

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة اونلاين



<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

للعودة إلى الموقع ابحث في قوقل عن : موقع حلول كتبي

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

للصف الثالث المتوسط
الفصل الدراسي الأول
موقع
حلول كتبي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصل
الدراسي الأول. / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٢ هـ
١٠٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك : ٥-٨٩٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨
١-المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢-التعليم المتوسط أ-العنوان:
ديوي ٣٧٢,٨٢ ٩٦٢١/١٤٤٢

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٩٦٢١

ردمك : ٥-٨٩٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa



مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"

موقع
حلول كتبي



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حلول كتبي





موقع حلول كتبي



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 المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "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 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 في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُّم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

تذكر



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



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

التطبيقات



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

عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستشارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

معلومة
إثرائية



هيا نتعلم لغة الإشارة.

لغة الإشارة



الفهرس

المقدمة	٥
مفاتيح ورموز الكتاب	٦

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى المهارات الحياتية (٣ حصص)
١٠	كيف تكون فعالاً؟	
١٥	آداب الزيارة	
٢١	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٧	التطبيقات	
٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٥	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية المهارات الأسرية (٣ حصص)
٣٦	الميزانية وموارد الأسرة	
٤٣	استهلاك الغذاء	
٤٩	التطبيقات	
٥٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة (الغذاء والتغذية) (حصتان)
٥٧	أهداف الوحدة	
٥٨	حفظ الأطعمة	
٦٥	أصناف من بيثتي دقيق القمح (البر)	
٦٩	التطبيقات	
٧٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الرابعة الأمن والسلامة (٣ حصص)
٧٥	أهداف الوحدة	
٧٦	إسعاف الحوادث المنزلية	
٩٧	التطبيقات	
١٠٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	



الوحدة الأولى



المهارات

الحياتية

موقع

حلول كتبي

◀ كيف تكون فعالاً؟

◀ آداب الزيارة.

◀ قواعد الحديث وفن الاستماع.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقيم مدى فاعليته في المنزل والمدرسة.
- ٢ يلخص أهم إسهاماته العائلية.
- ٣ يقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.
- ٤ يوجز الآداب المتبعة في الزيارة.
- ٥ يقترح بعض الأفكار لهدايا يسيرة تُقدم في المناسبات الخاصة.
- ٦ يطبق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمه وزملائه.
- ٧ يستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.





كيف تكون فعالاً؟

المفاهيم الرئيسية:

- الفاعلية.
- المشاركة.

بني: جميل أن تعتاد تحمل المسؤولية مع أسرتك، وتكون عوناً لوالديك وأخوتك؛ لأنك ستكون غداً رب أسرة وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجح في دورك المستقبلي ينبغي أن تكون فعالاً في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية مهند وهو يطرح على نفسه مجموعة من الأسئلة.



ولكي يعرف مهند مدى فاعليته، ويستطيع تقييم نفسه، قام بالإجابة عن مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة التالية:



أبدًا	أحيانًا	دائمًا	السلوكيات والتصرفات
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٢- أنجز ما يعهد به والدي إلي من مهام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٤- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٥- أحرص على مشاركة الأقارب، والأصدقاء في مناسباتهم.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦- أسهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٨- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١٠- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمايأتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١١- أحافظ على الممتلكات العامة في مدرستي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١٢- أحافظ على علاقات جيدة مع المعلمين، ومع زملائي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١٣- أقدم المساعدة لزملائي في المدرسة.

بُنِي: قيم نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائمًا) (٧) فما فوق فأنت فعال حقًا، وإن كان مجموعها للخيار (أحيانًا) (٧)

فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاج إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبدًا) (٧) فما فوق

فأنت تحتاج إلى مراجعة نفسك، لتصبح فعالاً داخل أسرتك.





ما رأيك في المواقف الآتية؟

1- على الفتى أن يراعي ظروف أسرته
وأن لا يرهق أسرته بكمالياته الخاصة

1- فتى يطلب من أسرته كماليات خاصة به غير مُراعٍ
لظروف أسرته المادية.

2- عليه أن يطبق هذا السلوك أولاً

2- فتى يحرص على اللباقة في الحديث مع أصدقائه،
مراعياً مشاعرهم، ولكنه لا يراعي ذلك مع أسرته.

3- نشكره على الإيجابي تجاه زملائه

3- فتى يقدم المساعدة لزملائه في الصف.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتى اهتمامه بمشاركة والديه وأسرته في بعض ظروفهم الخاصة، دون ما
ستقدمه لهم في الظرفين التاليين:

تغيب الوالدين عن المنزل

ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

سأتعهد لهما أنني سأكون على قدر
المسؤولية في رعاية شؤون البيت
في أثناء غيابهما

سأتعهد بالآأ أرهق ميزانية أسرتي
بكمالياتي الخاصة



اقترح طرقاً تظهر فيها فاعليتك في مدرستك:



أزرع ورداً وأشجار في فناء المنزل وأهتم به

أحرص على تأصيل مبادئ الخير في عائلتي

أزرع الخير في المنزل فأخوتي يحذون حذوي

أنظف فناء المنزل من وقت لآخر

أقدم لوالدائي بعض الورد تعبيراً عن حبي لهما



نشاط (ب):

توكلنا هو تطبيق محمول وبرنامج كمبيوتر مصمم ليعمل على الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر اللوحي وغيرها من الأجهزة النقالة وهو واحد من التطبيقات الخاصة بوباء فيروس كورونا 2019 - 20 يقوم بإدارة عملية منح التصاريح إلكترونياً خلال فترة منع التجول ، والتطبيق مقدم من الهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي ويأتي في إطار دعم الجهود الحكومية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد



نشاط (أ):

تهدف منصة (إحسان) إلى تعزيز قيم العمل الإنساني لأفراد المجتمع من خلال التكامل مع الجهات الحكومية المختلفة وتعظيم نفعها وتمكين القطاع غير الربحي وتوسيع أثره وتفعيل دور المسؤولية الاجتماعية في القطاع الخاص والمساهمة في رفع مستوى الموثوقية والشفافية للعمل الخيري والتنموي . كما تساعد المنصة الجهات غير الربحية المختلفة على تنمية مواردها المالية .وتسهل عملية التبرع للباحثين عن الخير بالتكامل مع بقية المنصات وإطلاعهم العربية السعودية في مكان واحد





آداب الزيارة



المفاهيم الرئيسية:

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفق محمد ومهند على زيارة صديقهما زياد؛ لتقديم التهنئة له بالمنزل الجديد، فاتصلا به لتحديد الموعد المناسب. علم عمار ومازن بالموعد المحدد فقررنا مفاجأة أصدقائهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبا الى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لزياد، مما جعلهما يصلان لمنزل صديقهما في وقت متأخر، وأدى ذلك إلى إحراج زياد الذي لم يكن على استعداد لاستقبال الجميع.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقع فيها كل من عمار ومازن عند قيامهما بهذه الزيارة؟

١- عدم إخبار صديقهما صاحب المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- التطفل على محمد ومهند في مناسباتهما مع زياد

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- زيارة زياد حسب مزاجهما الشخصي

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحب الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية.



- تخيل وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من عمار ومازن في زيارتهما لزياد، ثم دوّنهما.

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تُذَكَّرُونَ﴾^(١).

٢- الجلوس في مكان دون إذن زياد

٣- التطفل على الزائرين وطرح الأسئلة المحرجة عليهم.

٤- استغلال وقت الزيارة فيما لا ينفع كالسخرية والضحك

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- إظهار عدم الرضا عند تقديم الطعام وواجب الضيافة

(١) سورة النور الآية: ٢٧.



وقد كان فهد أكثر الزائرين حرصاً على الذوق على الرغم من حرصه على الخروج المبكر بسبب ارتباطه الاسري، فقد تمهل قليلاً عند الخروج؛ لأنه حضر أخو زياد، ثم استأذن بالانصراف.

- برأيك ماذا فعل فهد مع زياد (صاحب المنزل) عندما رغب في الخروج؟

١- استأذن من زياد قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- شكر فهد زياد على حسن الضيافة

٣- دعاه لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- غض بصره عن محارم البيت

ومما أسعد الجميع تحلي زياد بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة، ومنها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- طيب الكلام وبشاشة الوجه

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكّل والمشرب لهم.

٥- التعبير عن سعادتها بزيارتهم لها

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال.



قارن شفهيًا بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

الزيارة تكون بالضرورة لا حسب المزاج الشخصي

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.
٢- أزور من يتوجب عليّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

قيمة الهدية في معناها لا قيمتها المادية

١- أقدم هدية عالية الثمن لصديقي المريض.
٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقي المريض.

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»^(١).

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف، وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل التي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركة بعضهم بعضاً بتخصيص يوم في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة، منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الأصدقاء في وقت واحد.
- ٢- تجلب البركة والرزق والعمر لوصل رحمه
- ٣- إعطاء رب الأسرة المسؤول عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- سبب لمغفرة الذنوب

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة الأسرة إلى المساعدة على الضيافة والاستقبال.
- ٢- كثرة المفاخرة والتباهي في المجالس
- ٣- حدوث بعض المشاحنات بين الأسرة
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

بُنِي: احرص على إظهار هويتك السعودية من خلال الالتزام بالزي الرسمي في المناسبات العامة والخاصة.



(١) أخرجه البخاري، ٥٩٨٦.

مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :



بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

تعد عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه، فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض

<p>إدخال السرور إلى قلبه بالهداية</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس <small>رضي الله عنهما</small> عن الرسول ﷺ قال: «من عاد مريضاً فقال: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك سبع مرات شفاه الله إن كان قد أخرجني في أجله»^(١).</p>	<p>عدد الزيارات كثيرة قريبة من القلب</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.</p> <p>اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.</p>
--	---	--	---

هل تعرف دعاء آخر؟

(١) مسند أحمد، ١٣/٤.

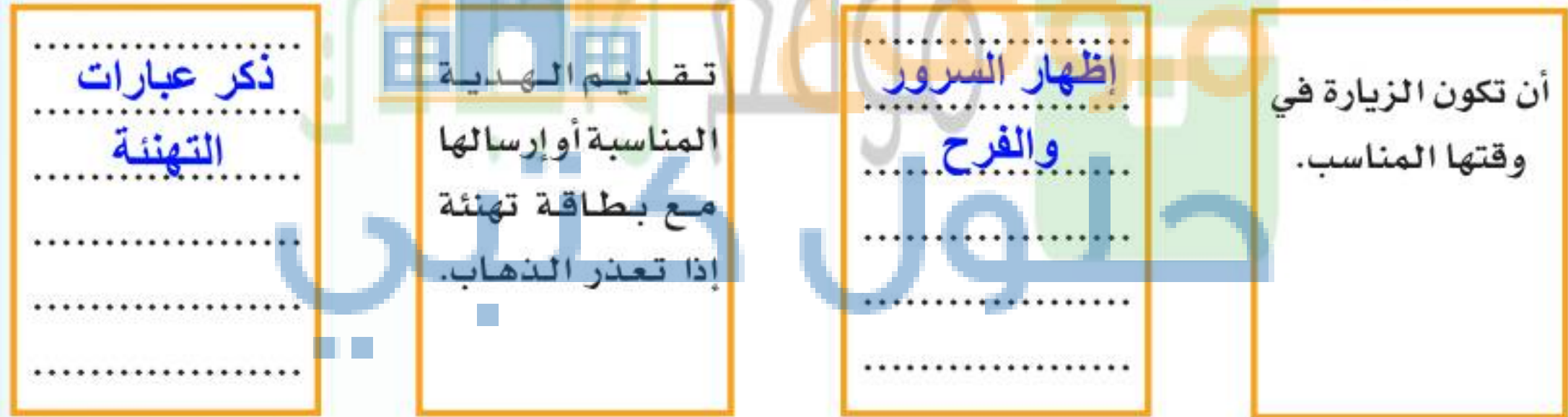


أن التزامك بالاحترازاآ الصحية في أثناء زيارة المرضى يحافظ على صحتهم، ويمنع انتشار العدوى (مثل التعقيم ولبس الكمامة).

٢- زيارة التهئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

آداب زيارة التهئة



نشاط (ب):

إليك أرق عبارات التهاني بمناسبة تخرجك
داعياً لك الله بدوام التوفيق والنجاح



نشاط (أ):

- 1- عن طريق الإتصال بالجوال .
- 2- عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي





قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث المُشَوِّق المَهْدَب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قم بسرد حادثة
للصورة الجانبية:

.....

.....

.....



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربط كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

4 قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءِ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ﴾^(١).

1 الحذر الشديد من ذكر أحاديث
مكذوبة عن الرسول ﷺ.

5 عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن امرأة قالت: يا رسول الله، أقول: إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؟ فقال رسول الله ﷺ: «المتشبع بما لم يعط، كلابس ثوبي زور»^(٢).

2 الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛
لأنه مجال الوقوع في الكذب.

6 قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾^(٣).

3 الحرص على خفض الصوت
في أثناء الحديث.

1 عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من كذب علي متعمداً فليتبوأ مقعده من النار»^(٤).

4 الحذر من التباهي والتفاخر بما لا
تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.

3 قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾^(٥).

5 الحذر من السخرية من طريقة
كلام الآخرين.

2 عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع»^(٦).

6 الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

(٢) أخرجه مسلم الآية: ٢١٢٩.

(٤) أخرجه البخاري، ١٢١٩.

(٦) أخرجه مسلم، ٥.

(١) سورة الحجرات الآية: ١١.

(٣) سورة النسا الآية: ١١٤.

(٥) سورة لقمان الآية: ١٩.

اكتب رأيك في الحوارات التالية:

نعم، ولقد حضر
بملايس غير لائقة.

هل شاهدت
أحمد؟



شكل (٢)

لا يجب السخرية من الآخرين

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

يجب الإعتزاز باللغة وجعلها لغة للحوار بيننا

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تتحدث مع المعلم،
فيم كنتما تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبرني
عنه.

يجب عدم التطفل على الآخرين لمعرفة أسرارهم

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء

لقد وقع ليلة
البارحة حدث
غريب.



شكل (٣)

احذر من كثرة التثرثرة دون داع

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



ضع نسباً مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضيه في:

تحدث: 30%
استماع: 25%
مشاهدة: 25%
قراءة: 20%

المدرسة

تحدث: 25%
استماع: 20%
مشاهدة: 35%
قراءة: 20%

المنزل

- التحدث.
- الاستماع.
- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).



أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التهايات الحنجرة	عدم الرغبة في الإستماع
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكرًا)، (من فضلك).	الإتصاف بحسن الخلق	احترام المتحدث
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الإتصاف بالغرور	النفور من الحديث
٤- تبادل الغمز في أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	التقليل من شأن الآخرين	النفور من الحديث
٥- الابتسامه.	توضيح الغرض من الحديث	فهم المتحدث
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة.	التمسك بالآداب الإسلامية	تكفير الذنوب

هل تحفظها؟

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور التالية تمثل سلوك مجموعة من المستمعين:



شكل (٩)

لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟

النفور من الحديث



شكل (٥)



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (٦)

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟



قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾^(١)
يُقدم لفظ (السمع) دائمًا على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟
السمع أداة تلقي المعلومات والمعارف التي بها كمال العقل

(١) سورة النحل الآية: ٧٨.

اختبر مهاراتك في الاتصال

تعد مهارتي الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند التواصل مع الآخرين، ولكي تقيم نفسك في هاتين المهارتين أجب عن الاستبانه التالية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضع الرقم (٤).

السلوكيات	١	٢	٣	٤
١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.	✓			
٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.	✓			
٣- أقدم من هم أكبر مني سنًا في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خاله - عمي - ...).	✓			
٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمًا الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).	✓			
٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدث معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهًا عند الحديث معه.		✓		
٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحدًا.	✓			
٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من يحاورني ويتحدث معي.	✓			
٨- في أثناء المتابعة مع المتحدث أسأله (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعاره بأهمية حديثه.	✓			
٩- لا أنشغل بشيء آخر في أثناء الإنصات للمتحدث معي.	✓			
١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيدًا.	✓			
١١- لا أزد على المتحدث حتى ينتهي من كلامه.	✓			
١٢- لا أكثر من الجدل في أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين، فقد ورد عن أنس بن مالك <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ربض الجنة ومن ترك المرء وهو محق بني له في وسطها» ^(١) .	✓			



(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

فمهارة الاتصال لديك منخفضة، فانتبه لنفسك ولاحظ تصرفاتك؛ حتى تنجح في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

فأنت تسعى لتكون شخصية تتواصل جيداً مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكر أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

فأنت تتواصل بفاعلية مع الآخرين، وستستفيد منهم، ويستفيدون منك. استمر بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

موقع
حلول كتبي



نشاط (ب):

قال رسول صلى الله عليه وسلم : **من بدأ
بالكلام قبل السلام فلا تجيبوه**



نشاط (أ):

تسري اللائحة على كل من يرتاد الأماكن
العامة.

يجب على كل من يكون في مكان عام
احترام القيم والعادات والتقاليد والثقافة
السائدة في المملكة.



التطبيقات



اذكر المتناقضات في العبارات التالية:



١- تحدثت مع زملائي متبعاً آداب الحديث، فأكثرُ من الحديث عن نفسي.
اتباع آداب الحديث، الإكثار من الحديث عن نفسي.....

٢- أنصتُ إلى حديث معلمي، وقاطعتهُ في أثناء الكلام.
الإنصات إلى الحديث، مقاطعة الحديث.....

٣- تحدثتُ مع المشرف باحترام، ورفعت صوتي أمامه.
التحدث باحترام، رفع الصوت.....

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقي المريض في المستشفى، فزرتُه متأخراً.
احترام المواعيد، الزيارة في وقت متأخر.....

٥- انتظرتُ قدوم المضيف بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقي حتى قدومه.
الانتظار بأدب، محادثة صديقه.....

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.
الإعداد المبكر للاجتماع، توزيع البطاقات قبل يوم واحد.....

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.
مشاركة أفراد الأسرة اهتمامهم، الجلوس داخل الغرفة.....





اشطب كل حرفين متكررين لتتعرف على مناسبة الأدعية المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى»^(١)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في الخير»^(٢)

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «لا بأس طهور إن شاء الله»^(٣)

التعزية

العريس

المرض



كيف تتصرف في المواقف التالية؟



أ- كنت في زيارة لأحد أقاربك وأردت الخروج فدخل أحد الأصدقاء:

أجلس قليلاً ثم أعتذر وأخرج

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

ب - اتصل بك هاتفياً أحد أقاربك لديه مشكلة يرغب منك مشاركته في إيجاد الحل المناسب:

أنصت باهتمام واتباع كلامها حتى تنتهي وإشارتها في إيجاد الحل المناسب

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

ج - حضر لزيارتكم رجل كبير في السن، وكان والدك غير موجود:

أكرمها وأقدم لها واجب الضيافة

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

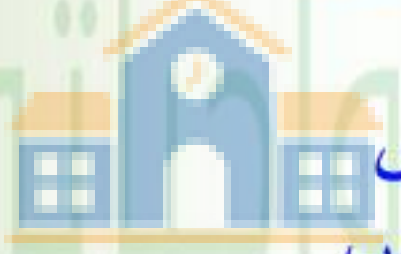


مَيِّز الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل التالية:



- ١ قرأ خالد، واستمع جيد فأصبح متحدثاً بارعاً.
- ٢ الزملاء يتجنبون مجالسة من يكثر الجدل.
- ٣ استعان رب المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم نظراً لكثرة الضيوف.
- ٤ نظم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.
- ٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.
- ٦ عمر فتى محبوب لأنه متعاون مع جميع أفراد أسرته.

٦ قمت بزيارة قريبك المريض في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بيّن هذه الأخطاء.



- ١ وجدت فتى يخبر مريضاً بأخبار حزينة
- ٢ وجدت أشخاصاً يمكثون فترات طويلة عند المريض
- ٣ وجدت أشخاصاً حضروا في وقت متأخر غير مناسب
- ٤ وجدت أشخاصاً حضروا للمريض بدون هدايا

٧ املأ الفراغات التالية:

- ١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طُبت وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً»^(١).
- ما معنى كل من (عاد مريضاً): زار مريضاً للإطمئنان عليه (زار أخاً): قصده في بيته لحاجة؟
- ما الفرق بينهما؟ العيادة. زيارة. متكررة. ومتعددة. الزيارة. تكون. مرة. واحده
- ٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات الشكر. للمضيف لحسن استقباله.
- ٣- عند الحديث ابتعد عن الألفاظ... البذيئة.
- ٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود... الميزانية... المتاحة لك.

(١) أخرجه الترمذي، ٢٠٠٨.

- ٥- يجب الاعتذار عن **الزيارة** إن لم تسمح الظروف.
- ٦- **الهدية** تورث المحبة، لكن احرص على أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف **الإستئذان** قبل الانصراف.
- ٨- **الإنصبات** من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء **الملابس** المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة **الجدل** عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفان.
- ١١- من فاعليتي في المدرسة أحرص على ... **الترتيب** ...
- ١٢- تجنب إطالة رن ... **الجرس** ... والتريث قليلاً.



الوحدة الأولى
المهارات الحياتية



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





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



الوحدة الثانية



المهارات

الأسرية

حلول كتبي

◀ الميزانية وموارد الأسرة.

◀ استهلاك الغذاء.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم 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 حكماً 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 خطتها 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 والاعتدال 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.

تذكر

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



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

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

مواد النظافة فاتورة التجوال

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:

<p>١- الضروريات: ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، الوقود الصحة مواد النظافة، و.....، و.....</p>	<p>٢- الحاجيات: التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، و..... كتب، و..... الملابس</p>	<p>٣- الكماليات: ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكاملة، وتجميل المنزلة، و..... الترفيه</p>
---	---	--



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:

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



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

أعد الميزانية المناسبة حسب الدخل الشهري للأسرة

وهذه الأسرة دخلها 4000 ريال شهرياً



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

١- تعرض بعض أفراد الأسرة لوعكة صحية.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

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

٤- ارتفاع أسعار الخدمات.....

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

٦- ارتفاع الإيجارات.....

طرق زيادة الدخل

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

١-..الإستغناء..عن..الدروس..الخصوصية..دون..الحاجة.....

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

٣-..العمل..من..خلال..الإنترنت..من..المنزل.....

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 الجفاء 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 الطالبات.



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

البديل أو الحل

- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة.
- التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة.
- **الإتسام بالبساطة.....**

سبب ظهورها

- تقليد العوائل الأخرى.
- حب المديح والثناء.
- الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم.
- **التفاخر الإجتماعي.....**

العادات الخاطئة

- ١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.

- القناعة والرضا بما لدي من أجهزة فهي في حالة جيدة.
- تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب.

- **معرفة أن التميز ليس بالتزين فقط**

- تقليد الأقران والمباهاة بالتملك.
- حب البروز والتميز.
- **عدم الثقة بالنفس.....**

- ٢- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.

**التأكيد على عمل الميزانية
معرفة الأولويات
التواضع وعدم التكبر**

**عدم الوعي
عدم تحديد الأولويات
التفاخر والتعالي**

**الإستهثار بتخطيط
الميزانية الإستجابة
لرغبات معينة التباهي**



ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟

طريقة لجلب أغراض واحتياجات المنزل المهمة التي لا يستغني عنها



نشاط (ب):

- أريد أن اشترى جوال سعره = 1000 ريال
- مدة الإيداع = 4 أشهر
- المبلغ الذي ستدخره = 250 ريال
- المبلغ الإجمالي = 1000 ريال



نشاط (أ):

نقوم بتقسيم المبلغ على الأربع أسر بنسب متساوية أو اتباع مبدأ حصة الفرد في الأسرة

1- ما تأخذه كل أسرة يساوي $1000 \div 4$ يساوي 250 ريال

2- لو كان عدد أفراد الأسرة الأربعة عشرة أفراد مجتمعين يصبح نصيب الفرد الواحد في كل أسرة :

$1000 \div 10$ يساوي 100 ريال ليصبح نصيب الفرد في الأسرة الواحدة 100 ريال





استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

دون تعليقاً مناسباً للصورتين.



شكل (٢)



شكل (١)

شراء الأشياء المهمة والملتزمات

هذه الصورة بها

التي يحتاجها المنزل

مبالغة في الشراء.

الوعي الاستهلاكي:

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



معك مائة وخمسون ريال ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقها على أوجه الصرف التالية؟

الطعام: 75 ريال

المصروف اليومي للفرد: 50 ريال

بعض الحاجات الأخرى: 25 ريال

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 التي أجريت 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 من يُحسن الشراء، ومنهم من لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

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

٢- شراء منتجات لا تذكر مكوناتها

٣- شراء منتجات باضافات غير مرغوب فيها



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- شراء منتجات تذكر

منتجاتها بوضوح

٣- شراء المنتجات بعد مراجعة مدة الصلاحية

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 إعلانه؟

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

الوسيلة المستخدمة في الإعلان: الأنترنت

اسم المادة المعلن عنها: الجوال

عوامل الجذب في الإعلان: التركيز على مميزات الجوال

مكان عرضه: وسائل التواصل الاجتماعي





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 التالي:

الجوانب الإيجابية: يجب أن يوضح الإعلان مكونات المنتج بشكل واضح

الجوانب السلبية: الأعلان لا يوضح الإضافات الغير مرغوب فيها في المنتج



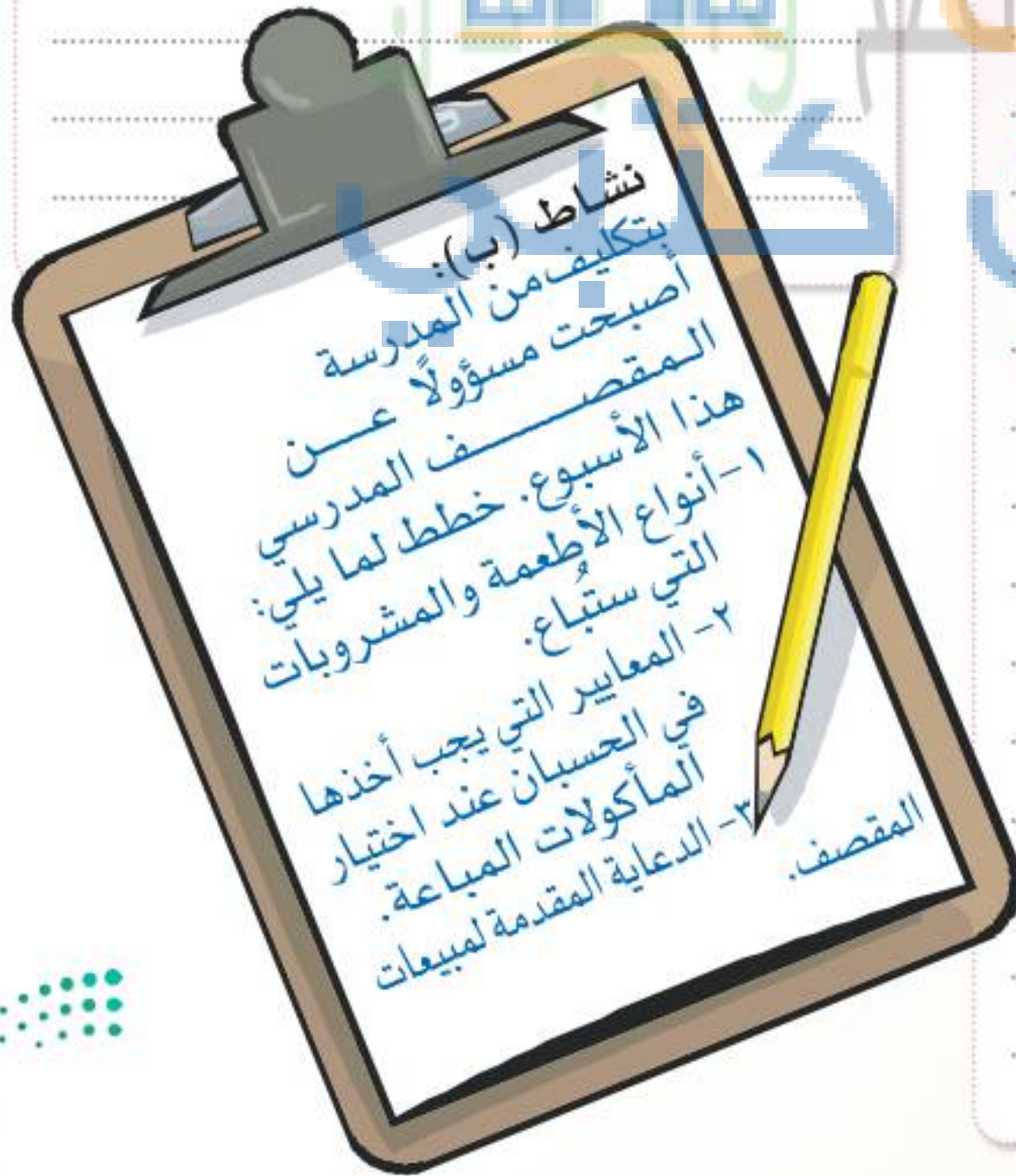
نشاط (ب):

- 1 - بيع الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية والمشروبات الصحية المفيدة
- 2- أن تكون المنتجات مطابقة للمواصفات والمعايير الصحية
- 3- عمل خصومات على المنتجات عند شراء أكثر من قطعة



نشاط (أ):

- 1- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الإستهلاك المنزلي
- 2- عدم الإهتمام بالإعلانات التجارية عند الذهاب لشراء الحاجات المنزلية
- 3- شراء المنتجات الغذائية المناسبة للدخل الأسري



التطبيقات



١: مِيزبين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):

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

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

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

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

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

٢: رتّب حسب الأولويات التي تراها:

١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقه؟

أ- شراء هدية لصديق. 1 ب- شراء شيء تتمناه. 2 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؟ 3 ب- عمل ديكور جذاب للمحل؟

ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟ 2

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

أ- والدك. 1 ب- المعلم. 3 ج- صاحب متجر غذائي. 2



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
ا	ل	ن	ش	ر	ا	ت	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ا	ل	غ	ذ	ا	ء	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
ا	د	خ	ا	ر	ن

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
ا	ل	ا	س	ع	ا	ر	م

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ا	ل	ت	خ	ط	ي	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: النمل



٤ تسلم مهند و خالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال) وكانت أوجه صرفهما كالتالي:

مصروفات خالد	
ريال	بيان بالمصروفات
١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.
٣٠	شوكولاتة ومشروبات غازية.
٣٠	تسوق إلكتروني.
٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.

مصروفات مهند	
ريال	بيان بالمصروفات
٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.
٢٠	صدقة.
١٠	شوكولاتة وعصير.
٣٥	ملابس.
١٥	كتب.
٥٠	ادخار.

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

- إيجابيات مهند** : ينفق مصروفه اليومي بمعدل جيد ويتصدق ويذكر
- سلبيات مهند** : ينفق جزء من مصروفه على كماليات يمكنه الإستغناء عنها
- إيجابيات خالد** : ينفق جزء من المال على المجالات للثقافة والإطلاع
- سلبيات خالد** : يشتري مشروبات غازية ووجبات سريعة و كلاهما ضار بالصحة

٥ استشهد بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل) (وأما من بخل واستغنى وكذب بالحسنى فسنيسه للعسرى)
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء) (ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً)
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): ..والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير،
قيّمها 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؟



اسم المادة الغذائية



نوع المنتج والمواد التي تحويه

الإضافات التي تم اضافتها
على المنتج

صلاحية الاستخدام

الوزن



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



ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.

أي إذا كان عندك مال كثير وبدأت تشتري أشياء عشوائية منها ما تحتاجه ومنها لا تحتاجه ترميها بزاوية المنزل أو تنساها فلن يبقى عندك ريال واحد من ثروتك وبعدها ستبيع ماتحتاجه وما هو ضروري كلباسك وتلفزيونك وسيارتك

موقع
حلول كتبي



الوحدة الثانية
المهارات الأسرية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلات 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



الوحدة الثالثة



الغذاء

والتغذية

حلول كتبي

◀ حفظ الأطعمة.

◀ أصناف من بيئتي دقيق القمح (الخبز).



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.

حلول كتبي





حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسية:

- 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، صل كل منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



تاريخ الإنتاج: ٢-١٢

تاريخ الانتهاء: ٩-١٢

تاريخ الإنتاج: ٢-١٢

تاريخ الانتهاء: ٢-١

تاريخ الإنتاج: ٢-١٢-٢٠٢٠

تاريخ الانتهاء: ٢-١٢-٢٠٢١

ب- اطرح أمثلة لأطعمة يكون حفظها:

- يوميًا: الخضروات واللحوم والدواجن المطبوخة

- أسبوعيًا: الزبادي ومنتجات الألبان

- شهريًا: البيض

- موسميًا: المانجو



طرائق حفظ الأطعمة

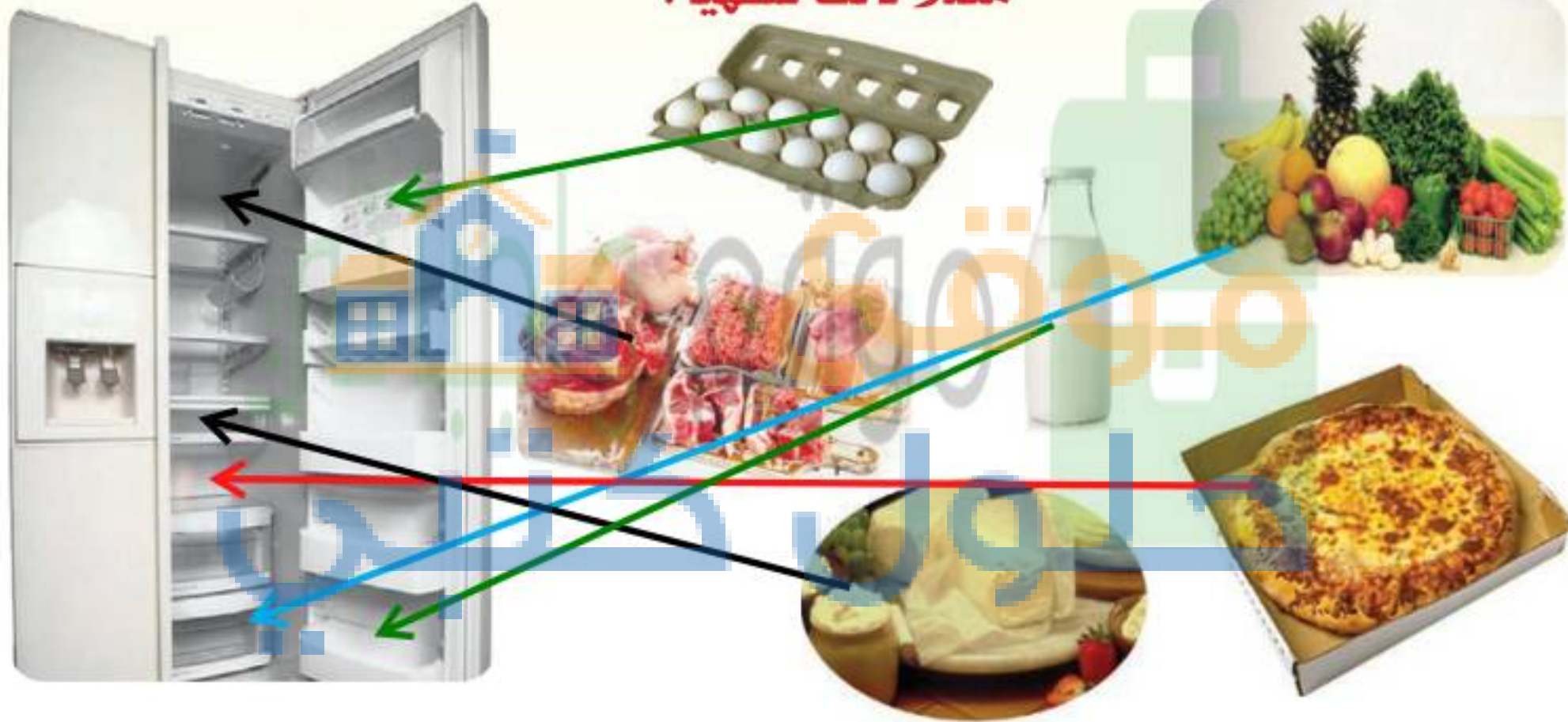
التبريد:



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 شفها:



معلومة

اثرانية

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

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً - 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.

لأن ذلك قد يؤدي إلى
افسادهما في حالة انقطاع
التيار أو فساد المجمد وكذلك
عدم الشعور بجهازيتها أو
كونها طازجة وفقدانها
لقيماتها الغذائية على المدى
الطويل

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

تجنب تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلد



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

الفرن

- 1- تسخين الأطعمة بسرعة
- 2- حفظ الأطعمة ساخنة
- 3- تناول الطعام الساخن يؤثر بشكل ايجابي على عملية الهضم لدى الإنسان

الثلاجة

- 1- الإحتفاظ بالقيمة الغذائية للأطعمة
- 2- التقليل من عملية الأكسدة
- 3- توفير أغذية متنوعة في مختلف المواسم





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):



- 1- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- 2- 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.
- 3- 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).

مثال : المربى-

الحفظ بالسكر:



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 علب زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
- ٣- تُغطى الزجاجات بزيت الزيتون **لماذا؟** حتى لا يتعفن. 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.



نشاط (ب):

- 1- مشروع مصنع ملابس أطفال
- 2- مشروع مصنع سجاد يدوي
- 3- مصانع تجميع للسيارات



نشاط (أ):

بسم الله الرحمن الرحيم :

(قال تزرعون سبع سنين دأبا فما
حصدتم فذروه في سنبله إلا قليلا مما
تأكلون ثم يأتي بعد ذلك سبع شداد
يأكلن ماقدمتم لهن إلا قليلا مما
تحضرون)





أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسية:

- القمح.
- الألياف.

معلومة إثرائية

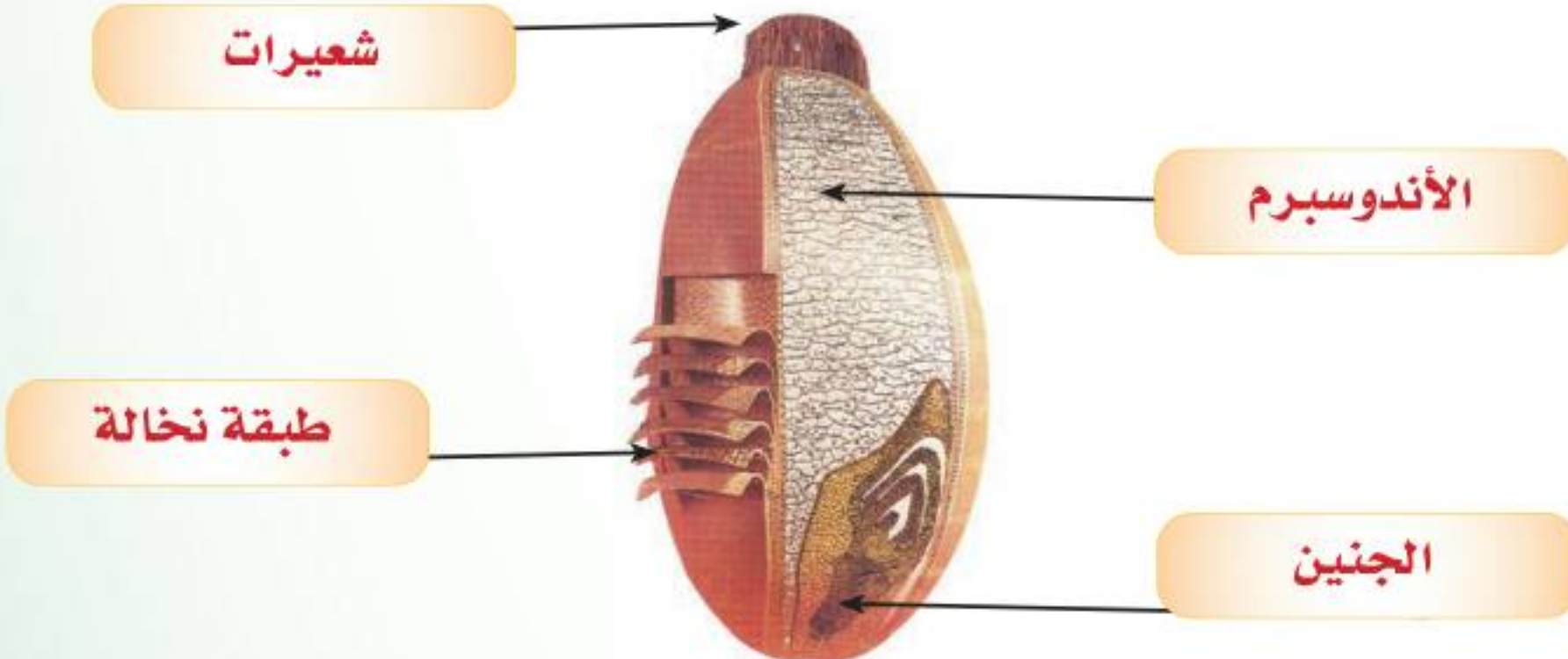
وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لإنخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.



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



فوائد القمح:

- ١- مُغذٍ 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 والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.

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.





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.



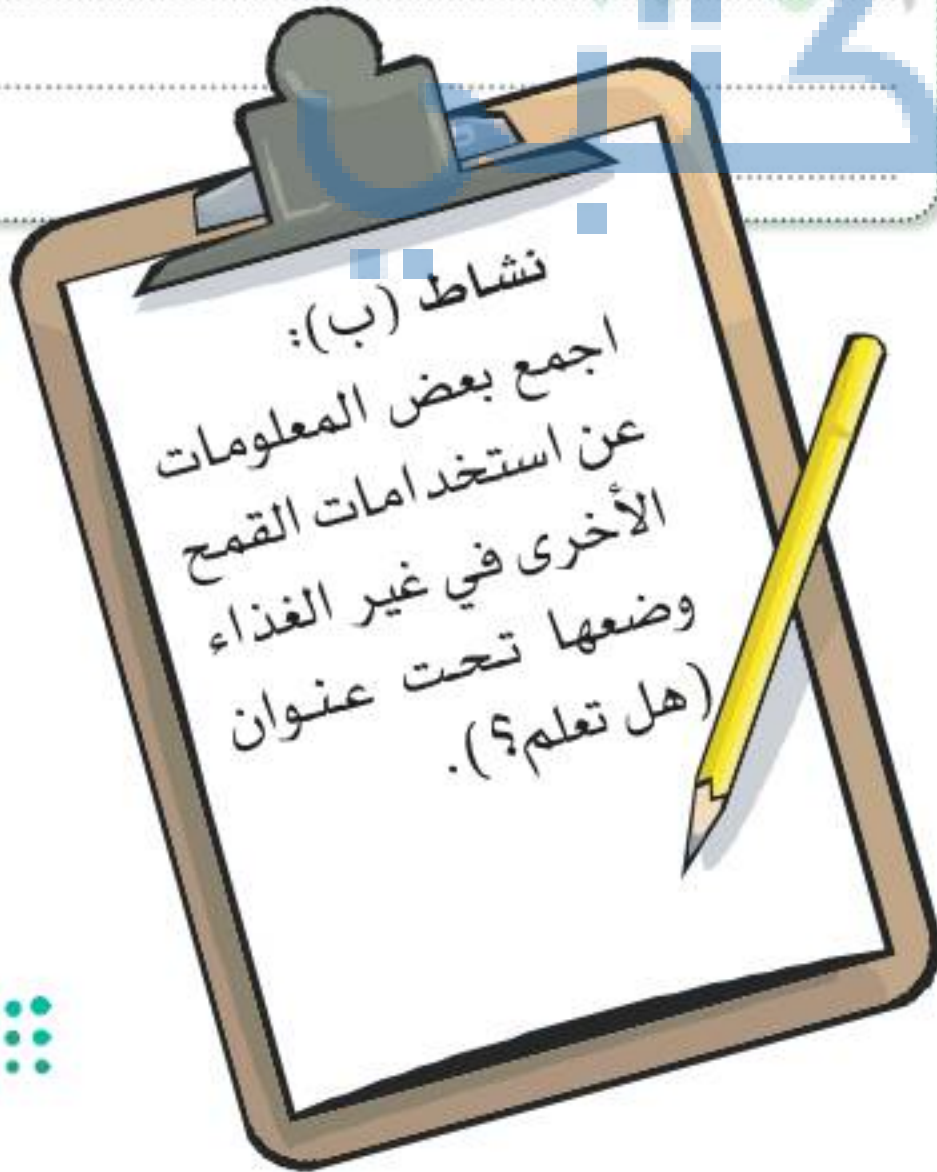
نشاط (ب):

هل تعلم أن :
يمكن استخدامه في علاج العديد من
الأمراض خاصة التهاب الجيوب الأنفية



نشاط (أ):

- 1- العريكة : تشتهر في جنوب المملكة
- 2- المشغوثة : تشتهر في جنوب المملكة
- 3- الرقش : تشتهر في جنوب المملكة
- 4- القرصان : المنطقة الشمالية



التطبيقات



بين فائدة كل مما يأتي:



- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش. لإستخدامها في غير موسمها واستخدامها في تجميل وجه الحلوى مثل البسبوسة وعمل قمر الدين من المشمش
- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخمل. **لتنشيط بكتيريا حمض اللاكتيك**

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر. **للتغلب على كثير من الأمراض وخاصة مرض السكر**

كيف تتجنب حدوث كل مما يأتي؟



1- اصفرار لون الخضراوات الورقية. **باستعمالها مباشرة بعد غسلها أو حفظها بالثلاجة وألا أتركها مدة طويلة**

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

بتخليله

ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:



السلبيات	الإيجابيات	العبرة:
1- كثرة المخلات تضر الصحة	1- حفظ الخضر والفواكه	1- عمل المخلات والمربيات من الخضار والفواكه؟
2- الدقيق الأبيض قيمته الغذائية أقل	2- توفر أغذية كثيرة	2- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض؟



ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة تحت صور الأغذية التالية:



تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج



ب



ج



ب



ب



ف



ب





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:

4 = ٢٢ ر

5 = $\frac{(٥ \times ٢)}{٢}$ ل

3 = $\frac{(٥+٤)}{٣}$ ث

6 = ٦ - (٢ × ٦) د

9 = (٣ × ٣) + (٢ × ٩) ي

7 = $\sqrt{٤٩}$ ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

ا ل ث ر ي د
٧ ٥ ٣ ٤ ٩ ٦

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 الثريد..... على سائر الطعام»^(١).

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حالياً؟... الخبز... المبتل بالمرق

(١) أخرجه البخاري، ٣٤١١.



الوحدة الثالثة
الغذاء والتغذية



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



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





الوحدة الرابعة



الأمن

والسلامة

حلول كتبي

◀ إسعاف الحوادث المنزلية.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يُميز بعض الحوادث المنزلية.
- ٢ يُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
- ٣ يُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.
- ٤ يطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
- ٥ يبدي رأيه في فضل مساعدة الآخرين.





إسعاف الحوادث المنزلية

المفاهيم الرئيسية:

- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثراً بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. وإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعوق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

أولاً: السقوط



شكل (٢)



شكل (١)

من مسبباته



شكل (٤)



شكل (٣)

اذكر أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

عدم تجفيف الأرض وعدم ترتيب أثاث المنزل ووضع الأثاث بالقرب من النافذة المفتوحة ووضع الأسلاك على الأرض وترك الطفل على السرير وحده والتحرك في الظلام وترك الأشياء غير مرئية

نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسور.

١- الكدمة:

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.



إسعاف الكدمة

تُسعف بوضع كمادات باردة عليها.



٢- الخلع:

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد أحد طرفي المفصل عن الآخر مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

٣- الكسر:

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.

معلومة
إثرائية

قد ينتج الكسر من
مسببات أخرى
إضافية، مثل:

- ١- التقلص الفجائي الشديد للعضلات.
- ٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.
- ٣- نخر العظام



أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في مصادر المعرفة المختلفة أبد رأيك في:

- ١- أسباب انتشار هذا المرض.
- ٢- طرق الوقاية منه.

طرق الوقاية:

الأسباب : عدم حصولك على ما يكفي من فيتامين د من النظام الغذائي

- ١- التعرض لأشعة الشمس
- ٢- تناول المكملات الغذائية
- ٣- إدراج الأطعمة الغنية بفيتامين د إلى نظامك الغذائي مثل : الأسماك ، صفار البيض ، الحليب ، الزبادي

أنواع الكسور

كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً، وهي أخطر

لأنها قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات مثل العدوى

من السابقة. لماذا؟

كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور أحدهما بجوار الآخر داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.

وسوء الإندمال وعدم الإندمال

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع

عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



إسعاف الخلع والكسور

بسبب هبوط الضغط الداخلي للدم في الجسم مما يجعل القلب غير قادر على إيصال الدم إلى الأجهزة الأخرى



علل.



يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعافه

يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالوسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعوق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث إن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو منع للدورة الدموية.



تذكر

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وفي أثناء اللعب.



ثانياً: الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق. ولمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق -ياذن الله-.



ضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسباً من الاحتياطات المقترحة التالية:

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
()	(✓)	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وانقاذهم.
()	(✓)	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.
()	(✓)	٣- وضع أبواب للمسابح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
()	(✓)	٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.
(✓)	()	٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.
()	(✓)	٦- منع الأطفال المحدودي المهارة من السباحة.
()	(✓)	٧- استخدام المياه النقية في المسابح.
()	(✓)	٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.

تذكر

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.





كيفية إسعاف الغريق

١ إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.

٢ يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف **علل؟** مع ليسهل اخراجه من الماء محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.



شكل (٥)

٣ يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.

٤ يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.

٥ يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.

٦ يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



شكل (٦)

٧ إذا كان الغريق غير واعٍ ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.

ملاحظة: يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم **997** أو ينقل المصاب للمستشفى.

تذكر

عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكتفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



أنت مسؤول عن رعاية إخوتك في أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذها؟

١- قبل دخولهم حوض السباحة: التأكد من أن حرارة الماء معتدلة، ارتداء

الأطفال لستر النجاة والملابس الخاصة بالسباحة، السباحة بعد الأكل بساعة

٢- في أثناء وجودهم في حوض السباحة: توجيههم والبقاء بالقرب منهم أثناء السباحة

التأكد من عدم ابتلاعهم لكميات كبيرة من مياه حوض السباحة، تقديم

الإسعافات فوراً عند الحاجة

ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلّية من الستائر

مصدراً للخطر؟ حين يلعب بها الأطفال فقد تسبب الإختناق



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال
عند اللعب؟

حين يلعب بها الأطفال فقد تسبب الإختناق



شكل (١٠)

قد تسبب الإختناق

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟



شكل (٩)

حين يبلع الحلوى فقد تسبب الإختناق

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو
ترك دون مراقبة؟

للاختناق أسباب أخرى، اذكرها.

ابتلاعهم اللسان وسقوطه في البلعوم عند فقدان الوعي

استنشاق غاز أول أكسيد الكربون

نوبة الربو الشديدة

التسمم بالغاز

النوبات القلبية

تليف الرئة

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.





إسعاف حالات الاختناق

الرضع



شكل (١٣)

الصغار



شكل (١٢)

الكبار



شكل (١١)



رابعاً: الصعقة الكهربائية

قد يسبب الصعق

الكهربائي

١- استخدمت ماكينة حلاقة الشعر، وأنت حافي القدمين داخل دورة مياه مبللة أرضيتها؟

٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران دون غطاء؟ **قد يسبب الصعق الكهربائي**

٣- استخدمت الهاتف الجوال أو المذياع في أثناء المطر؟ **قد يسبب الصعق الكهربائي**

٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث؟ **قد يسبب الصعق الكهربائي**

٥- عض طفل سلكاً كهربائياً، أو وضع قطعاً معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران؟

قد يسبب الصعق الكهربائي

ماذا

يمكن أن

يحدث

إذا

تعريف الصعقة الكهربائية :

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

تذكر

عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.





إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية

- ١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.
- ٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.
- ٣ الإسراع بطلب الإسعاف.
- ٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، والأنف، والحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.
- ٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفتخزين إلى أعلى شيئاً يسيراً؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.
- ٦ البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.

حلول كتبي



- أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب أن يفعله كل من:
- الفرد: الالتزام بإرشادات الأمن والسلامة أثناء تعامله مع الأجهزة الكهربائية
 - الأسرة: توفير وسائل الأمن والسلامة لحماية أفرادها من مخاطر الأجهزة الكهربائية
 - الجهات الرسمية: توعية أفراد المجتمع بمخاطر الصعقة الكهربائية وكيفية الوقاية منها
- ب - ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

صعقة كهربائية لا ترحم فكن على حذر منها

خامساً: التسمم

إسعافه

- ١- يُحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى. لماذا؟
- ٢- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
- ٣- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.

نوع التسمم

١- التسمم الغذائي:

أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



شكل (١٤)



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دوّن الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

السبب عدم الإهتمام بالنظافة أثناء إعداد الطعام ، ويكثر في فصل الصيف وللوقاية من ذلك بالإهتمام بالنظافة والحرص على الأمانة والإخلاص في العمل

إسعافه

- ١- غلق مصدر تسرب الغاز.
- ٢- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- ٣- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- ٤- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمأن.
- ٥- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

نوع التسمم

٢- التسمم بالغازات:

يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.



شكل (١٥)



إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيراً سيئاً.
- يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.

نوع التسمم

٣- التسمم بمشتقات البترول؛

مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.



شكل (١٦)

إسعافه

- إسعاف المتسمم بالأحماض: يُعطى المصاب محلولاً قلويًا ضعيفاً كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون. لماذا؟
- إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولاً ضعيفاً كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض. لماذا؟

نوع التسمم

٤- التسمم بالأحماض والقلويات؛

أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.



شكل (١٧)

- تُخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفاذات الطبية.
- تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.
- يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

ب- لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.



شكل (١٨)



إسعافه

- ١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- ٢- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- ٣- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- ٤- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءاً.

نوع التسمم

٥- التسمم باللدغ:

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسية لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.



شكل (١٩)

الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١- المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢- التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣- الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤- عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.

٥- الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧- حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن تناول الأطفال.

٨- التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩- مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠- حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن تناول الأطفال.

تذكر

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والعمالة المنزلية رقمي الدفاع
المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامها عند الضرورة.



بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.



كيفية إجراء التنفس الاصطناعي



شكل (٢٠)

إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي إصبعي اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

قيام المسعف بفتح فمه ووضع فمه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





شكل (٢٣)

مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٤)

متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



هل سمعت بحالة أجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت - بفضل الله - اسردها على معلمك وزملائك.

مرض أحد أقربائي بفيروس كورونا مما استدعى دخوله المستشفى ووضعه على جهاز التنفس الاصطناعي لتستقر حالته والحمد لله استجاب للعلاج وخرج متعافياً



سادساً: الجروح

تعريف الجروح:

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء أكان داخلياً أو خارجياً نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

تصنيف الجروح

الجروح المغلقة:

إصابة الأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

الجروح المفتوحة:

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.



اربط أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة:



6

١- القطع.

٢- النافذ.



5

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكى (التمزق).

٥- الخدش.

٦- البتر.



1



2



3



4





إسعاف الجروح

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل والسيارة.



سابعاً: الحروق

تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.



يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.



الموجودة تحته



إسعاف الحروق

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



طلب المساعدة الطبية إذا استمر الاحمرار والألم أكثر من بضع ساعات، أو إذا كان الحرق يؤثر على مساحة كبيرة من الجلد أي أكثر من ٧ سم.





ضع علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تراه من واقع أسرتك:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
.....	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
.....	٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.
.....	٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.
.....	٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.
.....	٥- نراقب الصغار عند لعبهم؛ حتى لا يصابوا بأذى.
.....	٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.

إذا كانت عدد إجاباتك (دائماً) من (٤- فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فاحرص على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.



التطبيقات



١: قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة؟

- ١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً.
- ٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية في أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.
- ٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكمادات باردة.
- ٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بالآلام شديدة فأسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى المستشفى.
- ٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

٢: أمامك كلمات مبعثرة، أعد ترتيبها كي تحصل على تعريف الأمن والسلامة:

واجراءات - تدابير - بها - الأرواح - من المخاطر - والممتلكات - حماية -
القصد منها - المحيطة - وقائية.



٣: أخط المسبب الذي لا تراه صحيحاً فيما يلي:

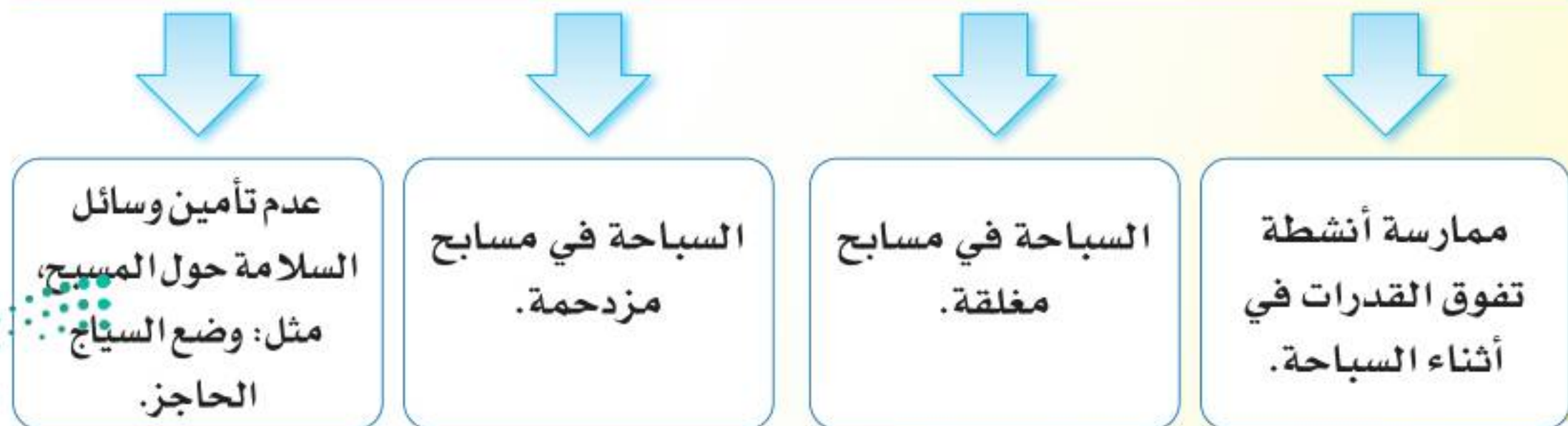
١- السقوط:



٢- الاختناق:



٣- الغرق:



٤: بعد دراستك لوحة الأمن والسلامة، املأ الجدول التالي:

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
			التسمم الغذائي
			الصعقة الكهربائية
			الجروح

٥: اربط المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

الجرح	تحرك عظام المفصل من مكانها.
الخلع	انغلاق المجرى التنفسي لوجود الماء.
التسمم	سريان التيار الكهربائي في الجسم.
الغرق	قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية.
الكدمة	اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.
الصعقة الكهربائية	



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب. ()

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية. ()

٣- تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة. ()

أ- ما النتائج السلبية لكل من:

١- ارتداء أحذية العجلات؟

٢- قيادة السيارة دون اتباع الإرشادات المرورية؟

٣- ترك بعض الجروح دون علاج بحجة أنها طفيفة؟

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم؟

٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية؟



ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية؟

.....

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية؟

.....

٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل؟

.....

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما؟

.....

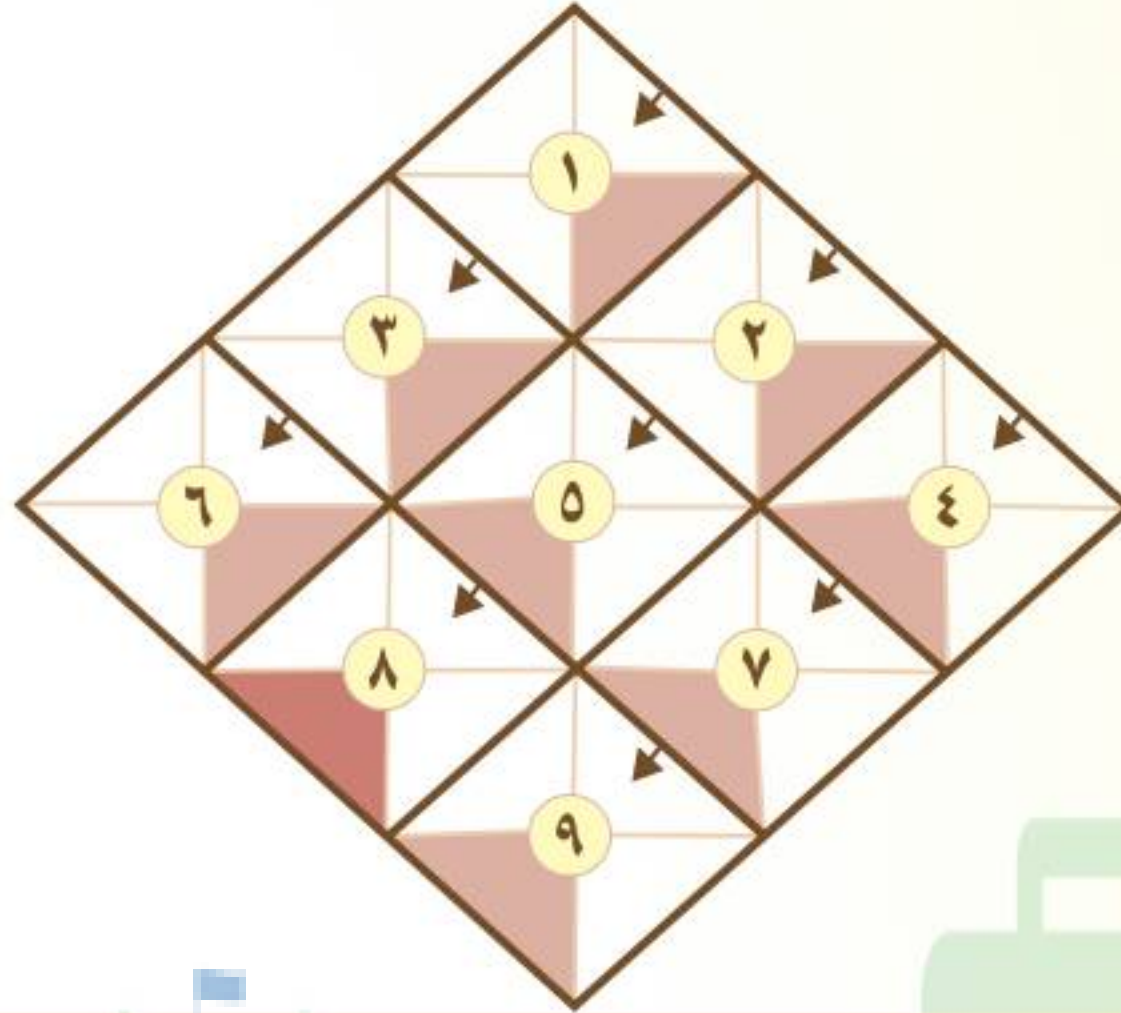
٥- وجود مطفأة حريق في المنزل والسيارة؟

.....

موقع
حلول كتبي



٨ : أ- أمامك معين كبير قُسم إلى معينات صغيرة، املأ الفراغ الموجود في كل معين بحسب رقمه باتجاه عقارب الساعة:



١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية، ويسمى جرح.....

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها تسمى..... غذائيا.

٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..... كهربائية.

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية، وهو.....

٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى..... اصطناعيا.

٦- لا يترك الطفل في المسبح دون إشراف حتى وإن كان..... في السباحة.

٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه.....

٨- إصابة النسيج الداخلي بدون قطع في الجلد يسمى جرح.....

٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى.....

ب- اجمع الحروف المظللة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصل على عبارة

(.....).



صنف الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسم كل مجموعة:



مجموعة وتشمل:

مجموعة وتشمل:

مجموعة وتشمل:



الوحدة الرابعة
الأمن والسلامة



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



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

