

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



حمل التطبيق من هنا





قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الثالث متوسط - غير مجزأ.
/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ
٢٢٨ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٩

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٣-٠

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





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 يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية السعودية (٢٠٣٠).

وقد حرصنا على إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية".

إن 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 صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات. كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، ومن هنا أدرجت 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 والصُم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

تذكر



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



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

التطبيقات



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
إثرائية

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

لغة الإشارة



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الأول من المقرر

الفهرس

المقدمة	٥
مفاتيح ورموز الكتاب	٦

الصفحة	الموضوع	الوحدات
١٠	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية
١١	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	
١٩	التمريض المنزلي	
٢٤	تغذية مرضى السكر	
٢٦	تغذية مرضى ضغط الدم	
٣٠	التطبيقات	
٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٦	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية المهارات الحياتية
٣٧	الادخار والإنفاق	
٤٣	مهارات الشراء الرقمي	
٤٩	التطبيقات	
٥٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٥٤	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة المهارات الأسرية
٥٥	الميزانية وموارد الأسرة	
٦٢	استهلاك الغذاء	
٦٨	التطبيقات	
٧٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٧٦	أهداف الوحدة	الوحدة الرابعة العناية الملبسية
٧٧	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	
٨٣	التطبيقات	
٨٥	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٨٨	أهداف الوحدة	الوحدة الخامسة (الغذاء والتغذية)
٨٩	حفظ الأطعمة	
٩٦	أنصاف من بيئتي دقيق القمح	
١٠٠	التطبيقات	
١٠٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- ◀ التمريض المنزلي.
- ◀ تغذية مرضى السكر.
- ◀ تغذية مرضى ضغط الدم.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يُبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ يُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.
- ٥ يُفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.
- ٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.





الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسة:

- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله تعالى النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة، ودواء لكثير من الأمراض،

وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجاز دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَنَعْلَمَنَّ نِبَاهُ، بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾^(١).

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول

الكريم ﷺ. بالتداوي، عَنْ أَسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ (رضي الله عنه) قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ عِنْدَهُ، كَأَنَّمَا عَلَى

رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، قَالَ فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ وَقَعَدْتُ، قَالَ: فَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَسَأَلُوهُ، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَتَدَاوَى؟

قَالَ: نَعَمْ «تداووا فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داء واحد: الهرم»^(٢).

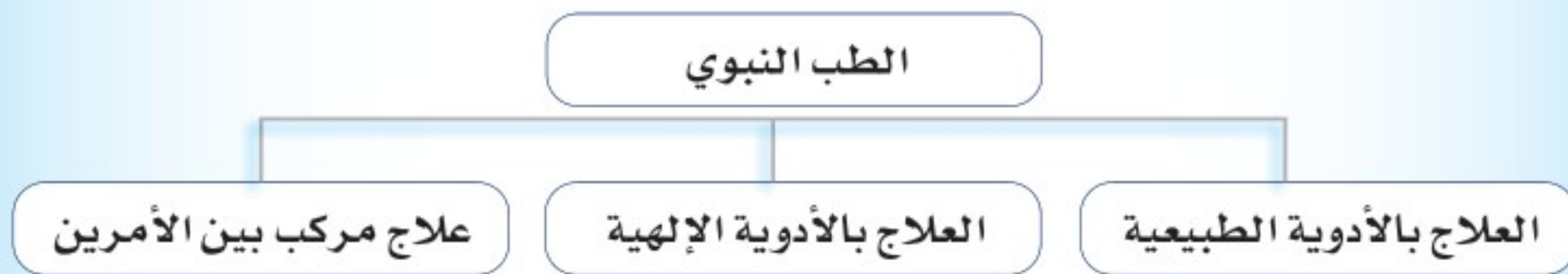
ويعرف الطب النبوي: بأنه هو مجموعة النصائح الطبية التي وصلتنا نقلاً عن رسول الله ﷺ على

هيئة أحاديث نبوية شريفة، حيث أقرها أو وصفها لغيره من الناس، فهي تعالج الأمراض الجسمية

والنفسية، وهناك عدة أنواع للعلاج، منها: العلاج بآيات القرآن الكريم، والأدعية التي وردت فيه وفي

السنة المطهرة، والأعشاب الطبيعية، وهو طب يعتمد على اليقين وليس الظن، حيث إن مصدره القرآن

الكريم والسنة النبوية، وقد جُمعت هذه النصائح من قبل بعض العلماء ومن أهمهم ابن قيم الجوزية.



العلاج بالأدوية الطبيعية :

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي

العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

(١) سورة ص الآية: (٨٧ - ٨٨).

(٢) مسند أحمد، (١٨٤٥٤).

العسل:



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحاً للشهية ومنشطاً ومساعداً على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١).

تمر العجوة:



تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.

فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(٢).

وقد ورد في فضلها حديث آخر، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين»^(٣).

ما الكمأة؟



الثوم:

يصفى الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد. عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا أو ليعتزل مسجداً، وليقعد في بيته. وإنه أتى بقدر فيه خضرات من بقول فوجد لها ريحاً، فسأل فأخبر بما فيها من البقول، فقال: قربوها إلى بعض أصحابه، فلما رآه كره أكلها، قال: كل؛ فإني أناجي من لا تناجي»^(٤).



الحبة السوداء:



فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدها في علاج الأمراض الجلدية كاللبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن عائشة (رضي الله عنها) قالت سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»^(٥).

(٤) صحيح البخاري، (٨٥٥).

(٥) صحيح البخاري، (٥٦٨٨).

(١) سورة النحل الآية: (٦٩).

(٢) صحيح البخاري، (٥٤٤٥).

(٣) جامع الترمذي، (٢٠٦٨).



الزبيب:



يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي)، وله منافع وفوائد في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهباً).

اليانسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع، ويمنع السعال، ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُلِين للبطن، نافع في حالات البرد، مُطِيبٌ لنكهة الطعام. وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَسُقُونَ فِيهَا كُأْسًا كَانَتْ مِنْ أَجْهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(١).

(١) سورة الإنسان الآية: (١٧).

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

- الكمون - المر - القرفة



اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟

..... ، ،



مميزات التدواي بالأعشاب:



١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة ومن السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ من الأغذية المفيدة، مثل: العسل، العجوة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية، ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنّعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.





اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.



العلاج بالأدوية الإلهية:

وهو الاستشفاء بالآيات القرآنية، فالقرآن: هو الشفاء التام من جميع الأدوية القلبية، والبدنية، وما ثبت في سنة الرسول ﷺ من أدعية، قال الله تعالى:

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (٨٢)

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، وروى مسلم عن عائشة رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِهِ، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا (٢).

وما كل أحد يُوفَّق للاستشفاء بالقرآن والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

.....

.....

.....

الدواء المركب:

هو الجمع في الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية التي ذكرها الرسول ﷺ في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية، والأدعية من سنة الرسول ﷺ.



دَوِّن فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

.....

.....

.....



العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب الآتية:

١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامة.

٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب و طرق محرمة، مثل: الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال وإلحاق الأذى بالمرضى، ومن أساليبهم:

١- لبس الأحذية «العزائم والتمايم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «**إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكٌ**»^(١).

٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.

٣- شرب الماء بأوانٍ كتب عليها بعض كلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلَقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «**مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ؟**» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «**انْزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا**»^(٢).

(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).





التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات صحية عديدة ومتنوعة، كالأعراض والإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة، وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

ويساعد التمريض المنزلي في تقديم العناية للمريض من حيث نظافته وتغذيته مع اتباع الدقة في إعطاء الدواء حسب تعليمات الطبيب.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

.....



تعد التهوية عاملاً مهماً في التقليل من تلوث الهواء، وهي عامل رئيس في الحد من انتشار الأمراض المعدية.



يؤدي الغذاء الصحي المتوازن والمناسب دوراً مهماً في سرعة استعادة صحة المريض؛ حيث تزيد التغذية المتوازنة من قدرة الأنسجة على تعويض التالف من الخلايا، مع ضرورة الالتزام بالنظام الغذائي الذي يحدده الطبيب للمريض.



عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التبينة مجمة لفؤاد^(١) المريض، تذهب ببعض الحزن»^(٢).

هل تعرف ما التبينة؟



قياس درجة حرارة المريض



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

(١) تسري عن القلب فهي تريحه وتسكنه، وترفع عنه شيئاً من الحزن.

(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).

الصيدلية المنزلية

من المهم أن تتوفر في كل بيت بعض الأدوية والمستحضرات الطبية، والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل بعيداً عن الحرارة والرطوبة، وبعيداً عن متناول الأطفال.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

مثل: مقياس درجة الحرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - ملقط صغير - لصقات طبية للجروح - قفازات بلاستيكية - مسحات كحولية.

ب - مستحضرات طبية:

المستحضر الطبي	استعماله
• كحول ٧٠٪ • ديتول • محللول النشادر • زجاجة ملح فوار	- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف. - مطهر للجروح. - لحالات الإغماء ولسع الحشرات. - لعسر الهضم.

ج - أدوية طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة، منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

اسم الدواء	استعماله
• بانادول - أدول • مرهم الزنك • مرهم البوريك - ميبو للحروق • قطرات العين المعقمة	- لخفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها. - للالتهابات الجلدية. - للحروق. - لتعقيم العينين.

تذكر

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.

عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

١- فحص الأدوية بشكل دوري والتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة، والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.

٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به، مع المحافظة على النشرة الطبية المرفقة مع الأدوية.

٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.

معلومة
إثرائية

يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:

أ- تاريخ انتهاء المفعول
Expiry (Exp) date

وتاريخ إنتاج الدواء
Manufacturing (Mfg) date
ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.

ج- يفضل استعماله قبل تاريخ
Best used before

أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

(١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.

(٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.



تذكر

لا تحتفظ بالقطرات الدوائية بعد فتحها لمدة تزيد عن الشهر بغض النظر عن تاريخ صلاحيتها.







تغذية مرضى السكر

المفاهيم الرئيسية:

- الإنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

ماهو الإنسولين؟



أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- كثرة التبول.
- الإحساس بالعطش والجوع.
- انخفاض الوزن.
- التهابات جلدية.
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.
- اضطرابات في البصر.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- الاستعداد الوراثي.

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دوراً مهماً في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.
- تجنب تناول الحلويات.
- التقليل من النشويات.
- تناول الغذاء الكامل والمتوازن مع الحرص على تناول الوجبات اليومية في وقتها.
- استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.



يُفضّل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الإنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات خفيفة يومياً بدلاً من (وجبتين أو ثلاث وجبات).

معلومة
إثرائية



قدمت وزارة الصحة اختباراً يُساعد في معرفة ما إذا كنت مُصاباً أو مُعرّضاً لخطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري، للتمكن من الوقاية المبكرة، القدرة على التحكم، وتجنب المضاعفات.



تغذية مرضى ضغط الدم

مرض ضغط الدم:



هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.

أعراضه

معلومة إثرائية

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

- عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:
- الصداع الشديد - الدوار - تسارع نبضات القلب.
- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:
- 1- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.
 - 2- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
 - 3- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة الكظرية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- الاستعداد الوراثي.



للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

- ١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- ٢ تقليل الدهون في الطعام.
- ٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.
- ٤ تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالكمثرى.
- ٥ ممارسة النشاط البدني.
- ٦ السيطرة على القلق والتوتر.
- ٧ الإقلال من المنبهات.
- ٨ تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ٥ جرامات يومياً (ملعقة شاي صغيرة).
- ٩ متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.
- ١٠ تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب»^(١).

علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

- ١- اتباع الحمية وإحداث تغييرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
 - ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
 - ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.
- وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

(١) صحيح البخاري، (٦١١٦).

معلومة إثرائية

لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط الدم الانبساطي والانقباضي الاطلاع على كتيب وزارة الصحة



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت؟

.....

.....

تذكر



لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة، وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

.....

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢).



شكل (١).

.....

.....



بالتعاون مع مجموعتك، خطط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١- مريض السكر:

.....

٢- مريض ضغط الدم:

.....







التطبيقات



سامية فتاة أرهقها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. ووجدت إعلاناً في أحد مواقع التواصل الاجتماعي عن أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لتعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.

١- أبد رأيك في هذا العلاج.

٢- استشهد بدليل من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ على ذلك.



صل الغذاء أو الأعشاب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(ب)

مسكن لأوجاع المعدة والصداع.
يزيل البلغم.
تذيب حصوة الكليتين.
مفيدة للبشرة والشعر.
يعالج الحروق السطحية.
طارد للغازات.
الوقاية من السم.
خافض لدرجة الحرارة.
مطيب للنكهة ومفيد للبرد.

(أ)

اليانسون
الحلبة
العسل
العجوة
الحبة السوداء
الثوم
البابونج
الزنجبيل



٣: علّل لما يأتي:

أ / تفضيل بعض الأشخاص التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

ب / تهوية غرفة المريض.

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

٤: فسّر كل ما يأتي:

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

٢- المختصر:

(MFg):

(Exp):

٥:

ضع حرف (ض) الدال على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على (مرض السكري) أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد الأسعار المتناولة في الغذاء.

ب- الإقلال من المنبهات.

ج- تجنب تناول الحلويات.

د- الابتعاد عن تناول الدهون.

الوحدة الأولى التوعية الصحية



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





أدون عبارات إيجابية



الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- ◀ الادخار والإنفاق.
- ◀ مهارات الشراء الرقمي.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- 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.





الادخار والإنفاق

المفاهيم الرئيسية:

- الادخار.
- المشاريع الصغيرة.

ينظر الإسلام إلى المال على أنه من الضرورات الخمس التي تقوم عليها حياة الإنسان، وبه تنتظم معاش 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؟ وفيما أنفقه؟»^(١)، وقد ذم الإسلام البخل، وكذلك الإسراف. قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾^(٢)، ورغب الإسلام في الادخار، باعتدال يتوازى مع الكفاف، وحُب في اليد العليا، تحسباً للفقر، الذي كان الرسول ﷺ يتعوذ منه.



ما هو الادخار

هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه .



اكتب عن تجربتك في:

إنفاق المال أو ادخاره، وناقش ما كتبتة مع زملائك ومعلمك؟

معلومة إثرائية



أطلق برنامج
"ريالي" للتخطيط
المالي لتعزيز ثقافة

الوعي المالي والادخار 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) أخرجه الترمذي، ٢٤١٧. (٢) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).



بالرجوع إلى مصادر المعرفة اقترح أفكاراً أخرى تساعد على الادخار؟

.....

.....

.....

.....

#طموحك أكبر

بنك التنمية الاجتماعية
SOCIAL DEVELOPMENT BANK



ما هي الطريقة المثلى لتقسيم الدخل ؟

تعتبر معادلة 10 - 20 - 20 - 50 هي الطريقة
المثلى لتقسيم الدخل لمن لديهم ارتباطات بديون أو قروض

يتم توزيع الدخل حسب معادلة 10 - 20 - 20 - 50 كالتالي :



معلومة
إثرائية

إحدى أولويات بنك التنمية الاجتماعية وفقاً 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.





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

.....

.....

.....

.....

.....



كلما بدأت في الادخار مبكراً استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل.



ماذا تفعل بالمال الذي ادخرته

البدء في مشروع بسيط



أعط مثلاً على ذلك:

شراء شيء أتمنى اقتنائه



أعط مثلاً على ذلك:

شراء هدية لوالدي



أعط مثلاً على ذلك:

الصدقة - كفالة اليتيم



اذكر حديثاً شريفاً يحث 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 زراعياً أو صناعياً أو سياحياً أو خدمياً وقد يكون مشروع كبيراً أو مشروعاً صغيراً أو متوسط الحجم، وتعتبر المشاريع الصغيرة اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة.



ما المشروعات الصغيرة

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

المشاريع المنزلية

إن مزاوله العمل الحر في المنزل يعد 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.



أنواع المشاريع الصغيرة

• المشاريع التجارية

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

مثل.....



• المشاريع الخدمية

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



• المشاريع الانتاجية

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

مثل.....

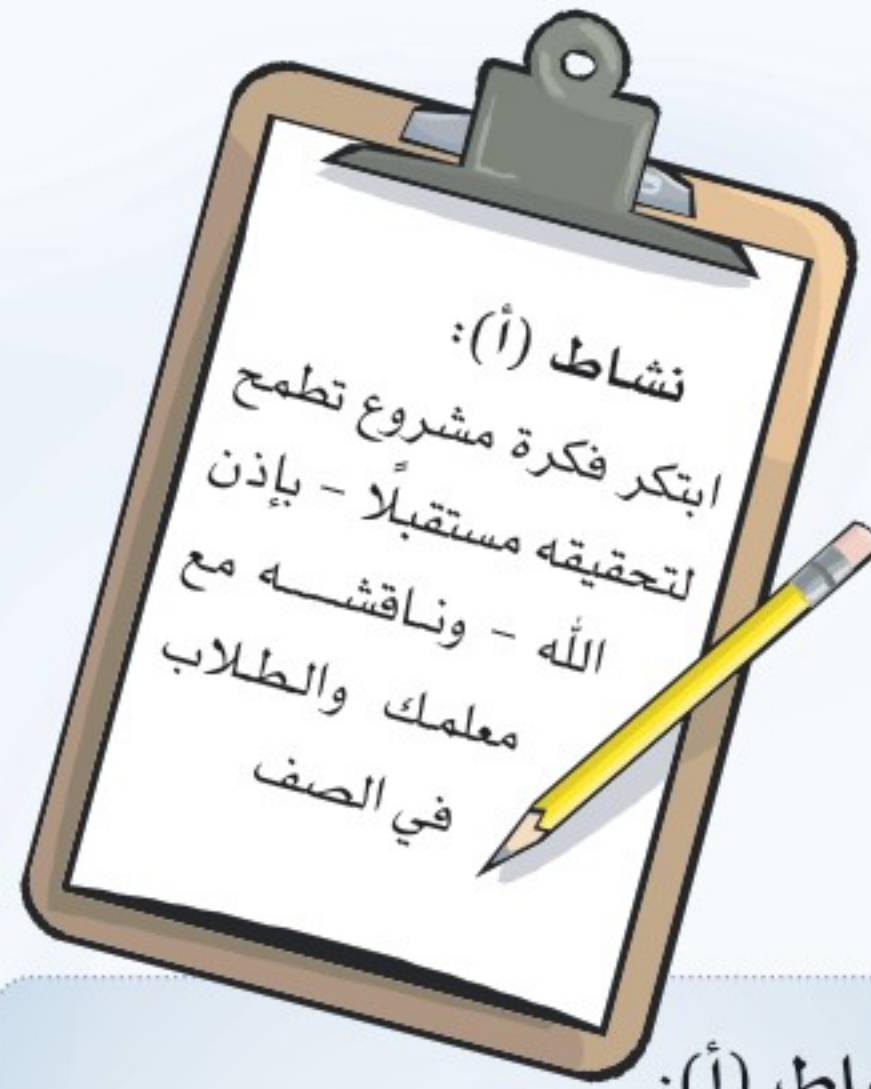
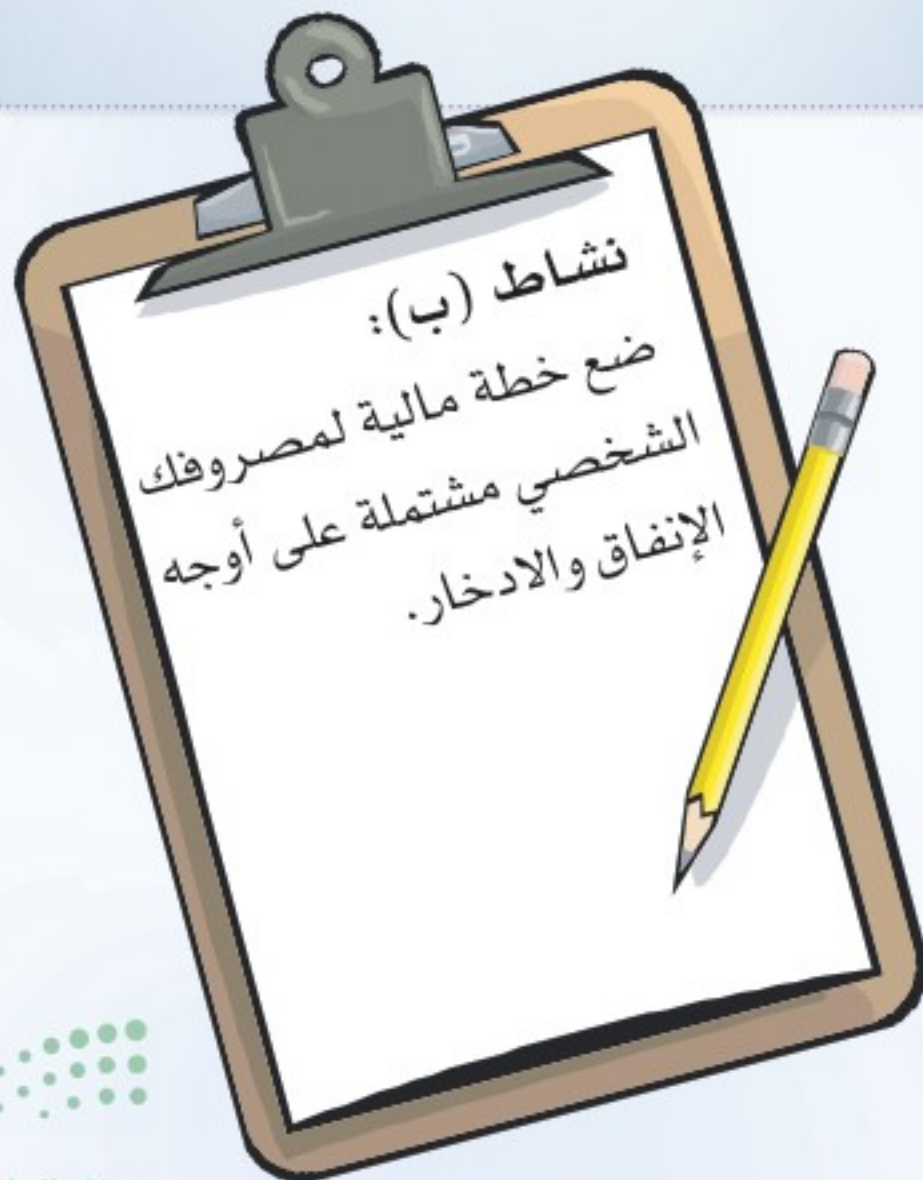


أن وضع خطة مشروع متكاملة من متطلبات النجاح قبل البدء بالمشروع.



تُعد وسائل الدعاية والإعلان من العوامل المساهمة في تعزيز التسويق للمشروعات الصغيرة، اذكر بعض وسائل الإعلان المناسبة لهذه المشروعات.





نشاط (أ):

عنوان المشروع:

فكرته الأولى:

[illegible]



مهارات الشراء الرقمي



المفاهيم الرئيسية:
- 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 أساساً لتطوير ما يسمى بالتجارة الرقمية.

التجارة الرقمية

يقصد بها عمليات البيع والشراء وممارسة عروض التجارة لجميع المنتجات والبضائع إلكترونياً، وتعد التجارة الرقمية واحدة من أبرز الظواهر التي تميز المجتمعات الرقمية ومواطنيها، حيث أصبحت تشهد إقبالا 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 والسلبية للتجارة الرقمية

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.

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.

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.





من وجهة نظرك قارن بين إيجابيات وسلبيات الشراء الرقمي.



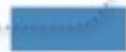
إيجابيات الشراء الرقمي

Handwriting practice lines for the positive aspects of digital shopping.



سلبيات الشراء الرقمي

Handwriting practice lines for the negative aspects of digital shopping.



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://) بدلاً 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.
- لا تقم بمشاركة معلومات البطاقة الائتمانية عبر القنوات غير الآمنة مثل مواقع التواصل الاجتماعي.



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.





الهيئة الوطنية للأمن السيبراني
National Cybersecurity Authority



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 يمكن النمو والازدهار.



**تتنافس المتاجر الإلكترونية في تقديم بعض الخدمات الإضافية
للمتسوقين، دون بعضاً منها:**



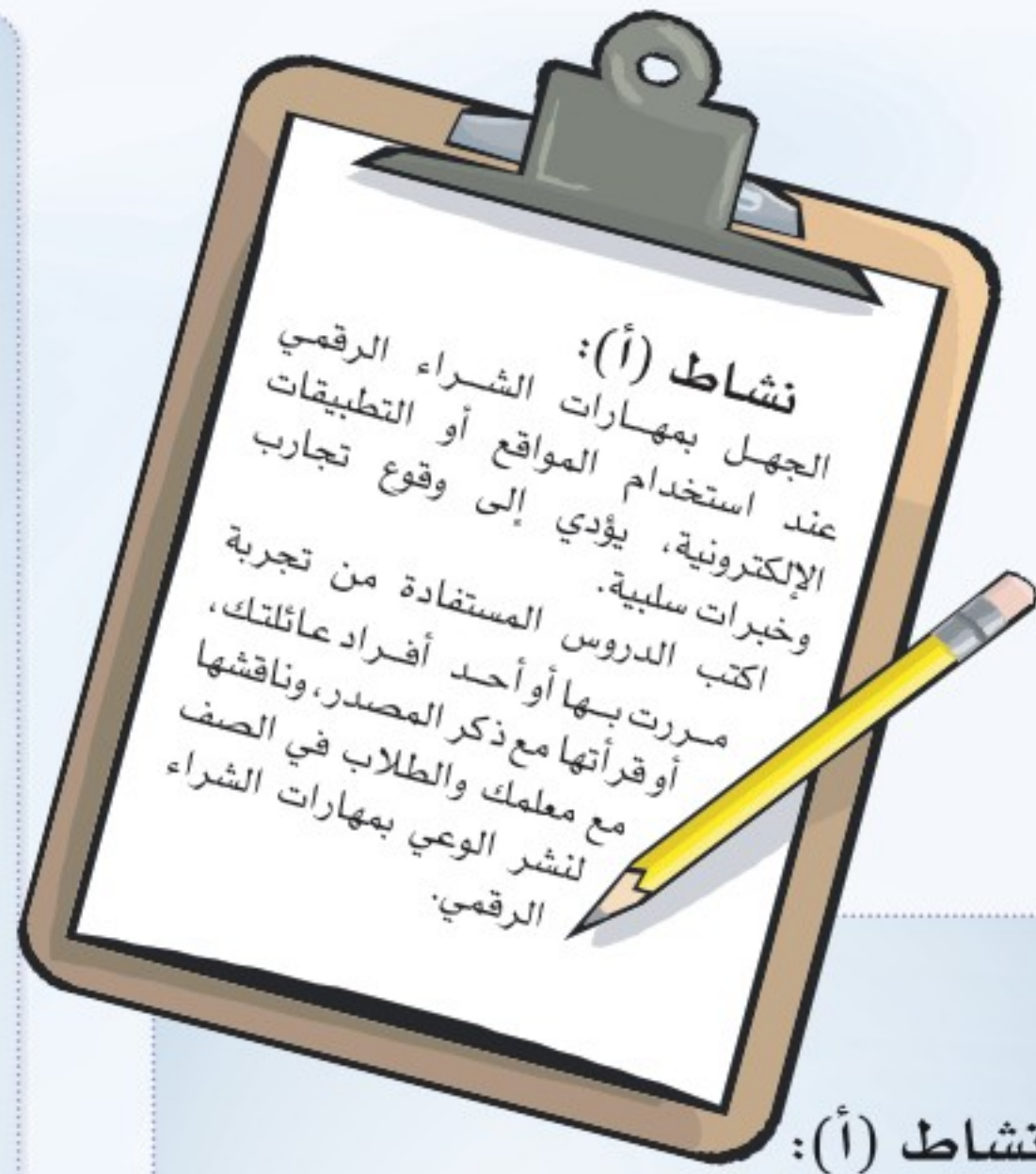
كيف تتم عملية الشراء الرقمي

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.



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







التطبيقات



ضع رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

عمليات البيع والشراء، وممارسة عروض التجارة لكافة المنتجات والبضائع إلكترونياً.

☐

١. المشروع

مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية، التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي.

☐

٢. الادخار

نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال، للحصول على منافع خلال فترة زمنية محددة.

☐

٣. التجارة الرقمية

اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه.

☐

٤. السلوك الرقمي



٢: قيم الممارسات الآتية :

أ- عاداتك في الصرف

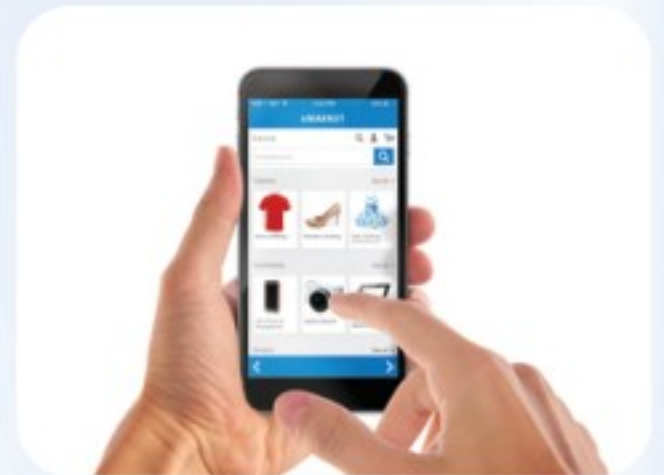
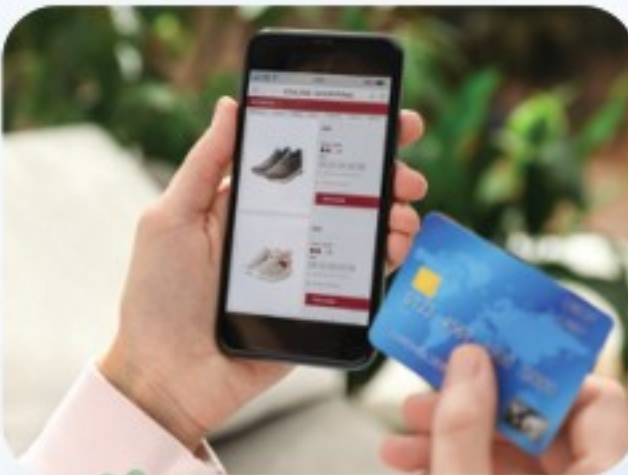
النواحي السلبية

النواحي الإيجابية

ب- عاداتك في الشراء الرقمي

النواحي السلبية

النواحي الإيجابية



٤ : دون السلوك الشرائي للشخصيات الآتية :

البخيل

.....

.....

.....

.....

المسرف

.....

.....

.....

.....

المدخر

.....

.....

.....

.....



الوحدة الثانية المهارات الحياتية



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



الوحدة الثالثة



المهارات الأسرية

◀ الميزانية وموارد الأسرة.

◀ استهلاك الغذاء.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.
- ٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤ يعي أهمية الادخار.
- ٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨ يصدر حكمًا حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.





الميزانية وموارد الأسرة

المفاهيم الرئيسة:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم للنفقة عليها، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيح في الإنفاق والاستهلاك من أهم خططها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي يؤدي الزوجان هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن يتعرفا على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

معلومة إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

الميزانية:

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

خطوات تخطيط إعداد الميزانية

١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.

٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم فالأهم، فالرغبات.

٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.

٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.



أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

حالات الميزانية بعد إعدادها



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾^(١).



(١) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

أبواب الصرف

الادخار: استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (١٠-١٥%)	المتفرقات: الهدايا، الترفيه، الصدقات، (٢٠%)	النفقات الشخصية: المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس، (٢٠-٢٥%)	احتياجات المنزل: إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، وكهرباء، وماء، ووقود، (٢٥-٣٠%)	الغذاء: ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه. (٢٥-٣٠%)
				

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.

وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

- ١- الضروريات:
ما لا يمكن الاستغناء عنها في
الحياة، مثل: المسكن، والمأكل،
.....، و.....، و.....
- ٢- الحاجيات:
التي يمكن في الحياة الاستغناء
عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة
عن الضروريات تعد من
الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي،
.....، و.....
- ٣- الكماليات:
ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً،
وسهولة، ومتعة دون إسراف أو
ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية
المكاملة، وتجميل المنزل،
.....

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥٪	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	١٥٠٠ ر.
الاحتياجات المنزلية ٢٥٪	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ر.
النفقات الشخصية ٢٠٪	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	١٢٠٠ ر.
المتفرقات ٢٠٪	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ر.
الادخار ١٠٪	-----	٦٠٠ ر.
المجموع	-----	٦٠٠٠ ر.



خطط ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعيًا توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشر معلمك في خطوات إعدادك للميزانية.



اسأل والدَيْك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة.

١-.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤-.....

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦-.....

طرق زيادة الدخل

بُنِي: لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. فإذا علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١-.....

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣-.....

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الرسم،.....

تذكر

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجِزاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطلاب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفيز على العمل الحر والاستثمار لدى الطلبة.



من خلال مشاهداتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.	- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم. -	- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة. -
٢- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.	- تقليد الأقران والمباهاة بالتملك. - حب البروز والتميز. -	- القناعة والرضا بما لدي من أجهزة فهي في حالة جيدة. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب. -
.....		



ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟

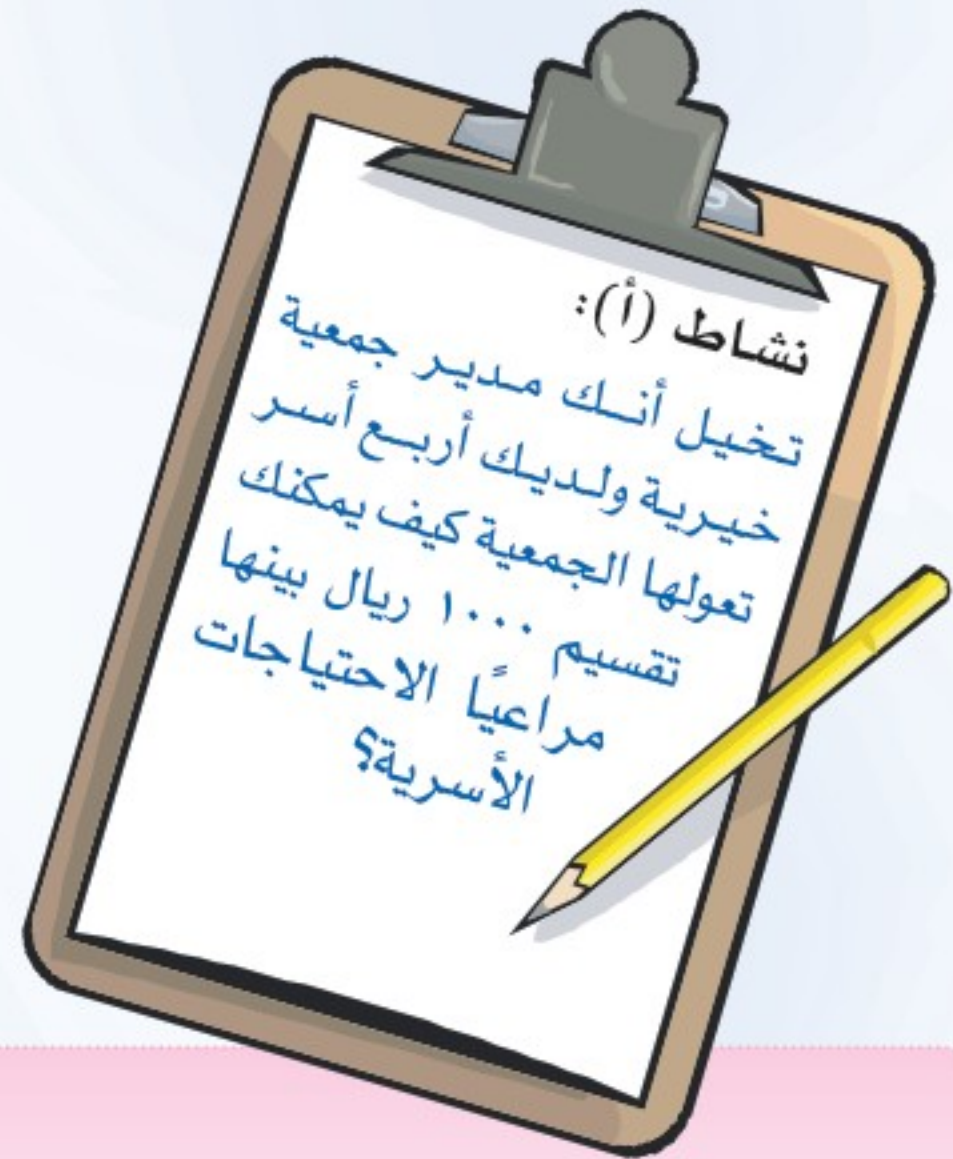
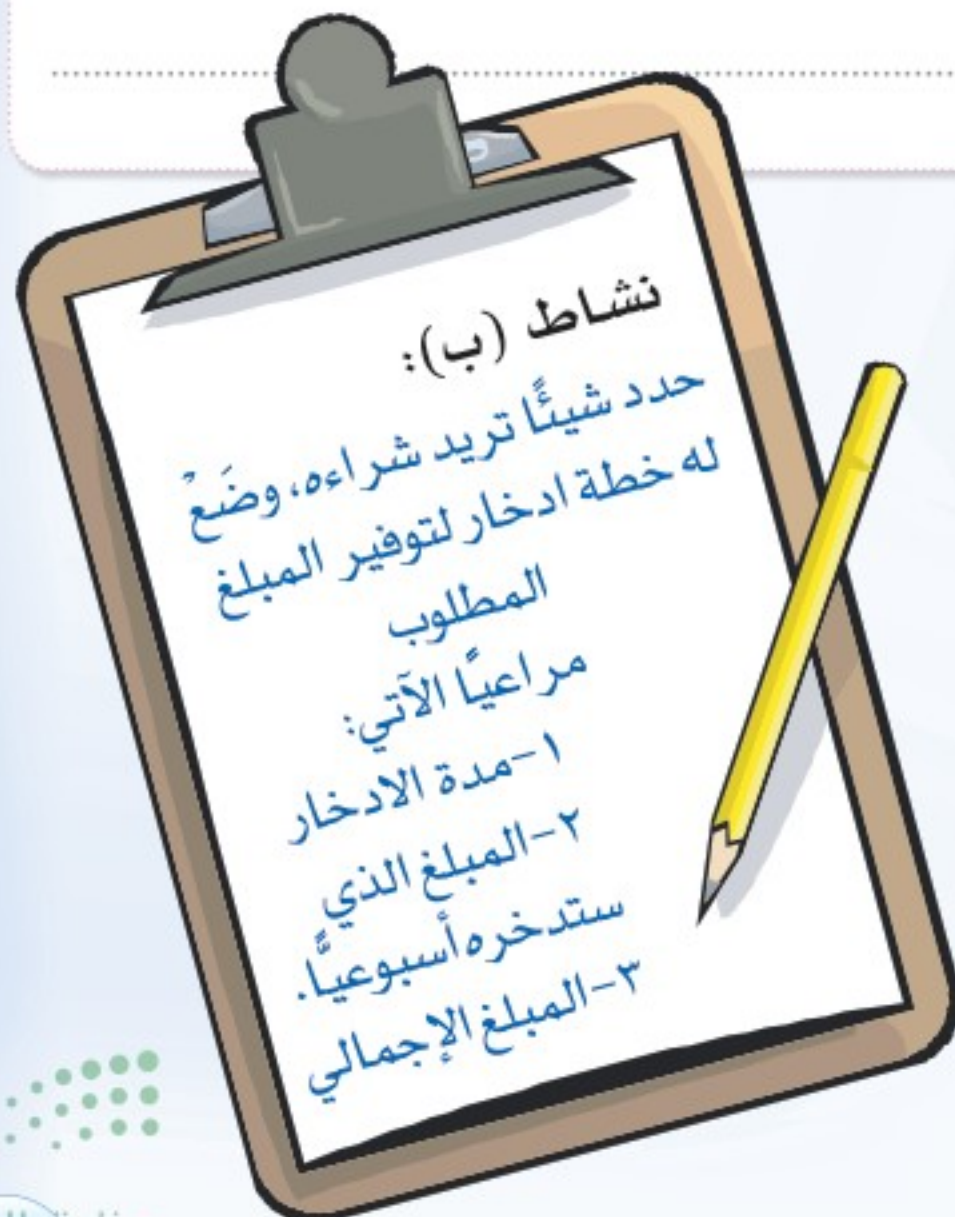
.....

.....

.....

.....







استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة، وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك مائة وخمسون ريالاً ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقها على أوجه الصرف الآتية؟:

الطعام:

المصروف اليومي للفرد:

بعض الحاجات الأخرى:

تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.



نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة، أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



احرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢-
.....
٣-
.....



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢-
.....
٣-
.....

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $1 \times 5 \times 3 = 15$ ريالاً.

الاستهلاك الشهري: $15 \times 4 = 60$ ريالاً.

الاستهلاك السنوي: $60 \times 12 = 720$ ريالاً.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

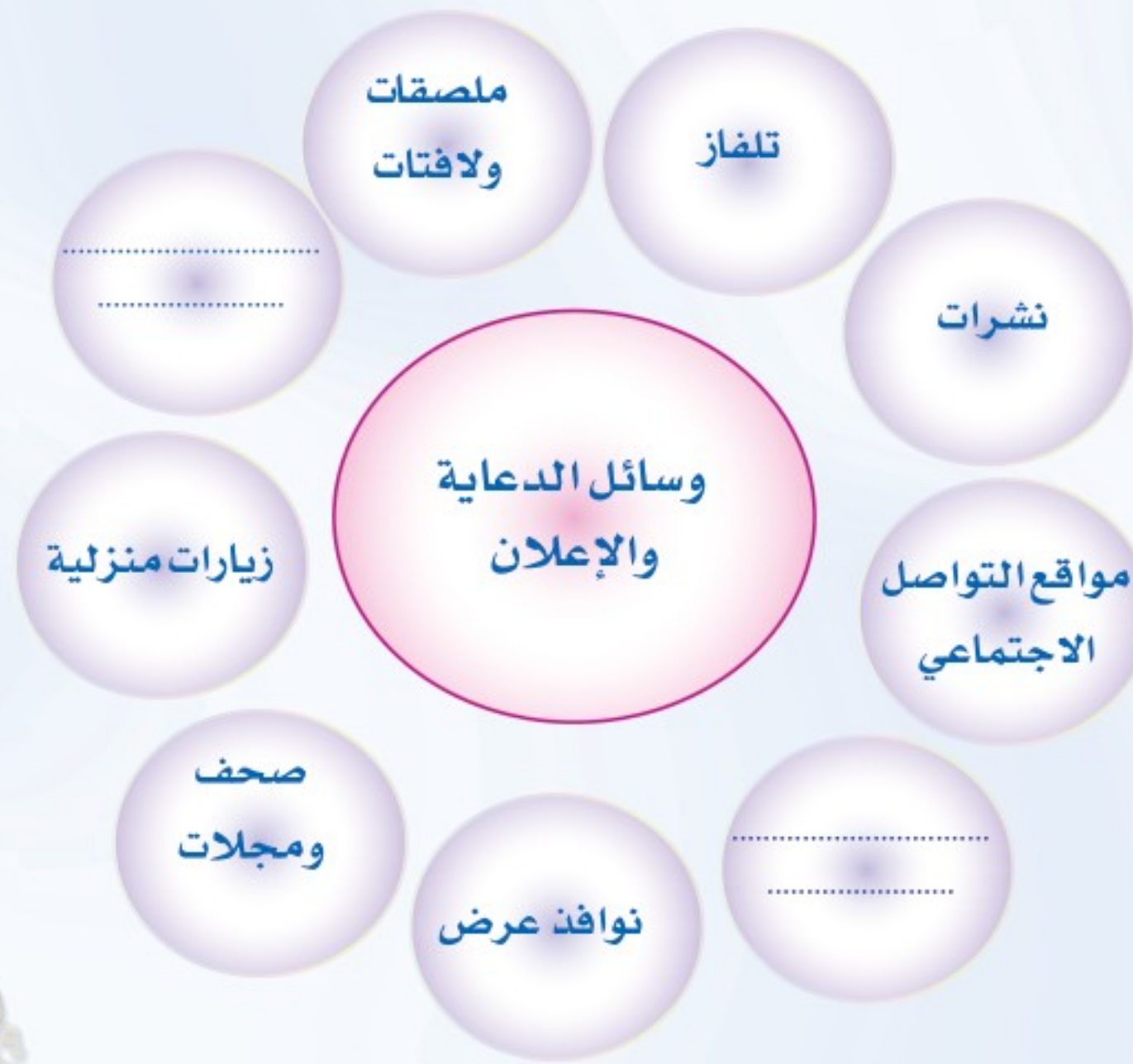




تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هل قمت مؤخراً بشراء شيء، أو تنوي شراءه بسبب مشاهدة إعلان؟

- صمم إعلاناً عن منتج تفضله، ثم أجب عما يلي:

الوسيلة المستخدمة في الإعلان:

اسم المادة المعلن عنها:

عوامل الجذب في الإعلان:

مكان عرضه:





الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهد ثلاثة إعلانات في التلفاز أو في مواقع التواصل الاجتماعي، ثم ناقش مع عائلتك الآتي :

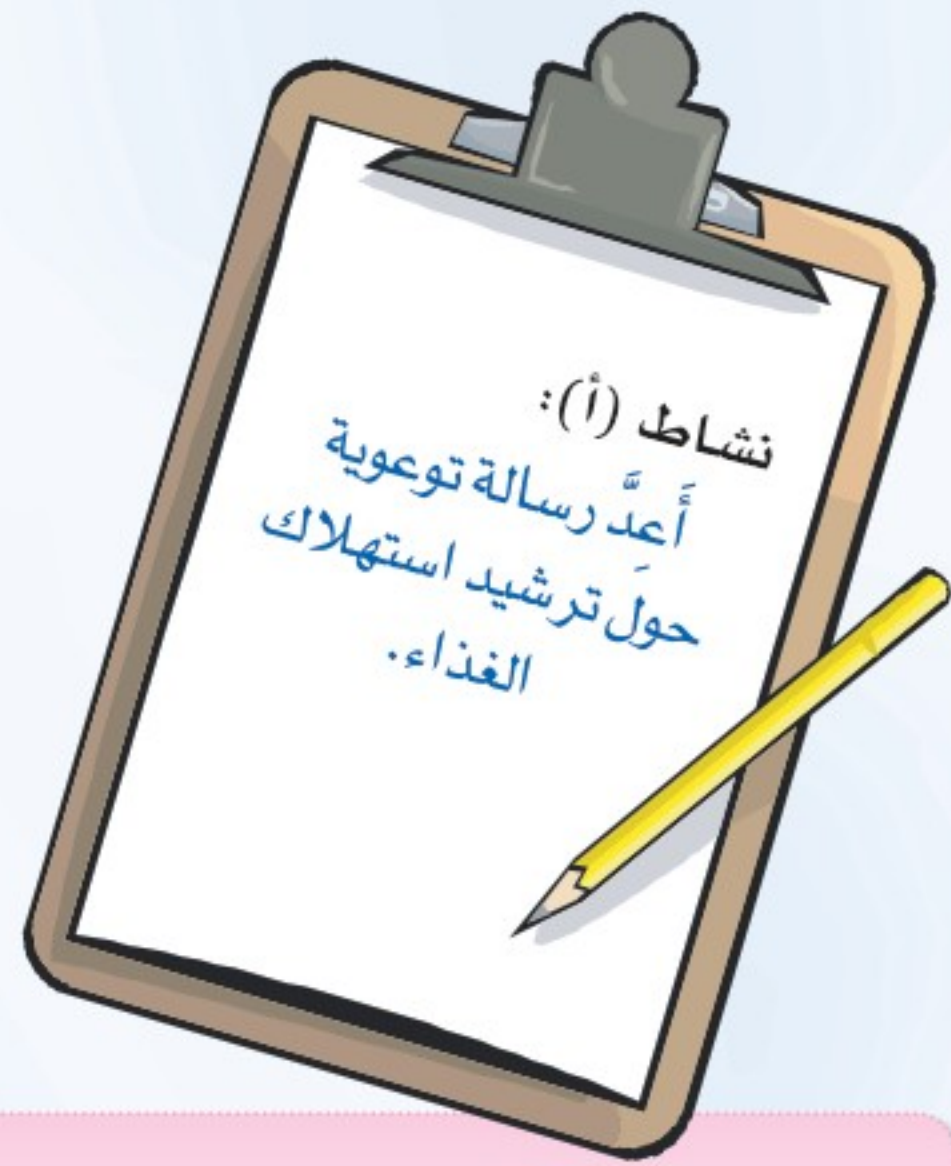
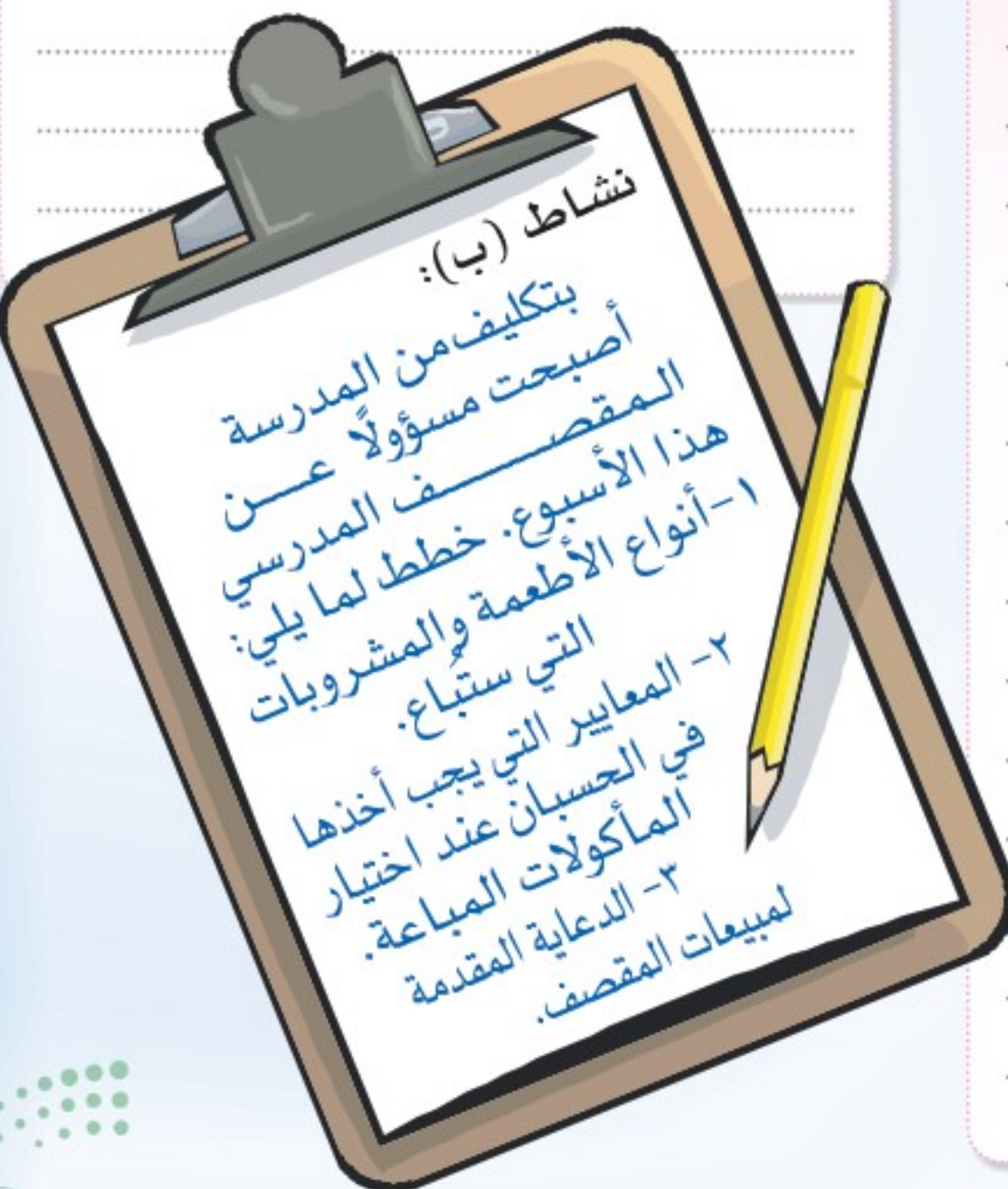
الجوانب الإيجابية:

الجوانب السلبية:

ترتبط الدعاية والإعلان بعلاقة طردية مع الكميات المطلوبة من السلع والخدمات؛ لأنها تؤثر في سلوكيات المستهلكين وتدفعهم للشراء وزيادة الطلب.

معلومة
إثرائية



[illegible]



التطبيقات



مُزبين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):



١ - مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها ().

٢ - الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها ().

٣ - وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم ().

٤ - الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم ().

٥ - استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة ().

رتب حسب الأولويات التي تراها:



١ - توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقه؟

أ - شراء هدية لصديق. ب - شراء شيء تتمناه. ج - دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل.

٢ - فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في:

أ - شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية؟ ب - عمل ديكور جذاب للمحل؟ ج - شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟

٣ - أقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشح لحضور هذه الدورة؟

أ - والدك. ب - المعلم. ج - صاحب متجر غذائي.





أ/ انقل الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضع الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
☐							

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
☐						

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
☐					

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
☐							

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
☐							

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمع الأحرف الزائدة مكوناً منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي:





تسلّم مهند وخالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال) وكانت أوجه صرفهما كالآتي:

مصروفات خالد		مصروفات مهند	
ريال	بيان بالمصروفات	ريال	بيان بالمصروفات
١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.	٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.
٣٠	شوكولاتة ومشروبات غازية.	٢٠	صدقة.
٣٠	تسوق إلكتروني.	١٠	شوكولاتة وعصير.
٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.	٣٥	ملابس.
		١٥	كتب.
		٥٠	ادخار.

أبد رأيك في طريقة مهند وخالد في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:



استشهد بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل):
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء):
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان):



لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير،
قِيمُها بإبداء رأيك فيها:



اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

تقديم أصناف مبتكرة ويسيرة للضيوف لتناولها.

لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



من أقوال العرب: "من اشترى ما لا يحتاج إليه باع ما يحتاج إليه".

ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.



الوحدة الثالثة المهارات الأسرية



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



Provide / saving

توفير



Trade

تجارة

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





الوحدة الرابعة



العناية الملبسية

◀ مشكلات الغسيل وأخطاؤه.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.
- ٢ يعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.
- ٣ يطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.
- ٤ يحرص على نظافة ملبسه ومظهره.





مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثانية

لاحظ معاذ أن رائحة
ملابسه غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.

المشكلة الثالثة

يشتكي محمد من تداخل
ألوان قميصه الزاهية.



كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة

الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتب الخطوات على شكل إرشادات رئيسة محدداً مصدر
معلوماتك.

مصدر المعلومة

- ١-
- ٢-
- ٣-

الأفكار حسب الأهمية

- ١-
- ٢-
- ٣-

- كثيراً ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وأن دراسة البطاقة الإرشادية سترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابسية وحمايتها من الآثار السيئة للغسيل، وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.

مشكلات الغسيل وأسبابه:

المشكلة	السبب	الوقاية
١- تغير لون الملابس البيضاء.	١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد. ٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة. ٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة. ٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من آثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة. ٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها بعضها فوق بعض. ٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة. ٧- استخدام ملينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.	١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة. ٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجياً: حار دافئ بارد. ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق. ٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لونا رمادياً. ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض. ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج. ٧- استخدام ملينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.

غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.



المشكلة	السبب	الوقاية
٢- رائحة الملابس غير مقبولة.	١- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى. ٢- طول مدة النقع. ٣- وضع كمية كبيرة من الملابس المتسخة في الغسالة بطريقة تمنع وصول الماء والصابون والتغلغل داخل أنسجة الملابس. ٤- عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف. ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس. ٦- نشرها في مكان رطب. ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.	١- عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف. ٢- عدم إطالة مدة النقع. ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة. ٤- شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف. ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة. ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء. ٧- وضع كمية مناسبة من المنظف تناسب كمية الملابس المتسخة.

المشكلة	السبب	الوقاية
٣- البقع: أ- بقع الصدأ على الملابس.	١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية. ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.	١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة. ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل. ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة. ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة. ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة. ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافيًا لحدوث مشكلة للملابس. ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.

تذكر
أن طول المدة الزمنية والحرارة على الملابس. يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.



المشكلة	السبب	الوقاية
ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.	١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون. ٢- خلط الملابس - بعد عصرها - بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض. ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيدًا، واستخدامها بكميات كبيرة.	١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها. ٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر. ٣- إذابة مواد التنظيف جيدًا، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.

تذكر
نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



الوقاية	السبب	المشكلة
١- تغيير مزيل العرق. ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.	١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.	د- بقع العرق على الملابس.

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسيل الملابس.



صف بكلمة واحدة الحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ظلال صغيرة قاتم على الملابس.

مكان متجدد الهواء.

غسل الملابس جيداً.

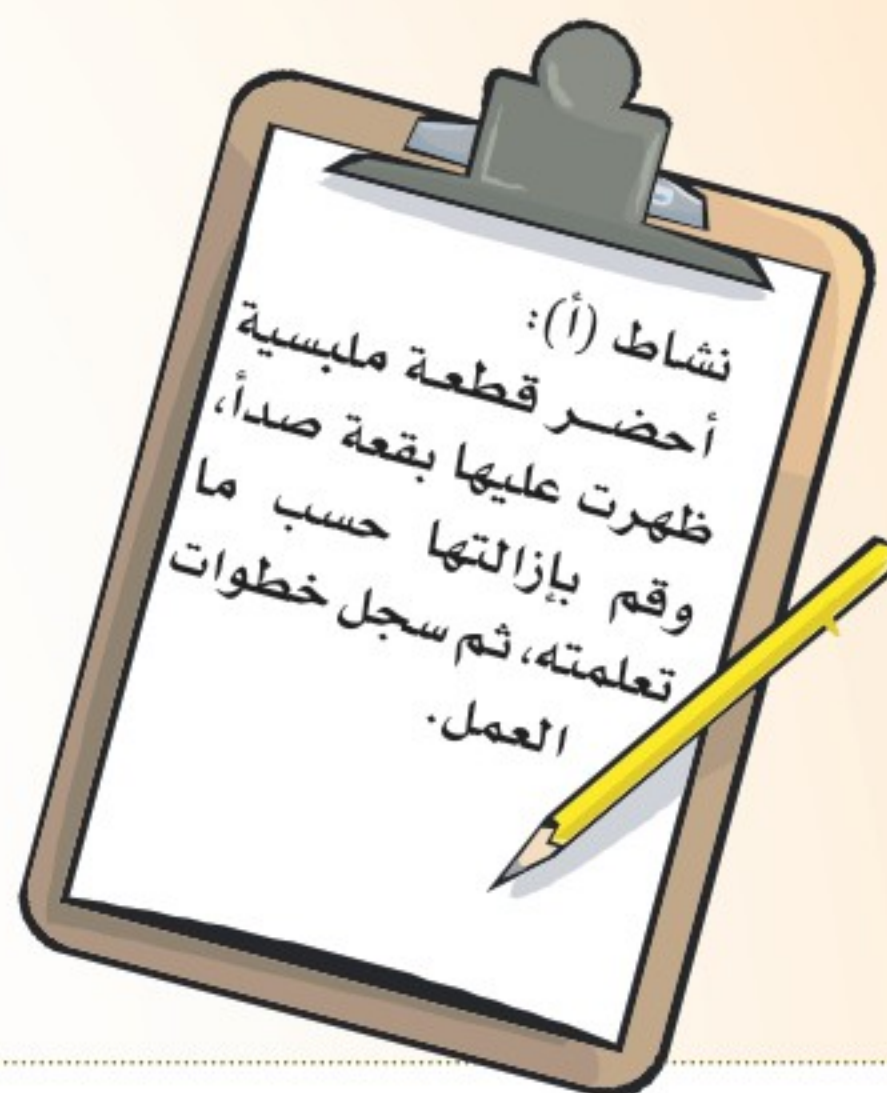
ملابس غير مقبولة.

.....

.....

.....

متسخة





التطبيقات



أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، اربط بين السبب والنتيجة:



النتيجة

ظهور بقع العرق على الملابس.

ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

زوال بقعة الصدأ من الملابس.

ظهور بقع العفن على الملابس.

تغير لون الملابس البيضاء.

ظهور بقع ملونة على الملابس.

السبب

١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

٥- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

اقترح حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:



١ - قطعة قماش غسّلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

٣- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.



اختتر الحل الأفضل لما يأتي:



عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به.
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

صل بين كل أداة في العمود الأول، والفائدة منها في العمود الثاني:



- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| • النظافة والجمال للقطعة الملبسية. | ١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية. |
| • منع ظهور الصدأ على الملابس. | ٢- البطاقة الإرشادية مع الملابس. |
| • غسل الملابس بطريقة صحيحة. | |



الوحدة الرابعة العناية الـلبسـية



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



الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

◀ حفظ الأطعمة.

◀ أصناف من بيئتي دقيق القمح.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
- ٢ يستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
- ٣ يحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
- ٤ يقدر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
- ٥ يقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.





حفظ الأطعمة



لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟



المفاهيم الرئيسة:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



لتنوع مذاقها وطرق
تقديمها

للقضاء على مسببات
فسادها

لحفظها وتقديمها في غير
موسمها

أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلُ كلا منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



أ تاريخ الإنتاج: ١٢-٢

تاريخ الانتهاء: ١٢-٩

ب تاريخ الإنتاج: ١٢-٢

تاريخ الانتهاء: ١-٢

ج تاريخ الإنتاج: ٢٠٢٠-١٢-٢

تاريخ الانتهاء: ٢٠٢١-١٢-٢

ب- اطرح أمثلة لأطعمة يكون حفظها:

- يوميًا:

- أسبوعيًا:

- شهريًا:

- موسميًا:



طرائق حفظ الأطعمة

التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة السريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صلها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة،

معللاً ذلك شفهيًا:



معلومة
إثرائية

توجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جدًا -أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها



تجميد الخضراوات:

مثال: الفاصوليا.



- ١- تُغسل جيداً ثم تُقطع تمهيداً لحفظها.
- ٢- تُسلق في ماء مغلي من ٢-٥ دقائق.
- ٣- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- ٤- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفريزر).

تجميد الفواكه:

مثال: الفراولة.



- ١- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- ٢- تُغمر في ماء مغلي مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- ٣- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- ٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفريزر).



فكر: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

تجنب تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في حفظ الأطعمة عن السابق، اكتب أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل من الاختراعين الآتيين:

الفرن

.....

.....

.....

.....

.....

الثلاجة

.....

.....

.....

.....

.....

التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

تجفيف الخضراوات الورقية (بالطريقة الطبيعية):



- ١- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- ٢- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صوان عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.
- ٣- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أوان نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرص على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.



إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة يكون بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

الحفظ بالسكر:

مثال : المربى.



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربى

(مربى التفاح):



المقادير : كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة طعام عصير ليمون -
ملعقة صغيرة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة:

- ١- يُغسل التفاح ويُقطع من ٦-٨ قطع وتُزال البذور.
- ٢- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- ٣- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (١ سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- ٤- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- ٥- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- ٦- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.
- ٧- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.

مثال: المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



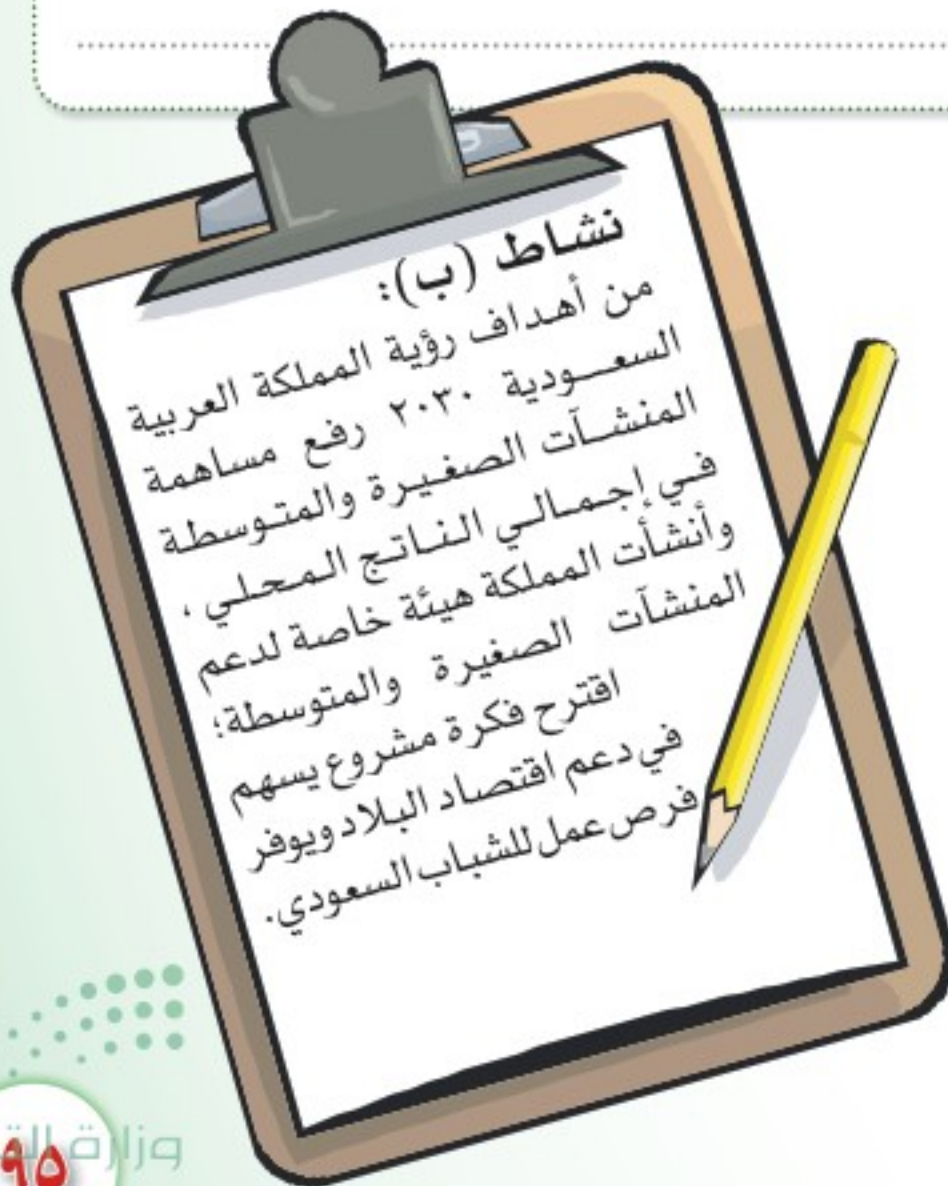
- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + ٣ ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.
- الطريقة:

- ١- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
- ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
- ٣- تُغطى الزجاجاة بزيت الزيتون  لماذا؟ ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في إنضاج المخلل.

تذكر

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.







أصناف من بيئتي دقيق القمح

المفاهيم الرئيسية:

- القمح.
- الألياف.

معلومة إثرائية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لأنخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.

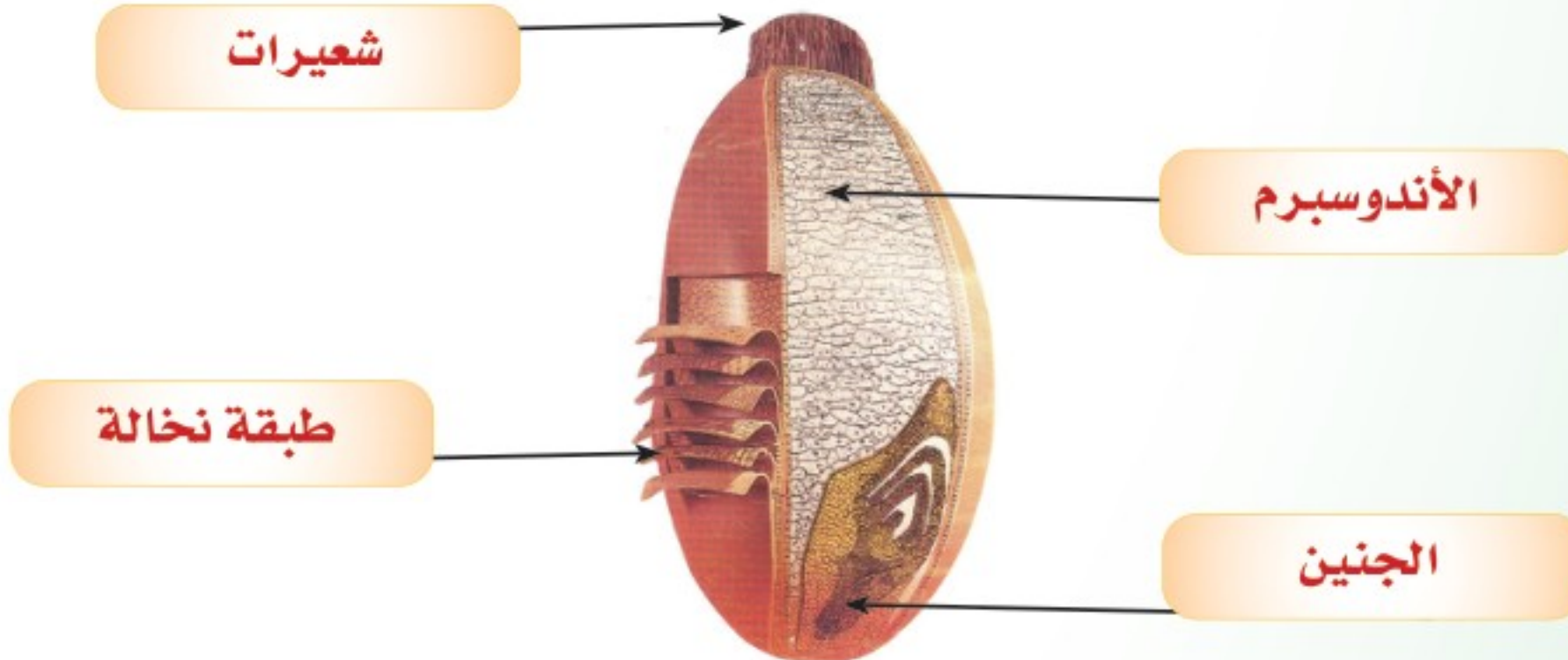


تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.



ماذا نعرف عن القمح؟

تركيب حبة القمح



شكل (١)

القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليلوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته

البرغل:

يستخدم عند إعداد بعض الأصناف، مثل: التبولة، والكبة.



حبوب القمح الكاملة:

تُستخدم في إنتاج بعض الأطعمة، مثل: أغذية الإفطار.



السميد:

يُستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.



الدقيق:

يُستخدم في عمل بعض العجائن، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك.



معلومة إثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

فوائد القمح:

- ١- مُغذٍّ للجسم ومنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهابات و ذلك بوضعه ككمادات.



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارن بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



.....

.....

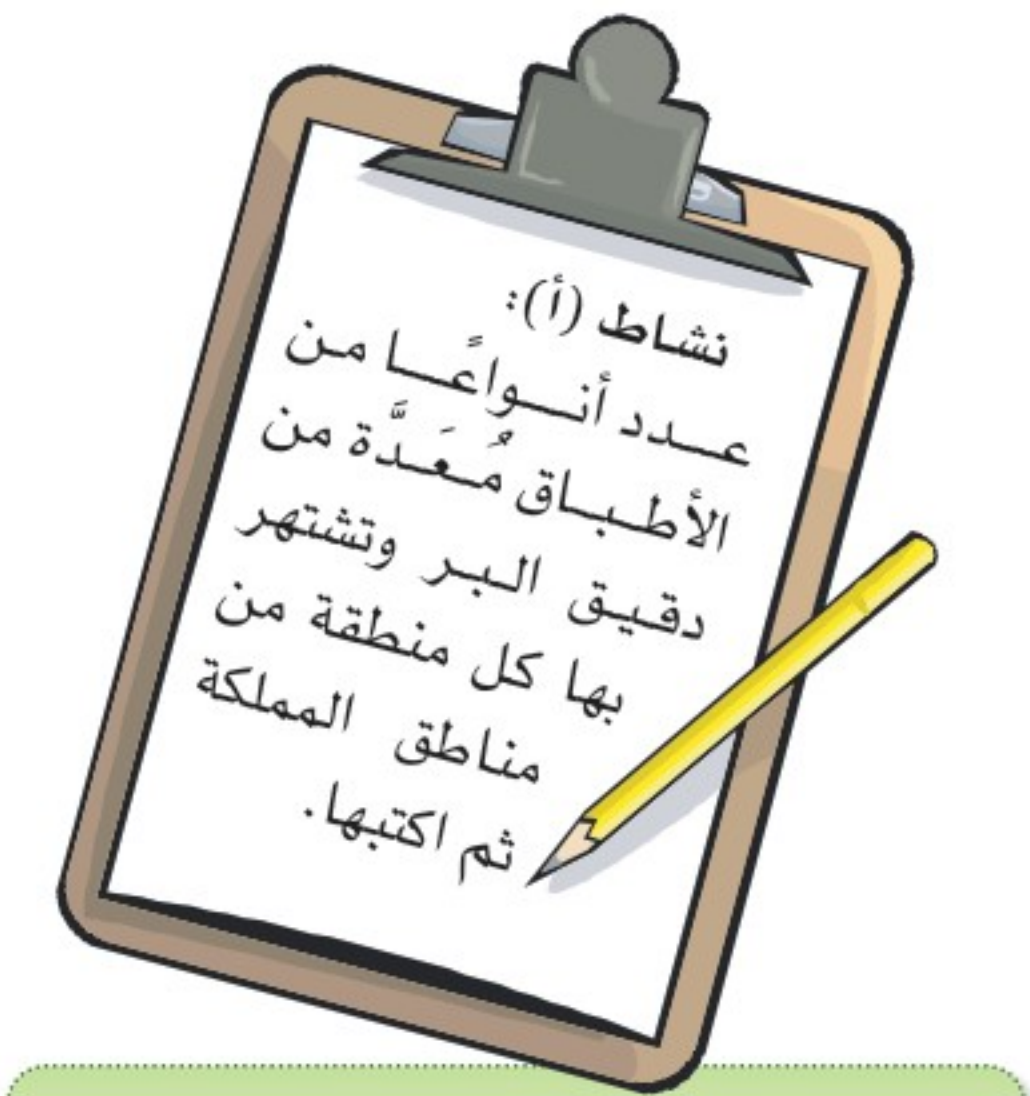
.....

.....

.....



نشاط (ب):





التطبيقات



بين فائدة كل مما يأتي:



– تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

– إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

– اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

كيف تتجنب حدوث كل مما يأتي؟



١- اصفرار لون الخضراوات الورقية.

٢- الفساد السريع لبعض الخضراوات، مثل: الخيار عند توفره بكميات كبيرة.

ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:



السلبيات	الإيجابيات	العبارة:
.....		١- عمل المخللات والمربيات من الخضار والفاكهة؟
.....		٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض؟
.....		
.....		



٤ : ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة تحت صور الأغذية الآتية:

تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج





أكمل العمليات الحسابية الآتية، ثم أجب عن الآتي:

أ- ضع مكان الأرقام الناتجة عن هذه العمليات الحروف المطلوبة، ثم ضع كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّن الطعام المطلوب:

	=	2^2	ر
	=	$\frac{(5 \times 2)}{2}$	ل
	=	$\frac{(5+4)}{3}$	ث
	=	$6 - (2 \times 6)$	د
	=	$(3 \times 3) - (2 \times 9)$	ي
	=	$\sqrt{49}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

٦ ٩ ٤ ٣ ٥ ٧

ب- أكمل الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن فضل عائشة على النساء كفضل..... على سائر الطعام»^(١).

(١) أخرجه البخاري، ٣٤١١.



الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



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



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

