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

سادس ابتدائي

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٨



تم عمل الملخص من قبل موقع حقيبتي

بشرتي

ملخص الدرس

ما البشرة؟

- **البشرة:** الطبقة السطحية للجلد التي تمثل درع الحماية للجسم.

أنواع البشرة

- العادية: ملساء ومعتدلة الرطوبة، ولا يظهر عليها لمعان دهني واضح.
- الجافة: تفتقر إلى الرطوبة. الدهنية: لامعة وزيتية الملمس.
- المختلطة: دهنية في مواضع وجافة في مواضع أخرى.

التعرف على نوع البشرة في نشاط الكتاب

- أغسل وجهي وأجففه، وأنتظر ساعة، ثم أمسح الجبهة بمنديل ورقي.
- بحسب النشاط: أثر الدهون يدل على الدهنية، وعدم ظهوره على الجافة، واختلاف المواضع على المختلطة.

كيف أعتني ببشرتي؟

- أغسلها بالغسول المناسب، وأشطفها بالماء، ثم أجففها وأستخدم المرطب المناسب.
- أحرص على الغذاء المتوازن والماء والخضراوات والفواكه والبروتينات، وأقلل الدهون والسكريات.
- يساعد فيتامينا أ وج على المحافظة على قوة البشرة وليونتها.

الحماية من الشمس

- أتجنب الشمس المباشرة في الصيف بين العاشرة صباحا والرابعة عصرا، وأرتدي قميصا قطنيا وقبعة ذات تظليل ونظارة شمسية مناسبة.

تنبيه سلامة عام

- عند حرق الشمس أطلب مساعدة شخص بالغ. لا أضع الثلج مباشرة على الجلد المصاب. مرجع التنبيه: وزارة الصحة.



العناية بشعري وأظفاري

ملخص الدرس

أفهم تركيب الشعر

- **بصيلة الشعر:** الجزء الحي من الشعرة، وتنمو تحت فروة الرأس.
- **الجزء الطويل من الشعرة:** غير حي، ويتكون من مادة الكيراتين.

غذاء الشعر وأنواعه

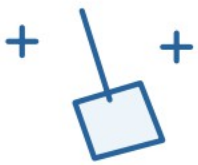
- يحتاج الشعر إلى البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية؛ ومن مصادرها اللحوم والحليب والبقول والخضراوات والبيض والأسماك.
- **أنواع الشعر:** جاف، وطبيعي، ودهني.

عادات العناية بالشعر

- أنظف شعري وأدلك فروة الرأس عند غسله، وأخصص مشطا لاستعمالي الشخصي.
- أستخدم فرشاة متباعدة الأسنان لفك تشابك الشعر الجاف، ومشطا متباعد الأسنان للشعر المبلل.
- من مشكلاته الشائعة: التساقط والقشرة والقمل والتقصف. والعناية المستمرة تساعد على الوقاية منها.

العناية بالأظفار

- أنظف أظفاري وأقلمها كلما طالت، وأعتني بغذائي الصحي.
- أحمي أظفاري بالقفازات أثناء الأعمال المنزلية، وأستخدم المرطب المناسب.



حقيبتي
www.haqibati.net

التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

ملخص الدرس

مفاهيم أساسية

- **الاتصال الإلكتروني:** اتصال تتوسط فيه أداة تقنية العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.
- **الإنترنت:** شبكة تربط الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

استخدامات مفيدة

- التدريب والتعليم، والبحث عن الأخبار والمعلومات، والتجارة والتسوق، والألعاب المناسبة.
- يساعد الاستخدام الصحيح على التعلم الذاتي والبحث، وتنمية المهارات والذاكرة وسرعة التفكير.

أضرار سوء الاستخدام

- قد تكون الأضرار دينية وعقدية، أو سلوكية وأمنية، أو أسرية واجتماعية، أو أكاديمية ودراسية.
- قضاء فترات طويلة أمام الشاشات يقلل النشاط البدني.

قواعد أتبعها

- أنظم وقتي؛ ويوجه الكتاب إلى ألا تتجاوز ساعات الاستخدام ساعتين في اليوم.
- لا أفتح الروابط المجهولة وغير الموثوقة، ولا أعطي الآخرين معلومات شخصية عني أو عن أسرتي.
- ألتزم الآداب العامة، وأختار الألعاب والأنشطة المناسبة لسني، وأستفيد من التقنية في تنمية مواهبي.



الحوادث داخل المنزل

الاستعداد للطوارئ والوقاية من السقوط والكهرباء

أستعد للطوارئ

- الاستعداد للطوارئ: التجهيز لأي حدث مفاجئ يحتاج إلى تصرف سريع وآمن.
- من أدوات السلامة: طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان، وصندوق الإسعافات الأولية.
- تتدرب الأسرة على وسائل السلامة، وتحدد نقطة للتجمع عند سماع الإنذار، وتتفقد صلاحية محتويات صندوق الإسعافات.

أرقام الطوارئ السعودية كما في الكتاب

- مركز العمليات الأمنية الموحد: ٩١١. الهلال الأحمر: ٩٩٧.
- الدفاع المدني: ٩٩٨. الشرطة: ٩٩٩. حوادث المرور: ٩٩٣.
- أوضح نوع الحالة الطارئة وموقعها واسمي عند الاتصال.

أمنع السقوط

- أرتب الأثاث والممرات، وأجفف الأرض المبللة، وأبتعد عن الشرفات والنوافذ المفتوحة.
- لا يترك الصغار دون مراقبة في الأماكن المرتفعة أو في مشاياتهم.

أحذر الكهرباء

- لا ألمس الأجهزة بيد مبللة، ولا أحمل المقابس فوق طاقتها، ولا أمرر الأسلاك عبر الأبواب والنوافذ أو قرب الأفران.
- أبتعد عن الأسلاك التالفة ومحطات الإنارة وأعمدتها، ولا أضع مواد قابلة للاشتعال قرب المصابيح والمدافئ.



الحوادث داخل المنزل

الوقاية من الحريق والاختناق

ما أسباب الحريق؟

- الجهل واللامبالاة، وتسرب الغازات القابلة للاشتعال، والعبث بالنار أو الأجهزة الكهربائية.
- وضع مواد سريعة الاشتعال قرب النار، والاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

عند حدوث حريق

- أنبه الموجودين، وأغادر عبر مخرج طوارئ آمن، وأتصل بالدفاع المدني على ٩٩٨ من مكان آمن.
- لا أرجع إلى موقع الحريق لأخذ أي شيء. وعند تكاثف الدخان أحبو للخروج من المكان.

تنبيه سلامة عام

- الخروج الآمن أولا؛ لا يحاول الطفل إطفاء الحريق أو فصل الكهرباء بنفسه. مرجع التنبيه: التوعية الصحية بالسلامة المنزلية.

أمنع الاختناق

- أبعد الأكياس الفارغة والأزرار والخرز والبطاريات الصغيرة عن الصغار.
- لا ألعب داخل الثلاجات والخزائن والغسالات غير المستعملة، ولا أعبث بالحبال والأسلاك حول العنق.
- لا توضع الوسائد حول الطفل النائم، ويمضغ الطعام جيدا قبل بلعه.

أتذكر

- إغلاق مفاتيح الموقد بعد الاستعمال، وإبقاء أسطوانة الغاز في وضع رأسي، من وسائل الوقاية.



حقيبتي
www.haqibati.net

اختيار الملابس

الاحتشام والموسم والعادات

لماذا نرتدي الملابس؟

- للستر والحشمة، والوقاية من عوامل الطبيعة، وإبراز المظهر الحسن.

شروط اللباس الشرعي المباح

- أن يكون ساترا للعورة، فضفاضا واسعا غير شفاف.
- أن يكون بعيدا عن التقليد والتشبه المذموم، وخاليا من الصور التي تنافي الآداب العامة.

العادات والتقاليد

- تختلف الملابس من بلد إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى تبعا للعادات والتقاليد.
- نعتز بالزي الوطني ونحافظ على تراث المملكة ونعرف به.

أختار حسب الموسم

- في الشتاء: الملابس الصوفية ذات الألوان الساخنة والداكنة التي تمنح الجسم الدفء.
- في الصيف: الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم.

عوامل أخرى للاختيار

- أراعي العمر، ولون البشرة، وقوام الجسم، والمناسبة التي أرتدي الملابس من أجلها.



اختيار الملابس

العمر والقوام والمناسبة

العمر ولون البشرة

- لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها؛ فما يصلح للطفل يختلف عما يناسب البالغ وكبير السن.
- أراعي لون بشرتي عند اختيار ألوان ملابسي.

اختيار الخطوط بحسب القوام في الدرس

- القوام الطويل النحيف: تناسبه الخطوط الأفقية العريضة، والتصميمات التي تحدد خط الخصر.
- القوام القصير: تناسبه الخطوط الطولية والزي المكون من قطعتين.
- القوام البدين: تناسبه الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة، ويبتعد عن الخطوط الأفقية.

المناسبة تحدد الاختيار

- تختلف الملابس في تصميمها وخامتها باختلاف الغرض من ارتدائها.
- أختار لكل من المنزل والخروج والنوم والعمل المنزلي لباسا ملائما، وأحافظ على ملابسي.

مراجعة سريعة

- لماذا تناسب الملابس القطنية فصل الصيف؟ لأنها تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم.
- أراعي الاحتشام والراحة والجو عند اختيار ملابسي.





التخلص من النفايات الصلبة

المفهوم والأخطار

مفاهيم أساسية

- **النفايات:** المخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.
- **التدوير:** إعادة تصنيع المخلفات أو استخدامها لإنتاج مواد أخرى؛ للاستفادة منها وتفادي أضرارها على البيئة.

أمثلة لتصنيف النفايات في الدرس

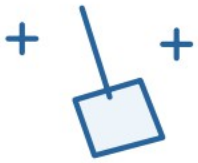
- نفايات عضوية قابلة للتحلل: فضلات المأكولات والنباتات والحيوانات الميتة.
- ومن أمثلة المواد القابلة للاشتعال: الورق والخشب والقماش والجلد والمطاط.
- ومن غير القابلة للاشتعال: المعادن والزجاج والخزفيات والحجارة وبقايا مواد البناء.

أخطار مباشرة

- أمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد ، وأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم.
- الإصابات والجروح بسبب الأدوات الحادة والزجاج المكسر.

أخطار غير مباشرة

- الروائح الكريهة، وتكاثر الحشرات الناقلة للأمراض والقوارض.
- تضرر الثروة الزراعية والحيوانية، وتلوث التربة والمياه، وتشويه جمال المدن.



التخلص من النفايات الصلبة

التدوير والتصرف الصحيح

طرق التعامل مع النفايات

- الطمر الصحي في مواقع محكمة تمنع تسربها إلى التربة والمياه الجوفية.
- إعادة تدوير بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية، واستخدام المخلفات المناسبة في صناعة الأسمدة.

كيف تجري إعادة التدوير؟

- تنقل النفايات إلى أرض الفرز، ثم تفرز المواد المطلوب تدويرها.
- تنقل المواد في حاويات خاصة إلى معمل إعادة التصنيع، وتسحق وتضغط، ثم تحول إلى مواد جديدة في المصانع المتخصصة.

مواد يمكن تدويرها

- الورق، والبلاستيك، والزجاج، والمعادن، وإطارات السيارات، وبعض مخلفات البناء والأثاث والنباتات.

دوري في حماية البيئة

- أضع النفايات في الحاويات المخصصة، وأفرز المواد القابلة للتدوير.
- أستخدم أكياس القماش عدة مرات، وأتبرع بما لا أحتاج إليه، وأصلح الأدوات بدلا من رميها.
- أقلل المنتجات ذات الاستعمال الواحد، وأختار المنتجات التي يمكن تدويرها.

تنبيه سلامة عام

- لا ألمس الزجاج المكسر أو الأدوات الحادة؛ أطلب من شخص بالغ التعامل معها بأمان.



القهوة

ملخص الدرس

البن وتحميصه

- تحضر القهوة من ثمار البن المحمصة. والتحميص هو تسخين ثمار البن المجففة حتى تصل إلى اللون المناسب.
- يتغير اللون من الأخضر إلى البني، وتصبح الحبوب هشة سهلة الطحن ورائحتها طيبة ومميزة.

الطحن والحفظ

- يطحن البن بكميات قليلة؛ ليحتفظ برائحته ونكهته.
- يحفظ في علبة محكمة القفل بعيدا عن الروائح القوية، وتستخدم له ملعقة جافة.

القهوة السعودية كما في الكتاب

- المقادير: ثلاثة أكواب ماء مغلي، وخمس ملاعق قهوة محمصة مطحونة خشنا، وملعقة كبيرة من الهيل المطحون. يضاف الزعفران حسب الرغبة.
- يوضع البن في الإبريق، ويضاف الماء المغلي، ويترك على النار ربع ساعة، ثم يرفع ويترك ثلاث دقائق ليترسب البن.
- يوضع الهيل والزعفران في الدلة، وتصب القهوة، ثم تغلى غلية واحدة وتقدم مع التمر.

التقديم والسلامة

- تمسك الدلة باليد اليسرى، ويقدم الفنجان للضيف باليد اليمنى.
- تنبيه سلامة عام: يشارك الطالب في التحضير تحت إشراف شخص بالغ، مع الحذر من النار والماء الساخن.



التمر

القيمة الغذائية والأنواع وفوائد النخلة

قيمة غذائية

- التمر من أهم المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية، ويحتوي على مواد سكرية ونشوية تمد الجسم بالطاقة والنشاط.
- يذكر الكتاب فيتامين أ وفيتامينات ب١ وب٢ وب٣ وب٦، وأملاحا معدنية منها الفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد.

مراحل الثمرة

- الطلع، ثم البسر، ثم الرطب، ثم التمر.

من أنواع التمور

- يوجد أكثر من مئة نوع؛ من أشهرها السكري والخلاص والبرحي والصقعي ونبتة علي.

مفردة مهمة

- **دبس التمر:** شراب حلو مركز يستخلص من التمر، ويستخدم لتحلية الأطعمة والحلويات.

نستفيد من النخلة

- تستخدم أجزاء النخلة في صنع السلال والحبال والمكانس وبعض أدوات المنزل، وتدخل مخلفات النخيل في منتجات مثل الألواح والأبواب.
- نكرم الضيوف بالتمر، ونتعاون مع الأسرة في إعداد أصنافه الشعبية ومساعدة المحتاجين.



التمر

أصناف حلوة وتطبيقات عملية

كؤوس التمر

- تجمع الوصفة التمر والقهوة والقشطة والكريمة والبسكويت والكعك.
- يخلط التمر مع الماء المذاب فيه القهوة والقشطة، ثم تضاف الكريمة والبسكويت. يوضع فوق الكعك في كؤوس التقديم، ويزين ويبرد.

مخفوق الحليب بالتمر

- مقاديره: كوب تمر منزوع النوى، وكوب حليب سائل كامل الدسم، وكوبان من مثلج الفانيليا، ونصف ملعقة شاي فانيليا.
- يقطع التمر ويخلط بالحليب والفانيليا، ثم يضاف المثلج ويخلط جيدا، ويصب ويقدم باردا.

كرات التمر بالشوفان

- تجمع الوصفة التمر والشوفان والجوز وهريس القرع والعسل والبذور والبهارات والفانيليا.
- تخلط المكونات حتى تصبح عجينة طرية، ثم تشكل كرات صغيرة وتغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- للتطبيق الدقيق: ترجع مقادير كؤوس التمر إلى ص٩٤، ومقادير الكرات إلى ص٩٦ وطريقتها إلى ص٩٧.

عادات سليمة

- نتناول التمر والحلويات باعتدال؛ لاحتوائها على السكريات.
- تنبيه سلامة عام: يكون التقطيع واستخدام الخلاط تحت إشراف شخص بالغ.

