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

قـــررت وزارة الـتـعـلـيـم تـــدريـــس
هـذا الـكـتـاب وطـبـعـه عـلـى نـفـقـتـهـا




المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

## الصف الثالث المتوسط

## الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يُوزع مجّاناً ولا يُباع



ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية ـ وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصول الدراسية الثلاثة. / وزارة التعليم .- الرياض ، ١٤٤٣هـ

٢٣٢ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك : ٠-١٠١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ ـ التعليم - مناهج - السعودية أ ـ العنوان:

ديوي ٣٧٥,٠٠٩٥٣ ١٤٤٣/٨٤٢٥

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٥

ردمك : ٠-١٠١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## المقدمة

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

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





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# مفاتيح رموز الكتاب




إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



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




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



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



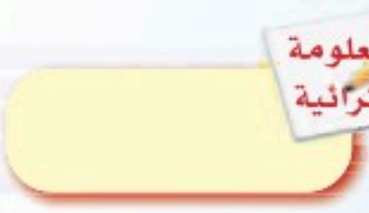
سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.




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




هيا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الفصل الدراسي

# الثالث

# الفهرس


| الوحدات | الموضوع | الصفحة |
|---|---|---|
| الوحدة الأولى<br>التوعية الصحية<br>ست حصص | أهداف الوحدة | ١٦٤ |
| | الصحة النفسية | ١٦٥ |
| | الذكاء العاطفي | ١٧٣ |
| | التسمم الدوائي | ١٧٨ |
| | التطبيقات | ١٨٩ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ١٩١ |
| الوحدة الثانية<br>المهارات الاجتماعية<br>حصة واحدة | أهداف الوحدة | ١٩٤ |
| | الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية | ١٩٥ |
| | التطبيقات | ١٩٩ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ٢٠٢ |
| الوحدة الثالثة<br>المهارات الحياتية<br>ثلاث حصص | أهداف الوحدة | ٢٠٤ |
| | الادخار والإنفاق | ٢٠٥ |
| | مهارات الشراء الرقمي | ٢١١ |
| | التطبيقات | ٢١٧ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ٢٢٠ |
| الوحدة الرابعة<br>الغذاء والتغذية<br>حصة واحدة | أهداف الوحدة | ٢٢٢ |
| | العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم | ٢٢٣ |
| | التطبيقات | ٢٣٠ |
| | هيا نتعلم لغة الإشارة | ٢٣٢ |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الأولى





# التوعية الصحية

- الصحَّة النفسيَّة.
- الذَّكاء العاطفي.
- التَّسمم الدوائي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

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

١ يحدد العلاقة بين مفهوم صحته النفسية ومفهوم السعادة.

٢ يعطي أمثلة لمهارات تساعده في تحسين صحته النفسية.

٣ يقترح طرقًا لتطوير مهاراته في الذكاء العاطفي.

٤ يحدد مفهوم التسمم الدوائي.

٥ يستنتج أهمية السلامة الدوائية.

٦ يشرح أسباب التسمم الدوائي.

٧ يساهم في نشر الوعي الدوائي في المجتمع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# الصحَّة النفسيَّة



**المفاهيم الرئيسة:**
- المراهقة
- السعادة

يعتمد تقدم المجتمعات ونهضتها على الإنسان فهو اللبنة الأساسية للمجتمع، و لا يستطيع القيام بأداء واجباته ومهامه تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه إلا إذا كان متمتعًا بصحة نفسية تجعله مستقرا، ومتوافقا نفسيا واجتماعيا مع نفسه ومجتمعه ومستثمرا مهاراته وقدراته لتحقيق أهدافه وتعزيز جودة الحياة.

**الصحة النفسية:**

توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعورًا بالسعادة والراحة النفسية.

## تذكر



أن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض.

**معلومة إثرائية**

أطلق برنامج جودة الحياة عام ٢٠١٨م، لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة العربية السعودية، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل الأفراد مع المجتمع، وتساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

هناك عدة خصائص تميز الشخص الصحيح نفسيًا، وهي:

### ١- التوافق مع النفس والشعور بالسعادة:

يتمثل ذلك في تقديرذاته واحترامها وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية والشعور بالأمان والطمأنينة والثقة والراحة النفسية.

### ٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ويظهر ذلك في حبه للآخرين واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية.

### ٣- تحقيق الذات واستثمار القدرات:

التقييم الواقعي للنفس وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها، وتقدير الذات واستثمار نقاط القوة وتنميتها.

### ٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

من خلال القدرة على تقبل الواقع ومواجهة المطالب الحياتية، واكتساب الخبرات الجيدة وأيضًا المبادرة ومواجهة المشكلات التي تعترض طريقه في ظل صعوبة وضيق الموارد.

## الصحة النفسية للمراهقين

يمر المراهقون بكثير من التغيرات الجسمية والنفسية؛ مما يؤثر على أدائهم وعلاقاتهم بالآخرين وذلك للأسباب الآتية:

### الهرمونات

تطرأ على الجسم تغيرات هرمونية في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج.

### إثبات الذات

يبحث المراهق في هذه الفترة عن الاستقلالية، ويحاول لفت انتباه الآخرين إليه.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

### الأصدقاء

قد يتأثر المراهق ببعض الأصدقاء، مما يدفعه إلى تقليد سلوكهم وتصرفاتهم.

### الإهمال

قد يؤدي إهمال الأسرة أو المحيطين بالمراهق إلى تغير سلوكه، وظهور مشاعر الغضب والانفعال نتيجة لإهمال ذويه لاحتياجاته.

### سوء المعاملة

يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة؛ مما يؤدي إلى تغيرات في سلوكهم إذا شعروا بأن شخصاً لا يعاملهم كما يجب.

## أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع

- بناء مجتمع سليم قادر على التطور، ومستثمر لقدرات أفراده.
- الحد من المشكلات الاجتماعية.
- تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع وتقديم الدعم لهم.
- خفض معدلات الاعتداء على الآخرين.



**عرف السعادة من منظورك الشخصي؟**

.....

.....



تختلف السعادة في أسبابها ومفهومها من شخص لآخر، حيث ترتبط بعوامل مختلفة حسب طبيعة كل شخص، وعلى الرغم من ذلك تبقى السعادة الغاية التي يبحث عنها كل إنسان.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




نظمت مدرسة سامي حملة توعوية بعنوان " نحو حياة أفضل " وذلك لتحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تسعى إلى جعل المملكة من أفضل الأماكن للعيش، من خلال برنامج جودة الحياة الذي يهتم بالصحة النفسية، ولتعريف الطلاب بأهداف الحملة التوعوية وزعت المدرسة نشرة للتعريف بأهداف الحملة وهي:

١- دعم جهود المملكة في مجال نشر الثقافة والتوعية بالصحة النفسية بمفهومها الشامل.

٢-تعزيز الوصول إلى حياة أفضل.

٣-الإسهام في تحقيق الأهداف الوطنية المرتبطة بالصحة النفسية في المملكة العربية السعودية.

وأقبل العديد من الطلاب وعلى رأسهم سامي الذي قررأن يعد استطلاعا لطلاب الصف الثالث، بمشاركة زملائه وعرضه على أستاذه، للموافقة عليه ولمساعدته في صياغة أسئلة هذا الاستطلاع، وهي:

أ) هل أنت إنسان سعيد؟

.....

ب) ما الأنشطة التي تجعلك سعيدًا عند ممارستها؟

.....

.....

ج) ماذا تفعل لمساعدة صديقك للخروج من مشاعر الحزن التي يمر بها؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## إستراتيجيات لزيادة الشعور بالسعادة

هناك العديد من الإستراتيجيات التي تؤدي إلى زيادة مستوى السعادة لدى الإنسان ومنها:

### أولًا: تقوية الإيمان بالله عز وجل



يعد الإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، من أهم الأمور التي تبعث الطمأنينة والهدوء في داخل الفرد، طمعًا في ثوابه - سبحانه - إن صبر؛ لأن الرضا بقدر الله يساعد على التحرر من الحزن والقلق والوصول إلى حالة الرضا والسعادة.

قال تعالى:

﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾[1].

### ثانيًا: غرس التفاؤل

التفاؤل استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويرتبط التفاؤل بالسعادة ارتباطا كبيرًا، و إذا كان التفاؤل متزنًا دون إفراط، فإنه يحقق فوائده المرجوة ويساعد الفرد على بناء مواقف محددة وإيجابية.

### ثالثًا: تجنب التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية

كثرة التفكير، ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالحزن والإحباط، وتعزز التفكير السلبي، و تسلب الدافعية، والقدرة على حل المشكلات.

### رابعًا: ممارسة أعمال الإحسان والتطوع

تمنح أعمال الإحسان والتطوع الإنسان سعادة البذل والعطاء التي يشعر بها عند مساعدة الآخرين، مع أهمية الحرص على اختيار القنوات والمنصات الرسمية المصرح لها في الدولة كمنصة إحسان،وعدم منح غير المستحقين المساعدات المالية أوالعينية؛ لئلا يستغل ممارسو التسول هذه المساعدات في الإخلال بأمن الوطن أو المواطن.

معلومة إثرائية

لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على نظام مكافحة التسول في الموقع الإلكتروني لهيئة الخبراء بمجلس الوزراء.

المملكة العربية السعودية
هيئة الخبراء بمجلس الوزراء
Bureau Of Experts At The Council Of Ministers

(١) سورة التغابن الآية رقم (١١).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




إن منح المال للمحتاجين يزيد من شعور الفرد بالسعادة ويعزز التكافل الاجتماعي، ولكنه قد يذهب إلى غير المحتاجين كالمتسولين.

**أكتب مقالًا أوضح فيه كيف يستغل بعض المتسولين أعمال الإحسان، والآثار المترتبة على ذلك؟**

.....

.....

.....

.....

## خامسًا: تعلم التسامح

للتسامح والعفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الناس.

## سادسًا: الاعتناء بالصحة

إن تناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة تساعد على ارتفاع تقدير الذات، وتزيل التوتر، وتزيد من ثقة الإنسان في نفسه، بسبب زيادة إفراز مواد في الجسم مثل الأندورفين الذي يرفع مستوى السعادة والنشاط الذهني.

**تذكر**

ممارسة رياضة المشي مع العائلة أو الأصدقاء لها دور في اكتساب المشاعر الإيجابية.

## سابعًا: الاسترخاء

تساعد تمارين الاسترخاء على التخفيف من الضغوط المختلفة، وتساعد الشخص على الشعور بالهدوء والصفاء الذهني، مثل تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس)، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## الروح المعنوية :

هي محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد، فالروح المعنوِّية تشير إلى الحالة النفسِّية والذهنية والعصبية العامة للفرد.

## مزايا التمتع بروح معنوية عالية

- توسع آفاق الفكر لدى الإنسان وتجعله أكثر مرونة وإبداعًا.
- تمنح الإنسان إحساسًا بالقوة والصلابة، وتمكنه من تحمل الصعوبات، وتخطي العقبات.
- أصحاب الروح المعنوية العالية أكثر إيجابية تجاه الحياة، ويرون الجوانب الجيدة، في جميع المواقف، وهم الأكثر تحقيقًا لإنجازاتهم، والأكثر سعادة في حياتهم.

### تذكر

أن الامتنان لله -كل يوم- على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة.

معلومة إثرائية

تطبيق (قريبون) يعد هذا التطبيق مكتبة متكاملة، تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق الحديثة كالمواد النصية والانفوجرافيك والمحتوى المرئي (الفيديو) إضافة إلى خدمة الاستشارات النصية النفسية، التي يشرف عليها فريق عمل متخصص.

قريبون




اعرض موقفًا شعرت فيه أن لديك روحًا معنوية عالية :

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):

| عادات غير جيدة | البدائل المقترحه |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

## نشاط (ب):

**اليوم الأول:**

.....

.....

.....

.....

**اليوم الثاني:**

.....

.....

.....

.....

**اليوم الثالث:**

.....

.....

.....

.....






وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# الذكاء العاطفي



**المفاهيم الرئيسة:**

- الذكاء العاطفي.

تعتمد جودة حياة الفرد بشكل كبير على مايمتلكه من مهارات حياتية متنوعة، تساعده على تكوين علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين، فكلما امتلك الشخص المزيد من المهارات لإدارة حياته بشكل جيد كان أكثر نجاحًا وسعادة ، واستطاع العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.



هل تواجه صعوبة في فهم مشاعرك والتعبير عنها؟

## مفهوم الذكاء العاطفي:



قدرة الإنسان على فهم مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين بما يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة النفسية له ولمن حوله.



هناك الكثير من الأمور التي يمكن القيام بها للتخلص من الضغوط، والعيش بصحة نفسية جيدة، من أهمها التدرب على مهارات الذكاء العاطفي، وهي مهارات يشبه تعلمها تعلم مهارات القيادة والسباحة وما شابهها، حيث يمكن تعلمها وتعليمها لجميع الناس بدرجات مختلفة عند توفر الرغبة لديك.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى خمسة مجالات رئيسة :

### ١ - تحديد العواطف:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا لديهم القدرة على تحديد مشاعرهم، حيث تستطيع أن تتعلم كيف تتحدث عن مشاعرك، ويكون ذلك بتدريب نفسك على استخدام جمل تبدأ ب (أنا أشعر.....)

### ٢ - إدارة العواطف:

قد تكون إدارة العواطف صعبة، ولكن الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يعرفون متى يعتنون بأنفسهم.

مثال: عندما تنتابك مشاعر سلبية كالغضب، ما الأشياء التي تفعلها للاعتناء بنفسك؟ هل تبكي؟ هل تسترخي؟ هل تصلي ركعتين؟ هل تقرأ سورة من سور القرآن الكريم؟ هل تتحدث مع صديق؟ هل تتمشى في الطبيعة؟



**كيف تتغلب على مشاعرك السلبية؟**

.....

### ٣- الشعور بعواطف الآخرين:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يطورون قدرتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين والاستماع والإنصات لهم، فالشخص الذكي عاطفيًا يشعر بالآخرين.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




اختر أحد أفراد عائلتك أو أحد الأصدقاء وفكر في سبب تعاطفك معه.

| تعاطفت مع | |
|---|---|
| أسباب تعاطفي معه | ..... |

## ٤- تحفيز الذات:

من الجيد أن تحفز نفسك بنفسك، وأن تحثها على تحقيق الأهداف المحددة، ويعتقد بعض الناس أنهم إذا حفزوا أنفسهم، أو اثنوا عليها أو على الآخرين، سيتكاسلون أو سينخفض مجهودهم، وهذا اعتقاد غير صحيح.




استعرض موقفًا حققت فيه ماتريد، ثم دون عباراتك التحفيزية التي ساعدتك في إنجاز أهدافك.

.....

.....

.....

## ٥- العلاقات الصحية:

تقوم الحياة الاجتماعية على العلاقات مع الآخرين، فالإنسان اجتماعي بطبعه، والشعور بالسعادة يتضاعف عندما ندرب أنفسنا على اختيار العلاقات الجيدة التي تزيد من سعادتنا وتساعدنا على تطورنا.




اقترح طريقة تساعدك على تقوية علاقتك بالأشخاص الإيجابين:

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## تذكر

من يمتلكون الذكاء العاطفي متألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح.

حثنا ديننا الإسلامي في مواضع متعددة في القرآن الكريم على التخلق بالخلق الحسن والتسامح مع الآخرين والعفو عنهم، قال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾[1].

## أهمية الذكاء العاطفي

١. محبة الآخرين حيث يساعدك على التوافق مع والديك وإخوتك وأقرانك وبيئتك لتنمو منسجمًا مع الحياة.
٢. يكسبك الذكاء العاطفي القدرة على فهم مشاعرك ومشاعر الآخرين من حولك.
٣. يساعدك لتكون أكثر تحكمًا في انفعالاتك.
٤. يحسن ويرفع كفاءة تحصيلك الدراسي.
٥. يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك.



## تذكر

أن تعلم مهارات الذكاء العاطفي ستساعدك على إسعاد ذاتك والتغلب على توترك.

(١) سوررة آل عمران الآية رقم (١٣٤).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## نشاط (أ):

**مهارة تحديد العواطف:**

.....

**مهارة إدارة العواطف:**

.....

**مهارة الشعور بعواطف الآخرين:**

.....

**مهارة تحفيز الذات:**

.....

**مهارة العلاقات الصحية:**

.....





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# التسمم الدوائي



**المفاهيم الرئيسة:**
- التسمم.
- الدواء.

يتعرض العديد من الأشخاص لحالات من التسمم، نتيجة تناول أغذية ملوثة، أو مواد كيميائية، أو استنشاقهم لبعض الأبخرة السامة، أو نتيجة لبعض العادات الخاطئة في تناول الأدوية وهو ما ينتج عنه مخاطر جسيمة تضر بصحة الجسم.

## التسمم:

هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة، داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضرارًا.

## طرق دخول المواد السامة إلى الجسم

### البلع

عن طريق الفم والجهاز الهضمي.

### الاستنشاق

عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة.

### الحقن

حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




**الدواء:**

مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان.

**التسمم الدوائي:**

حالة مرضية تنتج عن حدوث تسمم داخل الجسم نتيجة بعض الأسباب؛ كتناول جرعات زائدة من دواء معين سواء أكانت بوصفة طبيب أو غير ذلك، أو تداخل بعض الأودية، أو عندما لا تتمكن الكبد أو الكليتان من التخلص من الدواء، مما يسمح له بالتراكم في الجسم.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أسباب التسمم الدوائي

هناك عدة أسباب تؤدي إلى التسمم الدوائي منها:

١. تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.

٢. تناول أكثر من دواء في وقت واحد بشكل خاطئ.

٣. تناول جرعات زائدة من الأدوية.

٤. التخزين غير السليم للأدوية.





**يوجد أسباب أخرى للتسمم الدوائي اذكرها ؟**

.....

.....

.....

**تذكر**

يعتمد التسمم الدوائي على نوع الدواء، والجرعة التي تم تناولها، والتاريخ المرضي أو الطبي.

## أنواع التسمم الدوائي

**تسمم حاد:**

وينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.

**تسمم مزمن:**

وينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية وارتفاع مستوى السموم في جسم المريض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## متى تظهر أعراض التسمم الدوائي؟

تختلف سرعة ظهور أعراض التسمم الدوائي بحسب نوع الدواء المتناول والكمية المتناولة، فبعض الأدوية تظهر أعراض التسمم بها خلال دقائق فقط من تناولها، في حين أن بعض الأدوية الأخرى يمكن أن يحتاج إلى ساعات؛ لذلك يجب الاتصال بالإسعاف في حالة وجود مايدل على اشتباه حدوث تسمم دوائي، كوجود علبة دواء مفتوحة وفارغة مع وجود أطفال في المنزل، ويلزم الإسراع في طلب الإسعاف حتى لو لم تظهر أعراض التسمم ،تجنبًا للمضاعفات.

## أعراض التسمم الدوائي

- انخفاض درجة حرارة الجسم، والشعور بالبرودة الشديدة.
- ضيق التنفس، وقد يصل الأمر إلى توقف النفس والشعور بالاختناق.
- الشعور بالغثيان والقيء.
- التعرق الشديد والهلوسة في بعض الأحيان.
- اضطراب الرؤية مع اتساع العينين.
- تسارع ضربات القلب بشكل ملحوظ.
- حدوث بعض التشنجات العضلية، والرعشة.




**بعد دراستك لمفهوم التسمم الدوائي استنتج مفهوم السلامة الدوائية؟**

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**معلومة إثرائية**

أنشأت الهيئة العامة للغذاء والدواء نظام التتبع الدوائي ضمن خطتها؛ للمساهمة في برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ الذي يهدف لتحقيق «رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠» وذلك بتبني أحدث الوسائل التقنية واستخدامها في تتبع وتعقب جميع الأدوية البشرية المسجلة والمصنعة داخل المملكة أو المستوردة من خارجها.

ويساهم النظام في تعزيز دور الهيئة في حماية المجتمع، وتعزيز الرقابة والتأكد من سلامة الأدوية وذلك من خلال معرفة مصدرها والمراحل التي مرت بها من التصنيع وحتى وصولها للمستهلك.




**من خلال مشاهداتك اليومية :**

**قدم نصيحة تساعد في معالجة العادات الخاطئة عند تناول الأدوية ممايأتي:**

**أ) الملل من تناول الدواء في الوقت نفسه كل يوم.**

.....

.....

.....

**ب) التوقف عن تناول الدواء عند الشعور بالتحسن.**

.....

.....

.....

**جـ) رمي ورقة التعليمات المرفقة بالدواء أو عدم الاطلاع عليها.**

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## إرشادات قبل البدء في تناول الدواء

أخبر طبيبك أو الصيدلي عن الأمور الآتية:

- أي أدوية أخرى تتناولها بما في ذلك العشبية، حيث أنه يمكن لبعض الادوية أن تتفاعل مع بعضها إذا تم أخذها معًا، وقد تسبب مخاطر صحية.
- إذا كان لديك أي حساسية من بعض الأدوية.
- إذا كنت ستجري عملية جراحية.
- أي معلومة لم تفهمها عن دوائك في النشرة الدوائية.

### المسكنات:



تُستخدم مسكنات الألم لتقليل الآلام التي نشعر بها كالصداع أو التهاب العضلات، أو المفاصل والآلام الأخرى. والمسكنات أنواع مختلفة من حيث آلية عملها وملائمتها للحالة الصحية، وغالبًا ما تكون مسكنات الألم آمنة إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة، وقد يتعرض الشخص للتسمم بمسكنات الألم عندما يتناول جرعات كبيرة منها تتجاوز احتياجه، كما قد يتعرض للتسمم عندما يتناول أكثر من دواء يحتوي على نفس المادة الفعالة عن طريق الخطأ.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أقسام مسكنات الألم

**المسكنات اللاوصفية:**

هي مسكنات يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية.

**المسكنات الوصفية:**

هي مسكنات لا تصرف إلا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعة حالتك الطبية.



تنصح الهيئة العامة للغذاء والدواء دائمًا باستشارة الطبيب المختص، أو الصيدلي قبل شراء أي مسكن، وقراءة واتباع تعليمات النشرة الداخلية؛ للحصول على معلومات إضافية عن الدواء.

## إسعاف حالات التسمم الدوائي

- أولا: قبل كل شيء يجب الاتصال بالإسعاف فورًا.
- ثانيًا: أثناء انتظار الإسعاف، افحص المصاب إن كان واعيًا، وانقله إلى مكان مريح، وراقب نبضه وتنفسه وحرارته، وفي حال توقف المصاب عن التنفس فبادر بعمل الإنعاش الرئوي حتى وصول الإسعاف.






وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## تذكر

يعد التسمم الدوائي حالة مرضية تحتاج إلى تدخل طبي طارئ؛ وذلك لمنع حدوث المضاعفات الصحية الخطيرة.

٤

حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء من منتجات وخلطات غذائية، يتم تسويقها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وتحمل ادعاءات صحية أو تغذوية غير صحيحة مثل: خلطات التسمين أو التنحيف.

بالتعاون مع مجموعتك وضح أسباب هذا التحذير:

.....

.....

.....

.....

.....

# التسمم الدوائي عند الأطفال



يشكل الأطفال النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ، وخصوصًا من هم دون الخامسة من العمر؛ بسبب وضعهم لأي شيء يجدونه أمامهم في أفواههم وخاصة الأدوية التي قد تشبه الحلوى في نظرهم.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال من التسمم الدوائي

١. عدم إعطاء أي دواء للأطفال، دون استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية المختصين.

٢. الحرص دائمًا على استخدام المقاييس الصحيحة لحساب جرعات الأدوية السائلة مثل: الأغطية الصغيرة المرفقة مع الدواء، قطارة الفم.

٣. احفظ الأدوية في مكان بعيد عن متناول أيدي الأطفال وخصوصًا عند وضع الدواء في الثلاجة.

٤. تأكد من حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية في مكان محكم الإغلاق.

٥. استخدم الأدوية التي تتميز بوجود أغطية السلامة، وتأكد من أحكام غلقها جيدًا بعد كل استخدام.

٦. احرص على عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى أو المسميات التي ترغبهم في تناول الدواء.

٧. التأكيد على الأطفال بعدم تناول أو شرب أي دواء إلا تحت إشراف شخص بالغ.

٨. لا تتناول الدواء أمام الأطفال تجنبًا لتقليدهم لك.

٩. تأكد من تخلصك من الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية.

**معلومة إثرائية**

يُقدم دواء باراسيتامول للأطفال كمسكن للألآم الخفيفة والمتوسطة وخافض للحرارة، وقد صممت الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تستخدم لحساب الجرعة الصحيحة للدواء على شكل شراب أو قطرات عن طريق الفم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



**ماذا تفعل في حالة الاشتباه بتسمم أحد الأطفال في المنزل؟**

١) اتصل على ٩٩٧ (الإسعاف) أو ٩٣٧ (وزارة الصحة) .

٢) تحقق من أن الطفل يتنفس بشكل طبيعي.



**اقترح طرقًا للتخلص من (الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية) بطريقة آمنة؟**

.....

.....

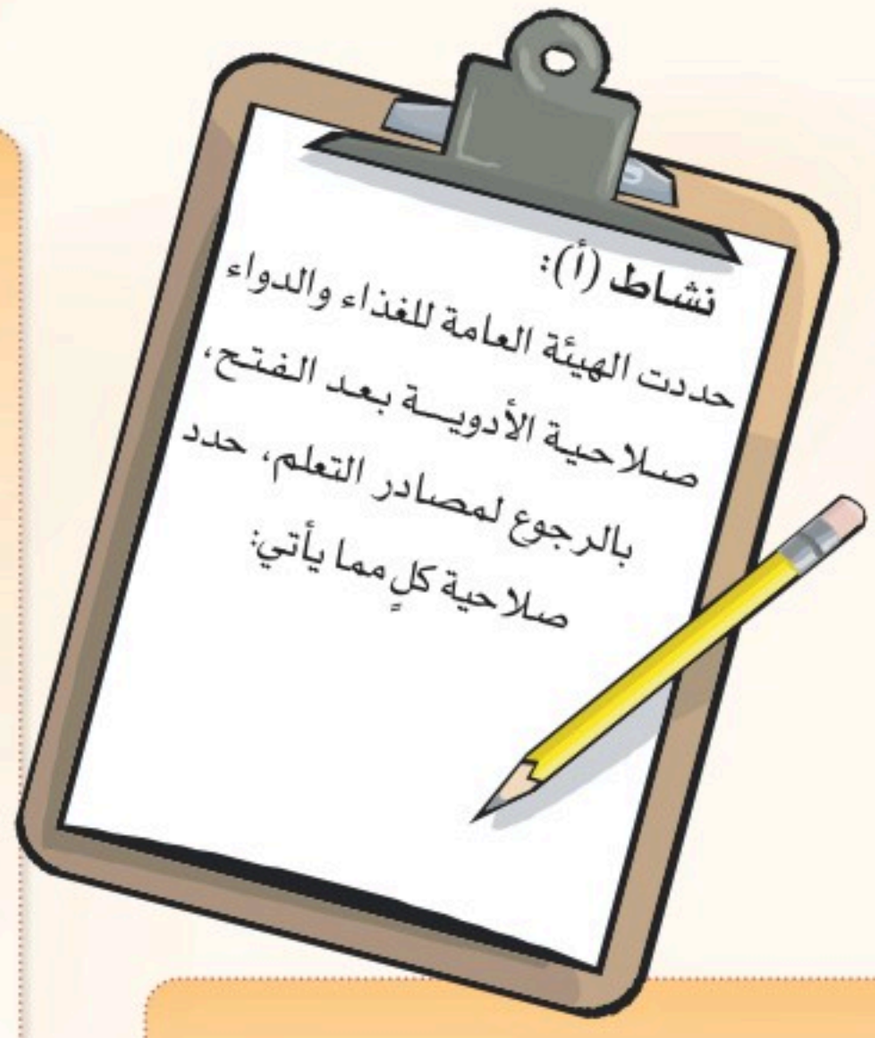
.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




## نشاط (أ):

| الدواء | الصلاحية بعد الفتح |
|---|---|
| الأقـراص والكبسولات (التي تأتي بشريط معدني). | ..... |
| الاسبرين الفوار. | ..... |
| قطرات أو مراهم (العين-الأذن-الأنف). | ..... |
| بخاخ الربو. | ..... |
| السوائل الفموية. | ..... |

## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....






وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# التطبيقات

**س١: قيم التصرفات الآتية مع التعليل:**

١- أخذ المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب.

.....

.....

٢- ترك الأدوية في السيارة.

.....

.....

٣- الاكتفاء بتناول المكملات الغذائية في حالة المرض.

.....

.....

**س٢: أمامك بطاقة ارسم عليها وجهًا يعبر عن أحد المشاعر، ثم دون اسم الشعور الذي رسمته.**

الوجه التعبيري يدل على شعور .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ اكتب العبارة التحفيزية المناسبة التي ستوجهها لنفسك، بعد أن تؤدي الأعمال الآتية بصورة جيدة:

حصلت على درجة كاملة في الامتحان.

.....

طُلب منك عمل ما، وقد أنجزته وقدمته في وقته.

.....

٤ لتجنب الأخطاء عند استلام الدواء من الصيدلية ينبغي عليك سؤال الصيدلي عددًا من الأسئلة. دونها على الشكل الآتي:



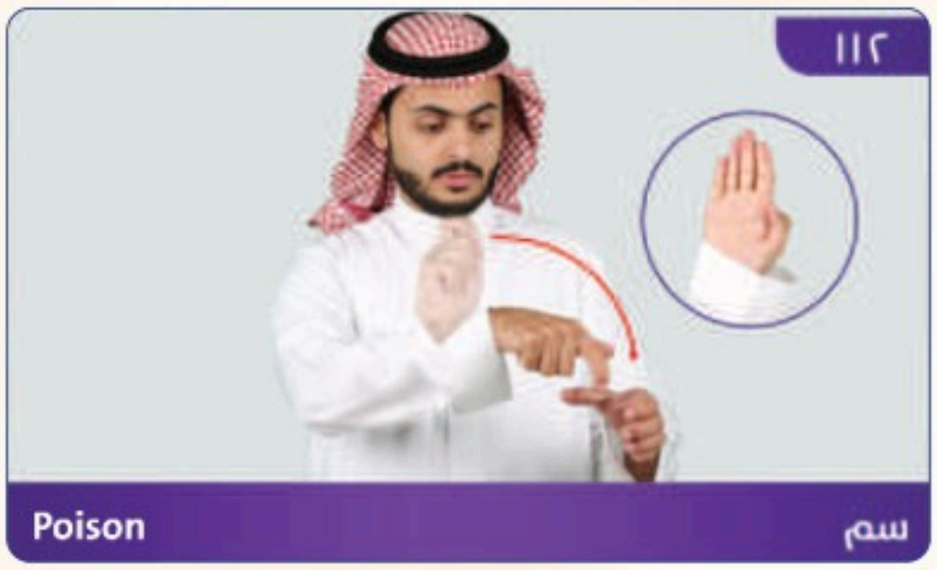



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الأولى
# التوعية الصحية

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










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أدون إيجابيات تعلمتها



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الثانية



# المهارات الاجتماعية

- الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:**

١ يذكر أمثلة لمناسبات اجتماعية ووطنية.

٢ يعدد آداب وسلوكيات حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٣ يبدي رأيه في أهمية المشاركة في المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٤ يقترح حلولًا لمعالجة المظاهر السلبية عند حضور المناسبات الوطنية أو الاجتماعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية



**المفاهيم الرئيسة:**

- المناسبات الوطنية.
- المناسبات الاجتماعية .

الإنسان بطبيعته يحب التواصل والتآلف مع غيره من الناس، ومشاركتهم في مناسبتهم الاجتماعية السعيدة كحفلات الزواج وغيرها، وقد أكدت على ذلك الشريعة الإسلامية قال الرسول ﷺ «إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، فَلْيُجِبْ عُرْسًا كَانَ أَوْ نَحْوَهُ»[1] وذلك لتعزيز أواصر المحبة والمودة والألفة بين المسلمين، وتقوية رابطة الأخوة الإسلامية والإنسانية فيما بينهم. وتعد المشاركة في الاحتفال بالمناسبات الوطنية مثل: اليوم الوطني، يوم التأسيس، و كأس السعودية "سباق خيل دولي" وغيرها من المناسبات الوطنية، التي تذكر الأجيال الشابة بالإنجازات التي قام بها المؤسس الملك عبد العزيز طيب الله ثراه وأبناؤه البررة، ولغرس القيم الوطنية، والوعي بأهمية الحفاظ على الوحدة الوطنية، وخدمة الوطن، وتقديم أفضل صورة عنه في المحافل الدوليّة كافة.



يعد الاحتفال بالمناسبات الوطنية مشاركة وطنية و وجدانية، تشعر الفرد بمزيد من الفخر والاعتزاز والفرح بإنجازات الوطن.

**مناسبات اجتماعية**



- عيد الفطر
- عيد الأضحى
- حفلات الزواج

**مناسبات وطنية**



- اليوم الوطني
- مهرجان الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل
- مهرجان الملك عبدالعزيز للصقور

(١) اخرجه مسلم، ١٤٢٩.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**١** دون مناسبات اجتماعية أو وطنية أخرى تحتفل بها.

.....

.....

.....

.....

**معلومة إثرائية**

يوم التأسيس السعودي هو ذكرى تأسيس الدولة السعودية، ويوافق ٢٢ فبراير من كل عام.

أصدر خادم الحرمين الشرفين -حفظه الله- الملك سلمان بن عبدالعزيز أمرًا ملكيا بأن يكون يوم ٢٢ فبراير من كل عام يومًا لذكرى تأسيس الدولة السعودية، باسم يوم التأسيس، ويصبح إجازة رسمية.

لمزيد من المعلومات اطلع على كتاب يوم التأسيس

**٢** ما أهمية المشاركة في المناسبات الوطنية والاجتماعية لكل من الفرد والمجتمع

لابد من مراعاة الآداب الاجتماعية التي حثَّ عليها الدين الإسلامي عند حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية، ويتجلى ذلك في الحديث مع الآخرين بالكلمة الطيبة، والتعامل الحسن، قال الرسول ﷺ: «إن المؤمنَ لَيُدْرِكُ بحُسْنِ خُلُقِه درجةَ الصائمِ القائمِ»(١).

أبرز مظاهر الآداب والسلوكيات عند المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية والوطنية ما يلي:



- التجمل في اللباس
- احترام النظام
- المحافظة على الممتلكات والمرافق العامة
- المحافظة على نظافة المكان
- إلقاء التحية والمصافحة
- الاستئذان قبل التقاط الصور
- إظهار مشاعر الفرح والسرور

(١) اخرجه أبو داود،٤٧٩٨.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**اذكر أسباب عدم التزام بعض أفراد المجتمع بالآداب والذوق العام أثناء حضورهم المناسبات الاجتماعية والوطنية؟**

.....

.....

.....

إن القرآن الكريم يُستقى منه الآداب الاجتماعية والأساليب التربوية، فقد أكد القرآن الكريم على أهمية التفاعل الاجتماعي والتعاون بين الناس، والإيثار ومساعدة الآخرين فقد قال تعالى:

﴿وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡعُدۡوَٰنِ﴾[1].

معلومة إثرائية

يعد الالتزام بالآداب والذوق العام ركيزة هامة لاستمرار العلاقات الإنسانية بين أفراد المجتمع في إطار يتسم بالمودة والاحترام، فهي مؤشر دالٌ على التحضر والسير على السلوك القويم للفرد والمجتمع.




(١) سورة المائدة الآية رقم:(٢).




نشاط(أ):

نشاط(ب):




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# التطبيقات

## س١: ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة و علامة ( ✗ ) أمام العبارة الخاطئة :

١- الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني. ☐

٢- حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة و مشاركة الآخرين أفراحهم. ☐

٣- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين أفراد المجتمع. ☐

٤- التعدي على الحدائق والأماكن العامة؛ بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية. ☐

٥- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صورًا للضيوف دون علمهم لتظهر الصور أجمل. ☐



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**٢ قيم الممارسات الآتية التي تقع في بعض المناسبات:**

١- الإسراف في جميع مظاهر الوليمة (ماديًا - الطعام - الشراب).

.....

٢- استخدام الألعاب النارية الخطيرة.

.....

٣- الاستهزاء أو الكذب ونشر الإشاعات.

.....

٤- عدم تلبية الدعوة أو عدم الاعتذار عن عدم حضورها.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**٣** اقترح حلًا لمشكلة الخجل، وضعف الثقة بالنفس عند حضور أي احتفال بمناسبة اجتماعية؟



.....

.....

.....

.....

.....

**٤** قدم مقترحًا يعالج الموقف الذي أمامك في الصورة؟

.....

.....





وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الثانية
# المهارات الاجتماعية

أتعلَّمُ 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
2024 - 1446

# الوحدة الثالثة



## المهارات الحياتية

- الادخار والإنفاق.
- مهارات الشراء الرقمي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يستنتج فوائد الادخار.

٢ يصف مفهوم المشاريع الصغيرة.

٣ يعطي أمثلة على مشاريع منزلية صغيرة.

٤ يميز أنواع المشاريع الصغيرة.

٥ يحدد مفهوم الشراء الرقمي.

٦ يطور مهارته في الشراء الرقمي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الادخار والإنفاق

**المفاهيم الرئيسة:**
- الادخار.
- المشاريع الصغيرة.

ينظر الإسلام إلى المال على أنه من الضرورات الخمس التي تقوم عليها حياة الإنسان، وبه تنتظم معايش الناس، وسوف يحاسب المسلم يوم القيامة عن هذا المال، قال رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل.. وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه؟»(١)، وقد ذم الإسلام البخل، وكذلك الإسراف. قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾﴾(٢)، ورغَّب الإسلام في الادخار، باعتدال يتوازى مع الكفاف، وحبَّب في اليد العليا، تحسبًا للفَقر، الذي كان الرسول ﷺ يتعوَّذ منه.

## ما هو الادخار

هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه .



**اكتب عن تجربتك في:**
**إنفاق المال أو ادخاره، وناقش ما كتبته مع زملائك ومعلمك؟**

.....

.....

.....

.....

**معلومة إثرائية**

أطلق برنامج "ريالي" للتخطيط المالي لتعزيز ثقافة الوعي المالي والإدخار لدى الطلبة وتمكينهم من إدراك الأولويات والتفريق بين الحاجات والرغبات، وتحفيز روح المبادرة والاستثمار لديهم؛ لتحقيق الاستقرار المالي، وتحسين الجودة المالية والنفسية.

## كيف ندخر

١ وضع خطة مالية للمصروفات.

٢ التفرقة بين الاحتياجات (المصروفات الأساسية) والرغبات (المصروفات الثانوية).

٣ الاستغناء عن المصروفات غير الضرورية.

٤ ربط الادخار بأهداف واقعية.

(١)اخرجه الترمذي،٢٤١٧. (٢)سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).




**بالرجوع إلى مصادر المعرفة اقترح أفكارًا أخرى تساعد على الادخار؟**

.....

.....

.....

.....




إحدى أولويات بنك التنمية الاجتماعية وفقًا لنظامه الأساسي "العمل على تشجيع التوفير والادخار للأفراد والمؤسسات في المملكة، وإيجاد الأدوات والبرامج التي تحقق هذه الغاية" ومن هذا المنطلق قام البنك بالعمل على تطوير عدد من الخيارات الإستراتيجية لتفعيل الادخار تضمنت ما يلي:

- التوعية ونشر الثقافة المالية والادخار.
- توفير حوافز لتشجيع الادخار.
- تطوير منتجات ادخارية مناسبة.




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446






**كيف توازن بين الرغبات والحاجات في الإنفاق، إن كان لديك هدف الادخار؟**

.....

.....

.....

.....

.....




كلما بدأت في الادخار مبكرًا استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل.



**ماذا تفعل بالمال الذي ادخرته**

| الصدقة - كفالة اليتيم | شراء هدية لوالدي | شراء شيء أتمنى اقتنائه | البدء في مشروع بسيط |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| اذكر حديثًا شريفًا يحث على ذلك: ..... | أعط مثالًا على ذلك: ..... | أعط مثالًا على ذلك: ..... | أعط مثالًا على ذلك: ..... |




الدين الإسلامي يحث على العمل لأنه أساس تقدم الأمم وعمارة الأرض.

تزايد الاهتمام بإنشاء المشاريع الصغيرة وإدارتها، حيث أن جميع المشاريع الكبيرة بدأت مشاريع صغيرة، فهي ذات دور مهم في اقتصادات الدول وتساهم بفعالية في توفير فرص العمل والحد من البطالة.

فالمشاريع هي نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال للحصول على منافع متوقعة خلال فترة زمنية محددة، وقد يكون المشروع زراعيًا أو صناعيًا أو سياحيًا أو خدميًا وقد يكون مشروع كبيرًا أو مشروعًا صغيرًا أو متوسط الحجم، وتعتبر المشاريع الصغيرة اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة.

### ما المشروعات الصغيرة

هي منشاة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفاعلية في إدارة وتشغيل أعمالها، ويعدُّ من وجهة النظر القانونية المالك الوحيد لجميع أصول، وممتلكات المنشاة، وتعود إليه الأرباح جميعها.

## المشاريع المنزلية

إن مزاولة العمل الحر في المنزل يعدُّ أحد أهم البدائل المتاحة، حيث يوجد العديد من الأعمال التي من الممكن ممارستها من المنزل.

مثل: مشروع التصوير الفوتوغرافي، ومشروع البرمجة، وتربية الحيوانات وبيع منتجاتها أو بيعها، ومشروع إعداد الوجبات الغذائية وبيعها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## أنواع المشاريع الصغيرة

- **المشاريع الانتاجية**

هي التي تمارس نشاط إنتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.

مثل.....



- **المشاريع الخدمية**

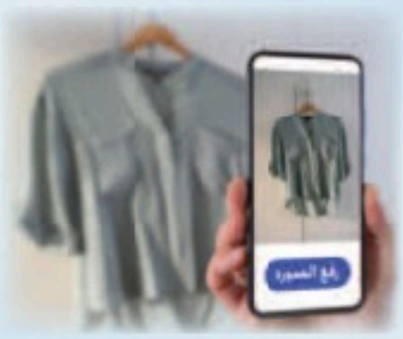
كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك مثل (مطاعم، إصلاح السيارات، خدمات سياحية)



- **المشاريع التجارية**

المشروعات التي تقوم بشراء سلعة وإعادة بيعها لتحقيق ربح سواء تجارة الجملة أو التجزئة.

مثل.....






تذكر

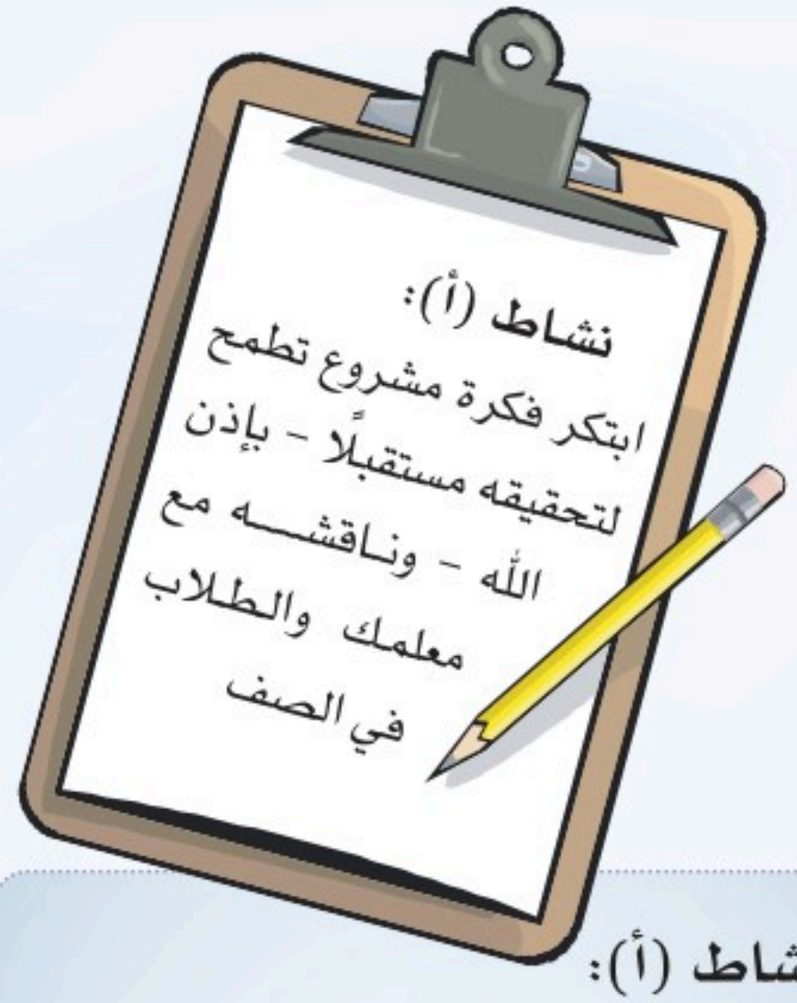
أن وضع خطة مشروع متكاملة من متطلبات النجاح قبل البدء بالمشروع.




درست في الفصل الدراسي الأول وسائل الدعاية والإعلان، دوّن بعض وسائل تسويق المشروعات الصغيرة.

.....

.....




نشاط (أ):

عنوان المشروع:

فكرته الأولية:

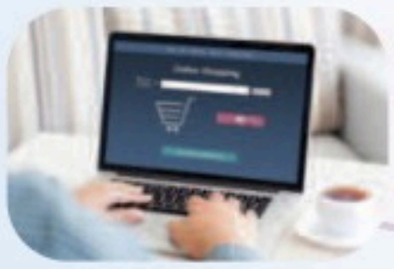
نشاط (ب):




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



# مهارات الشراء الرقمي



**المفاهيم الرئيسة:**
- الشراء الرقمي.

تعد شبكة الإنترنت أسهل وسيلة لجمع المعلومات وتبادلها بين الأفراد في العالم بدون قيود الحواجز الجغرافية، وقد تعدت ذلك إلى أن أصبحت تستخدم لتبادل السلع والتسويق والخدمات؛ لتكون بذلك أساسًا لتطوير ما يسمى بالتجارة الرقمية.

## التجارة الرقمية

يقصد بها عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لجميع المنتجات والبضائع إلكترونيًا، وتعد التجارة الرقمية واحدة من أبرز الظواهر التي تميز المجتمعات الرقمية ومواطنيها، حيث أصبحت تشهد إقبالًا في التعاملات اليومية وإبرام العديد من الصفقات على شبكات الإنترنت.

وتتم عملية التجارة الرقمية عبر أي قناة كانت مثل: (مواقع التواصل الاجتماعي - المواقع الإلكترونية - التطبيقات) وباستخدام أي جهاز إلكتروني مثل (أجهزة الحاسب الآلي - الهواتف الذكية - الأجهزة اللوحية).

## أنشطة التجارة الرقمية

١ بيع
٢ شراء
٣ تسويق
٤ خدمة العملاء
٥ خدمة التوصيل
٦ الدفع الإلكتروني




أهمية الالتزام بالسلوك الرقمي الذي يشمل القوانين، والقواعد السلوكية في عمليات البيع والشراء الرقمي.

## الشراء الرقمي

هو شكل من أشكال التبادل التجاري الذي يتم بين الشركات والمستهلكين، وذلك عن طريق الوسائل الإلكترونية.

## التأثيرات الإيجابية و السلبية للتجارة الرقمية

### التأثيرات الإيجابية

١ تسريع العمليات التجارية من بيع وشراء وتبادل المعلومات التجارية بشكل أكبر.

٢ توفير درجة عالية من الرفاهية في تقديم الخدمات، حيث تسهم التجارة الرقمية في إيصال السلع إلى أي مكان يكون فيه المستفيد.

٣ توفير الجهد والوقت على المستهلك.

٤ إمكانية حصول المستفيد على أفضل الأسعار من خلال استعراض عدة مواقع تجارية.

### التأثيرات السلبية

١ إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري.

٢ احتمالية حدوث عمليات نصب واحتيال بسبب صعوبة التحقق من شخصية المتعاملين.

٣ إمكانية خداع المستهلك بإيصال سلعة مختلفة عن السلعة المعروضة.



التجارة الإلكترونية (التجارة الرقمية) أحد أهم أهداف برنامج التحول الوطني الداعمة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ولمواكبة النمو المتسارع للتجارة الإلكترونية والأخطار المصاحبة لها على المستهلكين، فقد صدرت موافقة مجلس الوزراء على نظام التجارة الإلكترونية الذي يهدف إلى تعزيز موثوقية التجارة الإلكترونية، وتطوير أنشطتها في المملكة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

من وجهة نظرك قارن بين إيجابيات وسلبيات الشراء الرقمي.



إيجابيات الشراء الرقمي

سلبيات الشراء الرقمي

تذكر

تساعدنا المهارات الرقمية الأساسية على التعامل مع متطلبات العصر الرقمي بيسر وسهولة.

## إرشادات عند القيام بعمليات الشراء الرقمي



- أهمية الرجوع إلى والديك قبل البدء بإجراءات الشراء الرقمي.
- استخدم برامج الحماية من الفيروسات.
- استخدم كلمات مرور مختلفة وقوية لكل تطبيق من التطبيقات التي تتسوق منها.
- أهمية الاطلاع على آراء المتسوقين السابقين ممن قاموا بشراء نفس المنتج للتعرف على جودته.
- انتبه للتحذيرات الأمنية مثل التحذير من المواقع الإلكترونية غير الآمنة.
- راجع كشوف الحسابات البنكية (خاصة بطاقتك الائتمانية).
- حاول تخصيص بطاقة واحدة فقط لعمليات التسوق الإلكتروني.
- تأكد أن رابط الموقع يبدأ بـ( https:// ) بدلًا من ( http:// ) قبل إدخال معلوماتك الشخصية أو البنكية.
- تجنب النقر على الروابط التي تراها في الرسائل (على البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو مواقع التواصل الاجتماعي).
- احذر من التطبيقات والمواقع المزيفة، عن طريق تحميل التطبيقات من متجر التطبيقات الرسمي.
- لا تزود مواقع التجارة الإلكترونية بمعلومات أكثر من المطلوب عند تسجيل الحساب أو التسوق.
- لاتقم بمشاركة معلومات البطاقة الائتمانية عبر القنوات غير الآمنة مثل مواقع التواصل الاجتماعي.

**تذكر**



أهمية حماية البيانات الشخصية وعدم كشفها أو الإفصاح عنها للآخرين مهما بلغت الثقة، فالبيانات الشخصية تخص الفرد نفسه وتقع ضمن مسؤولياته، وفقدانها قد يعرض الفرد للوقوع في مشكلات كثيرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

معلومة إثرائية

حرصت المملكة العربية السعودية على توفير بنية تحتية وطنية آمنة؛ لدعم نمو وازدهار القطاعات كافة، كما جاء تأسيس الهيئة الوطنية للأمن السيبراني؛ لتكون هي الجهة المختصة في المملكة بالأمن السيبراني، والمرجع الوطني في شؤونه، وقد قامت الهيئة بإعداد الإستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني؛ بهدف الوصول إلى فضاء سيبراني سعودي آمن وموثوق يمكّن النمو والازدهار.

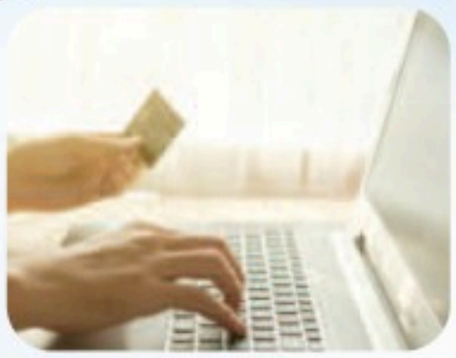
الهيئة الوطنية للأمن السيبراني
National Cybersecurity Authority

٢

تتنافس المتاجر الإلكترونية في تقديم بعض الخدمات الإضافية للمتسوقين، دوّن بعضًا منها:

.....

.....



## كيف تتم عملية الشراء الرقمي

تعد طريقة الشراء من المواقع الإلكترونية متقاربة إلى حد ما، فجميع المواقع تتطلب عمل حساب بها يشتمل على المعلومات الأساسية، كالاسم ورقم الهاتف والعنوان بالتفصيل، ويقوم المستهلك بعد إتمام عملية التسجيل أو قبلها بالبحث عن المنتج المراد، ومن ثم إضافته إلى سلة مشترياته، وفي المرحلة الأخيرة يتم تنفيذ الطلب، واستكمال باقي الخطوات حتى تأكيد الطلب.

تذكر

تفادي الروابط الإلكترونية والرسائل النصية المشكوك بها، فقد تكون في بعض الحالات محاولة من المخترقين لسرقة المعلومات والحسابات البنكية للمستخدم.




## نشاط (أ):

## نشاط (ب):




وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# التطبيقات

## س١: ضع رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له:

| | |
|---|---|
| ١. المشروع | عمليات البيع والشراء، وممارسة عروض التجارة لكافة المنتجات والبضائع إلكترونيًا. |
| ٢. الادخار | مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية، التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي. |
| ٣. التجارة الرقمية | نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال، للحصول على منافع خلال فترة زمنية محددة. |
| ٤. السلوك الرقمي | اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه. |

**٢ قيم الممارسات الآتية:**

**أ- عاداتك في الصرف**

| النواحي الإيجابية | النواحي السلبية |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |

**ب- عاداتك في الشراء الرقمي**

| النواحي الإيجابية | النواحي السلبية |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |

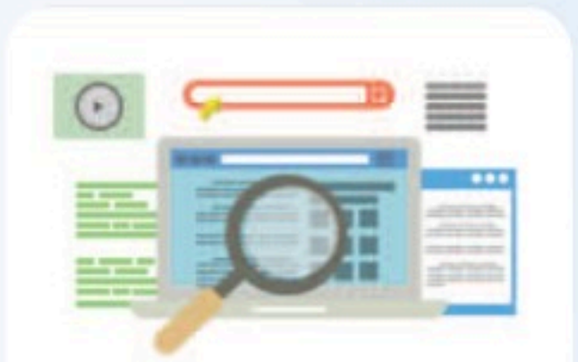
**٣ أمامك مجموعة من الصور الدالة على عمليات الشراء الرقمي، دون العملية المناسبة لكل صورة فيما يلي:**



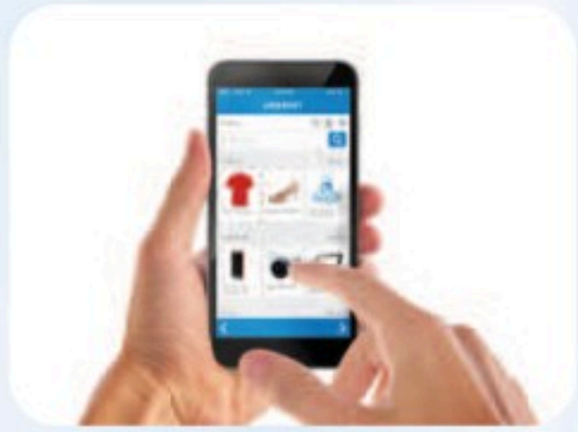
.....



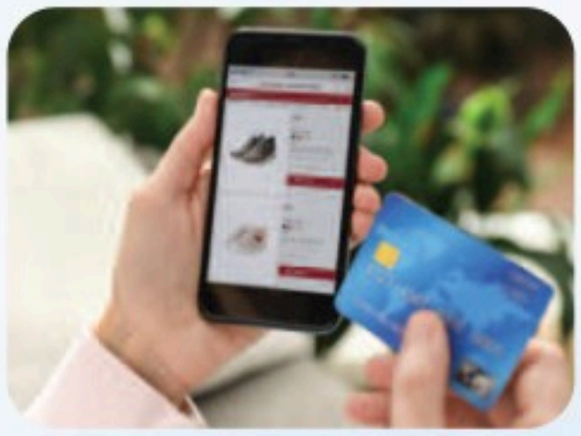

.....



.....



.....



.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٤ دون السلوك الشرائي للشخصيات الآتية :

## البخيل

## المسرف

## المدخر




# الوحدة الثالثة
# المهارات الحياتية

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










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# الوحدة الرابعة




## الغذاء والتغذية

- العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

# أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يصف الجسم السليم.

٢ يحدد مفهوم السعرات الحرارية.

٣ يقيم العادات الغذائية الجيدة والعادات الغذائية السيئة.

٤ يقترح بدائل غذائية لتعديل العادات الغذائية السيئة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم



**المفاهيم الرئيسة:**
- الجسم السليم.
- السعرات الحرارية.

التَّغذية السَّليمة المتوازنة تُبقي الجسم في وضع صحيّ سليم، من خلال تزويده بالعناصر الغذائية الضرورية لسلامته وخلوه من الأمراض، مع قدرته على أداء أنشطته اليومية بكامل حيويته ونشاطه، فاتباع نظام غذائي متوازن محدد السعرات الحرارية، من غير إفراط أو تفريط، وممارسة أنماط وعادات غذائية صحية، تساعدنا على التمتع بالصحة. ويساعد التثقيف الغذائي والوعي الصحي المجتمع على ممارسة العادات الجيدة في اختيار الأطعمة، وحساب السعرات الحرارية لها للوقاية من بعض الأمراض المزمنة كالسمنة، السكري وضغط الدم، وكذلك التغلب على كثير من العادات والسلوكيات السيئة، لمساعدة الفرد في الحصول على عقل سليم وجسم صحي.

## السعرات الحرارية :

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية بإحدى العبارات الآتية: (السعرات الحرارية - كيلو سعر حراري).

### السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم

يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:




### في المتوسط

**الرجل:** يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية في اليوم

**المرأة:** تحتاج إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية في اليوم

**الطفل:** يحتاج إلى ما يقارب 1800 سعرة حرارية في اليوم



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

**تصنف الأغذية حسب محتواها من السعرات الحرارية إلى:**

١. أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية:

مثال: .....، .....

٢. أطعمة متوسطة السعرات الحرارية:

مثال: .....، .....

٣. أطعمة منخفضة السعرات الحرارية:

مثال: .....، .....

٤. أطعمة عديمة السعرات الحرارية:

مثال: .....، .....

**تذكر**

أن تحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة يتطلب ثلاثة أمور:

١. إدراك وجود عادات غذائية سيئة عليك التخلص منها.
٢. معرفة سبب وجود هذه العادات.
٣. معرفة البدائل لتغييرها إلى العادات الصحيحة والجيِّدة.

## العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام

- عدم التوازن في الأطعمة
- إهمال تناول الوجبات اليومية
- تناول الطعام بسرعة



## العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام

- تناول الغذاء المتوازن
- الحرص على تناول الوجبات اليومية
- مضغ الطعام جيدًا



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## عدم التوازن في الأطعمة:

يؤدي إلى تناول عناصر غذائية على حساب العناصر الأخرى مثل الإكثار من تناول النشويات، والبروتينات والدهون على حساب الفيتامينات والمعادن.

مما يودي إلي:

١ إصابة الفرد ببعض الأمراض كالسمنة والسكري، لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

٢ نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن.

## تناول الغذاء المتوازن:

الحرص على تناول الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية من خلال الآتي.

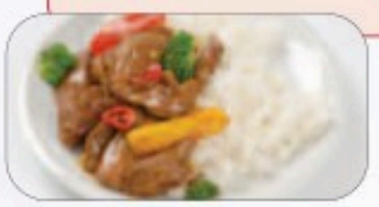
١ تناول المواد الكربوهيدراتية باعتدال.

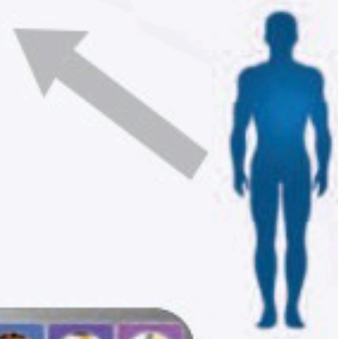
٢ تناول الفواكه والخضار يوميًا.

٣ اختيار اللحوم دون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون.

٤ التقليل من تناول الدهون، واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة.









## إهمال تناول الوجبات اليومية:

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، يؤدي إلى:

١ الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية.

٢ الشعور بالجوع خلال اليوم.

٣ زيادة كمية الطعام المتناول خلال اليوم، أو تناول الوجبات السريعة الدسمة.

٤ انخفاض مستويات السكر في الجسم.



## الحرص على تناول الوجبات اليومية:

ينصح أخصائيو التغذية بالحرص على تناول ثلاث وجبات معتدلة السعرات الحرارية يوميًا، ووجبتين خفيفتين، وعدم إهمال أي وجبة من وجبات الطعام الرئيسة، وخاصة وجبة الإفطار، لأهمية هذه الوجبات في:

١ تحسين صحة الجسم.

٢ تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني اليومي.

٣ تساعد على حفظ الوزن الصحي المعتدل، من خلال تجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء اليوم.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




**حضر وجبة إفطار كاملة ومتوازنة بالتعاون مع أسرتك.**

.....

.....




**الالتزام بالعادات الغذائية الجيدة يحسن من جودة الحياة، ويقي بإذن الله من خطر الأمراض المزمنة.**

### تناول الطعام بسرعة

تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية، خاصة في الجهاز الهضمي، منها عسر الهضم، وعدم قدرة المعدة على القيام بعملها بشكل جيد نظرًا لكمية الطعام الكبيرة التي تصلها في وقت قصير، ونتعرض لزيادة في الوزن، نظرًا لعدم الشعور بالشبع والرغبة في تناول المزيد من الطعام.



### مضغ الطعام جيدًا

إن تناول الطعام ببطء، عادة غذائية جيدة لصحة الجسم كونها تجعل الفرد:

١ يأكل كميات أقل من الطعام، وبالتالي كمّية أقل من السعرات الحرارية.

٢ يعطي الإنسان الشعور بالشبع والامتلاء.

٣ المحافظة عل الوزن المثالي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

## العادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات



- شرب الماء بمعدل ٦-٨ أكواب في اليوم.
- شرب الحليب والألبان يوميًا.
- شرب عصائر الفاكهة الطازجة يوميًا.
- تناول الشاي والقهوة باعتدال.

## العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات



- الافراط في تناول المنبهات
- تناول المشروبات الغازية
- تناول مشروبات الطاقة
- إهمال شرب الماء

## أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

تتسبب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في إصابة الجسم بالعديد من المشكلات الصحيةمنها:



١. التآكل الحمضي للأسنان.
٢. الصداع النصفي.
٣. تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والإثنى عشر.
٤. هشاشة العظام.
٥. السمنة، مرض السكري (النوع الثاني)، ارتفاع الكوليسترول.
٦. التوتر والقلق.
٧. زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.




دون فائدة شرب ٦-٨ أكواب من الماء يوميًا.

.....

## الإفراط في تناول الكافيين

يؤثر الإكثار من تناول القهوة والشاي خلال اليوم على صحة الجسم من خلال الآتي:



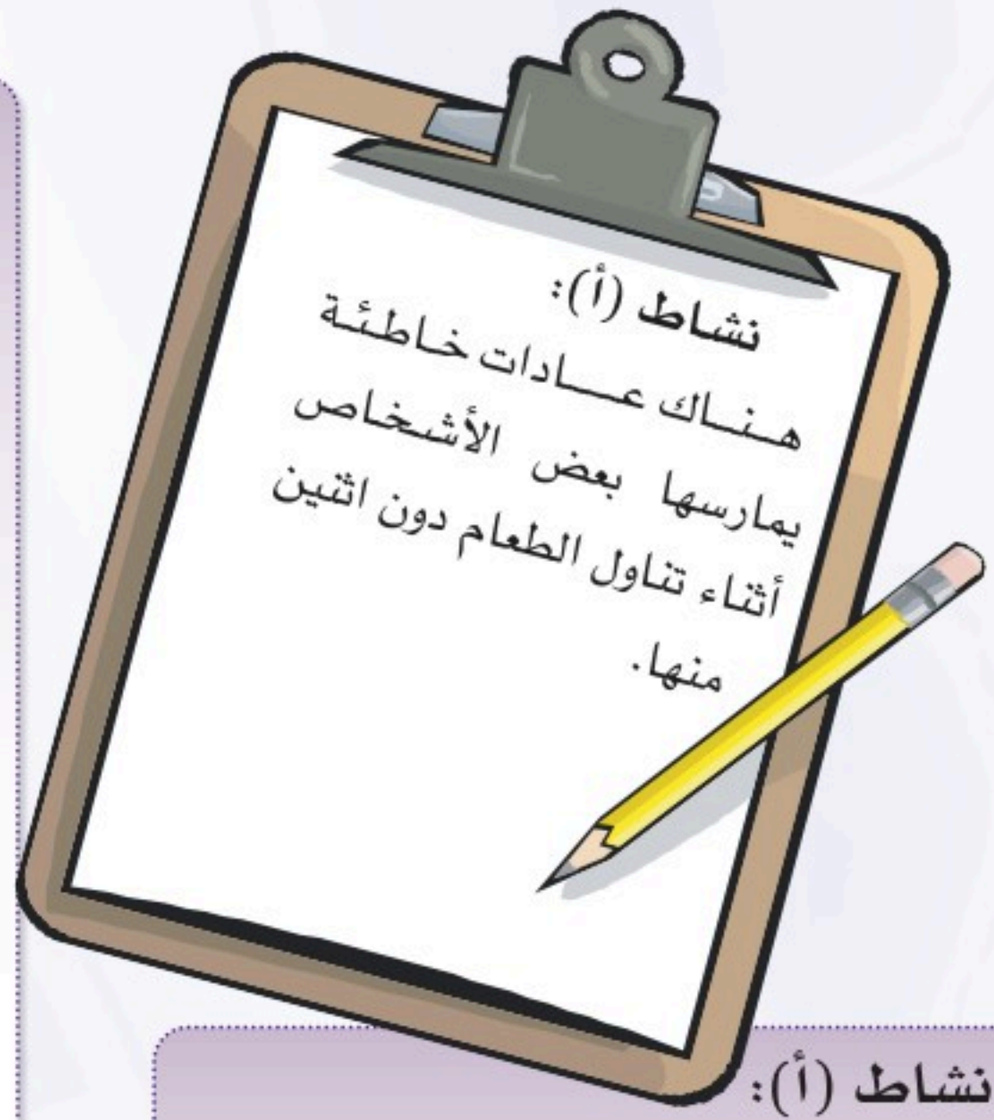
١- الأرق وعدم النوم المريح.

٢- يعيق تناول المنبهات بعد الوجبات الغذائية من امتصاص الحديد.

٣- التأثير العكسي في الشهية، والتأثير على الجهاز العصبي المركزي.



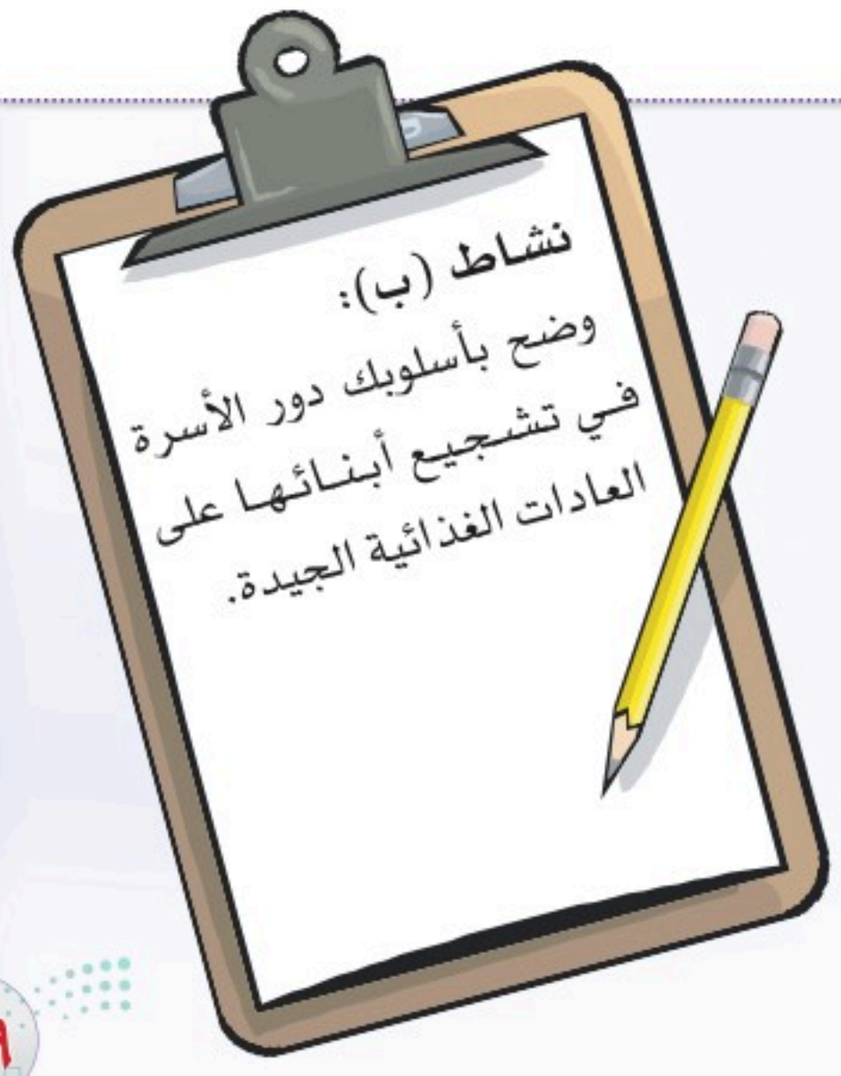

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




نشاط (أ):

نشاط (ب):

نشاط (ب):



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# التطبيقات

## س١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي:

١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية. ( )

٢- تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط. ( )

٣- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر؛ لتفادي الاضطرابات أثناء اليوم. ( )

٤- يساهم التثقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة. ( )

## س٢: قيم العادات الغذائية التالية مع التعليل:

١- إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية:

.....

٢- تناول الخضار المقلية:

.....

٣- الاكتفاء بتناول وجبة واحدة خلال اليوم بحجة خفض الوزن:

.....

٤- الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة:

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

س٣: اكتب ثلاثًا من العادات الغذائية الجيدة التي تساعد في التخلص من السمنة :



.....

.....

.....

س٤: وضح العلاقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض؟

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446




# الوحدة الرابعة
# الغذاء والتغذية

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










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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446