

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتابي

المدرسة أونلاين



<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتابي

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

للصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

## ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - للصف الخامس الابتدائي - الفصل الدراسي الثالث.

/ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ

ص، ٢٥، ٥٧٢١ سم ٨٥

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-٠٤٣-٣

١ . المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢- التعليم الابتدائي - السعودية

أ. العنوان

١٤٤٣ / ٢٧٩٩

٣٧٢، ٨٢ ديوبي

رقم الإيداع : ١٤٤٣ / ٢٧٩٩

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-٠٤٣-٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

"مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة كتب المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصرف 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 للطالب كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عوناً للطالب في تكوين 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 الطالب فعالاً في 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 لغة الإشارة في هذا الكتاب؛ لتزويد الطالب السامعين بمحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطالب السامعين والطالب الصم.

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

## مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية المملكة (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحض الدرس، تُنفذ داخل الصالِف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيَا نتعلَّم لغة الإشارة.



عددُ الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأُسرية للصف الخامس الابتدائي ، للفصل الدراسي الثالث حصة واحدة في الأسبوع .

## الفهرس

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
صحيٍ وسلامتي	الحرائق	أسبوعان	١١
	الجروح	أسبوعان	٢١
مهاراتي في الحياة	آدابُ الحوار	أسبوعان	٣٥
	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	٣ أسابيع	٤٢
غذائي	الوجباتُ الصحية الخفيفة	أسبوعان	٥٣
	أصنافٌ من الوجباتِ الصحية الخفيفة	أسبوعان	٦٠





## دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم، ولأنائكم 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 تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

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

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة التاسعة / صحّتي وسلامتي	هيأ نتعلّم لغة الإشارة	٣١
الوحدة العاشرة / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة	٣٦
الوحدة الحادية عشرة / غذائي	نشاط أسري	٤١
الوحدة الحادية عشرة / غذائي	نشاط ختامي	٤٦
الوحدة التاسعة / صحّتي وسلامتي	هيأ نتعلّم لغة الإشارة	٥٠
الوحدة الحادية عشرة / غذائي	هيأ نتعلّم لغة الإشارة	٧٠



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

الوحدة التاسعة

٩

صَحْتِي  
و سَلَامَتِي



## أهداف الوحدة

**يتَوقُّعُ مِنَ المُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوِحدَةِ :**

- أنْ يُناقِشَ مُسَبِّبَاتِ الْحَرْوَقِ.
- أنْ يقارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحَرْوَقِ.
- أنْ يطَّبَّقَ إِسْعَافَ الْأُولَى لِلْحَرْوَقِ.
- أنْ يميِّزَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْجُرُوحِ.
- أنْ يطَّبَّقَ إِسْعَافَ الْجُرُوحِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ.

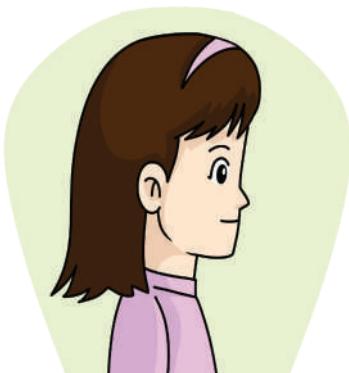


# الحرائق

صحي  
سلامتي

## المفاهيم الرئيسية

- الإسعاف
- الصَّدِيدُ



نوره، ماذا حدث ليديك؟



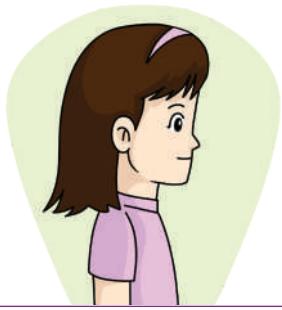
انسكب عليها سائل حار فتضررت.

تحدث الإصابات بالحرائق من تأثير الحرارة القصوى (السخونة أو البرودة) والمواد الكيميائية أو الإشعاع أو الكهرباء. وهي تختلف في العمق والمساحة والشدة.

تضُرُّ الجلد عند تعرُّضه للنار، أو لسوائل حارة، أو لمواد كيميائية تُسمى: حرقاً - جرحاً - كسرًا.....

اخْترِ الإجابة المناسبة واكتُبْها في الفراغ.





ما مسبّبات هذه الإصابة؟



**سَبَبُها الغُفْلَةُ أو سُوءُ التَّصرُّفِ أو الإِهْمَالُ، وللْحُرُوقِ أَنْوَاعٌ:**

**أو كِيمِيَائِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:**



لِأَحْمَاضِ وَالْقَلْوَيَاتِ، كَعَضِ  
الْمُنْظَفَاتِ السَّائلَةِ مثَلُ: الْفِلاشِ.

**حَرَارِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:**

١ . لِلْحَرَارَةِ الْجَافَةِ  
كَاللَّهَبِ النَّاجِمِ مِنْ  
الْحَرِيقِ أَوْ انْفَجَارِ  
الْغَازِ.

٢ . لِلْحَرَارَةِ الرَّطِبةِ  
النَّاجِمةِ مِنْ اِنْسَكَابِ  
السَّوَائِلِ الْحَارِّةِ،  
مثَلُ: الْمَاءِ، أَوِ الْزَيْتِ.

**أو إِشعَاوِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:**



المُفْرَطُ لِلأشْعَةِ السُّينِيَّةِ  
أَوِ المَوَادِ الْمُشَعَّةِ.

لِأشْعَةِ الشَّمْسِ أَوِ  
الضَّوْءِ الْمُعَكَسِ  
عَلَى سَطْحِ سَاطِعٍ  
كَالشَّلَجِ مثَلًا.

**أو كَهْرَبَائِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:**

١ . لِلْبَرْقِ وَالصَّوَاعِقِ.

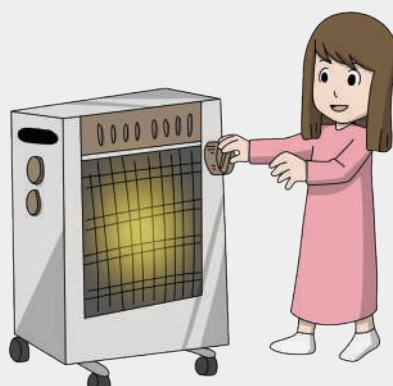
٢ . لِلتَّيَارِ الْكَهْرَبَائِيِّ.



## نشاط (١)



ناقِش زملاءَك في المَجْمُوعَةِ فِي الصُّورِ الاتِّيَةِ ثُمَّ دَوْنِ رأِيكَ فِيهَا.



.....

.....



.....

.....



## درجات الحرائق :

تنقسمُ الحرائق إلى ثلاثة درجاتٍ حسب تأثيرها على طبقاتِ الجلدِ، وهي:

### حرائق الدرجة الأولى

حرائق سطحية ولا تتعدى طبقةَ الجلد السطحية وتحدُّث أحمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.

### حرائق الدرجة الثانية

تمتدُ إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبةً بتوترٍ وانتفاخ وفقاقيعٍ مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

### حرائق الدرجة الثالثة

تمتدُ إلى الأنسجة تحتَ الجلد، ولا تكون مصحوبةً بالآلام بسبب احتراقِ النهايات العصبية الحسية، وهي بطبيعةِ الالتفاف وتترك آثاراً واضحة.



إذا تكونتْ فقاقيعٌ في موضعِ الحرق فيجب عدم فقعها؛ لأنَّها تحمي المنطقةَ الواقعةَ تحتَها حتى ينمو جلدُ جديدٌ مكانها.



## ● إسعاف المصاب بالحرق:



- طمئن المصاب وهدئ من روعه.



- ارتدي قفازاتٍ طبيةٍ عند البدء بإسعاف المصاب.



- ضع الجزء المحرق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة (١٠) دقائق وإذا استمر الألم فضعه مدة أطول.



- انزع الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع .. علل.



- مدد المصاب في وضع مريح، مع الحرص على عدم ملامسة الأجزاء المختربة للأرض؛ حتى لا يحدث تلوث.



● ضمّد المنطقة بقمامٍ نظيفٍ معقّمٍ.



● اسقِ المصابَ الماءَ على دفعاتٍ متباينةً؛ لتعويض السوائل التي فقدَها.

● أعطِ المصابَ بعضَ المسكناتِ المناسبةً؛ لتخفييفِ الألمِ.



● اطلبِ المساعدةَ من وحدةِ الهلالِ الأحمرِ - هل تعرفُ رقمَه؟

يجبُ أن تدركَ أن جميعَ إصاباتِ الحروقِ معرّضةً لخطرِ انتقالِ العدوِ؛ وذلك لأنَّ الحرقَ يسبِّبُ شقوقاً في الجلدِ الذي يُعدُّ حاجزاً وقائياً ضدَّ الجراثيمِ. لذا ينبغي طلبُ المشورةِ الطبيَّةِ؛ إذ قد تكونُ هناكَ حاجةً للمضاداتِ الحيويَّةِ لعلاجِ العدوِ.



تطبيقيُّ (أسعني) هو أحدُ جهودِ هيئةِ الهلالِ الأحمرِ السُّعُوديِّ، ويهدفُ لمساعدةِكَ في حالاتِ الطُّوارئِ وتقديمِ مجموعةٍ منِ الخدماتِ كالبلاغاتِ ورسائلِ الاستغاثةِ العاجلةِ وغيرهاِ منِ الخدماتِ الإسعافيةِ.



## نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجّه نصيحةً لهذا الطفل.



“ قد تحدث حروق للفم والحلق نتيجة شرب سائل شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد كيميائية، أو استنشاق هواء ساخن جداً.

**خرافاتٌ شائعةٌ حول إسعافِ إصاباتِ الحُرُوقِ :**  
هناكَ العدِيدُ منَ الْخَرَافَاتِ حَوْلَ عَلاجِ الإِسْعَافِ الْأُولَى لِلْحُرُوقِ ، وَمِنْهَا :

### النتيجة

زيادةُ خطرِ إصابةِ الحُرُوقِ بِالْعَدُوِيِّ .

### التصرفُ الخاطئ

فقاً لِبُشُورٍ .

### النتيجة

لنْ يَؤْدِي إِلَى تَبْرِيدِ الْحُرُوقِ بِشَكْلٍ كَافٍ .

### التصرفُ الخاطئ

وَضْعُ مَعْجُونَ الْأَسْنَانِ أَوِ الزَّبِيدِ أَوِ أَيِّ مَوَادٍ غَذَائِيَّةٍ أُخْرَى .

### النتيجة

الثَّلْجُ يَؤْدِي إِلَى تَفَاقُمِ الإِصَابَةِ مِنْ خَلَلِ التَّسْبِبِ فِي حُرُوقِ التَّجمِيدِ لِلْجَلْدِ .

### التصرفُ الخاطئ

وَضْعُ الثَّلْجَ عَلَى الْحُرُوقِ الْبَسيِطِ لِتَسْرِيعِ عَمَلِيَّةِ التَّبْرِيدِ .



### نشاط (٣)



هل سمعت عن أحد العلاجات الخاطئة لـسعاف الحروق ، اذكرها وقدم النصيحة المناسبة لزملائك .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

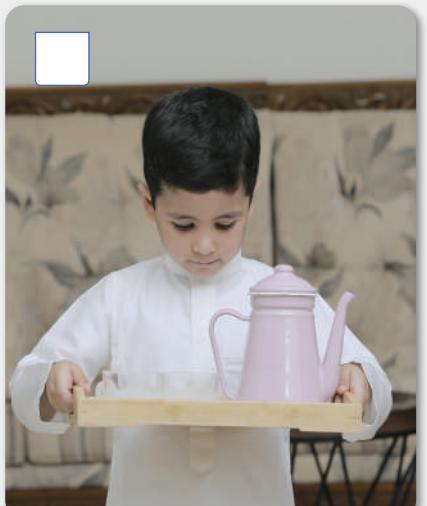
.....

.....

.....

## نشاط (٤)

برأيك ؟ أي من الصور الآتية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل الإبريق ؟ برر اختيارك لها .





# الجُرُوح

صحتي  
وسلامتي

## المظاهير الرئيسية

### • المُسعف

القطوع والخدوش إصابات طفيفة شائعة تحدث لكل من البالغين والأطفال. يوفر جلدنا حاجزا وقائياً لمنع العدو من دخول أجسامنا. حيث يتسبب الجرح الطفيف في حدوث تشقق في الجلد؛ مما يؤدي إلى خطر دخول العدو إلى الجرح واحتمال انتشاره في مجرى الدم، فإذا لم تقدم له الإسعافات اللازمة والمناسبة.

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجُرحت يده، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلف يده بوحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شَحَب وجهه، وتسارعت نَبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع رجليه وتأكد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجية عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المُسعف على حُسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطيرة، ونُقل صالح إلى المستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك

**أكمل الفراغات من القطعة السابقة :**

**أ. يُوقف النَّزيفُ عن طَريقٍ :**

- ..... ١
- ..... ٢
- ..... ٣
- ..... ٤

**ب. ما التصرّفُ الَّذِي فعَلَهُ مُحَمَّدٌ عِنْدَمَا اكتُشِفَ سرعة نبض قلب صالح؟**

**الجُرْح :**

**تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.**



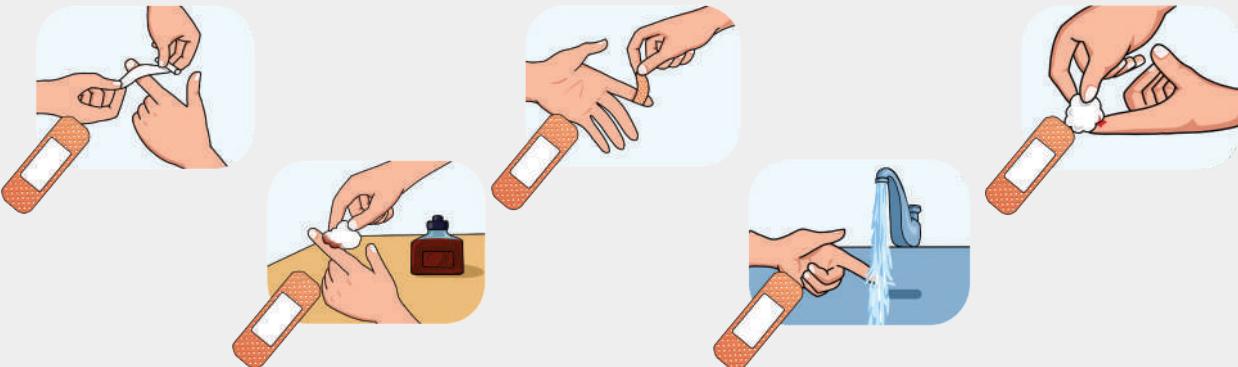
## ● إسعاف الجروح:

### نشاط (١)



ناقش زملاءك في الخطوات المتّبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للتسليسل الصحيح.

١. تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
٢. غسل الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف مدة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
٣. وضع مطهر، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدام القطن الماكس والمعقم.
٤. وضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تتناسب حجمه.
٥. تغطية الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.



## ● أنواع الجروح :

- ١ . سطحية : تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً ، ويلتهם الجرح بسرعة .
- ٢ . عميقه : تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلية حادة أو جارحة ، مثل : السكين أو قطع الزجاج ، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي ، وياخذ مدة طويلة ليلتئم ، وأحياناً يتراكث أثراً في مكان الإصابة .

### الجروح الوخزية :

تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير والإبر والأسنان ، وقد تؤدي إلى جروح داخلية شديدة .

## ● فوائد استخدام الضماد :

- ١ . وقف النزيف إذا كان بسيطاً .
- ٢ . حماية الجروح من التلوث والالتهاب .
- ٣ . المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة .



## أعراض التهاب الجروح

تكون مادة صديدية

ارتفاع درجة حرارة الجسم

الإحساس بالألم

التورم والاحمرار

راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

## متى تطلب المشورة الطبية؟

الجرح ذو حواف خشنة مُنتنة.

حافة الجرح لا تلتئم.

الجرح عميق بشكل بالغ.

وجود جسم غريب، مثل: زجاجة، أو شظية.

ظهور أحد أعراض التهاب الجرح.

الجرح الناتج عن عضبة حيوان.

الجرح على الوجه.

## نشاط (٢)



اكتب النتائج المتوقعة الحدوث للسبعين المدونين فيما يأتي:

### السبب والنتيجة

١. تأخر العلاج.

٢. استخدام الأنواع  
المطاطة من الضمادات.



انزلاق الجسم على الأرض قد يُحدث كشطاً للطبقات السطحية من الجلد تاركاً منطقةً طريةً مسلوحةً. وتحوي هذه الجروح غالباً أو ساخناً أو حبات من الرمل تتواجد في الجرح، وتظهر فيها العدوى بسهولة

## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي :

أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثرا في الجلد بعد الشفاء.

ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.

ج الجروح السطحية تنزف كثيرا.

د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.

هـ عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب.

٢ ماذا تفعل :

أ إذا أردت التأكّد من حرارة الإبريق؟

ب إذا جرحت في أثناء استخدام السكين أو أي أداءٍ حادّة؟

٣ علل ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبةً بألم.

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية.

ج لا تستخدم أنواع المطاطة من الضمادات.

## تطبيقات عامة

٤ حدد الكلمة التي لا تنتمي لبقية الكلمات في كل ورقة مما يأتي:

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبدة

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط

## تطبيقات عامة

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



# صحتي وسلامتي



أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِسَعْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.

 Pain	٤٦	 Medical dressing	٤٧	 ضماد طبي	٤٨
 Inflammation	٤٩	 التهاب	٥٠		

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

## أُدُون مَلْحُوظاتِي



الوحدة العاشرة

# مهاراتي في الحياة

آداب الحوار

مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

## مهاراتي في الحياة

### أهداف الوحدة

يتوقعُ من المتعلم في نهايةِ الوحدةِ :

- أن يُطبّق مهاراتِ الحوارِ والاستماعِ لآخرين.
- أن يحترمَ آراءَ زملائهِ في الصّفِ.
- أن يُتقنَ مهاراتِ التّواصلِ مع الآخرين.
- أن يميّزَ بينَ مسبباتِ النّزاعِ ومظاهرِهِ.
- أن يكتسبَ مهاراتِ إدارةِ الخلافِ مع الآخرين.



# آدابُ الْحِوَار

مهاراتي  
في الحياة

## المفاهيم الرئيسية

- الْحِوَار
- الإِقْنَاع

الْحِوَارُ هو نوعٌ من الحديث بين شخصين أو أكثر، يتداولان فيه الكلام بينهما بطريقة ما، فلا يستأثر به أحدهما دون الآخر، ويغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة والتعصب.

الإِنْسَانُ كائِنُ اجتماعيٌّ لا يُسْتَطِيعُ أَنْ يَعِيشَ بِمَفْرَدٍ وَبِعَزْلٍ عَنِ النَّاسِ. فَهُوَ فِي اتِّصَالٍ مُسْتَمرٍ مَعَهُمْ مِنْ خَلَالِ الْحِوَارِ وَالْإِقْنَاعِ. فَكَثِيرًا مَا تُضِيِّعُ الْفَرَصُ وَيَحْصُلُ سُوءُ التَّفَاهِمِ وَتَتَعَكَّرُ الْعَلَاقَاتُ وَيَفْوَتُ الْوَقْتُ، وَرَبِّما يَصُلُّ الْحَالُ إِلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ وَذَلِكَ بِسَبِّبِ عَدَمِ الْإِقْنَاعِ، أَوْ بِسَبِّبِ سُوءِ الْحِوَارِ، أَوْ عَدَمِ الْمَعْرِفَةِ بِأَسَالِيبِ الْإِقْنَاعِ وَقَوَاعِدِهِ وَفَنُونِهِ.



أبدأ اليوم دراسةً وحدة مهاراتي في الحياة أتعرّف خلالها آداب الحوار ومهارات التفاوض والإقناع وحل المشكلات ، ومن الممكن أن ننفذ هذا معًا أسرةً واحدةً. مع وافر الحب .

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌ استهلاليٌ منزليٌ :

وردَ الحوارُ فِي القرآنِ الكريمِ بِالمعنىِ المشارِ إِلَيْهِ أعلاهُ فِي مواضعٍ عديدةٍ، ساعدَ ابنَكَ عَلَى البحْثِ عَنْ آيَةٍ قُرآنِيَّةٍ وَرَدَ فِيهَا لفْظُ الحوارِ، مع ذِكرِ اسْمِ السُورَةِ ورَقْمِ الآيَةِ .

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



## ● الصفات الأساسية للمحاور الناجح:

اللَّبَاقَةُ وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية.

رباطُ الجاَشِ وهدوء البَالِ.

حضورُ الْبَدِيهَةِ.

النفوذُ وقوَّةُ الشَّخْصِيَّةِ.

قوَّةُ الذاكِرَةِ.

الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النَّفْسِ.

التَّواضُعُ.

## ● مهارات التواصل :



»» من آداب الحوار احترام زملائك في الصّف بالإنصات لهم وعدم مقاطعتهم في أثناء تقديمهم الإجابة للمعلم.



»» من دماثة الأخلاق، أن تلوم دون أن تُسيء، وتنتقد دون أن تحرج، وتُقنع دون أن تخضع.



## نشاط (١)



ميّز طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي في الكلمات الآتية:  
انتقاء الكلمة - هز الرأس - حركة الجسم - تأكيد معنى الكلمة بمرادفها - نبرة الصوت  
- إيماءات الوجه - التواصل البصري - توضيح الكلمة بضدتها - الابتسامة.

طرائق التواصل اللفظي

طرائق التواصل غير اللفظي



في المجتمعاتِ التي تجمعُ عدداً كبيراً من المدعويين يستحسنُ أن تعرّفَ نفسك ببساطة إلى الجالسين بجوارك، وحاول أن تتجاذبَ أطرافَ الحديثِ معهما بالتساوي.



«التواصلُ الجيد لا يعني دائماً الاتفاقُ مع الشخصِ الآخر؛ فيمكنُ أن تختلفَ مع الشخصِ الآخر دونَ أن تفقدَ التواصلَ معه.

## نشاط (٢)



ما رأيكَ فيما يأتي:

تعليقُ الساخرُ على أحدِ الزملاءِ لاستشارةِ الآخرينِ وإضحاكهِم.



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





دانة: لقد وصلني ما قلت عنّي يا نورة وسوف أقطع علاقتي بك إلى الأبد.

نورة: ما الذي تقولينه يا دانة؟!

انصرفت نورة وهي متوجّلة من كلام دانة ولكنّها لا تود أن تخسرها.

في اليوم الثاني قابلت نورة صديقتها دانة بابتسامة وقدّمت لها باقةً من الزهور.

نورة: هل من الممكّن أن نتحدّث الآن يا دانة؟ ماذا سمعت عنّي وأغضبك؟

данة: كم أحب هذه الزهور، شكرًا يا نورة.

ووافقت دانة على الحديث مع نورة، وتوضيح أساس المشكلة وزال الخلاف بينهما.

### نشاط (٣)



مستعيناً بمصادر التعلم ومحركات البحث الموثوقة، أكمل الحديث الآتي:

قال رسول الله ﷺ: أَتَدْرُونَ مَا الْغِيَّبَةُ؟ قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «.....

.....

(١) .....  
.....

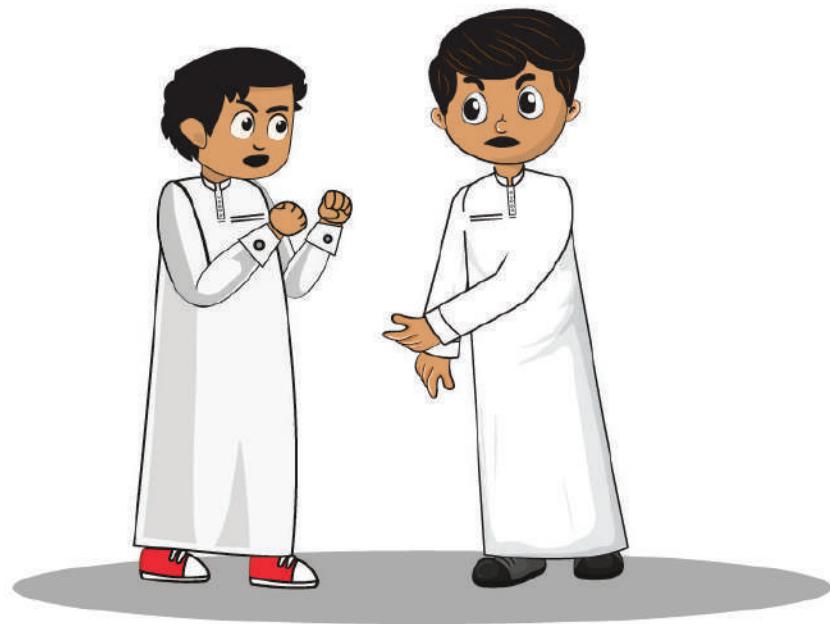


» يجب أن تسيطر اللباقة على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتحدثين عن الجفاء والغلظة من جهة والمبالغة في التملق والرياء من جهة أخرى.



# مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

مهاراتي  
في الحياة



## المفاهيم الرئيسية

- الجدال
- النزاع
- التفاوض

الخلافُ أَمْرٌ مُسَلَّمٌ بِهِ بَيْنَ  
البَشَرِ، وَهُوَ سُنَّةُ اللَّهِ -عَزَّ  
وَجَلَ- فِي خَلْقِهِ، قَالَ اللَّهُ  
تَعَالَى :

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً<sup>(١)</sup>  
وَحْدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾.

يُعدُ النزاعُ من الأمورِ التي نُواجهها في حياتنا، وقد يحدثُ داخِلَ الأُسرةِ بين الإِخْوةِ والأَخْواتِ، أو بين الأَصْدِقَاءِ في المدرسةِ، أو بين الزَّمَلَاءِ في العملِ. وقد تسبِّبُ هذه النزاعاتُ في التفرقةِ والانشقاقِ والصراعِ، لذا جاءَ الإِسْلَامُ مؤكِّداً على أهميَّةِ الاجتِمَاعِ والاتفاقِ ومُحذِّراً من الفرقَةِ والشِّذوذِ والتنازعِ قالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تَحَاسِدُوا، وَلَا تَنَاجِشُوا، وَلَا تَبَاغِضُوا، وَلَا تَدَابِرُوا، وَلَا يَعِظُّ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا مُسْلِمًا أُخْرُوَّ مُسْلِمٍ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ»<sup>(٢)</sup>.

(١) سورة هود الآية: ١١٨ .

(٢) رواه مسلم . ٢٥٦٤ .

## نشاط (١)



حدّد مسببات النزاع ومظاهره فيما يأتي:

مظاهر النزاع	مُسببات النزاع	العبارة
		سوء الفهم الناتج عن ضعف التواصل مع الآخر.
		حدّة في الصوت.
		التحول من مناقشة الأفكار إلى التعرّض للسمات الشخصية.
		التمييز في الأسرة أو المدرسة.
		تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر.
		انفعال عند النقاش والحوار.
		تعارض المصالح.
		اختلاف الأهداف وال حاجات.
		التلفظ بلفاظ نابية (غير مناسبة).
		التعصّب للرأي.
		ضغوط الحياة.



## ● لكي تُقنع الناس بوجهة نظرك في الجدال والنزاع:

### لا تفعل

- لا تجادل ، فربما تنتصر أحياناً ولكنك ستخسر علاقتك بمحدثك .
- لا تقل لأحد بأنه مخطئ أو تحقر من رأيه .
- تجنب الإساءة إلى الطرف الآخر .
- لا تلوح بيده أو تضرب بهما على شيء أمامك .
- تجنب الكلمات اللاذعة ذات اللّمِ والتعریض بالسّفه والجهل .
- ابتعد عن التعصب المذموم .
- تجنب النميمة والغيبة وجميع ما يثير الفتنة .
- لا تتحدى بصوت عالٍ راعد .
- لا تتعجل بالرد قبل تام الفهم .

### أفعل

- اتسم بالرفق واللين .
- احتفظ دائمًا بهدوئك .
- أحسن الظن بالآخرين .
- حاور بالمنطق السليم والمحجة الدامغة .
- انتق كلماتك بعناية .
- اختصر قدر الإمكان إذا لم تستطع تجنب المناقشة من أساسها .
- اسمح لمناقشك أن يتحدث دون أن تُقاطعه .
- حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر .
- إذا كنت مخطئًا فاعترف بخطئك .
- تقبل النقد برحابة صدر .



يعيق التوتر عملية التنفس؛ لذلك، احرص على أن تأخذ نفساً عميقاً لتكتسب الهدوء والشجاعة.



## نشاط (٢)

إلياس هو الابن الوحيد في الأسرة، وأخته أسيل تكبره بعامين، تشعر دائمًا أن اهتمام والديها بأخيها أكثر، ولا يُرفض له طلب، لذلك فهي تدخل معه في نقاشٍ حاد ينتج عنه ارتفاع الأصوات واستخدام عبارات حادة.  
بالتعاون مع زملائك في المجموعة أجب عن المطلوب في الجدول الآتي:

تحديد أسباب التزاع

تحديد هدف الإصلاح بين  
الطرفين

مقترنات معالجة التزاع



الابتسامة لغة القلوب وهي الكنز الذي لا يُكلّف درهماً، فلا تبخّل بها على من حولك.



لو كان النجاح والفلاح بالمجادلة وقوة الصوت والصرخ، لكان الجهلاء أولى بالنجاح فيه، وإنما يكون النجاح بالحجّة والهدوء.

### نشاط (٣)

ذُكْر زملاءك بدعاء كفارة المجلس، ومتى يُقال؟



### أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكما في البحث من خلال مصادر التعلم المختلفة عن آية قرآنية تنهي الناس عن السخرية من الآخرين، وتذوينها مع تحديد رقمها واسم السورة التي وردت فيها؟



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

أ من الصفات الأساسية للمحاور الناجح سرعة الرد والانفعال.

ب لا تقبل النقد البناء من الطرف الآخر.

ج حدة الصوت من مسببات النزاع.

د إذا كان الطرف الآخر فظاً، فمن حقي أن أكون فظاً معه.

ه إيماءات الوجه من طرائق التواصل غير اللفظي.

و حسن الظن بالآخر من مهارات التواصل.

٢ عَبَر عن رأيك في الموقف الآتي:

لا يُعجبني يا عزّام أسلوبك المتعالي معي، لا أريدُ أن أسمع منك أو أراكَ بعد الآن.



## تطبيقات عامة

٣ علّل ما يأتي :

أ طرح عدد من الأسئلة لفهم رأي المتحدث بدلاً من المعارضة الفورية.

ب نهي الإسلام عن الغيبة والنميمة.

ج التعصب للرأي يزيد المشكلة ولا يحلها.

٤ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المعطاة:

أ من الصفات الأساسية للمحاور الناجح

التحدى بصوت عالٍ

انتقاء الكلمات بعناية

تحقيق رأي الآخر

ب من طرائق الاتصال اللفظي

نبرة الصوت

هز الرأس

التواصل البصري

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدال لابد من

التملُّق والرياء

الانفعال السريع

اللباقة والتواضع

٥ اكتب النتائج المتوقعة للآتي :

أ مقاطعة زميلك في أثناء حواره مع المعلم.

ب الغيبة ونقل الكلام.

ج الاعتذار في حال الخطأ.



## مهاراتي في الحياة

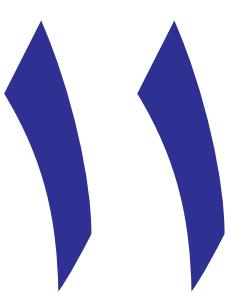
أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



الوحدة الحادية عشرة



# غذائي



## أهداف الوحدة

يتوقعُ من المتعلمِ في نهايةِ الوحدةِ :

- أن يُكَوِّنَ وجبةً صحيةً خفيفَةً.
- أن يُلْخُصَ القيمةُ الغذائيةُ لوجبةً صحيةً خفيفَةً.
- أن يقترحَ أفكاراً متنوِّعةً لشطائِرَ صحيةً خفيفَةً.
- أن يُعدَّ بعضَ الوجباتِ الصحيةِ الخفيفَةِ والمفيدةِ.



# الوجبات الصحية الخفيفة

الغذائي

## المضاهيم الرئيسية

• الوجبة.

• الطاقة.

يحصلُ الجسمُ على احتياجاتهِ من الطاقة والعناصرِ الغذائيةِ من ثلاثِ وجباتٍ يتناولها الشخصُ يومياً يتخللها وجباتٌ خفيفةٌ والتي تُعدُّ جزءاً من الطعامِ اليومي للصغرى؛ لمنحهم الطاقة لحينِ تناولِ الوجبةِ التالية.

أمامكَ وجباتٌ غذائيةٌ صحيةٌ أكملُ الناقصَ منها بالصورِ أو بالرسمِ.



إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفالَ يومياً حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.

تستيقظُ صباحاً، وتحتاجُ إلى تناولِوجبةٍ تمنحكَ طاقة؛ لتبدأ يومكَ بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك.

- اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح.



»»» الجسمُ بحاجةٍ إلى طاقةٍ كافيةٍ؛ ليتمكنَ من أداء العباداتِ والأنشطةِ البدنيةُ اليومية.

### نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة.

#### الوجبة الخفيفة

#### الوجبة الرئيسية

أوجه الشبه



## نشاط (٢)



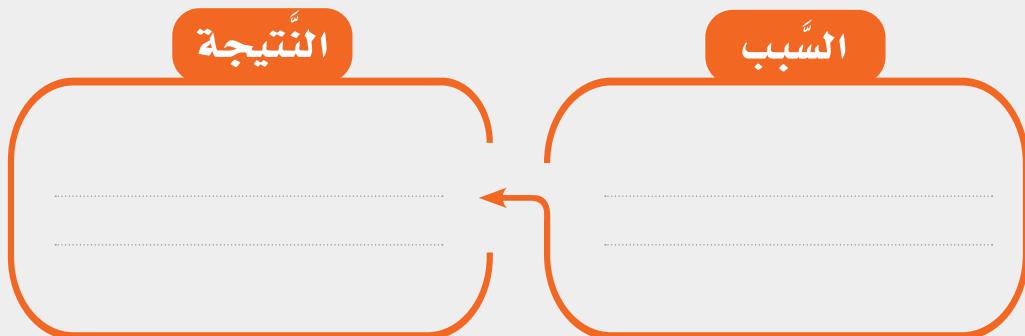
استطلع آراء زملائك في المدرسة حول المنتجات التي تُباع في المقصف المدرسي من حيث احتواها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يَحْسُنُ بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله. »

### نشاط (٣)

استعن بالمنظِّم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول المُسَلِّيَاتِ كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هُم في سنّك».





## نشاط (٤)

متى تتناول الوجبة الخفيفة؟ وضح ذلك.



« تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة بحسب نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائير.

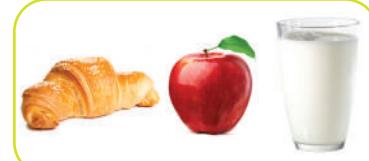
● ضع علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (✗) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

السبب

غير مفيدة

مفيدة

الوجبة



**الوجبة الصحية الخفيفة:** إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزيدك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والخمول، و يؤثر سلباً على مستويات تركيزك.

لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

## نشاط (٥)



أحد زملائك يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟

النصيحة:



## أصنافٌ من الوجباتِ الصحيةِ الخفيفة

غذائي

### شطائِر زبَّدةِ الفولِ السودانيِّ بالموْز

#### المقادير:

- زبَّدةِ فولِ سودانيِّ ناعمةٌ أو خشنَّةٌ (حسب الرغبة).
- موْزٌ مقطَّعٌ شرائحَ رفيعة.
- ملعقةٌ عسلٌ.
- رقائقِ الشوكولاتةِ الداكنَةِ (حسب الرغبة).
- خبزٌ شرائحٌ (توست) أَسْمَرٌ أو أبيضٌ (حسب الرغبة).

#### الطريقة :



- ١ تُدهنُ شرائحُ الخبزِ بطبقةٍ من زبَّدةِ الفولِ السودانيِّ.
- ٢ تُرتبُ شرائحُ الموْزِ مع إضافةِ العسلِ ورقائقِ الشوكولاتةِ.
- ٣ تُغطى بشريقَةٍ أُخْرَى من الخبزِ وتُقدَّم.

## نشاط (١)

قدّم أفكاراً مبتكرةً لشطائر صحية مناسبةٍ لوجبةٍ خفيفةٍ ومفيدة.



«» يُعدُّ خبز البرِّ أفضلَ في قيمته الغذائيةِ من الخبزِ الأبيضِ؛ لأنَّه يُحضرُ من دقيقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالأليافِ ومصدرٌ جيِّداً للمجموَّعةِ فيتاميناتِ (بـ) المهمَّةِ للجسمِ.



## شَرائِحُ التفاحِ بِالمَكْسِرَاتِ وَزَبْدَةِ الْفَوْلِ السُّودَانِي

### المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر (حسب الرغبة).
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة (حسب الرغبة).
- مكسرات متنوعة (اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو ..) (حسب الرغبة).
- رقائق الشوكولاتة الداكنة.

### الطريقة:



١ يُقطّع التفاح إلى شرائح بسمك

. ٢/١ سم.

٢ تُدهن بطبقة من زبدة الفول

السوداني.

٣ تُضاف المكسرات ورقائق

الشوكولاتة.

٤ تُرتَب في طبق مناسب للتقديم.



## الشوفان المحمص بالمكسرات (جرانولا)

### المقادير:

- كوبٌ من الشوفان (حبة كاملة).
- ربع كوبٍ من العسل.
- ربع كوبٍ من زيت جوز الهند.
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللوز، الفستق، الجوز، الكاجو ..) (حسب الرغبة).
- ملعقتانٍ من جوز الهند.
- ملعقتانٍ من التوت البري المجفف.
- نصف ملعقةٌ صغيرةٌ من القرفة.
- نصف ملعقةٌ صغيرةٌ من الفانيлиيا.
- رشةٌ ملح.
- علبةٌ لين زبادي.

### الطريقة:



- ١ يُضاف الشوفان والمكسرات وجوز الهند والملح والقرفة والفانيлиيا في وعاء عميق.
- ٢ يُضاف زيت جوز الهند والعسل وتُمزج المكونات جيداً.
- ٣ تُفرد طبقة رقيقة من المكونات في صينية خبز مناسبة.
- ٤ تُخبز في فرنٍ مسبق التسخين ومتوسط الحرارة، حتى تكتسب اللون الذهبي.
- ٥ يُضاف التوت المجفف ويُخلط مع المكونات.
- ٦ تحفظ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكم الإغلاق -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقت الحاجة.
- ٧ للتقديم: يُضاف اللبن الزبادي في طبق التقديم المناسب وفوقه مقدار من الشوفان بالتوت والمكسرات.

## نشاط (٢)

اقترح أصنافاً لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضها أمام زملائك.



## تطبيقات عامة

ا) اختر الإجابة الصحيحة:

١

أ نتناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب) تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج) أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

## تطبيقات عامة

علل:

٢

أ يجُب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبّب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض.



## تطبيقات عامة

٣ ساعد فِرَاسًا في وضع الرقم المناسب ليكونَ رأيًّا في شطائِر الوجبات السريعة:

كما أنَّها عاملٌ مهمٌ في الإصابة بالأمراض.

تفقدُ قيمتها الغذائية نتيجةً حفظها لفتراتٍ طويلة.

نتيجةً كثرة تناول هذه الوجبات.

أرى أنَّ شطائِر الوجبات السريعة.

وقدْ أصبَبَ أحدُ الأقارب بالسمنة الشديدة.



## تطبيقات عامة

اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي: ٤

١ أفقي



٢ أفقي



٣ أفقي



٤ أفقي



٥ أفقي



٦ أفقي



١ رأسي



٢ رأسي



٣ رأسي



٤ رأسي



٥ رأسي



١ ٢ ٣

٤ ٥ ٦

٧ ٨

٩ ١٠

١١ ١٢

١٣ ١٤

١٥ ١٦

١٧ ١٨

١٩ ٢٠ ٢١

٢٢ ٢٣ ٢٤

٢٥ ٢٦ ٢٧

٢٨ ٢٩ ٣٠

٣١ ٣٢ ٣٣

٣٤ ٣٥ ٣٦

## تطبيقات عامة

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

أ (الدونات والكوكايين) يمكن أن تكون وجبة خفيفة وصحية.

ب تختلف القيمة الغذائية لوجبة الخفيفة بـ لاختلاف نوعها وحشوتها.

ج وجبة العشاء أهم وجبة في اليوم.

د الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة.

## وحدة غذائي



أَتَعْلَمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.

