

تم تحميل وعرض المادة من

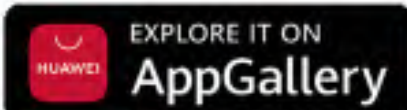
# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

## ٢ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة. / وزارة التعليم ١٤٤٤ ط - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك : ٨-١٠٥-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- التعليم - مناهج - السعودية أ.عنوان

١٤٤٣/٨٤٣١

ديوي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣١

ردمك : ٨-١٠٥-١١١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

أعضاء المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم؛  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..  
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،  
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية  
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا  
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور  
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات  
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للتعلم كي يفكر ويحاور ويُعبر عن رأيه،  
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون  
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم  
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،  
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته  
ومجتمعه.

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 أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب  
السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة  
وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نسأل الله عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



## مفاتيح الكتاب

نودُ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابةً واحدةً محددةً، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِّ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤية المملكة ( ٢٠٣٠ ) .



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفذُ داخلَ الصفِّ أو خارجهِ.



التفكيرُ الناقدُ.



التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلاتِ.



التواصلُ.



التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.



أسرتي العزيزةُ.



معلوماتٌ إضافيةُ.



معلوماتٌ إثرائيةُ.



هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ.



# الفصل الدراسي الأول



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## الفهرس

عدد الححص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية للصف الخامس الابتدائي، للفصل الدراسي الأول حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨	
صحتي وسلامتي	العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)	أسبوع	١١
	التعامل مع الأدوية	أسبوع	١٧
مسكني	المسكن الصحي	أسبوعان	٢٩
ملبسي	ترتيب الملابس وحقبة السفر	أسبوع	٤٧
مجتمعي	آداب التعامل خارج المنزل	ثلاثة أسابيع	٦١
غذائي	العناصر الغذائية	ثلاثة أسابيع	٨١





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحقاً في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

### فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٥	نشاط أسري	
١٦	نشاط ختامي	
٢٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مسكني
٤٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٥٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / ملبسي
٦١	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الرابعة / مجتمعي
٦٨	نشاط أسري	
٧٤	نشاط ختامي	
٧٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٩٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الخامسة / غذائي

الوحدة الأولى

# صحتي وسلامتي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

التعامل مع  
الأدوية

العلامات الحيوية  
(درجة الحرارة -  
النبض)

## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة:

- أن يستخدم مقياس الحرارة بدقة.
- أن يقدم مقترحًا لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
- أن يطبق طريقة قياس النبض.
- أن يبدي رأيه في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
- أن يقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامه بدقة.
- أن يقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.





# العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي  
وسلامتي

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

■ برأيك كيف تساعد الموجهة الطلابية ابنتك / ابنك؟

.....

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

.....

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

.....

■ عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

.....

## المفاهيم الرئيسة

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسخ
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية أثناء الفسحة أن ابنتها لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فتأدتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت 38,5 درجة.



## ● قياس درجة حرارة الجسم:

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكانٍ مخصص له، منها:



- مقياس الحرارة الزئبقي.
- مقياس الحرارة ذو السائل البلوري.
- مقياس الحرارة الإلكتروني.

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضيع الآتية:

المستقيم

الإبط

.....

.....

.....

### نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك اذكر اسم مخترع ميزان الحرارة.



### نشاط (٢)

عندما تحاول التعديل على ميزان الحرارة بفكرة جديدة، أين تحفظ فكرتك؟



## معلومات إضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن جاوزت ذلك فهي مرتفعة.

### طريقة خفض حرارة الجسم:

● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله - لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الْحُمَّى مِنْ فِيحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ»<sup>(١)</sup>.
٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء (العادي).
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

## نشاط (٣)

صِل مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها.



## المعلومة الإثرائية

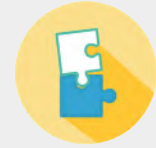


● مقياس الحرارة: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

## نشاط (٤)



لِمَ لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟



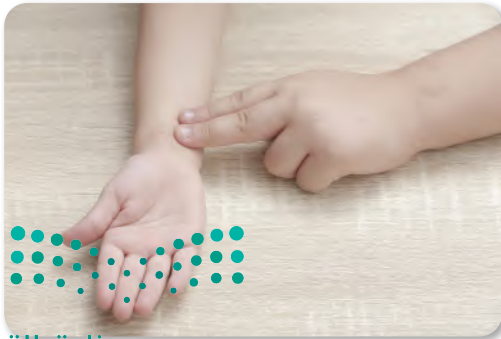
## ● النبض هو:

ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب، ويُستدلُّ بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.

استمع لنبض قلبي.

## ● قياس النبض:

إنَّ عَدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعيك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ مِنْ باطنِ اليد فسوف تشعرُ بنبض الشريان الرُسْغِيِّ بوضوح، وإنَّ انتظام النبض دليلٌ على الصحة، واضطرابه مُشِيرٌ للمرض.



## نشاط منزلي (أسري) استهلاكي



فواز: سارة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟  
سارة: لا، لا أعرف.  
فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.  
سارة: كيف عرفت ذلك؟  
فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض.  
سارة: معلومة مفيدة، أشكره عليها.



## نشاط (٥)

عدّ نبض زميلك الذي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة.



## المعلومة الإثرائية

أصدرت وزارة الصحة تطبيق (صحتي) وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.



## نشاط (٦)

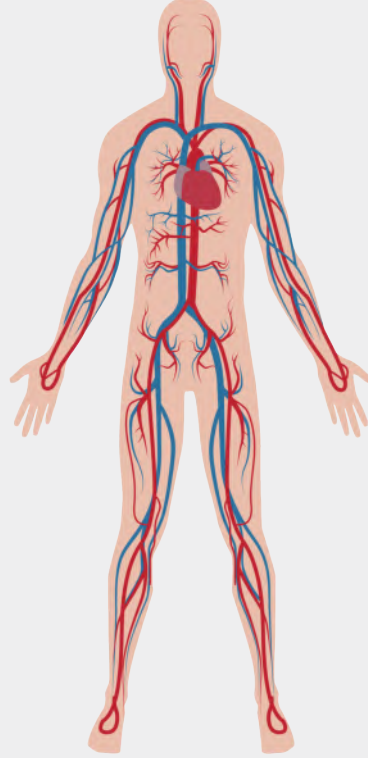
لم يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟  
وضح إجابتك.





## نشاط منزلي (أسري ختامي)

ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





# التعامل مع الأدوية

صحتي  
وسلامتي

قال عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» (١).

## من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سم الله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يُغير مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.
- ٦ رُجِّ الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغ أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف وابق على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الفم.
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.

## المضاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.

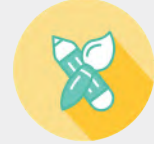
ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها  
يُمكنك زيارة موقع هيئة الغذاء والدواء.



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

## نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادةً لخفض درجة حرارة الجسم، مستعيناً بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة).



### السبب والنتيجة

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.

٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

## المعلومة الإثرائية

التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم تجب معالجتها فوراً؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.



## تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إنَّ بعضَ الأمراضِ لا تحتاجُ إلى دواءٍ كالزكام، وإنما يكفي :

أنَّ تتناولَ الطعامَ المفيدَ .



أنَّ تُكثرَ من شربِ السوائلِ .



أنَّ تأخذَ قسطًا وافيًا من الراحةِ .



## تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاءِ الشائعةِ بينَ الناسِ تناولُ الأدويةِ بناءً على نصيحةِ الأقاربِ أو الأصدقاءِ أو الجيرانِ دونَ استشارةِ الطبيبِ ، ومثلُ هذه الأخطارِ قد تُلحقُ بالجسمِ أضرارًا كبيرةً ؛ لأنَّ التشابهَ في أعراضِ المرضِ بينَ شخصينِ لا يعني ملاءمةَ الدواءِ لكليهما في كميتهِ ومدتهِ وعددِ مراتِ استخدامهِ .

## أخطارُ الأدويةِ :

الدواءُ مُنتجٌ له تأثيرٌ على صحتك ، وتناوله بطريقةٍ خاطئةٍ ومخالفةٍ للتعليماتِ يعرِّضُ صحتك للخطرِ .

● من أخطارِ الأدويةِ : التسمُّمُ ،

## معلومات إضافية



ضرورةُ التأكدِ من سببِ الإصابةِ بالزكام ؛ فقد يكونُ مؤشرًا للإصابةِ بفيروسِ كورونا .

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني ( ٩٣٧ ) لخدمة المواطن بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المتخصصين . ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يُمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .

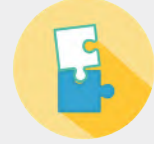


## نشاط (٢)

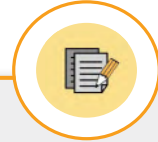


ما رأيك في العبارة الآتية:

كلما زيدت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض.



## معلومات إضافية



يجب عدم تغيير جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب.

## نشاط (٣)



أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط، فحملته أمه إلى الطبيبة في المركز الصحي القريب من المنزل، وبعد أن فحصته الطبيبة طمأنت أم خالد قائلة: لا تقلقي، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً، والكثير من السوائل، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء، لكن الأم لم تفتنح بكلام الطبيبة، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدعي معرفة الطب، فركب له دواءً من مكونات مجهولة المصدر وطلب مقابله مبلغاً كبيراً من المال، انصرفت أم خالد بطفلها وناولته هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد، حيث ارتفعت درجة حرارته، وأصيب بنزلة معوية حادة. اكتشف التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد، ثم قدم لها النصيحة المناسبة:



## ● حفظ الأدوية :



تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعدُّ الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

### نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك، أجب عما يأتي :

● هل من الممكن ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة دون أن يتلف؟  
فسّر إجابتك.



● كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

### معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

### ١ ميّز العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثمّ صحّح غير الصحيح منها:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعيّ يعني وجود مرضٍ.
- تُحفظ الأدوية في مكانٍ حارٍ.
- يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين.
- ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسنٍ.
- يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين.
- يجب التأكد من أنّ كل دواءٍ يحوي في علبته ورقة إرشادٍ وتعليماتٍ.
- تحفظ الأدوية بعيداً عن مُتناول الأطفال.

### ٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية:

- تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية؟
- عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج؟

٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنتُ مريضاً ولم أتناولِ الدواءَ ← يزدادُ .....

إذا ارتفعتُ حرارتي ← أضعُ .....

اضطرابُ النبضِ ← يدلُّ على .....





## وحدة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا  
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

المسكنُ  
الصحيُّ

مسكني

التهويةُ

الإضاءةُ

النظافةُ

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يشرح مواصفات المسكن الصحيّ .
- أن يستنبط النتائج المترتبة على وجود منزلٍ دون نوافذ .
- أن يناقش أهمية الإضاءة في المنزل .
- أن يربط بين الصحة العامة ونظافة المسكن .
- أن يصف مراحل التنظيف في إحدى غرف المسكن .
- أن يلخص القواعد السليمة أثناء التنظيف .



# المسكنُ الصحيُّ

مسكني

## ● مواصفاتُ المسكنِ الصحيِّ:

- أن تكونَ له نوافذُ مناسبةٌ .. لماذا؟
- أن تتوفرَ فيه جميعُ المرافقِ الصحية، مثل: أنابيب لتوصيلِ المياهِ النقيةِ وأنابيبٍ أخرى للصرف.
- أن يتوفرَ فيه العزلُ الحراريُّ والعزلُ المائيُّ.
- أن تكونَ له مخارجُ للطوارئ.
- أن يكونَ معزولاً لتقليلِ وصولِ أصواتِ الضوضاءِ الخارجيةِ داخلَ المسكنِ.

## المفاهيمُ الرئيسيةُ

- الضوضاءُ
- المرافقُ

هو البناءُ الذي يأوي إليه الإنسانُ، ويشتملُ على كلِ الضرورياتِ والأدواتِ التي يحتاجُها الفردُ، ويوفرُ له حرِيتهُ الشخصيةُ، ويُتيحُ له مشاركةَ أفرادِ أسرتهِ في شؤونِ حياتهم، والتفاعلِ معهم. ولقدْ اهتمتْ رؤيةُ ٢٠٣٠ بتوفيرِ الحلولِ السَّكنيةِ؛ لتمكينِ الأسرِ السُّعوديةِ من تملكِ المساكنِ المناسبةِ والصَّحيَّةِ وتيسيرِ الحصولِ عليها خلالَ فترةٍ مناسبةٍ.



إتاحةُ فرصةِ تَمَلُّكِ السكَنِ الملائمِ للأسرِ السُّعوديةِ.

## المعلومةُ الإثرائيةُ

أكدَ خبراءُ الصحةِ أنَّ التهويةَ الجيدةَ والنظافةَ تمنعُ -بمشيئةِ الله- ٩٥٪ من الميكروباتِ والفايروساتِ المسببةِ للكثيرِ من الأمراضِ المعديةِ ومنها فايروسُ كورونا.

## نشاط (١)



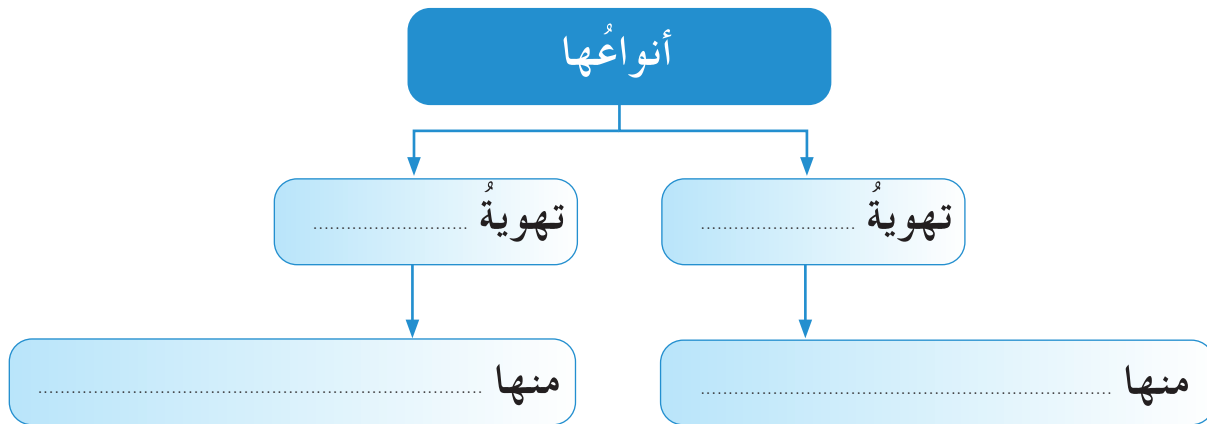
أردت مشاركة والديك في التخطيط لبناء مسكنٍ صحيٍّ للأسرة، برأيك، ما المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

.....

.....

### التهوئة:

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة، ويمكن أيضًا استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.



### أهميتها:

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

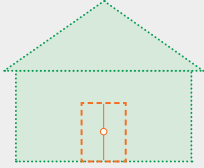


## معلومات إضافية

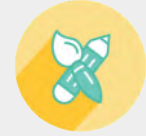


إن مكيف الهواء يعمل على تهوية درجة حرارة المسكن وتلطيفها.

## نشاط (٢)



ماذا لو كان المنزل بدون نوافذ؟



## الإضاءة:

شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن.

## مصادر الإضاءة:

١. إضاءة طبيعية، منها:

## الشمس:

أنا ضوء الشمس، أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة، مثل: النوافذ والأبواب وغيرها.



لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأهدي فائدتي لكم والتي منها:

١. الدفء.



٢. ....  
٣. ....



## ٢ . إضاءة صناعية ، منها :

- ١ . الإضاءة العامة : تُستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .
- ٢ . الإضاءة المحلية أو الموجهة : تُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالأباجورات ، .....

### أهميتها :

لتتعرف على أهمية الإضاءة ضع كل كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما يأتي :



- ١ . تساعد الإضاءة على ..... بسهولة وتجنب إجهاد .....
- ٢ . تحقق ..... في البيت فهي تمنع وقوع .....
- ٣ . تجعل المنزل أكثر جاذبية .....

من مسؤولياتي في المنزل ، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها .



### نشاط (٣)



هل يمكن أن تسكن في منزلٍ دون إضاءةٍ؟ وضِّح إجابتك .

### الأرضيات:

تعتبرُ عنصراً مهماً في تجميل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه .

### أنواع الأرضيات:



في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام، حجرٌ طبيعي، منظرٍ جميل، وذو لمعةٍ طبيعية، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسة.

أنا السيراميك، سهل التنظيف، تجدونني عادةً على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصةٌ مني لدورات المياه والمطابخ.





أنا أقوى منك ، فأنت قد تنكسر بسهولة .

لنتفق يا صديقي أننا مكملان لبعضنا ، فالناس يستفيدون منا ، ولهذا فهم يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا ، ثم يمسحوننا باستخدام الماء والمواد المطهرة .



## نشاط (٤)



املاً المربعات حسب المطلوب أمامها ، ثم اجمع حروف المربعات المحددة ؛ لتتوصل إلى اسم نوع جيد تغطي به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام .

			ا		مفرد كلمة أبواب .
				ت	عملية تجديد هواء المنزل .
			خ		يغطي به أرضيات المنازل ، وغالي الثمن .
		ا			جمع كلمة مسكن .
			و		تعلق لتزيين جدران غرف المنزل .
				س	يفرش به أرضيات المنازل .
		ف			تدخل منه أشعة الشمس للغرفة .

الاسم : .....



## نشاط (٥)



بالتعاون مع مجموعتك؛ اذكر النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت، ثم قيم دورك.



### أنواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان:

١. يدوي وهو غالي الثمن؛ لدقته ومتانته.

٢. آلي وينسج بواسطة آلات، ويصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة.

### العناية بالسجاد والموكيت:

- تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة.
- إزالة البقع عنه حال حدوثها.
- تنظيفه باستمرار.

## نشاط (٦)



اقترح حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة.

## ● النظافة :

إنَّ لنظافةِ المنزلِ أهميةً كبرى في المحافظةِ على صحَّةِ أفرادِ الأسرةِ ولجمالِ منظره ورائحته ؛ لذلك لا بدَّ من العنايةِ به باتِّباعِ ما يأتي :



١ . تهويةُ العُرفِ .



٢ . ترتيبُ الأثاثِ وإزالةُ الغبارِ عنه .



٣ . كنسُ الأرضيةِ .



٤ . مسحُ الأرضيةِ .



٥ . إغلاقُ النوافذِ وإسدالُ الستائرِ بعدَ مُضيِّ بعضِ الوقتِ .



## القواعدُ السليمةُ أثناءَ التنظيفِ :

- عندَ كنسِ الأرضياتِ أو مسحها أو تلميعها، تكونُ الأداةُ المُستخدمةُ في التنظيفِ ذاتَ طولٍ يسمحُ بأن تبقى أجسامنا في وضعٍ قائمٍ وألا نضطرَ للانحناءَ.
- عندَ القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ، نَعتمدُ على عضلاتِ الفخذينِ والأرجلِ والأذرعِ بدلاً من عضلاتِ الظهرِ؛ لأنَّ العضلاتِ الكبيرةَ تتحملُ مجهوداً أكبرَ.
- عندَ تلميعِ الأثاثِ والأرضياتِ، نستعملُ الحركاتِ الدائريةَ والانسيابيةَ بدلاً من الحركاتِ السريعةِ المتقطعةِ.

### نشاطُ (٧)

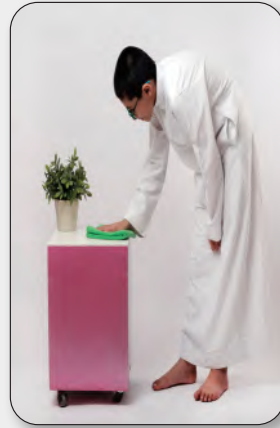
أذكر مهامك ومسؤولياتك التي تؤديها كفردٍ فعالٍ في أسرتك، تساهمُ بها في الحفاظِ على منزلِك نظيفاً ومرتباً.



## نشاط (٨)



أشّر بعلامة (✓) إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف ، وعلامة (x) إلى الوضع غير السليم ثم برّر إجابتك :



## تطبيقات عامة

١ ضع الجمل الآتية في الحقول المناسبة حسب رقم كل جملة:

١ يُعطي المكان منظرًا جميلًا وجذابًا ويُضفي عليه البهجة.

٢ يعزل برودة الأرضية.

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين.

٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره.

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث.

٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة.

٧ تكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة.

السجاد

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

النظافة

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

الإضاءة

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## تطبيقات عامة

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- أ  من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة.
- ب  تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح.
- ج  الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية.
- د  من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن.

٣ اختر الإجابة الصحيحة:

- أ  ترجع أهمية الإضاءة إلى:
- ١  تجديد الهواء في المسكن.
- ٢  استخدامها في تزيين المسكن.
- ٣  المساعدة في وضوح الرؤية.
- ٤  لا شيء مما سبق.
- ب  تتم التهوية الصناعية عن طريق:
- ١  استخدام المراوح وأجهزة التكييف.
- ٢  فتح النوافذ والأبواب.
- ٣  إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران.
- ٤  لا شيء مما سبق.

٤ علل ما يأتي:

أ  الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف.

ب  وجود نوافذ في البيت.



٥ ماذا يحدث في الحالات الآتية:

إذا لم تُنظف الأرضية.

.....  
.....



إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل.

.....  
.....

إذا كانت إضاءة المنزل خافتة.

.....  
.....

٦ أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقط؛ على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تتكون لديك مواصفات المسكن الصحي:

أن يكون جيداً من حيث	الموقع والتهوية	ولا يسمح بمرور
.....	والجدران والأرضية	ويسمح لأشعة
وجيد الإضاءة	مزود بشبكة	مياه وصرف صحي
.....	مع توفر	وتوفر وسائل
وعدد غرف	.....	وأن يكون بعيداً

خزانات لحفظ الماء

مناسب لحجم العائلة

السلامة العامة

الشمس بالدخول إلى اليد

شبكة الكهرباء

عن الضوضاء

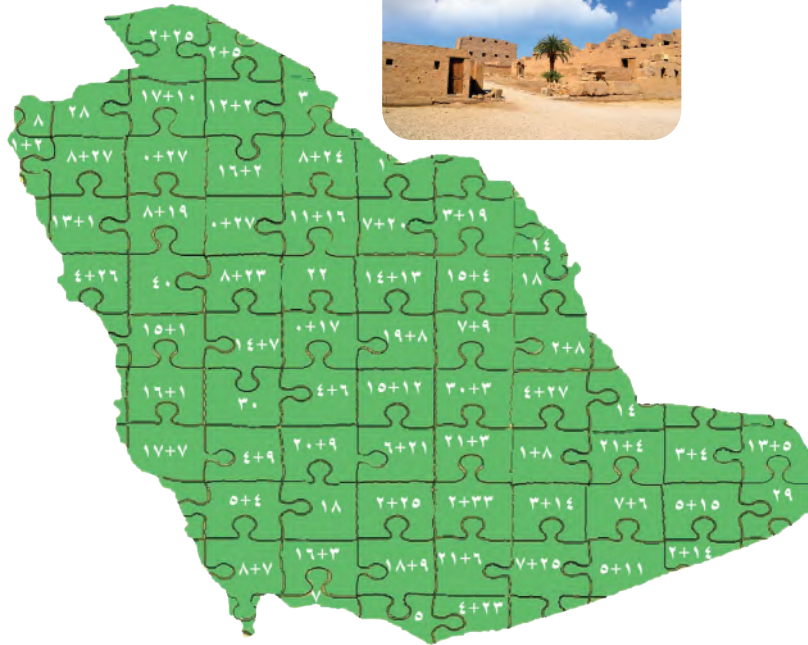
الرطوبة من السقف

٧. أجب عما يأتي:

أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة؟

- ب. أعبّر الخريطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبعة وعشرين لتكتشف إلى أي المساكن تصل.
- ج. من يناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه؟

البداية





## وحدة مسكني

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ. ❁





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية ١.

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة الثالثة

٣

مليسي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

ترتيب الملابس  
وحقيبة السفر

مَلْبَسِي

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يَصِفَ مَرَاهِلَ تَرْتِيبِ الْمَلَابِسِ فِي الْخَزَانَةِ.
- أَنْ يَرْتَبَ الْمَلَابِسَ فِي مَجْسَمِ الْخَزَانَةِ عَمَلِيًّا.
- أَنْ يَمَيِّزَ بَيْنَ لَوَازِمِ حَقِيْبَةِ السَّفَرِ وَلَوَازِمِ حَقِيْبَةِ الْيَدِ.
- أَنْ يَنْظِمَ مَحْتَوِيَّاتِ حَقِيْبَةِ السَّفَرِ عَمَلِيًّا.







# ترتيب الملابس وحقبة السفر

ملبسي

## ترتيب الملابس في الخزانة:


١ أمسحُ  و بفوطة مبللة بالماء، ثم بفوطة جافة.

٢ أراعي تهوية  باستمرارٍ وأضع أكياسًا من الجافة أو الصابون المشور لما لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

٤ أرتبُ  و في درج مقسمٍ بالحواجر.

٥ أطوي الملابس الداخلية و  وأرتبها في درج خاص.

٦ أعلقُ  و الطويلة والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسبًا لطولها؛ لماذا؟

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة

الأرفف الوسطى، لتكون قريبة من متناول يدي

## المفاهيم الرئيسية

- مشجب
- حقبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائمًا كما أنها تساعد على تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.



## نشاط (١)



خصّصتُ أمُّ نوافٍ لنوافٍ خزانةً يرتبُ فيها ملبسَه، وطلبتُ منه إعادةَ كلِّ قطعةٍ إلى الخزانةِ. ساعدُ نوافٍ بوضعِ رقمٍ كلِّ قطعةٍ في مكانه المناسبِ:



٨



٧



٦



١



٢



٥



٤



٣



## نشاط (٢)



ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

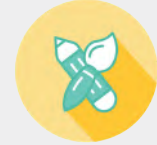
.....

عند مشاركة أحد إخوتك خزانة الملابس ، ينبغي أن تتفق معه على تقسيم أجزائها بينكما للاستفادة منها على أحسن وجه .

## نشاط (٣)



اجمع صوراً تتضمن أفكاراً إبداعية لتصميمات خزائن ملابس تفي بتنظيم احتياجاتك الشخصية .



## ● ترتيب حقيبة السفر :

دَخَلتِ الأُمُّ على ابنتِها جنى لتخبرها بقرارِ الأُسرةِ في السفرِ ، وتطلُبُ منها ترتيبَ حقيبةِ سفرِها . فرِحَتْ جنى بذلكَ ، ولاسيماَ أَنَّها المرَّةُ الأولى التي ستعتمدُ فيها على نفسها عندَ ترتيبِ حقيبةِ سفرِها . فأحضرتْ ورقةً وقلمًا وسجَّلتْ الأشياءَ والأدواتِ اللازمةَ للسفرِ ، ثم أحضرتْ حقيبةَ سفرٍ مناسبةً لأغراضِها من حيثِ الحجمِ

والمتانةِ ، وبَطَّنَتْها بقطعةٍ كبيرةٍ من القماشِ .

ثم خرجتْ من الغرفةِ لتستشيرَ أمَّها في بعضِ أمورِ السفرِ ، وحينَ عادتْ إلى غرفتها سمعتْ نقاشًا بينَ الملابسِ والأحذيةِ والإكسسواراتِ حولَ كيفيةِ وضعِهم في الحقيبةِ فحاولتْ تهدئةَ الوضعِ قائلةً : كلُّكم ستنالونَ الكثيرَ من الاهتمامِ

والرعايةِ ، فأنتِ يا ملابسِي الداخليَّةِ تحتاجينَ إلى الكثيرِ من الاهتمامِ ؛ لذا سأضعُكِ في مغلفٍ ، وأنتِ يا ملابسِي الجميلةِ سأطويكِ عندَ الخصرِ وأضعُ بعضكِ فوقَ البعضِ ، أمَّا أنتِ أيتها الإكسسواراتُ الجميلةُ سأرتبُكِ في علبةٍ مناسبةٍ ، وبالطبعِ لن أنسَ لوازمَ الاستحمامِ والعنايةِ بالأسنانِ ؛ سأجمعُكم في حقيبةٍ بلاستيكيةٍ مناسبةٍ لأحافظُ على نظافةِ ملابسِي وحقيبتِي . وهكذا أصبَحْتُ حقيبتِي رفيقةً سفري جاهزةً بجميعِ احتياجاتي . من القصةِ السابقةِ وضِّحْ كيفَ نظمتُ جنى حقيبةَ سفرِها ، وبرأيكِ لماذا وضعتُ بعضَ الأدواتِ في حقائبٍ صغيرةٍ مستقلةٍ ؟

أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين أحفظ أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف والضياع .



احْرِضْ عَلَى ذِكْرِ دَعَاءِ السَّفَرِ اقْتِدَاءً بِحَبِيبِنَا رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ، كَبَّرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ.....» (١)

● ابحث في مصادر المعرفة المختلفة عن تنمة هذا الدعاء ودونه.



## معلومات إضافية



(يرتبط دُورُ السفرِ بوسائلِ المواصلاتِ المختلفةِ، والأطفالُ والحواملُ هم الأكثرُ عرضةً له، ويحدثُ عندَ اختلافِ ما تراهُ العينُ عن الحركةِ التي تشعرُ بها الأذنُ الداخليةُ، ويمكنُ تفاديه بتناولِ

العلاجاتِ المناسبةِ بوصفةٍ طبيةٍ)

ولتعرفَ هذا الموضوعَ أكثرَ يمكنكُ الرجوعُ إلى كتابِ (جرعةٌ وعيٌّ).



وهو أحدُ إسهاماتِ وزارةِ الصحةِ في التحوُّلِ الوطنيِّ الصحيِّ القائمِ على بناءِ جيلٍ صحيٍّ يهتمُّ بالوقايةِ قبلَ العلاجِ.

## الحقيبة اليدوية:

تختلفُ الحقيبةُ اليدويةُ في تصميماتها ومقاساتها تبعاً لاختلافِ صاحبها ذكراً كانَ أو أنثى، كما تختلفُ محتوياتها كذلك وفقاً لعمرِ الفردِ وطبيعةِ عمله واحتياجاته من وثائقٍ رسميةٍ وبطاقاتٍ بنكيةٍ وهاتفٍ متنقلٍ ومستلزماتٍ عنايةٍ صحيةٍ وغيرها.

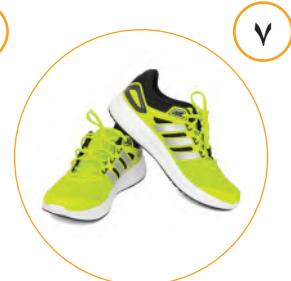


## نشاط (٤)



صنّف المحتويات في الصور الآتية بين لوازم حقيبة اليد ولوازم حقيبة السفر.

حقيبة اليد	حقيبة السفر



## نشاط (٥)



ناقش مجموعتك في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ، ثم دوّنوها في المنظم التخطيطي المصاحب.

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ.

خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....

الحل

.....



### ١ علل لما يأتي:

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام.

ب امتلأت خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها.

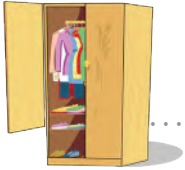
ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

### ٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية:

أ رتبت خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة.

ب امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها.



### ٣ العبارات الآتية خطأ، صححها:

أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.





## تطبيقات عامة



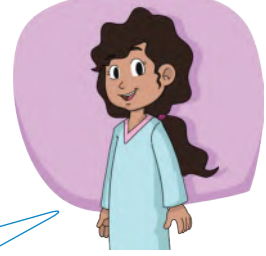
ب ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة.



ج الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.

٤

لقد أضعتُ حقيبتِي، أملُ أن تساعدوني في العثورِ عليها  
بوضع دائرةٍ حولها.



من مواصفاتها: لونها أحمرٌ، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلقة، وكتب،  
وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوبٌ عليها من الداخل.

## تطبيقات عامة

أ حاول أن تعرف الحقيبة واسم صاحبها من بين الحقائق المعروضة.



صاحبُ الحقيبة هو:

.....





## وحدة مَلَبِسي

✿ أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع الآخرين من الصّمِّ، وأنا قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



# الوحدة الرابعة



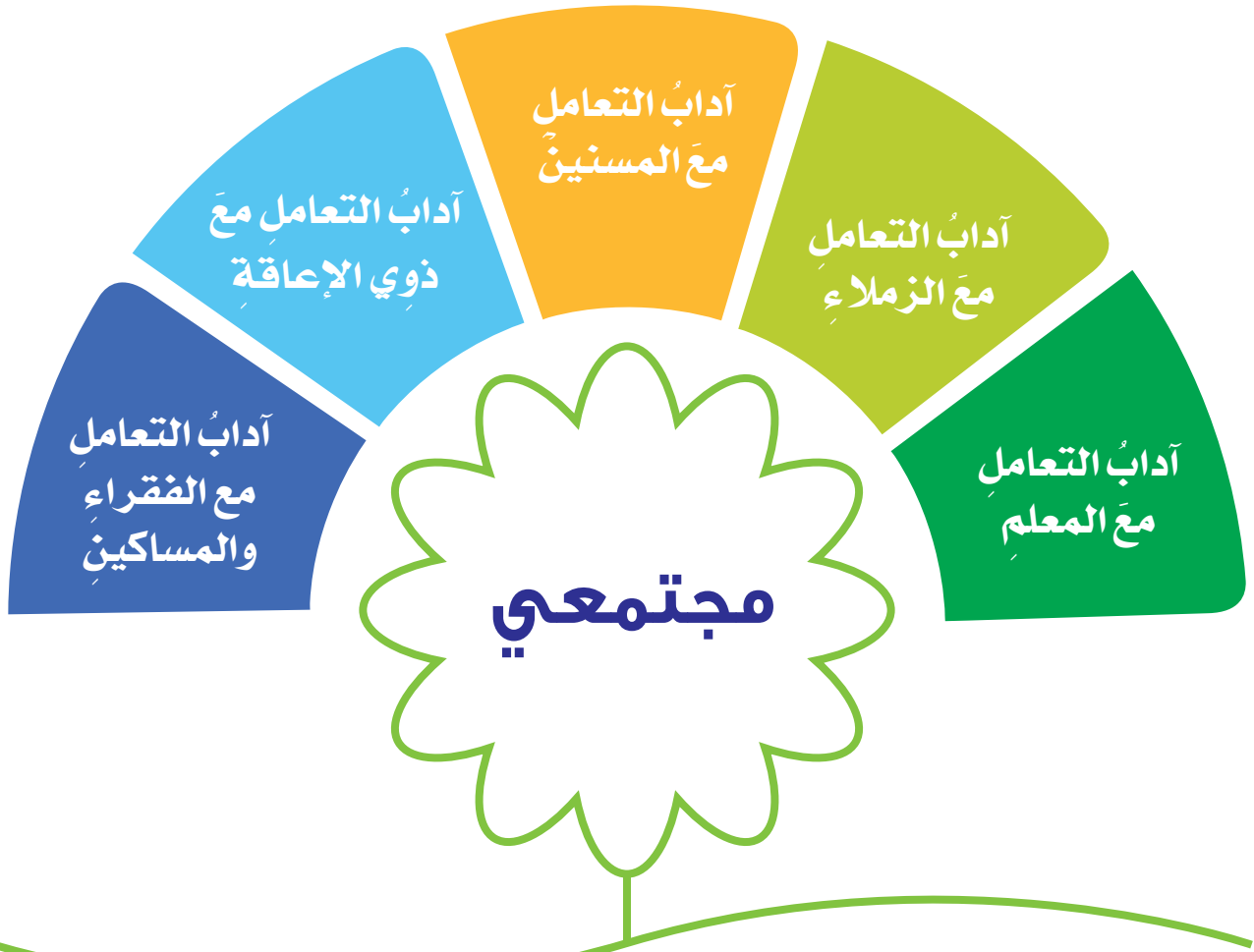
# مجتمعي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة:

- أن يُلخّص آداب التّعامل مع المُعلّم بوجه عام.
- أن يُبيد رأيهُ في السلوكيات السّلبية الصّادرة من بعض الطّلاب تجاه المُعلّم.
- أن يقترح حلولاً مناسبة لبعض المُشكلات التي تطرأ أثناء التّعامل مع الزملاء.
- أن يشرح آداب التّعامل مع المُسنين في ضوء الشريعة الإسلاميّة.
- أن يُقوم ببعض السلوكيات الخاطئة في التّعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة.
- أن يشارك في تنفيذ نشرة معرفيّة حول فضل الصدقة في الإسلام.



# آداب التعامل خارج المنزل

مجتمعي

## □ أولاً: آداب التعامل مع المعلم

إنَّ معلِّمنا الأول هو رسولنا الكريم ﷺ لذا تُعتبر مهنة التعليم من أعظم المهن في الحياة، فالمعلم هو الذي يُخرِّج الطبيب والباحث والمهندس، وهو الذي يستطيع أن يوجه شخصية الطالب نحو الأفضل، فيجب احترامه والتأدب أثناء التعامل معه.

### أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها آداب التعامل خارج المنزل، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً.  
مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

### نشاط أسري



أكتب بيتاً من الشعر أو أنشودة في بيان فضل المعلم وضرورة احترامه، ثم أقرأها أمام الطلاب.

.....

.....

.....

.....

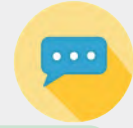
## المفاهيم الرئيسية

- الإعاقة.
- المسكين.
- الصدقة.

نتعامل مع كثير من الناس في حياتنا اليومية سواءً في المدرسة أو الحي الذي نعيش فيه أو في الأماكن العامة؛ من الواجب أن يكون هذا التعامل مبنياً على التعاون وحسن الخلق.

فمن منا لا يريد أن يكون محبوباً في مجتمعه الذي يعيش فيه؟ طبعاً نحن جميعاً نريد ذلك ولكن كيف؟

## نشاط (١)



ناقش مجموعتك بالمواقف الآتية، ثم دون رأيك فيها:

### رأيك فيها

.....

.....

.....

.....

.....

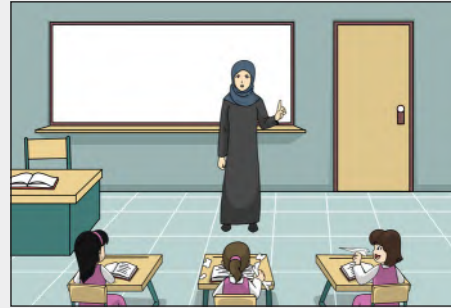
.....

.....

.....

.....

### المواقف



« من الأدب الاستئذان قبل الدخول  
إلى الصف والخروج منه. »



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نشاط (٢)



اكتب بعض السلوكيات التي قمتَ بها وأعجبتِ المعلمَ.

رأي معلمك

السلوكيات التي قمتَ بها

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

• اكتب بطاقة شكر لمعلمك .



## نشاط (٣)



كيف تتصرف إذا:

١. رأيت طالبًا يرفع صوته على المعلم؟

.....

٢. اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي؟

.....



## ثانياً: آداب التعامل مع الزملاء

قال رسول الله ﷺ: «خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ»<sup>(١)</sup>.



١ ما الخطأ الذي ارتكبته لطيفة؟

٢ اذكر اقتراحاً يساعد لطيفة على حسن التعامل مع زميلاتها.

(١) صحيح ابن حبان، ٥١٩.

العبارات الآتية تشير إلى آداب التعامل الحسن وغير الحسن مع زملائك  
صنّفها في الجدول الآتي:

تقديم المساعدة للمحتاجين منهم

إلقاء التحية في الصباح عليهم

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهم في حال غيابهم والاطمئنان عليهم

عدم الاستماع للزملاء والسخرية منهم

إعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

#### نشاط (٤)

وليد طالب في الصف الخامس غالباً ما يتعرض للإهانات المتكررة من زميله عاصم حتى أثر ذلك على شخصيته ومستواه، بماذا تصف هذا الموقف؟ قدم حلاً مناسباً تساعد وليد على التخلص من هذه المشكلة.



## التعليق

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الخيارات

١. تدعو له بالهداية ولا ترد عليه.
٢. تنصحه وتعاتبه وتبين له موضع الخطأ.
٣. تعتدي عليه بالضرب لكن لا تشتمه.
٤. ترد له بالإساءة بالمثل، فتشتمه كما شتمك.

## ماذا تفعل إذا

- تشاجرت مع أحد زملائك وشتمك؟



## نشاط (٥)

ماذا تفعل إذا انضم طالب جديد من بلد آخر إلى صفك؟

.....

.....

.....



## ثالثاً: آداب التعامل مع المسنين

كنتُ أسيرُ معَ صديقي أيمنَ في حديقةٍ عاميةٍ، وفجأةً تعثرَ رجلٌ مُسنٌ في مشيه فسقطَ أمامنا، فضَّلَ صديقي أيمنُ متابعةَ سيره وعدمَ التوقفِ لمساعدته، لكنني رفضتُ مواصلةَ السيرِ وسارعتُ بمدَّ يديَّ إلى الرجلِ المسنِّ لمساعدته على الوقوفِ مجدداً والتأكدِ من سلامته وقدرته على مواصلة السيرِ.



بعدَ قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

س ١: لِمَ سَلَكَ أيمنُ هذا السلوكَ؟

س ٢: قدِّمُ لصديقك أيمنَ النصيحةَ المناسبةَ؟

س ٣: اختر الإجابة الصحيحة:

أ. من أقوالِ الرسول ﷺ المطابقة لهذه القصة:

«المُسْلِمُ أَخُو المُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ»<sup>(١)</sup>.

«إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ المُسْلِمِ»<sup>(٢)</sup>.

«إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبَكَ فَأَطْعِمِ المُسْكِينِ»<sup>(٣)</sup>.

ب. استفدت من الموقف السابق:

- التسلية
- الموعظة
- الرحمة وحسن التعامل

(١) صحيح البخاري، ٢٤٤٢.

(٢) سنن أبي داود، ٤٨٤٣.

(٣) صحيح الجامع، ١٤١٠.



« طاعةُ الله عزَّ وجلَّ ورسوله ﷺ  
والحرصُ على العملِ الصالحِ والخُلُقِ  
الحسنِ طريقكُ إلى الجنةِ.

## أسرتي العزيزة



**فواز:** نورة هل تعلمين حق المُسنِّ؟

**نورة:** لا، لا أعلم.

**فواز:**

أولاً: إنزاله منزلته اللائقة به:

يُستشارُ في الأمور، ويُقدَّمُ في المجلسِ، ويبدأُ به بالضيافةِ وفي التحدُّثِ إلى الناسِ  
وفي الأخذِ والعطاءِ عندَ التعاملِ.

ثانياً: عدمُ الاستخفافِ به:

فلا يُهزأُ به، ولا يُسخرُ منه، ولا يُوجهُ إليه كلامٌ سيئٌ، ويُتأدَّبُ في حضرته، ولا يُنهرُ.

**نورة:** كيفَ عرفتَ ذلك؟

**فواز:** من أُمِّي.

**نورة:** معلومةٌ مفيدةٌ، سأعملُ بها بمشيئةِ الله.

● اكتبِ حقوقاً أخرى للمُسنِّ.



## رابعاً: آداب التعامل مع ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقة هم:

المعوقون جسمياً أو حسيّاً أو عقليّاً أو اجتماعيّاً.

أنا حنان، عمري اثنتا عشرة سنة، أُصبتُ في طفولتي بالعمى، فأصبحتُ أتحمسُ طريقي باللمسِ أو باستخدامِ العصا، أستطيعُ تمييزَ مَنْ حولي ومعرفتهم من أصواتهم، وقد لاحظتُ أنّ الناسَ يرفعون أصواتهم عاليًا عندما يتحدثون معي، وهذا ما أعاني منه ويزعجني كثيراً **فماذا أفعل ليفهم**

**الناسُ أنني لستُ صمّاءٌ؟**

● ما الحلُّ لمشكلةِ حنانٍ من وجهةِ نظركَ؟

● ما واجبك تجاه أمثال حنان؟

يهتمُّ ولايةُ الأمرِ - حفظهمُ اللهُ -  
في مملكتنا بكثيرٍ من الحالاتِ  
الإنسانيةِ كعلاجِ ذوي الإعاقةِ  
والمرضى داخلَ البلادِ وخارجها.



للحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ عن  
الحقوقِ الصحيةِ لذوي الإعاقةِ  
يمكنك الاطلاعَ على كتابِ (جرعةِ  
وعيِّ) والذي يعدُّ أحدَ إسهاماتِ  
وزارةِ الصحةِ في التحوُّلِ الوطنيِّ.



« أولُّ مؤسسٍ لرعايةِ المعوقينِ  
في تاريخِ البشريةِ جمعاءٍ هو  
عمرُ بنُ الخطّابِ رضي الله عنه.



« داود الأنطاكي من الأطباء المسلمين البارزين، وكان كفيف البصر.



« أولت وزارة التعليم عناية خاصة بذوي الإعاقة فدمجتهم في التعليم العام؛ لينالوا حقهم من التعليم.

● أكتب رسالة توعوية للمجتمع للتعريف بهؤلاء الأشخاص والتأكيد على ضرورة تقديرهم واحترامهم.

.....

.....

## التعليل

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الخيارات

١. تعرض عليه المساعدة وتشتري له.

٢. تطلب من أحد زملائك أن

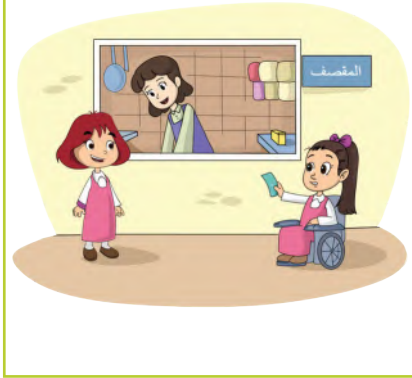
يساعده في الشراء.

٣. تتركه لعل أحدا غيرك

يساعده.

## ماذا تفعل

● إذا رأيت زميلاً مقعداً يحتاج إلى مساعدة للشراء من المقصف؟



## خامساً: آداب التعامل مع الفقراء والمساكين

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾﴾ (١)

ضع عنواناً للقصة:

**الابن:** أبي، لقد رأيت رجلاً مسكيناً وأريد أن أقدم له المساعدة، فهل تعطيني شيئاً من النقود؛ لأقدمه له.



**الأب:** حسناً يا بني، ولكن عليّ أن أرافك لتأكد من مدى حاجة هذا الرجل.



**الابن:** السلام عليكم يا عم، هذا أبي، وقد أخبرته بأنك تعيش حالة من البؤس فقررت أن يأتي ليراك ويدلك على مصدر رزق يسد حاجتك.



**الفقير:** ولكنني كبير في السن ولا أقوى على العمل.  
**الأب:** لا تخف أيها الرجل، سأبحث لك عما يناسبك؛ فهناك مؤسسات خيرية سأخذك إليها وسيكفلون بما يغنيك عن السؤال.



(١) سورة المعارج الآية: ٢٤-٢٥.



أنشأت مملكتنا هيئة الزكاة والضريبة والجمارك ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية،  
لصرف الأموال على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ  
وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ  
الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى»<sup>(١)</sup>.

وهذا يظهر في إنشاء حكومتنا الهيئات والمؤسسات الخيرية لمساعدة  
المحتاجين والفقراء داخل المملكة وخارجها من المسلمين في أنحاء  
العالم كمنصة إحسان؛ وهي منصة وطنية للعمل الخيري تأسست بالأمر  
السامي الكريم، وتسعى إلى تعظيم أثر  
القطاع الخيري وتمكينه تقنياً.



## نشاط (٦)

ارجع للموقع الرسمي لمنصة إحسان من خلال الرابط الرقمي، واكتب باختصار  
عن فرص التبرع المتاحة عبر المنصة، ثم اعرضها على زملائك.

.....

.....

.....



## التعليق

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الخيارات

- ١- أحثُ والديَّ ومعارفي على تقديم التبرعات للمركز.
- ٢- أكتفي بحثَّ والديَّ ومعارفي على دعم الجهات التي تنظم التبرعات داخل بلدي فقط، ولا أهتم بالمحتاجين خارجها.
- ٣- أعطي أحدَ والديَّ جزءاً من المال الذي أدره من مصروفي للمساهمة به في التبرع للمركز.

## ماذا تفعل

- إذا قرأتَ عن دور مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية في تقديم المساعدات للمحتاجين في أيِّ مكانٍ بالعالم.





عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدنا أبناءك كما في تقويم أساليب تعاملهم مع الآخرين.  
عبد الرحمن مرّ بالمواقف الآتية، فكان تصرفه فيها يدل على الأدب وحسن التصرف.  
هل أنت حسن التعامل مع الآخرين؟



● يلقي السلام على من يقابله.



● يستأذن دائماً قبل أن يدخل على الآخرين.



● يقدم شكره وامتنانه إذا تلقى هدية من أحد.



● يصلح بين المتشاجرين.



● لا يُقاطع الآخرين أثناء تحدثهم.



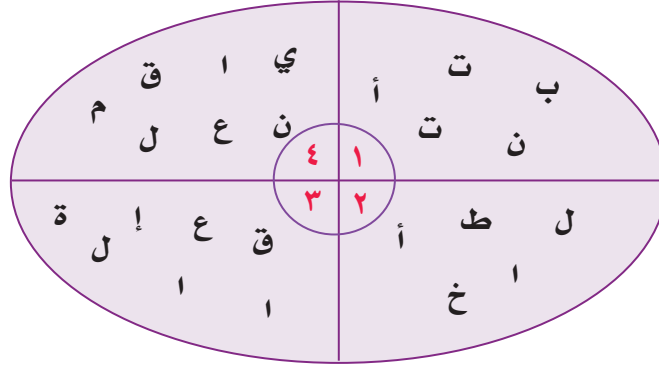
● إذا احتاج مساعدة من أحد يقول: من فضلك.

لقد حصل عبد الرحمن على ( ٥ ) درجاتٍ نظير تصرفه في كل موقفٍ من المواقف السابقة، فإذا كان تصرفك قريباً من تصرفه وحصلت على ( ٢٥ ) درجةً أو ( ٣٠ ) درجةً فأنت إنسانٌ حسن الخلق مع الآخرين، وإذا حصلت على ( ٢٠ ) درجةً فأنت لديك استعدادٌ طيبٌ لأن تكون حسن الخلق، أما إذا حصلت على ( ١٥ ) درجةً فأقل فأنت في حاجةٍ إلى أن تراجع نفسك وتحسن تعاملك مع الآخرين.



## تطبيقات عامة

١ رتب الحروف، مكوناً منها كلمات، ثم اكتبها في الفراغ المناسب لها من الآية والجملة الآتية:



١ قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ ..... سَعَى سَنَابِلٍ﴾ (١).

٢ من الأدب الاعتذار للمعلم عند ..... أو التقصير.

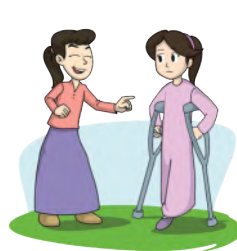
٣ إن من حسن التعامل مع الأشخاص ذوي ..... معاملتهم كأبي شخص آخر.

٤ استخدام المواقف المخصصة لـ ..... فيه تعدد على حقوقهم.

٢ تكثر المؤسسات الخيرية وجمعيات البر في بلادنا - ولله الحمد - عدد اثنتين منها.

١. ....
٢. ....

٣ اذكر النتيجة المترتبة على ما تشاهده في كل صورة من الصور الآتية:



أن تحترم

٤ اختر الإجابة المناسبة من الخيارات الآتية:

١. لاحظت أن زميلك لا يملك دفترًا بسبب فقره فكيف تتصرف؟

أ لا أهتم بالموضوع.

ب أسخر منه لأنه لا يملك دفترًا.

ج أخبر أسرتي لمساعدته.

د أخبر الموجه الطلابي أنه لا يملك دفترًا.

٢. رأيت في المدرسة رجلاً كفيلاً حضر ليسأل عن ابنه وليس معه أحد فكيف تتصرف؟

أ أراقبه كي أرى ماذا يفعل.

ب أمسك بيده وأساعده.

ج أذهب لصفتي وأتركه.

د أخبر مراقب المدرسة بوجوده.

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير

الصحيحة:

أ إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام.

ب اتخذ رسولنا صلى الله عليه وسلم أبا بكر الصديق رضي الله عنه صديقاً له.

ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.

د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات.



ه إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله صلى الله عليه وسلم طريقك إلى الجنة.



## وحدة مجتمعي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ. ❁



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الخامسة

هـ

فَدَائِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



العناصر  
الغذائية

غذائي

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُعَدِّدَ الْعُنَاصِرَ الْغِذَائِيَّةَ .
- أَنْ يُكُونَ وَجِبَاتٍ غِذَائِيَّةٍ مُتَزَنَةً مِنْ خِلَالِ الْعَيِّنَاتِ الْمَعْرُوضَةِ .
- أَنْ يَبْرَرَ أَهْمِيَّةَ شَرْبِ الْمَاءِ بِكَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ يَوْمِيًّا .
- أَنْ يُبْدِيَ رَأْيَهُ فِي الْوَجِبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ .





# العناصر الغذائية

غذائي



الغذاء:

مجموعة من الأطعمة، تُمدُّ الجسمَ بما يحتاجُه من العناصر الغذائية للقيام بوظائفه الحيوية.

المفاهيم  
الرئيسية

- النمو
- المصدر

العناصر الغذائية:

فاكهة



حبوب



موادٌ موجودةٌ في الطعامٍ يحتاجُ الجسمُ إليها للنموِّ وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعاتٌ غذائيةٌ مهمةٌ إذا حصل عليها جسمك يومياً فإنَّ تغذيتك سليمةٌ، وهي:



خضار

بروتين



## معلومات إضافية



أنظر إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرف مكونات الطبق الصحي.

## البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

## مصادرها

### بروتين نباتي



### بروتين حيواني



## المعلومة الإثرائية



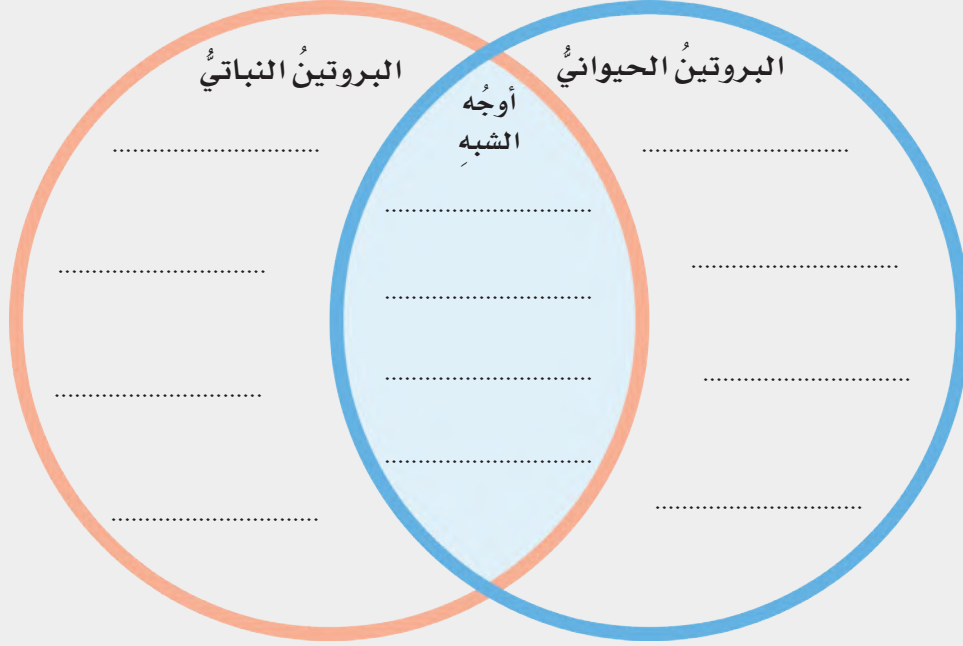
إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



## نشاط (١)



ابحث في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دوّنهما مستعيناً بالمنظم التخطيطي للمقارنة.



## ● الدهون:

تزوّد الجسم بالطاقة والحرارة.

## مصادرها

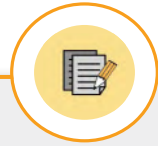


دهون نباتية



دهون حيوانية

## معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.

## نشاط (٢)



أحط بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون.



## الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

## مصادرها



النشويات



السكريات

## نشاط (٢)



ضَعُ خَطًّا تَحْتَ الْأَغْذِيَةِ الْمُنخَفِضَةِ الْكَرْبُوهِدْرَاتِ .



### ● الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.  
أولاً: الفيتامينات: ومن أمثلتها:  
فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها.

#### الخضراوات



#### الفواكه



## نشاط (٤)



الفيتامينُ الضروريُّ للإبصارِ هو .....  
فيتامينُ أ    فيتامينُ ب    فيتامينُ ج    فيتامينُ د.

ثانيًا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديدُ

مصادره



اليودُ

مصادره



الكالسيومُ

مصادره

## المعلومة الإثرائية



- إنَّ أشعةَ الشمسِ من أهمِّ مصادرِ فيتامينِ (د) .
- إنَّ احتواءَ الغذاءِ على فيتاميناتِ أ، د، يزيدُ من عمليَّةِ امتصاصِ الكالسيومِ في الجسمِ .



## الماء:

ضروريًا لخلايا الجسم، ونحصلُ عليه من ماءِ الشربِ والمشروباتِ المختلفةِ كالعصيرِ والحليبِ والفواكهِ والخضراواتِ والحساءِ والتي لا تغني عن شربِ الماءِ لأهميتهِ لصحةِ الجسمِ.



ماذا يحدث لو لم نشرب الماءَ بكميةٍ كافيةٍ يوميًا؟ وضح ذلك مستعينًا بالمنظّم الآتي:

### السبب والنتيجة

..... ← .....



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمرٌ حاسمٌ لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

وللمزيد من المعلومات عن برنامج «قطرة» يُمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:

### نشاط (٥)



أكمل تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعًا لفائدتها للجسم.

١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).

٢

٣



## ● طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة:

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي:

١. اختيار صنفٍ أو أكثر من أغذية البناء ( البروتينات ) ، مثل: اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .
٢. اختيار صنفٍ أو أكثر من أغذية الوقاية ( الفواكه والخضار ) ، مثل: التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
٣. إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة ( الكربوهيدرات ) ، مثل: الأرز والمعكرونة والخبز .



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية ( نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية ) .



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نشاط (٦)



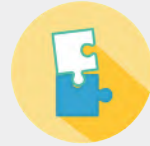
أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:



## نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟



## تطبيقات عامة

١ صنف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الفيتامينات  
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تطبيقات عامة

٢ صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

● إمداد الجسم بالطاقة .

● المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

● بناء الخلايا وتجديدها .

(أ)

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة،

فيما يأتي :

أ الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .

ب يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .

ج الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .

## تطبيقات عامة

٤ أصدر حكماً على الوجبات الآتية من حيث احتوائها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

.....

ب شكلاتة، مشروب غازي.

.....

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس.

.....

د حليب، بيض، خبز.

.....


ه ذرة، بسكويت، شاي.

.....





## وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ. 





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

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445