وسلامتِي	الحروقُ	أسبوعان	١٥٩
	الجروحُ	أسبوعان	١٦٩
مهاراتِي في الحيَاة	آدابُ الحوار	أسبوعان	١٨٣
	مهاراتُ التفاوضِ في حلّ النزاعِ والمشكلَات	ثلاثةُ أسابيعَ	١٩٠
غذائِي	الوجباتُ الصحيّة الخفيفَة	أسبوعان	٢٠١
	أصنافٌ من الوجباتِ الصحيّة الخفيفَة	أسبوعان	٢٠٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

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

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، 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:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدة التاسعة / صحتي وسلامتي	هيا نتعلَّم لغةَ الإشارةِ	١٧٩
الوحدةُ العاشرةُ / مهاراتي في الحياةِ	تهيئةُ الوحدةِ	١٨٤
	نشاطٌ أسريٌ	١٨٩
	نشاطٌ ختاميٌ	١٩٤
	هيا نتعلَّم لغةَ الإشارةِ	١٩٨
الوحدةُ الحاديةُ عشرةُ / غذائي	هيا نتعلَّم لغةَ الإشارةِ	٢١٨

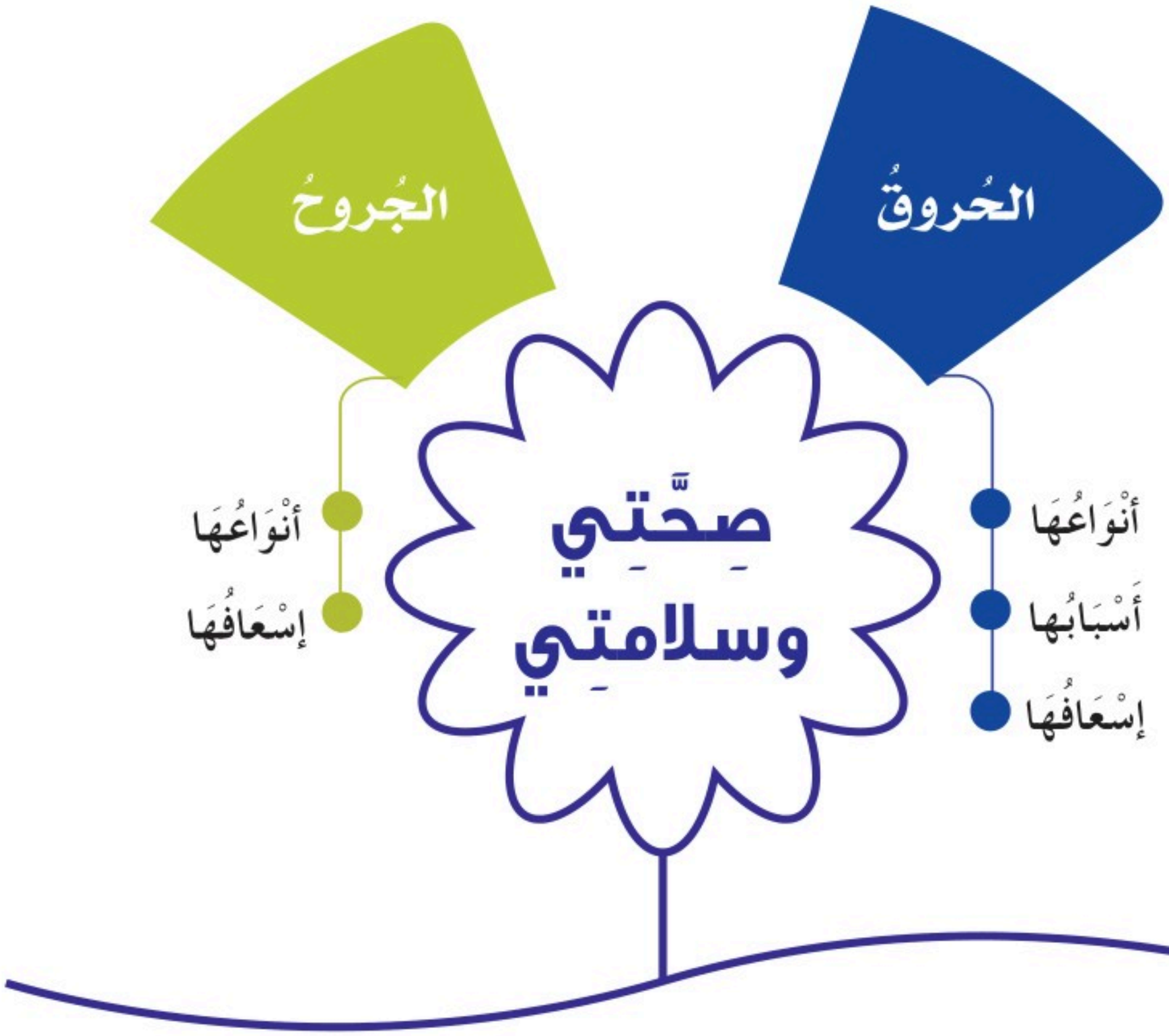
وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدةُ التاسعةُ

٩

صحَّتِي وسلامَتِي



أهداف الوحدة

يَتوَقَّعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ الوِحْدَةِ:

- أنْ يُناقشَ مسبِّباتِ الحُروقِ.
- أنْ يقارنَ بينَ أنواعِ الحُروقِ.
- أنْ يطبّقَ الإسعافَ الأوليَّ للحُروقِ.
- أنْ يميّزَ بينَ أنواعِ الجُروحِ.
- أنْ يطبّقَ إسعافَ الجُروحِ بطريقةٍ صحيحةٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الحُروقُ

المفاهيم الرئيسة

- الإسْعافُ
- الصَّديدُ

تحدثُ الإصاباتُ بالحروقِ من تأثيرِ الحرارةِ القُصوى (السخونةُ أو البرودةُ) والموادِ الكيميائيةِ أو الإشعاعِ أو الكهرباءِ. وهي تختلفُ في العمقِ والمساحةِ والشِّدة.



نورةٌ، ماذَا حَدَثَ لِيَدِكِ؟





انْسَكَبَ عَليهَا سَائلٌ حارٌ فَتَضَرَّرَت.

تَضررُ الجِلدِ عندَ تعرُّضِهِ للنَّارِ، أو لِسَوائل حارةٍ، أو لِموادَ كيميائيةٍ تُسمَّى:

..... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اِخْتَر الإجابةَ المناسِبةَ واكْتُبْها في الفراغِ.

وزارة التعليم



مَـا مسبِّبَاتُ هذه الإِصابة؟



سَبَبُها الغْفلَةُ أو سُوءُ التصرُّفِ أو الإهْمَالِ، وللحُروقِ أنواعٌ:

حَراريَّةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

١. للحَـرَارةِ الجافة كاللَّهبِ النَّـاتجِ منَ الحَريـقِ أو انفجـارِ الغازِ.

٢. للحَرَارةِ الرَّطبـةِ النَّاتجةِ مـنَ انسكـابِ السَّوائِـــلِ الحارةِ، مثـــلُ: الماءِ، أو الزيت.

أوكِيميَائيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

لـلأحْمَـاضِ والـقَـلَـويَّـاتِ، كَـبـعـضِ المُـنَظِّفَاتِ السَّائِلةِ مثلُ: الفِلاش.

أوكَهْرَبائيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

١. للبرقِ والصَّواعقِ.

٢. للتَّيـارِ الكَهْرَبائيِّ.

أو إشعاعيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

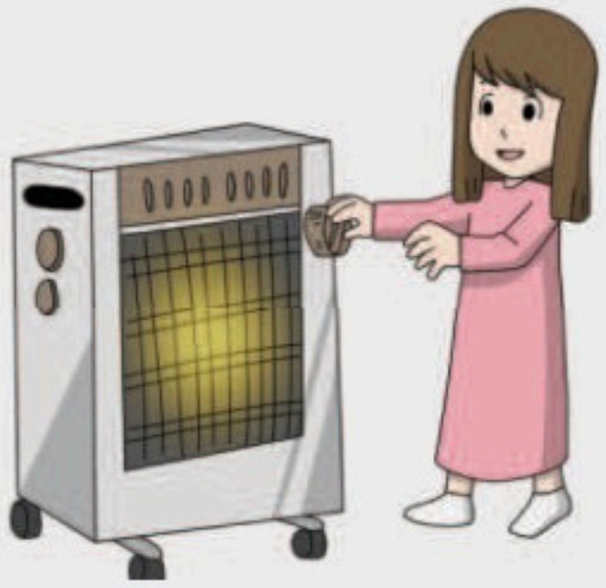
لأشـعَّةِ الشَّمسِ أو الضَّـوءِ المُنْعَكِـسِ عَلى سَطْـحٍ ساطعٍ كالثلـجِ مثلًا.

المُفْرِطِ للأشعَّةِ السِّينيةِ أو الموادِّ المُشِعَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)

نَاقـشْ مـعَ مجموعتِـك الصُّـورِ الآتيَـةِ ثُـمَّ دَوّنِ رأيـكَ فِيهَـا.



.....



.....



.....

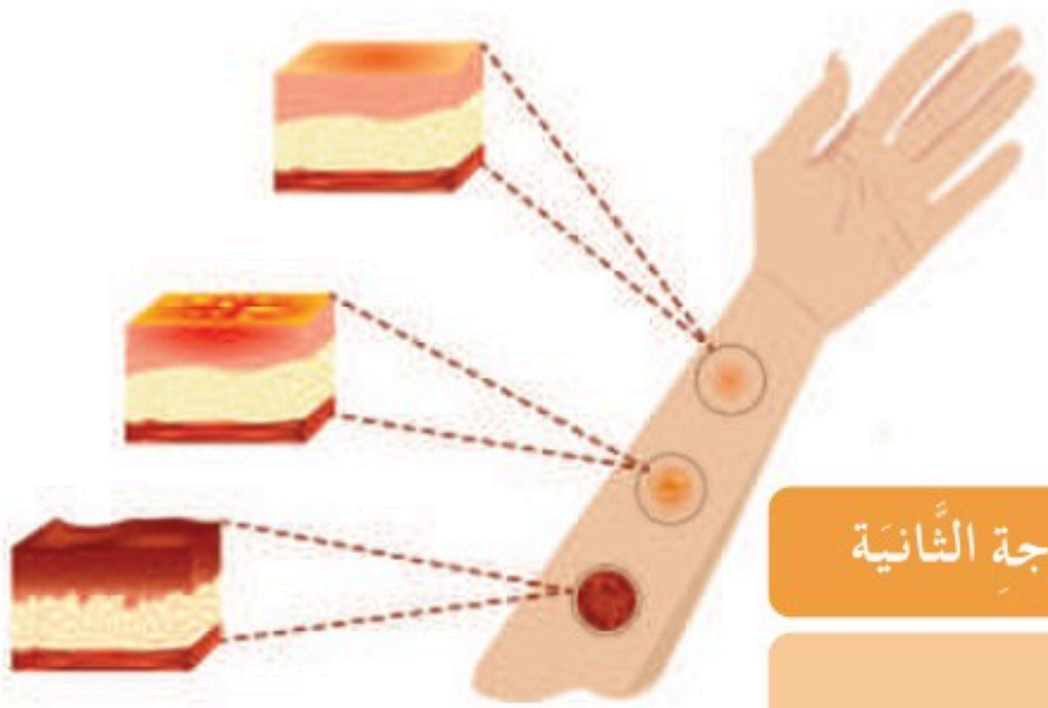


.....

وزارة التعليم

درجاتُ الحُروق :

تنقسمُ الحروقُ إلى ثلاثِ درجاتٍ حسبَ تأثيرِها على طبقاتِ الجلدِ ، وهي :



حروقُ الدَّرجةِ الأولَى

حـروقٌ سطحيةٌ ولا تتعـدى طبـقةَ الجلـدِ السـطحيَّة وتُحْدِثُ احمرارًا له ولا تتركُ أثرًا فيهِ بعدَ الشِّفاء .

حروقُ الدَّرجةِ الثَّانيَة

تمتـدُ إلـى الطبقـاتِ العميـقة مـن الجلـدِ وتكـونُ مصحوبةً بتورّم وانتفاخ وفقاقيعَ مائيَّة، وقد تترُكُ أثرًا فـي الجلـدِ بعدَ الشِّفاء .

حروقُ الدَّرجةِ الثَّالثَة

تمتـدُ إلى الأنسجةِ تحتَ الجلدِ، ولا تكونُ مصحوبةً بآلام بسببِ احتـراقِ النِّهايـات العصبيـة الحسيَّةِ، وهي بطيئةُ الالتئامِ وتتركُ آثارًا واضحَة .

» إذَا تكونتْ فقاعةٌ في مَوضِعِ الحرقِ فيجبُ عدمُ فَقْئِها؛ لأنَّها تحمي المنطقةَ الواقعةَ تحتهَا حتى ينمُو جلدٌ جديدٌ مكانَها .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إسعافُ المصابِ بالحُروق :



- طَمئن المصابَ وهدِّئ من رَوعِه .



- ارتد قفازاتٍ طبيةٍ عند البدءِ بإسعافِ المُصاب .



- ضع الجزءَ المحروقَ تحتَ ماءٍ باردٍ يجري بهدوءٍ مُدّةَ (١٠) دَقائق وإذا استمرَّ الألمُ فضعهُ مُدّةً أطوَل .



- انزع الخواتمَ والسَّاعةَ والحزامَ والحذاءَ من المكانِ المتضرِّر قدرَ المُستطاع .. علّل .



- مدّد المصابَ في وضعٍ مريحٍ، معَ الحرصِ على عدمِ ملامسةِ الأجزَاء المحترِقَة للأرْض ؛ حتى لا يحدثَ تلوث .

وزارة التعليم



- ضمّد المنطقةَ بقماشٍ نظيفٍ معقّم.



- اسق المصابَ الماءَ على دفعاتٍ متباعدةٍ؛ لتعويضِ السوائل الَّتي فقدَها.
- أَعطِ المصابَ بعضَ المسكّناتِ المناسبَة؛ لتخفيفِ الألَم.



- اطلب المساعدةَ من وحدةِ الهلالِ الأحمرِ ـ هلْ تعرفْ رقمَه؟

يجبُ أن تدركَ أن جميعَ إصاباتِ الحروقِ معرّضةٌ لخطرِ انتقالِ العدوى؛ وذلك لأنَّ الحرقَ يسببُ شقوقًا في الجلدِ الَّذي يُعَدّ حاجزًا وقائيًا ضدَّ الجراثِيم. لذا ينبغِي طلبُ المشورةِ الطبيَّةِ؛ إذ قد تكونُ هناكَ حاجةٌ للمضاداتِ الحيويَّةِ لعلاجِ العدْوى.

تطبيقُ (أسعفني) هو أحدُ جهودِ هيئةِ الهلالِ الأحمرِ السُّعودي، ويهدفُ لمساعدتكَ في حالاتِ الطَّوارئ وتقديمِ مجموعةٍ من الخدماتِ كالبلاغاتِ ورسائلِ الاستغاثةِ العاجلةِ وغيرها من الخدماتِ الإسعافيَّة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٢)

من منطلقِ المسـؤوليةِ تجاهَ الأطفالِ في المنزلِ وجّه نصيحةً لهذا الطفْل.



.....

.....

.....

قد تحدثُ حروقٌ للفم والحلقِ نتيجةَ شربِ سائلٍ شديدِ الحرارة، أو ابتلاعِ موادَ كيميائيَّة، أو استنشاقِ هواءٍ ساخنٍ جدًا.

وزارة التعليم

خرافاتٌ شائعةٌ حولَ إسعافِ إصاباتِ الحُروق :

هناكَ العديدُ من الخرافاتِ حولَ علاجِ الإسعافاتِ الأوليَّةِ للحروقِ، ومنها :

التصرّفُ الخاطئ

فَقأُ البُثور.

النتيجةُ

زيادةُ خطرِ إصابةِ الحروقِ بالعدْوى.

التصرّفُ الخاطئ

وضعُ معجونِ الأسنانِ أو الزبدِ أو أي موادٍ غذائيةٍ أُخرى.

النتيجةُ

لنْ يؤدِّيَ إلى تبريدِ الحرقِ بشكلٍ كافٍ.

التصرّفُ الخاطئ

وضعُ الثلجِ على الحرقِ البسيطِ لتسريعِ عمليةِ التَّبريد.

النتيجةُ

الثلجُ يؤدِّي إلى تفاقمِ الإصابةِ من خلالِ التَّسبب في حروقِ التجميدِ للجِلد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٣)





هل سـمعتَ عن أحدِ العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ، اذكرها وقدّم النصيحةَ المناسبةَ للطُّلَّاب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

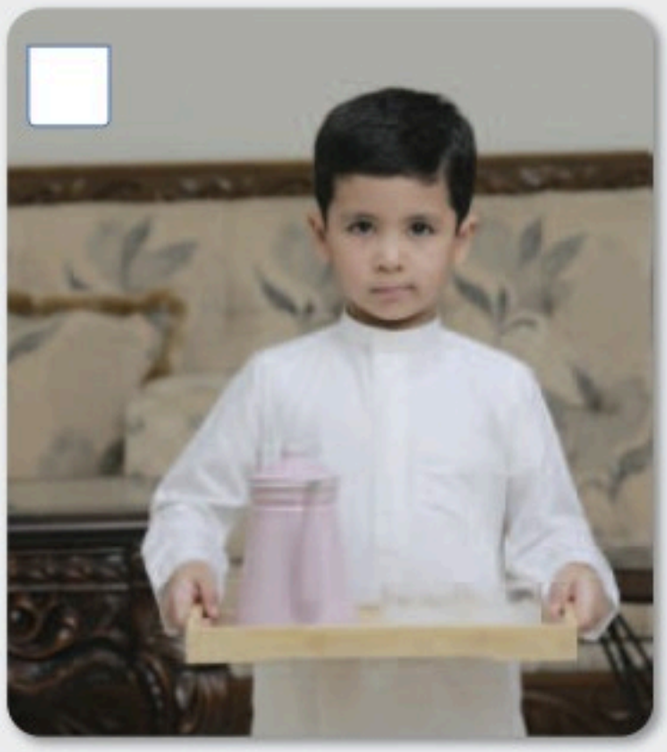
.....

.....

وزارة التعليم

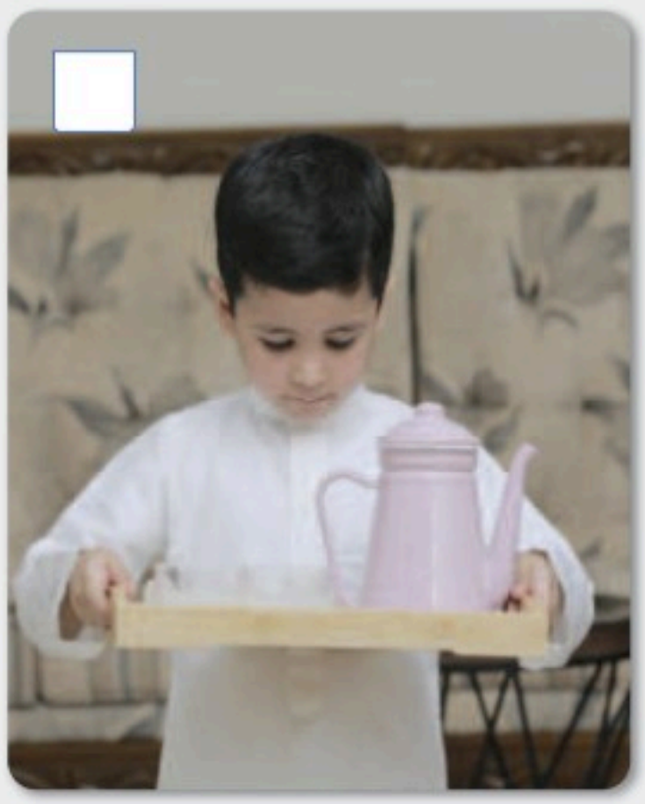
نشـاط (٤)

برأيــك ؛ أيٌّ مــن الصُّور الآتيةِ تمثّــلُ الطريقَــة الصحيحَة لحملِ الإِبريقِ ؟ برّر اختيارك لهَا .









وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الجُروح

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- المُسْعف

القطوعُ والخدوشُ إصاباتٌ طفيفةٌ شائعةٌ تحدثُ لكلٍّ من البالغينَ والأطفالِ. يوفّر جلدنا حاجزًا وقائيًا لمنعِ العدوَى من دخولِ أجسامِنا. حيثُ يتسببُ الجرحُ الطفيفُ في حدوثِ تشققٍ في الجلد؛ مما يؤدِّي إلى خطرِ دخولِ العدوَى إلى الجرحِ واحتمالِ انتشارِهِ في مجرَى الدَّم، إذا لمْ تُقدّم له الإسعافاتُ اللازمةُ والمناسبَة.

ذاتَ صباحٍ كانَ محمّدٌ وأخوهُ صالحٌ في طريقَهما إلى المدرسةِ، فوقعَ صالحٌ على الأرضِ وجُرحتْ يدُه، وأخذَ الدَّمُ يتدفقُ بغزارةٍ حيثُ كانَ الجرحُ عميقًا. أسرعَ محمّدٌ في تقديمِ الإسعافِ اللازمِ له حيثُ ضغطَ على يدِه بقوةٍ، وأحضرَ قطعتَيْ قماشٍ نظيفتينِ فَلَفَّ يدَه بواحدةٍ وربطَها بالأخرَى، ثمَّ رفعَ يدَه فوقَ مستوَى رأسِه، وأسرعَ ليطلبَ من شخصٍ الاتصالَ بالإسعافِ فورًا.

وبدأتْ حالةُ صالحٍ تسُوء حيثُ شَحَبَ وجهُه، وتسارعتْ نَبَضاتُ قلبِه، فقامَ بتمديدِه على الأرضِ، ورفعَ رجليه وتأكّدَ من إبقاءِ يدِه فوقَ مستوَى رأسِه. وما هي إلا لحظاتٌ حرجةٌ عاشهَا محمدٌ في قلقٍ على حياةِ أخيهِ صالحٍ حتى وصلتْ سيارةُ الإسعافِ، فأثنى المُسْعِفُ على حُسْنِ تصرفِ محمدٍ مع حالةِ المصابِ الخطرةِ، ونُقِلَ صالحٌ إلى المُستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذلك

وزارة التعليم

أكمل الفراغَات من القطعةِ السابقَة :

أ . يُوْقَفُ النَّزيفُ عن طَريق :

١ . .....

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

ب . ما التصرّفُ الَّذي فعلهُ محمّدٌ عندما اكتشفَ سرعةَ نبضِ قلبِ صالِح ؟

.....

.....

.....

.....

الجُرْح :

تمزقٌ في الجلدِ يؤدِّي إلى خروجِ الدَّمِ من الجسْم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إسعاف الجروح :

نشـاط (١)





ناقــشْ مجموعتَك فــي الخطوات المتّبعةِ عند إســعافِ الجروحِ ثم رتّب الصورَ وفقًا للتسلسلِ الصَّحيح .

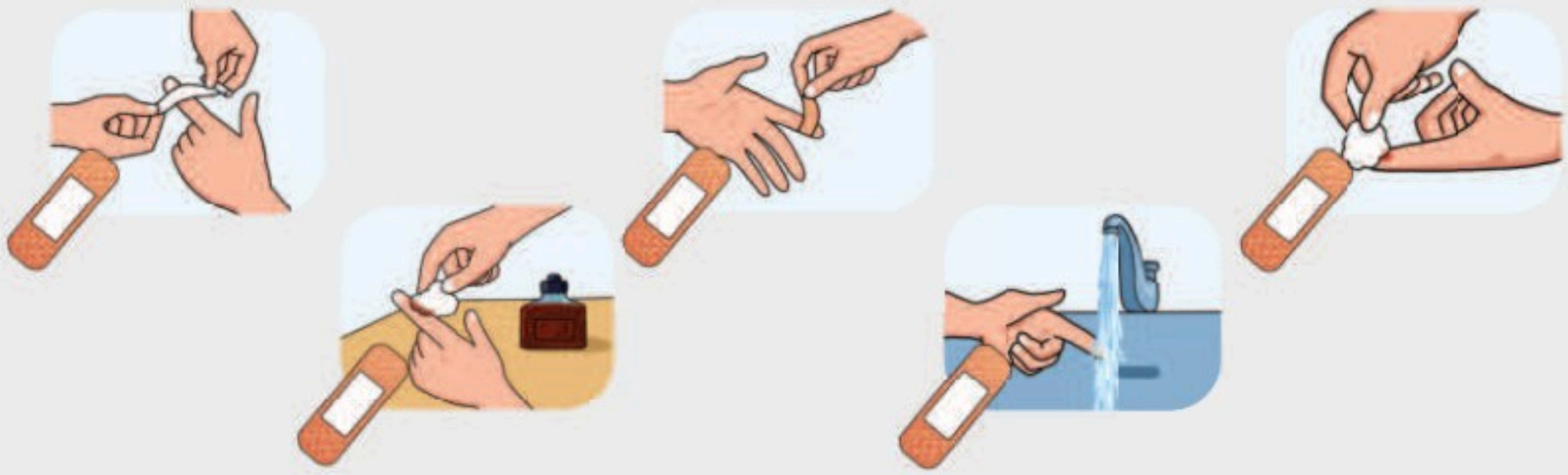
١ . تنظيفُ الجرحِ باستخدامِ قطعةٍ من القطنِ أو الشاشِ المعقّم .

٢ . غسلُ الجرحِ بواسطةِ الماءِ الجاري النظيفِ مُدّة لا تقلُّ عن دقيقةٍ واحدةٍ على الأقَل .

٣ . وضعُ مطهرٍ ، مثلُ صبغةِ اليودِ على الجرحِ واستخدامِ القطنِ الماصِّ والمعقّم .

٤ . وضعُ قطعةٍ من الشاشِ المعقّم على الجرحِ تناسبُ حجمَه .

٥ . تغطيةُ الجرحِ بلفِ اللاصقِ الطبيِّ على قطعةِ الشَّاش .



وزارة التعليم

أنواعُ الجُروح :

١ . **سطحيةٌ :** تكونُ الإصابةُ على مستوى الجلدِ الخارجيِّ للجسمِ ويكونُ النـزفُ بسيطًا ، ويلتئمُ الجرحُ بسرعَة .

٢ . **عميقةٌ :** تحدثُ نتيجةَ تعرّضِ الجسمِ لآلةٍ حادةٍ أو جارحةٍ ، مثل : السَّكين أو قطعِ الزجاجِ ، وتكونُ درجةُ النـزفِ أكثرَ من الجرحِ السَّطحي ، ويأخذُ مُدّةً طويلةً ليلتئمَ ، وأحيانًا يترك أثرًا في مكانِ الإصابَة .

الجروحُ الوخزيَّة :
تحدثُ عندما تخترقُ الأنسجةَ رؤوسٌ حادةٌ كالمسامِير والإبرِ والأسنانِ ، وقد تؤدِّي إلى جروحٍ داخليةٍ شديدَة .

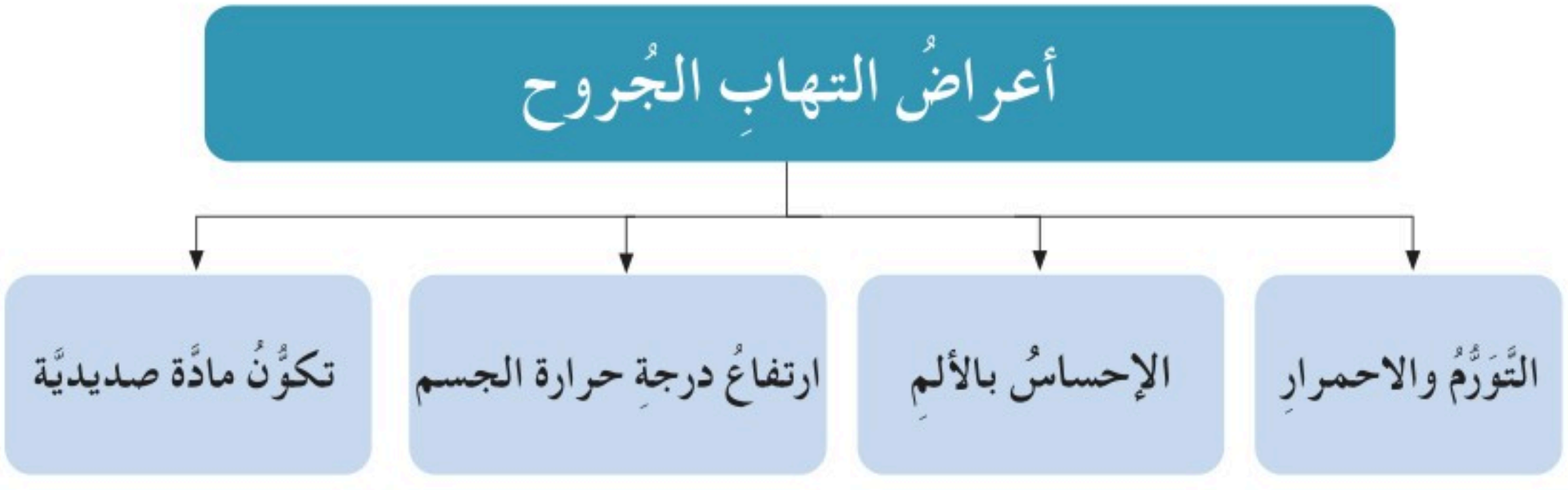
فوائدُ استخدامُ الضِّماد :

١ . وقف النزيفِ إذا كان بسيطا .

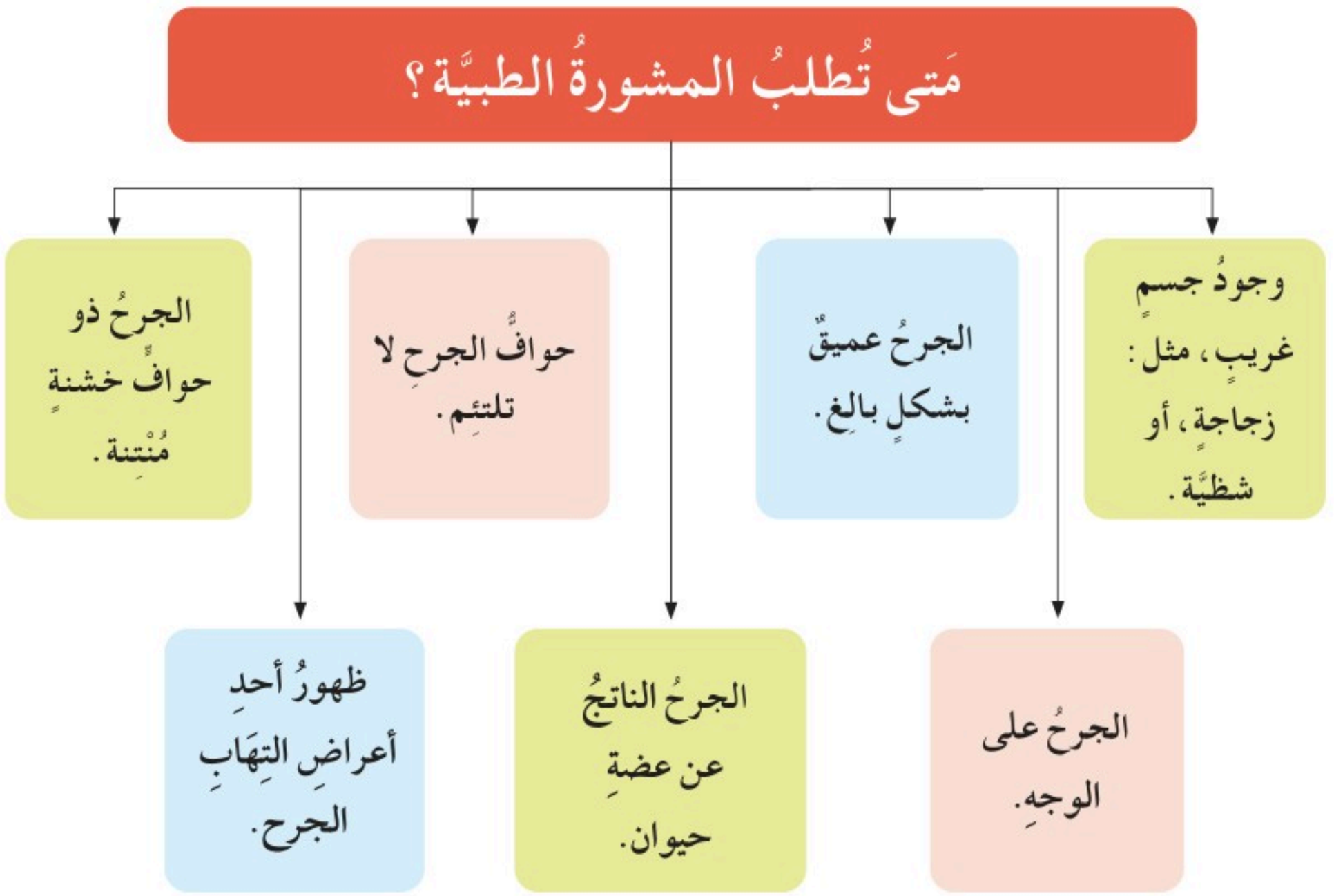
٢ . حمايةُ الجروحِ من التلوثِ والالتهَاب .

٣ . المحافظةُ على الأعضاءِ أو الأنسجةِ المُصابة ومنعهَا من الحركَة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



راجع الطبيبَ عند شعورِكَ بأحدِ الأعراضِ السَّابقَة.



وزارة التعليم

نشـاط (٢)

اكتب النتائجَ المتوقعةَ الحدوثِ للسببينِ المدونينِ فيما يأتي:

السببُ	النتيجةُ
١. تأخُّرُ العِلاج.	
٢. استخدامُ الأنواعِ المطاطةِ من الضِّمادات.	

انزلاقُ الجسمِ على الأرضِ قد يُحدثُ كشطاً للطبقاتِ السطحيَّةِ من الجلدِ تاركاً منطقةً طريةً مسلوخةً. وتحوِي هذهِ الجُروح غالباً أوساخاً أو حباتٍ من الرملِ تتوارَى في الجرحِ، وتظهرُ فيها العدوَى بسهولَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارة الصحيحَة ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارة غيرِ الصحيحَة ، مع تصحيحِ الخطَأ ، فيما يأتي :

أ حروقُ الدَّرجةِ الأولَى لا تتركُ أثرًا في الجلدِ بعد الشِّفاء .

ب وضعُ معجونُ الطماطمِ على الجلدِ عند إسعافِ الحُروق .

ج الجروحُ السطحيَّةُ تنـزفُ كثيرًا .

د تأخيرُ علاجِ الجروحِ يزيدُ من فرصِ حدوثِ مضاعفَات .

هـ عندَ إسعافِ الجروحِ نجعلُ العضوَ المصابَ في مستَوى أقلَّ من مستَوى القلْب .

وزارة التعليم

٢ ماذا تفعَل :

أ إذا أردتَ التأكّدَ من حرارةِ الإبريقِ ؟

ب إذا جُرحتَ أثناءَ استخدامِ السكين أو أي أداةٍ حادَّة ؟

٣ علِّل ما يأتِي :

أ حروقُ الدَّرجةِ الثَّانيَة لا تكونُ مصحوبةً بألَم .

ب عدمُ استعمالِ القطنِ في إسعافِ الحروقِ من الدرجةِ الثانيَة .

ج لا تستخدمِ الأنواعَ المطاطةَ من الضِّمادات .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

٤ حددّ الكلمةَ الَّتي لا تنتمي لبقيةِ الكلماتِ في كلِّ ورقةٍ مما يأتي :

حرارةٌ	يدٌ	لاصقٌ	سحابٌ
نبضٌ	قدمٌ	ضِمَادٌ	مدفأةٌ
لقبٌ	رقبةٌ	مطهّرٌ	سخّانٌ
ضرباتُ القلبِ	زبدةٌ	قطنٌ	موقدٌ
الضَّغطُ	ذراعٌ	مطرٌ	مكواةٌ

وزارة التعليم

٥ ما رأيك في الصورِ الآتيةِ؟ وما النتائجُ المتوقعةُ لهَا؟



. . . . . ☐



. . . . . ☐



. . . . . ☐



. . . . . ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.





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

أدونُ إيجابياتٍ تعلَّمتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدةُ العاشرةُ

١٠

مهاراتِي في الحياةِ

Ministry of Education
2024 - 1446



أهدافُ الوحدَة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَة:

- أن يُطبّقَ مهاراتِ الحوارِ والاستماعِ للآخرين.
- أن يحترمَ آراءَ زملائه في الصف.
- أن يُتقنَ مهاراتِ التواصلِ مع الآخرين.
- أن يميّزَ بينَ مسبباتِ النزاعِ ومظاهرِه.
- أن يكتسبَ مهاراتِ إدارةِ الخلافِ مع الآخرين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

آدابُ الحِوار

المفاهيم الرئيسة

- الحِوَار
- الإقناع

الحوارُ هو نوعٌ من الحديثِ بين شخصينِ أو أكثرَ، يتداولانِ فيهِ الكلامَ بينهما بطريقةٍ ما، فلا يستأثرُ به أحدهمَا دونَ الآخَر، ويغلبُ عليهِ الهدوءُ والبعدُ عن الخصومةِ والتعصّب.

الإنسانُ كائنٌ اجتماعيٌّ لا يستطيعُ أن يعيشَ بمفردهِ وبمعزلٍ عن الناسِ. فهو في اتصالٍ مستمرٍ معهم من خلالِ الحوارِ والإقناعِ. فكثيراً ما تضيعُ الفرصُ ويحصلُ سوءُ التفاهمِ وتتعكَّرُ العلاقَات ويفوتُ الوقتُ، وربما يصلُ الحالُ إلى أكثرِ من ذلك بكثيرٍ وذلكَ بسببِ عدمِ الإقناعِ، أو بسببِ سوءِ الحوارِ، أو عدمِ المعرفةِ بأساليبِ الإقناعِ وقواعدهِ وفنونِه.

وزارة التعليم

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ دراسةَ وحدةِ مهاراتي في الحياةِ أتعرّفُ خلالها آدابَ الحوارِ ومهارات التفاوضِ والإقناعِ وحلّ المشكلاتِ، ومن الممكنِ أن ننفّذَ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافرِ الحب.

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌّ استهلاليٌّ منزلي:

وردَ الحوارُ في القرآنِ الكريم بالمعنى المشارِ إليه أعلاه في مواضعَ عديدةٍ، ساعدْ ابنكَ على البحَثِ عن آيةٍ قرآنيةٍ وردَ فيها لفظُ الحوار، مع ذكرِ اسمِ السورةِ ورقمِ الآيَة.

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الصفاتُ الأساسيَّةُ للمُحَاوِرِ الناجح :

- اللَّباقةُ وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية .
- رباطةُ الجأشِ وهدوءُ البَال .
- حضورُ البديهَة .
- النفوذُ وقوةُ الشخصيَّة .
- قوةُ الذاكرَة .
- الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النفْس .
- التَّواضع .

وزارة التعليم

مهاراتُ التواصُل :



من آدابِ الحوارِ احترامُ زملائكَ في الصَّفِ بالإنصاتِ لهم وعدَم مقاطعتِهم أثناءَ تقديمهِم الإجابةِ للمعلِّم.

من دماثةِ الأخلاقِ، أن تلومَ دونَ أن تُسيء، وتنتقدَ دونَ أن تحرجَ، وتُقنعَ دونَ أن تُخضَع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)



ميّز طرائقَ الاتصالِ اللفظيِّ وغيرِ اللفظيِّ في الكلماتِ الآتية :

انتقاءُ الكلمة – هزُّ الرأس – حركةُ الجسد – تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها – نبرةُ الصوت – إيماءاتُ الوجه – التواصلُ البصري – توضيحُ الكلمة بضدها – الابتسامة .

طرائقُ التواصلِ اللفظيِّ

طرائقُ التواصلِ غير اللفظيِّ

وزارة التعليم

في الاجتماعاتِ التي تجمعُ عدداً كبيراً من المَدعُوين يستحسنُ أن تُعَرِّفَ نفسكَ ببساطة إلى الجالِسَين بجوارك، وحاول أن تتجاذبَ أطرافَ الحديثِ معهما بالتسَاوي.

«التواصلُ الجيّد لا يعني دائماً الاتفاقُ مع الشخصِ الآخرِ؛ فيمكنُ أن تختلفَ مع الشخصِ الآخرِ دونَ أن تفقدَ التواصلَ معه.»

نشـاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:

التعليقُ الساخرُ على أحد الطُّلّابِ لاستشارةِ الآخَرينَ وإضحاكِهم؟

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

دانةُ: لقدْ وصلني ما قلتِ عنِّي يا نورة وسوفَ أقطعُ علاقتي بكِ إلى الأبَد.

نورةُ: ما الَّذي تقولينهُ يا دانة؟!

انصرفتْ نورة وهي متفاجئةٌ من كلامِ دانة ولكنَّها لا تودُّ أن تخسرَها.

في اليومِ الثاني قابلتْ نورةُ صديقتَها دانَة بابتسامةٍ وقدّمتْ لها باقةً من الزُّهور.

نورةُ: هلْ من الممكنِ أن نتحدّثَ الآن يا دانة؟ ماذا سمعتِ عنِّي وأغضبكِ؟

دانةُ: كمْ أحبُّ هذهِ الزُّهور، شكرًا يا نورة.

ووافقتْ دانةُ على الحديثِ مع نورة، وتوضيحِ أساسِ المشكلةِ وزالَ الخلافُ بينهما.

نشـاط (٣)

مستعينًا بمصادرِ التعلّم ومحركاتِ البحثِ الموثوقةِ، أكمل الحديثَ الآتي:

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: أَتَدْرُونَ مَا الغِيْبَةُ؟ قَالوا: اللهُ ورَسُوْلُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «.....

.....

.....» (١).

يجب أن تسيطر اللباقة على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتحدّثين عن الجفاء والغِلْظَةِ من جهة والمبالغة في التملّق والرياء من جهة أخرى.

(١) صحيح مسلم ٢٥٨٩.

وزارة التعليم

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

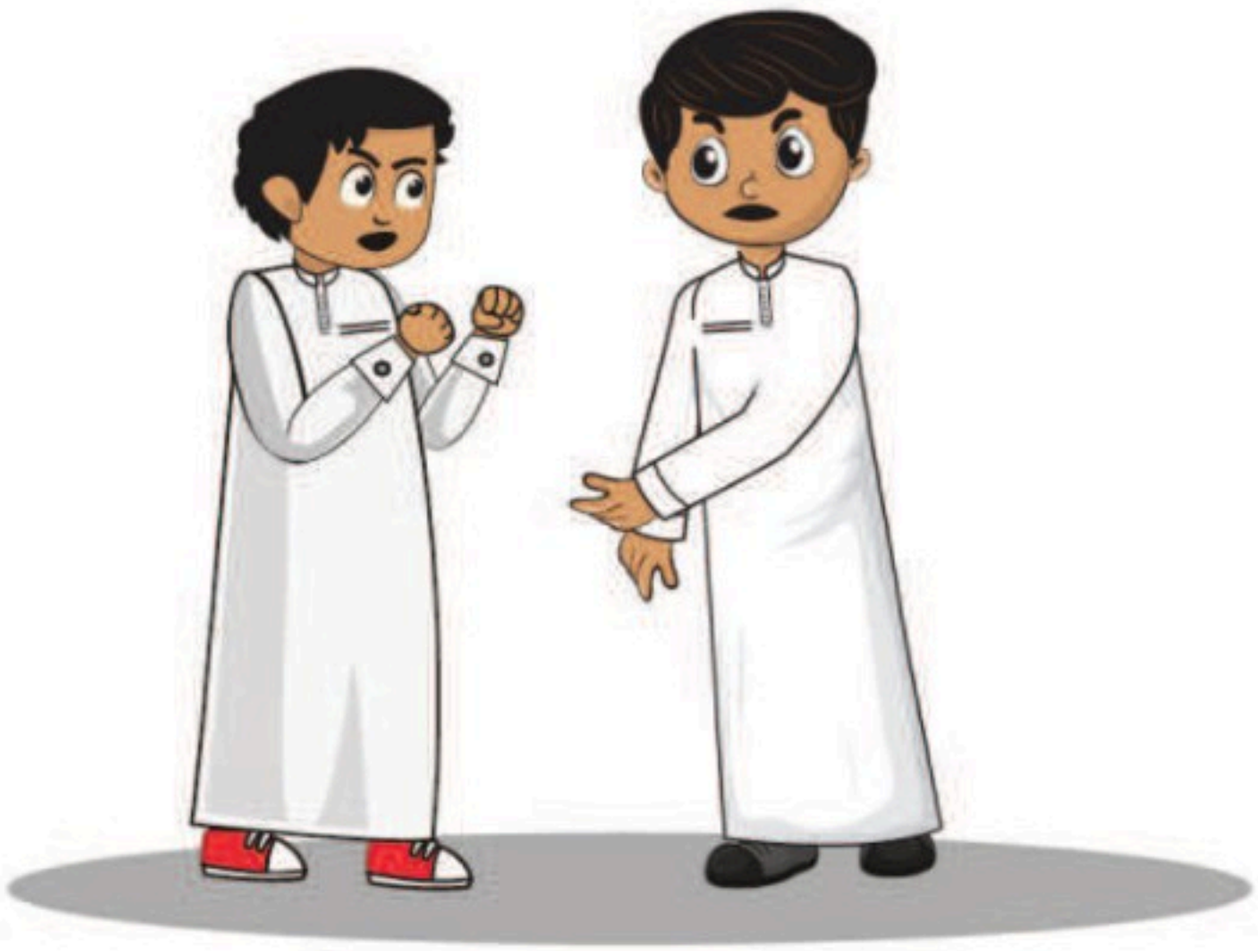
مهاراتُ التفاوضِ في حَلِّ النزاعِ والمشكِلات

المفاهيم الرئيسة

- الجِدَال
- النِّزَاع
- التَّفاوض

الخلافُ أمر مُسَلَّمٌ به بينَ البشرِ، وهوسُنةُ اللّٰه –عزَّ وجلَّ– في خلقه، قَال اللّٰه تعالى:

﴿وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ ٱلنَّاسَ أُمَّةً وَٰحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾ (١).



يُعَدُّ النزاعُ من الأمورِ الَّتي نُواجهها في حياتِنا، وقدْ يحدثُ داخلَ الأسرةِ بين الإخوةِ والأخواتِ، أو بين الأصدقاءِ في المدرسةِ، أو بين الزملاءِ في العملِ. وقدْ تتسببُ هذه النزاعاتُ في التفرقةِ والانشقاقِ والصراعِ، لذا جاءَ الإسلامُ مؤكّداً على أهميةِ الاجتماعِ والاتفاقِ ومحذراً من الفرقةِ والشذوذِ والتنازعِ قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «لا تَحاسَدُوا، ولا تَناجَشُوا، ولا تَبَاغَضُوا، ولا تَدابَرُوا، ولا يَبِعْ بَعْضُكُمْ علَى بَيْعِ بَعْضٍ، وكُونُوا عِبادَ اللهِ إخْوانًا المُسْلِمُ أخُو المُسْلِمِ، لا يَظْلِمُهُ ولا يَخْذُلُهُ، ولايَحْقِرُهُ»(٢).

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)





حدّد مسبباتِ النزاعِ ومظاهرهِ فيما يأتي:

العِبارة	مُسببات النزاع	مظاهرُ النزاع
سوءُ الفهمِ الناتجِ عن ضعفِ التواصلِ مع الآخَر.		
حدّةٌ في الصَّوت.		
التحوّلُ من مناقشةِ الأفكارِ إلى التعرّضِ للسماتِ الشَّخصية.		
التَّمييزُ في الأسرةِ أو المدرسَة.		
تكوينُ اتجاهٍ سلبيٍّ نحوَ الطرفِ الآخَر.		
انفعالٌ عندَ النقاشِ والحِوار.		
تعارضُ المصالِح.		
اختلافُ الأهدافِ والحاجَات.		
التلفّظُ بألفاظٍ نابيةٍ (غير مناسبة).		
التعصّبُ للرأْي.		
ضغوطُ الحيَاة.		

وزارة التعليم

لكي تقنع الآخرين بوجهةِ نظركَ في الجِدالِ والنزاع :

أفعل	لا تفعل
• اتسِم بالرفقِ واللِّين. • احتفِظ دائمًا بهدوئِك. • أحسِن الظنَّ بالآخرين. • حاور بالمنطقِ السَّليمِ والحجّة الدامغة. • انتق كلماتكَ بعناية. • اختصِرْ قدرَ الإمكانِ إذا لم تستطعْ تجنبَ المناقشةِ من أساسها. • اسمحْ لمناقشكَ أن يتحدّثَ دونَ أن تُقاطعه. • حاولْ أن ترى الأشياءَ من وجهةِ نظرِ الشخصِ الآخر. • إذا كنتَ مخطئًا فاعترفْ بخطئك. • تقبّلِ النقدَ برحابةِ صدر.	• لا تجادلْ، فربما تنتصرْ أحيانًا ولكنكَ ستخسرُ علاقتكَ بمحدثِك. • لا تقلْ لأحدٍ بأنهُ مخطئٌ أو تحتقر من رأيه. • تجنبْ الإساءةَ إلى الطرفِ الآخر. • لا تلوّح بيدكَ أو تضربَ بهما على شيءٍ أمامك. • تجنبِ الكلماتِ اللاذعةِ ذاتِ اللَّمزِ والتعريضَ بالسَّفَهِ والجهل. • ابتعدْ عن التعصّبِ المذمُوم. • تجنبِ النميمةَ والغيبةَ وجميعَ ما يثيرُ الفتنَة. • لا تتحدّثْ بصوت عال راعد. • لا تتعجلْ بالردّ قبلَ تمامِ الفهم.

يعيقُ التوترُ عمليةَ التنفسِ؛ لذلكَ، احرصْ على أن تأخذَ نفساً عميقاً لتكتسبَ الهدوءَ والشجاعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٢)

إلياس هو الابنُ الوحيدُ في الأسرةِ، وأختهُ أسيلُ تكبرهُ بعامين، تشعرُ دائماً أن اهتمامَ والدَيها بأخيها أكثرُ، ولا يُرْفَضُ له طلب، لذلك فهي تدخلُ معهُ في نقاشٍ حادٍ ينتجُ عنه ارتفاعُ الأصواتِ واستخدامُ عباراتٍ حادة.

بِالتَّعاونِ معَ مجموعتِك أجبْ عن المطلوبِ في الجدولِ الآتي:

تحديدُ أسبابِ النِّزاع	
تحديدُ هــدفِ الإصلاحِ بين الطرفين	
مقترحاتُ معالجةِ النزاع	

الابتسامةُ لغةُ القلوبِ وهي الكنزُ الَّذي لا يُكلّفُ درهماً، فلا تبخلْ بها على من حولِك.

وزارة التعليم

«« لو كانَ النجاحُ والفلاحُ بالمُجَادَلةِ وقوةِ الصوتِ والصراخِ، لكانَ الجهلاءُ أولى بالنجاحِ فيه، وإنما يكونُ النجاحُ بالحجَّةِ والهدُوء.

نشـاط (٣)

ذَكِّر الطُّلَّابَ بدعاءِ كفارةِ المجلسِ، ومتى يُقال؟

.....

.....

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

عزيزي الأَب / عزيزتي الأمّ، ساعدا أبناءكُما في البحثِ من خلالِ مصادرِ التعلّم المختلفةِ عن آيةٍ قرآنيةٍ تنهَى الناسَ عن السخريةِ من الآخَرينَ، وتدوينِها مع تحديدِ رقمِها واسمِ السورةِ الَّتي وردتْ فيها؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارَة الصحيحَة، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارَة غير الصحيحَة، مع تصحيحِ الخطَأ، فيما يأتي :

أ من الصفاتِ الأساسيَّةِ للمُحَاوِر الناجحِ سرعةُ الردِّ والانفعَال . ☐

ب لا أتقبّلُ النقدَ البنّاءَ من الطرفِ الآخر . ☐

ج حدّةُ الصوتِ من مُسبباتِ النِّزاع . ☐

د إذا كانَ الطرفُ الآخرُ فظًا، فمن حقِّي أن أكونَ فظًا معَه . ☐

هـ إيماءاتُ الوجهِ من طرائقِ التواصلِ غيرِ اللَّفظي . ☐

و حسنُ الظنِّ بالآخرِ من مهاراتِ التواصُل . ☐

٢ عبّر عن رأيكَ في الموقفِ الآتي :

لا يُعجبني يا عزَّامُ أسلوبكَ المتعالِي معِي، لا أريدُ أن أسمعَ منكَ أو أراكَ بعدَ الآن .

وزارة التعليم

تطبيقات عامة

٣ علِّل ما يأتي :

أ طرحُ عددٍ من الأسئلةِ لفهمِ رأيِ المتحدّثِ بدلاً من المعارضةِ الفوريَّة .

.....

ب نهَى الإسلامُ عن الغِيْبَة والنميمَة .

.....

ج التَّعصّبُ للرأيّ يزيدُ المشكلةَ ولا يَحلُّها .

.....

٤ أكمل الجملَ الآتيةَ باختيارِ الكلمةِ المناسبةِ من بينِ الكلماتِ المعطَاة :

أ من الصفاتِ الأساسيَّةِ للمُحَاوِر الناجح .....

تحقيرُ رأيِ الآخر	انتقاءُ الكلماتِ بعناية	التحدّثُ بصوتٍ عالٍ

ب من طرائقِ الاتصالِ اللَّفظي .....

التواصلُ البصَري	هزُّ الرأس	نبرةُ الصّوت

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجِدَال لابد من .....

اللَّباقةُ والتَّواضع	الانفعالُ السَّريع	التَّملُّقُ والرياء

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

٥ اكتب النتائجَ المتوقعةَ للآتي :

أ مقاطعةُ زميلكَ أثناءَ حوارِهِ مع المعلِّم.

ب الغِيْبَةُ ونقلُ الكلام.

ج الاعتذارُ في حالِ الخطأ.

وزارة التعليم

مهاراتي في الحياة



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الحادية عشرة

١١

غـــذائِي



أهدافُ الوحدَة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَة:

- أن يُكَوِّنَ وجبةً صحيّةً خفيفَة.
- أن يُلخِّصَ القيمةَ الغذائيةَ لوجبةٍ صحيةٍ خفيفَة.
- أن يقترحَ أفكاراً متنوِّعةً لشطائرَ صحيةٍ خفيفَة.
- أن يُعِدَّ بعضَ الوجباتِ الصحيةَ الخفيفةَ والمفيدَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

الوجباتُ الصحيةُ الخفيفَة

المفاهيم الرئيسة

- الوَجْبَة.
- الطَّاقَة.

يحصلُ الجسمُ على احتياجاتهِ من الطاقةِ والعناصرِ الغذائيَّة من ثلاثِ وجباتٍ يتناولهَا الشخصُ يوميًّا، يتخللهَا وجباتٌ خفيفةٌ تُعَدُّ جزءًا من الطعامِ اليوميِّ للصغارِ؛ لمنحهِم الطَّاقة لحينِ تناولِ الوجبةِ التَّالية.



تناولتُ فَطوري الساعةَ ٦ صباحًا.

أكلتُ:  + +

تناولتُ وجبةً خفيفةً الساعة ١٠ صباحًا.

أكلتُ: + +

تناولتُ عشائي الساعةَ ٨ مساءً.

أكلتُ: + +

تناولتُ غدائي الساعةَ ٢ بعد الظهر.

أكلتُ: 

تناولتُ وجبة خفيفة الساعةَ ٦ مساءً

أكلتُ: + +

أمامكَ وجباتٌ غذائيةٌ صحيةٌ أكملْ الناقصَ منها بالصُّورِ أو بالرَّسم.



إن الوجَباتَ الخفيفةَ تمدّ الأطفالَ يوميًّا حتى سن العاشرةِ بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحراريةً، و٢٠٪ من البروتين، و٣٣٪من الدهون، و٤٠٪من الكربوهيدرات.

وزارة التعليم

تستيقظُ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناولِ وجبةٍ تمنحكَ طاقة؛ لتبدأَ يومكَ بنشاط.

فـما هذه الوجبة؟ وضّح ذلك. .....

- اذكر ما تناولتَهُ أمس في وجبةِ الصباح.

.....

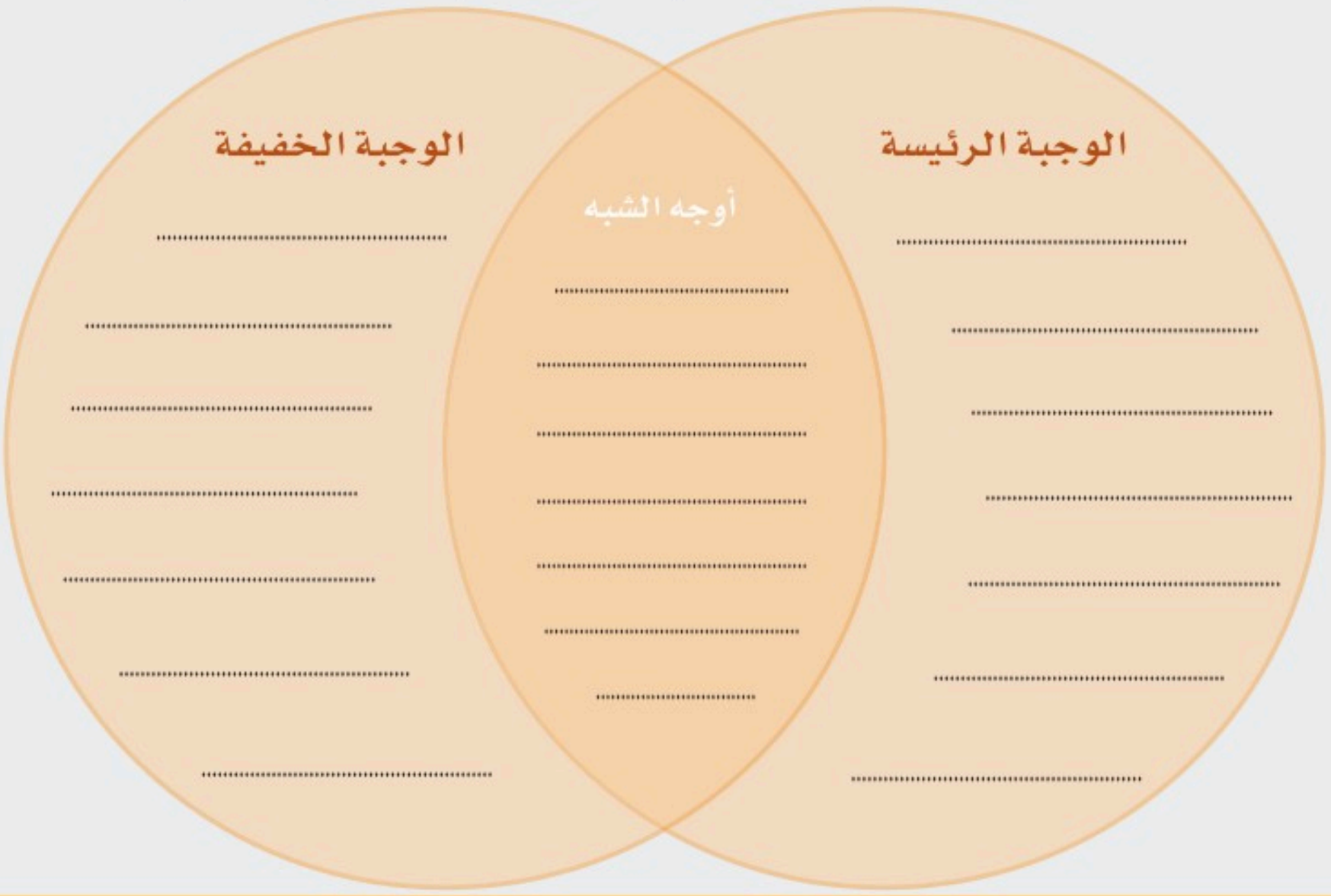


الجسـمُ بحاجةٍ إلى طاقةٍ كافيةٍ؛ ليتمكّنَ من أداءِ العباداتِ والأنشـطةِ البدنيةِ اليوميَّة.



نشـاط (١)

اذكر أوجهَ الشبهِ والاختلافِ بينَ الوجبةِ الرئيسةِ والوجبةِ الخفيفَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٢)

استطلع آراء الطُّلَّابِ في المدرسةِ حولَ المنتجاتِ التي تُباعُ في المقصفِ المدرسيِّ من حيث احتوائِها على عناصرَ غذائيَّةٍ مفيدَة للجسْم.



إن الأغذيةَ المحفوظةَ تحملُ بِطاقَة تُبين محتوياتِـها، لذا يَحْسُـنُ بـنا دومًا أن نعرفَ حقيقةَ ما نأكلُه.

وزارة التعليم

نشـاط (٣)

استعنْ بالمنظـمِ الآتـي لتدويـنِ النتائِـج المترتبـةِ علـى الاسـتمرارِ بتنـاولِ المُسَليَّاتِ كشرائحِ البطاطسِ والحلوَى بينَ الوجبَات :

السَّبب	النَّتيجة
.....	.....
.....	.....

«« الشـايُ والقهـوةُ وبعضُ المشـروباتِ الغازيَّةِ تحتـوي على مادةِ الكَافيين الَّتي تُسـرّع من ضرباتِ القلبِ وتُؤدي إلى الإصابةِ بهشاشةِ العظامِ . وقد اتفقَ الأطباءُ على أنَّ هذه المشروباتِ غيرُ مفيدةٍ للصحةِ لمن هُمْ في سنّك .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (٤)

متى تتناولُ الوجبةَ الخفيفَة ؟ وضّح ذلك .

.....

.....

.....

.....

تختلفُ القيمةُ الغذائيَّةُ للوجبةِ الخفيفَة تبعاً لاختلافِ نوعِها أو حشواتِها إذا كانتْ شطائر.

وزارة التعليم

● ضعْ علامةَ (✓) عندَ الوجباتِ الخفيفَة المفيدَة، وعلامةَ (✗) عند الوجباتِ الخفيفَة غيرَ المفيدَة، مع توضيحِ السبب :

الوجبَة	مفيدَة	غير مفيدَة	السَّبب
	....	....	....
	....	....	....
	....	....	....
	....	....	....
	....	....	....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوجبةُ الصحيةُ الخفيفةُ: إن تناولَ أطعمةَ تحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من السكَّرِ سيزوّدكَ بكمياتٍ كبيرةٍ من الطاقةِ، إلّا أنَّها تنخفضُ بشكلٍ سريعٍ، مما يجعلكَ تشعرُ بالنعاسِ والتعبِ والخمولِ، ويؤثرُ سلباً على مستوياتِ تركيزِك.

لذا عليكَ اختيارُ وجباتٍ خفيفةٍ صِحّيّةٍ وسهلةِ التحضيرِ كالفواكهِ الطازجةِ أو المجففةِ والتمرِ والمكسراتِ وشطائرِ زبدةِ الفولِ السودانيِّ وغيرها من الأصنافِ الصحيَّة.

نشـاط (٥)

أحـد الطُّـلاب يتنـاولُ الحلوياتِ وشـرائحَ البطاطسِ بكثرةٍ فـي أثناءِ وقتِ الفسحةِ، برأيك ما النصيحةُ المناسبةُ الَّتي تقدّمهَا له؟

النصيحةُ: .....

.....

وزارة التعليم

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

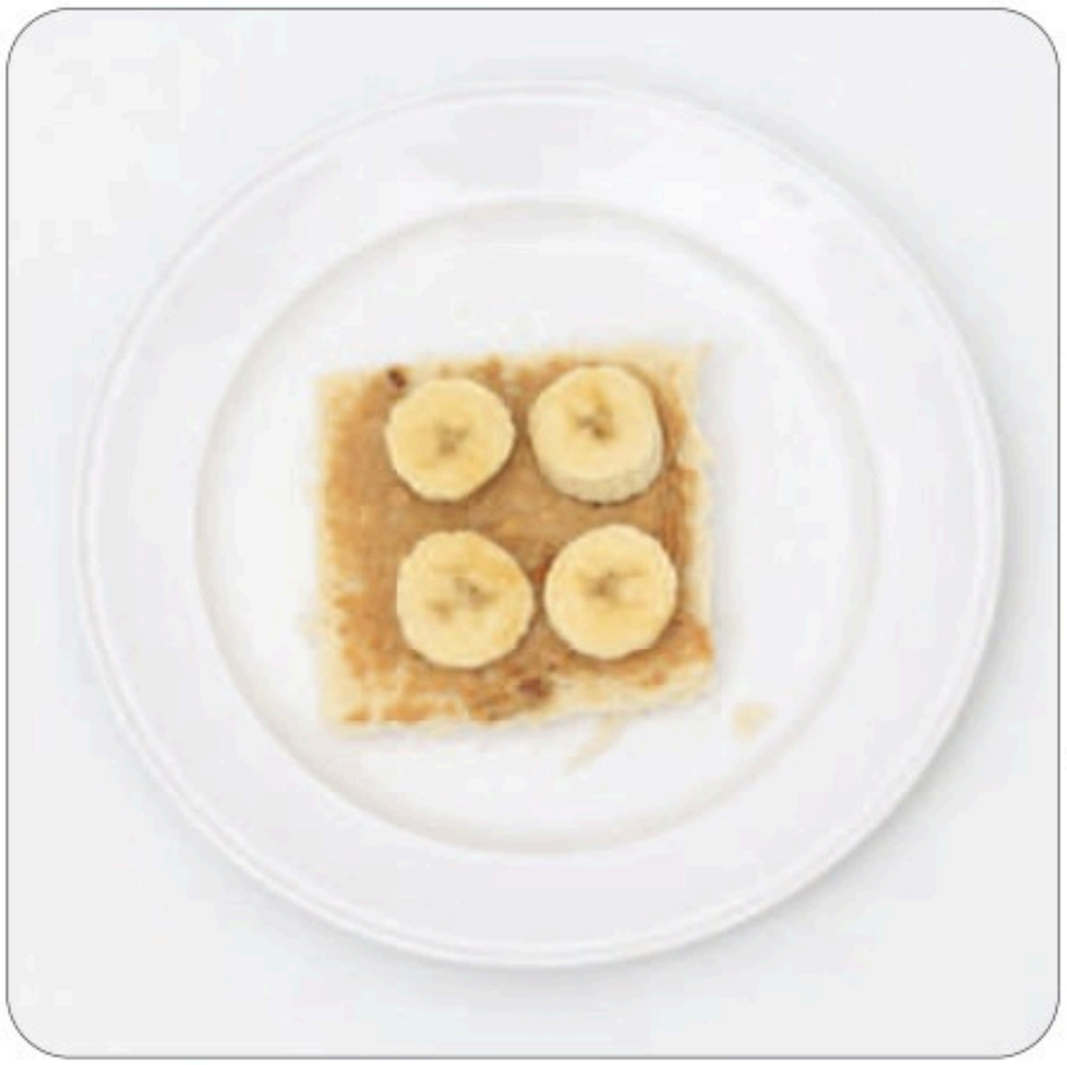
أصنافٌ من الوجباتِ الصحيَّةِ الخفيفَة

شطائرُ زبدةِ الفولِ السودانيِّ بالموز

المقادير:

- زبدةُ فولٍ سوداني ناعمةٍ أو خشنةٍ (حسب الرغبة) .
- موزٌ مقطعٌ شرائحَ رفيعة .
- ملعقةُ عسل .
- رقائقُ الشوكولاتةِ الدَّاكنةِ (حسب الرغبة) .
- خبزُ شرائحِ (توست) أسمر أو أبيض (حسب الرغبة) .

الطريقة:



١ تُدهنُ شرائحُ الخبزِ بطبقةٍ من زبدةِ الفولِ السودانِي .

٢ تُرتّبُ شرائحُ الموزِ مع إضافةِ العسلِ ورقائقِ الشوكولاتَة .

٣ تُغطَّى بشريحةٍ أخرَى من الخبزِ وتُقدّم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

نشـاط (١)





قدّم أفكاراً مبتكرةً لشطائرَ صحيةٍ مناسبةٍ لوَجْبَةٍ خفيفةٍ ومفيدَة.



» يُعَـدُّ خبـز البُـرّ أفضلَ في قيمتـهِ الغذائيةِ من الخبزِ الأبيـضِ؛ لأنهُ يُحضرُ من دقيـقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالألياف ومصدرًا جيّدًا لمجموّعةِ فيتامينات (ب) المهمَّة للجسم.

وزارة التعليم

شرائحُ التفاحِ بالمكسراتِ وزبدةِ الفولِ السوداني

المقادير:

- تفاحٌ أحمرٌ أو أخضرٌ (حسب الرغبة) .
- زبدةُ الفولِ السودانيِّ ناعمةٌ أو خشنةٌ (حسب الرغبة) .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللَّوز، الفستقُ، الفولُ السودانيِّ، الجوزُ، البندقُ، الكاجُو .. (حسب الرغبة) .
- رقائقُ الشوكولاتةِ الدَّاكنة .

الطريقة:



١ يُقَطَّعُ التفاحُ إلى شرائحَ بسماكة ١ / ٢ سم .

٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدةِ الفولِ السودانِي .

٣ تُضافُ المكسراتُ ورقائقُ الشوكولاتَة .

٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الشوفانُ المحمصُ بالمكسراتِ (جرانولا)

المقادير:

- كوبٌ من الشُّوفان (حبة كاملة) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيتِ جوزِ الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللَّوز، الفستقُ، الجوزُ، الكاجُو .. (حسب الرغبة) .
- ملعقتانِ من جوزِ الهند .
- ملعقتانِ من التوتِ البريِّ المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٌ من القِرْفَة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٌ من الفانيليا .
- رشةُ مِلح .
- علبةُ لبنُ زبادي .

الطريقة:



١ يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقِرْفَةُ والفانيليا في وعاءٍ عميق .

٢ يُضافُ زيتُ جوزِ الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً .

٣ تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةِ خبزٍ مناسبَة .

٤ تُخبزُ في فرنٍ مسبقْ التسخينِ ومتوسطِ الحرارةِ، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبِي .

٥ يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكونَات .

٦ تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاق –بعد أن تبرد–، لاستخدامهِ وقتَ الحاجةِ .

٧ **للتقديم**: يُضافُ اللَّبن الزباديّ في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقهُ مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسرَات .

وزارة التعليم

نشـاط (٢)





اقترحْ أصنافًا لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضْهَا أمام الطُّلَّاب .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

١ اخترْ الإجابةَ الصحيحَة:

أ نتناولُ يوميًّا:

ثلاثَ وجباتٍ | وجبتين | وجبةً واحدةً

ب تحتوي الوجبةُ الخفيفةُ الجيّدةُ على:

فاكهةٍ وخضراواتٍ | مشروباتٍ غازيةٍ | شايٍّ وقهوةٍ

ج أهمُّ الوجباتِ اليوميَّة:

العشاءُ | الغداءُ | الفطورُ

وزارة التعليم

٢ علّل :

أ يجبُ تنظيفُ الأسنانِ بعد الأكْل.

.....

ب معظمُ الحلوياتِ والمشروباتِ الغازيَّةِ تسبّبُ تسوّسَ الأسنانِ وزيادةَ الوزْن.

.....

ج خبزُ البُرِّ أفضلُ من الخبزِ الأبيَض.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

٣ ساعد فِرَاسًا في وضعِ الرقمِ المناسبِ ليكوِّنَ رأيًا في شطائر الوجباتِ السريعَة:

- [ ] كما أنَّها عاملٌ مهمٌّ في الإِصابةِ بالأمراض.
- [ ] تفقدُ قيمتهَا الغذائيَّة نتيجةَ حفظهَا لفتراتٍ طويلة.
- [ ] نتيجَة كثرةِ تناولِ هذه الوجبَات.
- [ ] أرَى أنَّ شطائرَ الوجباتِ السريعَة.
- [ ] وقدْ أصيبَ أحدُ الأقاربِ بالسمنةِ الشديدَة.



وزارة التعليم

٤ اكتب الحروفَ الناقصةَ في الشكلِ الآتي:























وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

تطبيقات عامة

٥ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارَة الصحيحَة، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارَة غيرَ الصحيحَة، مع تصحيحِ الخطَأ، فيما يأتي:

أ (الدوناتُ والكوكيزُ) يمكن أن تكونَ وجبةً خفيفةً وصحيَّة. ☐

ب تختلفُ القيمةُ الغذائيَّة للوجبةِ الخفيفةِ تبعاً لاختلافِ نوعهَا وحشوتِها. ☐

ج وجبةُ العشاءِ أهمُّ وجبةٍ في اليوم. ☐

د الشوكولاتةُ البيضاءُ أكثرُ فائدةً من الشكولاتةِ الداكنَة. ☐

وزارة التعليم



وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللَّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446