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

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

حمل التطبيق من هنا



ملخص

المهارات الحياتية

خامس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٨



تم عمل الملخص من قبل موقع حقيبتي

العلامات الحيوية في الجسم

درجة الحرارة والنبض

زبدة الدرس

- درجة الحرارة والنبض من العلامات الحيوية التي تساعد على معرفة حالة الجسم.

درجة الحرارة

- أقيس درجة الحرارة بميزان الحرارة، ولا أعتمد على لمس الجسم باليد.
- من أنواع الموازين في الكتاب: الزئبقي، وذو السائل البلوري، والإلكتروني.
- من مواضع القياس: الفم، والإبط، والأذن، والجبهة؛ ويختلف الموضع بحسب نوع الميزان.
- يذكر الكتاب أن درجة حرارة الجسم الطبيعية ٣٧ درجة مئوية.

عند ارتفاع الحرارة

- أخبر أسرتي، وأرتاح، وأشرب السوائل. ويتابع ولي أمري حالتي ويطلب مساعدة الطبيب عند الحاجة.
- لا أتناول دواء من تلقاء نفسي.

النبض

- النبض: ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب.
- لقياسه عند الرسغ: أضع السبابة والوسطى على الجهة الداخلية للرسغ حتى أشعر بضربات الشريان.
- يذكر الكتاب أن نبض الطفل في عمر عشر سنوات وقت الراحة يتراوح بين ٧٢ و٩٠ نبضة في الدقيقة.
- قد يتغير النبض مع النشاط البدني والخوف والغضب.

تنبيه سلامة عام

- تختلف القياسات الطبيعية بحسب العمر والحالة وطريقة القياس؛ ولا تكفي قراءة واحدة للحكم على الصحة أو المرض.

أطبق مع أسرتي

- أتعرف إلى ميزان الحرارة المنزلي، وأطلب من شخص بالغ مساعدتي على استعماله بالطريقة المناسبة.



التعامل مع الأدوية

ملخص الدرس

زبدة الدرس

- الدواء ينفع عند استعماله بالطريقة الصحيحة؛ وقد يضر عند تناوله دون وصفة أو بجرعة غير مناسبة.

قبل تناول الدواء

- أستخدم الدواء بإشراف أسرتي ووفق وصفة الطبيب.
- أقرأ النشرة الداخلية مع ولي أمري، وأتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- أخبر الطبيب إذا صعب علي بلع الدواء؛ ليحدد البديل المناسب.

ألتزم بالتعليمات

- ألتزم بالجرعة والوقت والمدة المحددة، ولا أغيرها ولا أوقف العلاج من نفسي عند التحسن.
- لا أكسر الأقراص ولا أفتح الكبسولات إلا بتوجيه المختص.
- أغسل يدي قبل استعمال قطرة العين، وأتبع تعليمات الطبيب والنشرة عند استعمال القطرات.

أحذر من الخطأ

- لا أتناول دواء يخص شخصاً آخر، ولو تشابهت الأعراض.
- لا أستعمل خلطات مجهولة أو علاجاً ينصح به غير المختص.
- تناول جرعة زائدة قد يسبب التسمم ويحتاج إلى عناية طبية فورية.

أحفظ الدواء بأمان

- أحفظه في عبوته الأصلية المغلقة، بعيداً عن متناول الأطفال.
- أتبع تعليمات حفظ كل دواء؛ فلا أتركه في الشمس أو في مكان حار أو رطب.
- أسلم الدواء غير المستعمل إلى شخص بالغ، ولا أتخلص منه بنفسي.

أراجع نفسي

- هل تأكدت من اسم الدواء، والجرعة، والوقت، والصلاحية، وطريقة الحفظ؟



حقيبتي
www.haqibati.net

كيف تذاكر؟

ملخص الدرس

زبدة الدرس

- أذاكر يومياً في مكان مناسب، وأنظم وقتي، وأبتعد عن المشتتات.

أهيئ المكان والوقت

- أختار مكانًا هادئًا، جيد الإضاءة والتهوية، وأجهز الكتب والأقلام.
- أضع جدولًا يوازن بين المذاكرة والواجبات والراحة والهوايات.
- أذاكر عندما أكون نشيطًا وذهني صافيًا، وأتجنب مشاهدة التلفاز واللعب أثناء المذاكرة.
- تفيد المذاكرة في الصباح الباكر في صفاء الذهن واستيعاب المعلومات.

أذاكر بطريقة صحيحة

- أدون واجباتي، وأضع علامة عند الانتهاء من كل واجب.
- أبدأ بالواجبات الأكثر صعوبة حين يكون ذهني نشيطًا.
- أقسم وقت المذاكرة إلى فترات تتخللها راحة نحو خمس دقائق.
- إذا مللت، أنتقل إلى مادة أخرى ثم أعود، أو أمارس حركة خفيفة.

أفهم وأتذكر

- أستفيد من الخريطة الذهنية في تنظيم المعلومات.
- التذكر عملية عقلية تشمل تسجيل ما تعلمناه وحفظه واسترجاعه.

الاختبارات الدولية كما يوردها الكتاب

- تقيس مهارات الطلاب؛ وتساعد نتائجها على تحسين التعليم.
- بيرلز PIRLS: القراءة للصف الرابع الابتدائي، كل خمس سنوات.
- تيمز TIMSS: العلوم والرياضيات للرابع الابتدائي والثاني المتوسط، كل أربع سنوات.
- بيزا PISA: القراءة والعلوم والرياضيات للطلاب في عمر خمس عشرة سنة، كل ثلاث سنوات.

أطبق مع أسرتي

- أعد جدولًا قصيراً للمذاكرة، وأختار مكانًا بعيداً عن التلفاز.



كيف تجيب عن أسئلة الاختبار؟

ملخص الدرس

زبدة الدرس

- أستعد جيداً، وأقرأ بتأن، وأبدأ بالأسهل، ثم أراجع إجاباتي.

قبل الاختبار

- أتوكل على الله، وأخصص وقتًا يوميًا للمذاكرة طوال العام.
- أحرص على التغذية السليمة والنوم المبكر لساعات كافية.
- أبتعد عن النقاش الذي يزيد التوتر قبل الاختبار.

أثناء الإجابة

- أقرأ ورقة الأسئلة والتعليمات أكثر من مرة حتى أفهم المطلوب.
- أبدأ بالسؤال الأسهل، وأعطي كل سؤال حقه بحسب المطلوب.
- أكتب رقم السؤال وفروعه بوضوح عند الإجابة.
- إذا واجهت سؤالًا صعبًا، أتركه مؤقتًا وأعود إليه بعد بقية الأسئلة.

قبل تسليم الورقة

- أعيد قراءة الأسئلة والإجابات، وأتأكد من عدم نسيان سؤال أو فقرة.
- أخصص وقتًا للمراجعة، ولا أتعجل الخروج من لجنة الاختبار.

أتجنب

- الغش، والعجلة في الحل، والانشغال الطويل بسؤال واحد، وتأخير الصلاة بحجة المذاكرة أو النوم.

موقف أتدرب عليه

- نسيت إجابة سؤال: أهدأ، وأنتقل إلى سؤال آخر، ثم أعود لمحاولة تذكرها.



المسكن الصحي

المواصفات والتهوية والإضاءة

زبدة الدرس

- **المسكن الصحي يجمع التهوية والإضاءة والنظافة ومرافق السلامة.**

مواصفات المسكن الصحي

- **نوافذ مناسبة، ومياه نقية، وأنابيب للصرف الصحي.**
- **عزل حراري ومائي، ومخارج للطوارئ، وتقليل الضوضاء الخارجية.**
- **غرف تناسب حجم الأسرة، وشبكة كهرباء، ووسائل للسلامة.**

التهوية

- **هي عملية تجديد الهواء؛ لاستبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.**
- **تكون طبيعية بفتح النوافذ والأبواب في الوقت المناسب.**
- **ويذكر الكتاب المراوح وأجهزة التكييف ضمن وسائل التهوية الصناعية.**

مصادر الإضاءة

- **طبيعية:** ضوء الشمس الذي يدخل من النوافذ والأبواب.
- **صناعية عامة:** تضيء المكان كله.
- **صناعية محلية أو موجهة:** تضيء مكانًا محددًا حسب الحاجة.

لماذا نهتم بالإضاءة؟

- **تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين.**
- **تحقق الأمان وتقلل الحوادث، وتزيد المنزل جمالًا.**

مسؤوليتي

- **أغلق الإضاءة عند عدم الحاجة إليها، وأساعد أسرتي في المحافظة على تهوية المنزل ونظافته.**



المسكن الصحي

الأرضيات والنظافة

الأرضيات

- الرخام حجر طبيعي جميل، يستعمل في المداخل والصالات وغرف الاستقبال.
- السيراميك سهل التنظيف، وله أنواع خاصة لدورات المياه والمطابخ.

السجاد والموكيت

- السجاد اليدوي غالي الثمن لدقته ومتانته، والآلي ينسج بالآلات برسوم وألوان متنوعة.
- أهوي السجاد، وأبعده عن الرطوبة والشمس المباشرة، وأنظفه باستمرار وأزيل البقع فور حدوثها.
- السجاد يجمل المكان ويعزل برودة الأرضية ويخفف الأصوات.

خطوات تنظيف الغرفة

- أهوي الغرفة.
- أرتب الأثاث وأزيل الغبار عنه.
- أكنس الأرضية ثم أمسحها.
- أغلق النوافذ وأسدل الستائر بعد مضي وقت مناسب.

أعمل بوضع سليم

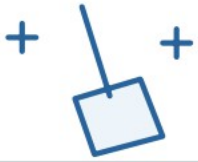
- أستخدم أداة تنظيف بطول مناسب؛ ليبقى جسمي قائمًا دون انحناء.
- أعتمد على عضلات الفخذين والرجلين والذراعين بدلًا من إجهاد الظهر.
- أستخدم حركات دائرية وانسيابية عند التلميع بدل الحركات السريعة المتقطعة.

تنبيه سلامة عام

- أساعد في الأعمال المناسبة لعمري، وأترك استعمال المنظفات القوية لشخص بالغ، ولا أخلط مواد التنظيف.

أطبق مع أسرتي

- أرتب غرفتي، وأختار أداة مناسبة تساعدني على التنظيف دون إجهاد ظهري.



آداب التعامل خارج المنزل

مع المعلم والزملاء

زبدة الدرس

- أتعامل مع الآخرين بالتعاون وحسن الخلق والاحترام.

مع المعلم

- أحترم معلمي وأقدر فضله في تعليمي وتوجيه شخصيتي نحو الأفضل.
- أستمع إلى الشرح، ولا أقاطع الحديث، وأستأذن قبل الدخول إلى الصف والخروج منه.
- أؤدي واجباتي، وأعتذر عن الخطأ أو التقصير، وأشكر المعلم.

مع الزملاء

- ألقي التحية، وأقدم المساعدة للمحتاج، وأعير الأدوات عند الضرورة.
- أحترمهم، وأسأل عن الغائب وأطمئن عليه، وأرحب بالطالب الجديد.
- أعتذر عند الخطأ، وأتجنب السخرية والشتائم.

لا أتهم دون دليل

- إذا فقدت شيئًا، أبحث عنه وأخبر المعلم بهدوء، ولا أتهم زملائي دون التأكد.

عند الخلاف

- أنصح زميلي بهدوء وأوضح موضع الخطأ، ولا أرد الإساءة بالضرب أو الشتم.
- أحرص على الإصلاح بين المتشاجرين.

موقف من الدرس

- إذا تعرض طالب لإهانات متكررة تؤثر فيه، فليس هذا مزاحًا مقبولًا.
- تنبيه سلامة عام: أبلغ المعلم أو ولي أمري، وأطلب المساعدة لإيقاف الأذى.



حقيبتي
www.haqibati.net

آداب التعامل خارج المنزل

مع المسنين وذوي الإعاقة والمحتاجين

مع المسنين

- أقدر كبير السن، وأستشيره، وأقدمه في المجلس والضيافة.
- أتأدب في حضرته، ولا أسخر منه ولا أنهره أو أوجه إليه كلاماً سيئًا.
- أقدم المساعدة المناسبة عند حاجته إليها.

مع الأشخاص ذوي الإعاقة

- أحترمهم وأقدرهم، وأعاملهم كغيرهم، وأعرض المساعدة عند الحاجة.
- لا أرفع صوتي عند الحديث مع الكفيف لمجرد أنه لا يبصر.
- أحترم حقوقهم، ولا أستخدم المواقف المخصصة لهم.

مع الفقراء والمساكين

- أحترم المحتاج، وأساعده بالتعاون مع أسرتي.
- أستعين بوالدي للتأكد من الحاجة، وللوصول إلى المؤسسات الخيرية.
- من أمثلة العمل الخيري في الكتاب: منصة إحسان ومركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية.

أخلاق أحرص عليها

- ألقي السلام، وأستأذن، وأشكر من يحسن إلي، وأقول عند طلب المساعدة: من فضلك.
- لا أقاطع الآخرين، وأتعاون معهم وأحفظ كرامتهم.

أطبق مع أسرتي

- أختار عملًا أساعد به محتاجًا بإشراف أسرتي، دون إحراجه أو السخرية منه.



العناصر الغذائية

وظائفها ومصادرها

معنى العناصر الغذائية

- مواد موجودة في الطعام يحتاج إليها الجسم للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة.

البروتينات

- تفيد في النمو وبناء الخلايا وتعويض الأنسجة التالفة.
- مصادر حيوانية: اللحوم والدجاج والبيض والحليب. ومصادر نباتية: البقول.

الدهون

- تزود الجسم بالطاقة والحرارة، ولا نكثر منها.
- من مصادرها: الزيوت النباتية والمكسرات والزبدة والدهون الحيوانية.

الكربوهيدرات

- هي المصدر الرئيس للطاقة، وتشمل النشويات والسكريات.
- من مصادر النشويات: الأرز والخبز والمعكرونة والبطاطس.

الفيتامينات والأملاح المعدنية

- مهمة للنمو والحفاظ على الصحة، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها.
- من الفيتامينات: أ، وب المركب، وج، ود. وتوجد في أطعمة متنوعة منها الفواكه والخضراوات.
- من الأملاح: الكالسيوم في الحليب ومنتجاته، واليود في الأسماك، والحديد في اللحوم والبيض والبقول.
- فيتامين أ ضروري للإبصار.

الماء

- ضروري لخلايا الجسم، ويساعد على الهضم وتنظيم الحرارة والتخلص من الفضلات.
- أشرب ماءً كافيًا يوميًا، ولا أستبدله بالمشروبات الأخرى.





العناصر الغذائية

إعداد وجبة متوازنة

زبدة الدرس

- أنوع طعامي؛ ليحصل جسمي على أغذية البناء والوقاية والطاقة.

أكون وجبتي في ثلاث خطوات

- أختار صنفاً أو أكثر من أغذية البناء: اللحوم أو الدجاج أو البقول أو الحليب ومنتجاته.
- أضيف أغذية الوقاية: الفواكه والخضراوات، مثل التفاح والبرتقال والخيار والطماطم.
- أكمل الوجبة بأغذية الطاقة، مثل الأرز أو المعكرونة أو الخبز.

مثال من تقويم الكتاب

- أرز، ولحم، وسلطة، وتفاح: وجبة متنوعة تجمع أغذية الطاقة والبناء والوقاية.

أكتشف النقص

- الأرز والمعكرونة والخبز والبطاطس وحدها لا تكون وجبة متوازنة؛ لأنها تركز على النشويات.
- الشوكولاتة والمشروب الغازي لا يمثلان وجبة متكاملة.

اختيارات أفضل

- أقلل الأطعمة كثيرة الدهون، وأنوع الوجبات، وأشرب الماء بكمية كافية.
- أحافظ على الماء دون إسراف.

أطبق مع أسرتي

- أختار وجبة اليوم، وأسمي فيها غذاء للبناء وآخر للوقاية وثالثًا للطاقة.



البيض

قيمته الغذائية وحفظه

زبدة الدرس

- البيض مصدر للبروتين الحيواني، ويدخل في أطباق متنوعة مثل البيض المسلوق والكعك والبسكويت.

تركيب البيضة

- القشرة: غلاف كلسي ذو مسام.
- الزلال: بياض البيضة.
- المح: صفار البيضة.

القيمة الغذائية

- يحتوي البيض على البروتين والدهون والماء والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- من فيتاميناته: أ، وب المركب، ود. ومن أملاحه: الكالسيوم والحديد والكبريت والفسفور.
- اختلاف لون القشرة لا يغير القيمة الغذائية للبيض.

أحفظه بطريقة مناسبة

- أحفظ البيض في الثلاجة، ولا أتركه مدة طويلة في حرارة الغرفة.
- أبعده عن الأطعمة قوية الرائحة، مثل البصل والثوم؛ لأن قشرته ذات مسام.
- أشتري كمية مناسبة للحاجة، ولا أكثر منه لمجرد انخفاض ثمنه.

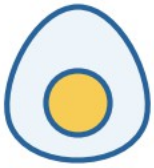
تجربة الكتاب

- يوضع البيض في كوب ماء أضيفت إليه ملعقة كبيرة من الملح، وتلاحظ حركته: هل يستقر في القاع أم يطفو؟
- تنبيه سلامة عام: الطفو أو الغوص لا يثبت سلامة البيض للأكل؛ فلا أعتمد على هذه التجربة وحدها للحكم على سلامته.

أميز الكلمات

- الزلال: البياض. المح: الصفار.

حقيبتي
www.haqibati.net



البيض

أطباق بسيطة

تنبيه سلامة عام

- **أغسل يدي والخضراوات، وأعمل بإشراف شخص بالغ عند استخدام النار أو الماء الساخن أو السكين.**

البيض المسلوق

- **المقادير: أربع بيضات طازجات، وملح، وفلفل أسود، وطماطم، وفلفل أخضر بارد.**
- **يوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد، ثم يوضع على نار هادئة ويترك يغلي من ١٠ إلى ١٢ دقيقة.**
- **يرفع عن النار، ويصب عليه ماء بارد ليسهل تقشيره، ثم يقشر ويقدم مع الملح والفلفل والخضراوات.**

شطائر البيض المسلوق

- **المقادير: خبز، وبيض مسلوق، وخيار، وطماطم، وشرائح جبنة شيدر، ورشة ملح وكمون مطحون، وفلفل أحمر حسب الرغبة.**
- **يقطع البيض والخضراوات شرائح، ويحشى الخبز بالبيض والجبنة والخضراوات، ثم تضاف رشة البهارات ويقدم.**

سلطة البيض المسلوق

- **المقادير: بيض مسلوق، وخيار، وطماطم، وفلفل بارد ملون، ورشة ملح، وبهار السلطة.**
- **يقطع البيض قطعاً صغيرة والخضراوات قطعاً متوسطة، وتوضع في طبق التقديم، ثم يضاف بهار السلطة وتقدم مباشرة.**

أتذكر

- **السلق طريقة لطهي الطعام في الماء. ويمكن تنويع تقديم البيض المسلوق مع الخضراوات.**

