

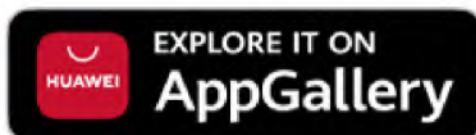
تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتابي

المدرسة أونلاين

موقع  
حلول كتابي

<https://hululkitab.co>



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

## الصف الأول المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولابدّ

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ٢٠٢٥ - ١٤٤٧

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

### المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الاول متوسط - غير مجزأ .

/ المركز الوطني للمناهج - الرياض ١٤٤٦ هـ

٢١٤ ص، ٢٥,٥ × ٢١٤ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٢-٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بال التربية والتعليم.

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعُول عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية السعودية (٢٠٣٠).

وقد حرصنا على إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية. إنَّ كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحيًا وغذائيًا ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص 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؛ لتزويذ الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتسهيل عملية الاندماج، وایجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقديمه وازدهاره.

## مفاتيح رموز الكتاب

تحذير

إشارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، يقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



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



الماهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



هيأ نتعلم لغة الإشارة.



## الجزء الثاني من المقرر

# الفهرس

الوحدة	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	اهداف الوحدة	١١٨
	اللياقة البدنية	١١٩
	الوقاية الصحية داخل المنزل	١٢٨
	التطبيقات	١٣٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٩
الوحدة الثانية المهارات الحياتية	اهداف الوحدة	١٤٢
	الاهتمام بالمزروعات	١٤٣
	التطبيقات	١٤٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥١
الوحدة الثالثة المهارات الأسرية	اهداف الوحدة	١٥٤
	الادارة المنزليه	١٥٥
	ترتيب الموائد	١٦٠
	مناديل المائدة	١٦٧
	التطبيقات	١٧٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٧
الوحدة الرابعة الأمن والسلامة	اهداف الوحدة	١٨٠
	الأمن والسلامة في المنزل	١٨١
	التطبيقات	١٨٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٩٢
الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية	اهداف الوحدة	١٩٤
	معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية	١٩٥
	العادات الغذائية في المجتمع السعودي	٢٠٢
	التطبيقات	٢١١
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢١٤



# الوحدة الأولى



## التنمية الصحية

- ◀ اللياقة البدنية
- ◀ الوقاية الصحية داخل المنزل

## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم اللياقة البدنية.
- ٢ يطبق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني المناسب له.
- ٣ يقترح طرقة لنشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة في المجتمع.
- ٤ يناقش أهمية الوقاية الصحية داخل المنزل.
- ٥ يقترح طرقة لتنظيف مراافق المنزل.
- ٦ يتعاون مع أسرته في تنظيف المنزل.





## اللياقة البدنية



**المفاهيم الرئيسية:**  
 - اللياقة البدنية  
 - النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والنفسية والاجتماعية، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يمارسون النشاط البدني بشكل مستمر مثل: المشي وركوب الدرجات الهوائية، يتمتعون بلياقة أعلى في القلب والرئتين وعظام أقوى، ويكونون أقل عرضة للتوتر والاكتئاب. ويساعد الانتظام في ممارسة النشاط البدني على تشغيل عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على نقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم جميعها ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته، وتحسن وظائفه الادراكية مثل الفهم واليقظة والتذكر.

وتؤثر أنماط الحياة المعيشية المعاصرة على صحتنا بشكل خاص، حيث أظهرت الإحصائيات أن الخمول (عدم ممارسة النشاط البدني) يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة، والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وأمراض السرطان.



قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل». برأيك لماذا اختص عمر بن الخطاب رضي الله عنه هذا النوع من الأنشطة الرياضية.

### اللياقة البدنية :

هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب، مع توفير الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ والاحتياجات غير المتوقعة.



سعياً لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية ٢٠٢١-٢٠٢٥، الذي يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً، كما يسعى برنامج جودة الحياة إلى تعزيز الرفاهية البدنية للطلاب، من خلال زيادة تعزيز ممارسة الرياضة في المؤسسات التعليمية.

**تذكرة**  
أن ممارسة الرياضة لا تكون على حساب واجبات أخرى ذات أهمية، كأداء العبادات، والواجبات المدرسية والأسرية.

### الرشاقة

القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة.



### التوافق العضلي والعصبي

القدرة على تحريك أكثر من جزء في الجسم في اتجاهات مختلفة في الوقت نفسه.



### المرنة

القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.

## عناصر اللياقة البدنية

### القدرة العضلية

قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

### التحمل

القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.



### التوازن

المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة مثل المشي على قدم واحدة.



### السرعة

القدرة على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن.



تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر على سبيل المثال: النشاط البدني متوسط الشدة لشخص ما، يكون منخفض الشدة عند شخص آخر أكثر لياقة أو العكس.



### النشاط البدني :

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتحتاج استهلاكاً للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

## نوع النشاط البدني



## مقدار النشاط البدني الذي يُوصى به حسب الفئة العمرية :

البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٤ عاماً :	الأطفال والمرأهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و١٧ عاماً :	مقدار النشاط
<p>تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني المتوسط مدة ١٥٠ دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع، أو مزاولة النشاط البدني الشديد مدة ٧٥ دقيقة على مدار الأسبوع، أو مزيج من الاثنين معاً.</p>	<p>تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات.</p>	

### مدة ممارسة النشاط البدني وفقاً للهدف

من أجل خفض الوزن	من أجل اللياقة البدنية	من أجل الصحة
٩٠-٦٠ ( دقيقة )	٦٠-٢٠ ( دقيقة )	٦٠-٣٠ ( دقيقة )



يجب استشارة الطبيب لمعرفة النشاط البدني المناسب للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل : أمراض القلب، وأمراض الرئة، أو مرض السكري أو ضغط الدم المرتفع .

### مراحل ممارسة النشاط البدني

#### المرحلة الأولى:

مرحلة اكتساب اللياقة البدنية: وتنتمر من ٦-٤ أسابيع من النشاط البدني.

#### المرحلة الثانية:

مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من ٤-٦ أسابيع يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني.

#### المرحلة الثالثة:

مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس.

## إرشادات عامة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وآمن:

- ممارسة النشاط البدني بانتظام لرفع مستوى اللياقة البدنية.
- استخدام الأدوات والمستلزمات المناسبة للحماية مثل: استخدام خوذة، وسادات الكوع والركبة، ونظارات واقية عند قيادة الدراجة الهوائية.
- وضع أنشطة تتناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- التدرج في رفع مستوى النشاط وزيادته مع مرور الوقت.
- تنوع وتوزيع الأنشطة على مدار الأسبوع.
- ممارسة النشاط البدني في أماكن آمنة.
- ممارسة النشاط البدني في مكان نظيف وذي تهوية مناسبة.
- التوقف عن ممارسة الرياضة واستشارة الطبيب في حال الشعور بأحد الأعراض التالية مثل (الألم في الصدر والكتفين، ضيق في التنفس، دوخة وغثيان).
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل: المشي مسافة 5 كيلومترات، ومكافأة الذات عند تحقيق الأهداف وزيادتها تدريجياً).
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن؛ لإنقاص مزيد من القوة والتحمل والتعافي الجيد بعد التمرين.
- الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية من السوائل.

تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية، كما تختلف أيضاً باختلاف مقدار النشاط البدني المتبعة وشدة.



من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات، والصواب هو أن التركيز على تناول الكثير من البروتين يحرم الجسم من الحصول على حصة من الكربوهيدرات التي تعد مصدر الطاقة لممارسة الرياضة.





دون ثلاثة من معوقات النشاط البدني.



من المهم الحرص على تمارين التقوية للجسم وبناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب للمحافظة على القوة عند البلوغ وتأخير وهن العظام والعضلات الناتج عن التقدم في العمر والذي يحدث عند بلوغ (٥٠) سنة.

## فوائد النشاط البدني:

- ١ زراعة كفاءة القلب والرئتين.
- ٢ زيادة مستوى كفاءة العضلات والمرونة.
- ٣ خفض نسبة الدهون في الجسم، والمحافظة على الوزن الصحي.
- ٤ المحافظة على صحة العظام.
- ٥ خفض مستوى الدهون في الدم.
- ٦ الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- ٧ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الثقة في النفس.
- ٨ خفض أعراض القلق والاكتئاب.
- ٩ زيادة القدرات الإدراكية.
- ١٠ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ١١ تحسين التركيز والتعلم.





من مستهدفات الرؤية في المملكة العربية السعودية بحلول عام ٢٠٣٠ زيادة ممارسي الرياضة بنسبة ٤٠٪ ومن ذلك تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الرياضة بهدف تعزيز الصحة العامة، مثل تزويد الحدائق والمنتزهات بأجهزة رياضية، وتحصيص أماكن لممارسة رياضة المشي.

دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن:



بالرجوع إلى مصادر التعلم، أبدِ رأيك في المقوله الآتية "عدم التعرق بعد ممارسة الرياضة يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كافٍ"؟



## نشاط (ب):

بالتعاون مع مجموعتك  
اقتراح برنامجاً  
رياضيًّا يطبق أثناء  
الاصطفاف الصباحي  
لزيادة اللياقة  
البدنية لدى  
طلاب مدرستك

نشاط (أ) :  
و- ح كيـف  
يمـكـن الاستـفـادـة  
من التـطـبـيقـات  
التـكـنـوـلـوـجـيـةـ الـحـدـيـثـةـ  
في زـيـادـةـ مـعـدـلـ  
الـنشـاطـ الـبـدـنـيـ  
الـيـوـمـيـ؟

## نشاط (أ):



## الوقاية الصحية داخل المنزل



## المفاهيم الرئيسية:

- الوقاية الصحية
- التهوية
- النفايات



يأوي الإنسان إلى منزله ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل  
وواجبات الحياة اليومية المختلفة ويتمتع فيه بحريته  
الشخصية، ويتيح له المشاركة الفعالة مع الآخرين،  
ونظراً لأهميته في حياتنا يجب الحرص على تهويته  
والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته، وحث النبي  
على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال ﷺ: «طهروا  
أفنيكم»<sup>(١)</sup>.

أن نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل وترتيبه، فالمنزل النظيف يشعر ساكنوه بالراحة والاسترخاء.



فكرة في أي الظروف يحتاج المنزل إلى التنظيف والتعقيم معاً؟

## التنظيف

هو إزالة الجراثيم، والأوساخ الموجودة على الأسطح في المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي، ولكن التقليل من احتمالية انتشارها ونقلها للأخرين.

## التعقيم

هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى وتتم بعد عملية التنظيف.



الوقاية الصحية داخل المنزل



الوقاية داخل غرف المنزل



الوقاية داخل المطبخ

الوقاية داخل دورات المياه





لو كان المنزل الذي نسكنه متسخاً، فما الأمراض التي قد تصيب بها؟

## أولاً: الوقاية الصحية داخل غرف المنزل

التخلص اليومي من  
النفايات

تهوية الغرفة بفتح  
النوافذ لدخول الهواء  
وأشعة الشمس

تنظيف الأرضية  
والاسطح

غسل مفرش السرير  
وخطائه أسبوعياً أو  
تغفيره.

تعطير الغرفة





لاحظت والدة فهد أن ابنها ليس على مايرام، فأخذته إلى الطبيب ووصف له الدواء وأمره بالراحة والبعد عن الملوثات والأتربة، وفي طريق العودة إلى المنزل قال فهد لوالدته لقد أهملت تنظيف غرفتي هذا الأسبوع ولم أفتح النافذة لتجديد الهواء، ولم أنظف الأسطح فتراكم الغبار، ولم أضع الملابس المتسخة في مكانها، وقد مارست حصتي اليومية من النشاط البدني في غرفتي بالرغم من عدم مناسبتها صحيًا لذلك، فالتفتت إليه والدته قائلة: يسعدني أنك أدركت أهمية النظافة ودورك في المحافظة على صحتك، شفاك الله يابني وبارك الله.

من القصة السابقة حدد التصرفات الجيدة والتصرفات الخاطئة :

التصرفات الخاطئة

التصرفات الجيدة

ضرورة تربية الأبناء على تحمل المسؤولية وتأدية المهام الموكلة لهم، فمهارة تحمل المسؤولية من المهارات الالزامية للحياة والعمل في هذا العصر.

## ثانياً: الوقاية الصحية داخل المطبخ

- ١ تجديد الهواء مع وجود سلك ذي فتحات دقيقة على النافذة للسماح بخروج الأبخرة، ومنع دخول الحشرات والقوارض إلى المطبخ.
- ٢ غسل اليدين بشكل صحيح قبل إعداد الطعام وتناوله.
- ٣ تخزين الأطعمة وحفظها بشكل صحيح، للمحافظة على جودة المواد الغذائية ولمنع التلوث وانتقال الأمراض عبر الأغذية.
- ٤ صيانة الأجهزة المنزلية بصفة دورية.
- ٥ تنظيف مغسلة المطبخ بشكل مستمر؛ للقضاء على الجراثيم والبكتيريا ومنع تصاعد الروائح الكريهة.
- ٦ الحرص على تنظيف الأواني وغسلها بعد الاستخدام، والبعد عن تراكمها وهي متسخة.
- ٧ إفراغ سلة المهملات بصورة يومية، ولا تترك داخل المنزل ليلاً، مع الحرص على تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة حتى لا تراكم البكتيريا.
- ٨ مسح وتنظيف موقد الغاز والفرن والثلاجة، وخزائن المطبخ بشكل مستمر.
- ٩ مسح الأرضية والأسطح وتنظيف شفاط المطبخ.
- ١٠ حفظ الأطعمة من التعرض لمنطقة الخطر باتباع الآتي:
  - أ- إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة لا تقل عن ٧٤ درجة مئوية.
  - ب- تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة ٤ مئوية أو أقل.





منطقة الخطر هي: درجة الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم بسرعة فائقة أعلى من ٥ درجات مئوية وأقل من ٦٠ درجة مئوية.

#### إرشادات بعد التسوق:

- ١- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل؛ كي لا تفسد.
- ٢- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية؛ كي لا تمنع مرور الهواء داخلها.
- ٣- غسل الخضروات والفواكه وتجفيفها قبل تخزينها.



صنف محتويات المطبخ في الجدول الآتي حسب نوع التنظيف الذي يحتاجه :

**شفاط المطبخ - أرضية المطبخ - الموقد والفرن - جدران المطبخ - الثلاجة- مغسلة المطبخ-أسطح المطبخ-نافذة المطبخ -الأجهزة الكهربائية-خزائن المطبخ.**

تنظيف شهري

تنظيف أسبوعي

تنظيف يومي

### ثالثاً: الوقاية الصحية داخل دورات المياه



- ١ غسل أرضية دورات المياه بالماء الدافئ والكلور والصابون حتى تصبح الأرضية لامعة ونظيفة.
- ٢ تنظيف صنبور الماء والحوض والبانيو بالماء والصابون، وإزالة بقع الصدأ والتكتل بفرشاة مغمومة في ماء دافئ ممزوج بالخل.
- ٣ تنظيف المرحاض يومياً بمزيج من الكلور والصابون، ويفرك جيداً بفرشاة خاصة بالمرحاض.
- ٤ تنظيف بالوعة الحمام جيداً حتى لا تتراءم فيها الأوساخ أو الشعر أو تجتمع فيها الحشرات.
- ٥ تنظيف محتويات الحمام مثل: حامل الصابون، وأدوات تنظيف الأسنان، أو أدوات الحلاقة، بإزالة الأدوات من داخل الحامل، أو الخزانة ثم تنظيفها جيداً وتجفيفها ثم غسل الأدوات جميعها، ثم تجفف بمنشفة جافة، وتعاد الأدوات إلى مكانها.

عند استخدام القفازات ذات الاستخدام المتكرر فإنه يلزم استخدامها لغرض واحد ومحدد، مع الحرص على غسل اليدين بعد إزالة القفازات.



## نشاط (ب):

دون طرق الوقاية  
الصحية داخل المنزل  
في زمن الأوبئة.



## نشاط (أ):

## دون خطوات تنظيف غرفتك؟



## نشاط (أ):



## التطبيقات



**١:** ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

( ) ١- من عناصر اللياقة البدنية التوازن.

( ) ٢- تنويع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع.

( ) ٣- من أهمية التغذية الصحية أثناء ممارسة الرياضة المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين.

( ) ٤- من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وسلق السلالم.

**٢:** اشطب الحروف الآتية للحصول على عنصر من عناصر اللياقة البدنية :

ا	م	ي	ق	ع	ت
س	ط	ا	ش	ن	ل
ر	ة	ح	ص	ل	ا
ة	ي	و	ه	ت	ع
ة	ة	ي	ا	ق	و

- ١- وقاية
- ٢- الصحة
- ٣- نشاط
- ٤- تعقيم
- ٥- تهوية

.....من عناصر اللياقة البدنية

٣: أمامك مجموعة من الأنشطة الرياضية حدد النشاط الذي تفضل مع التعليل.



٤: اقترح الإجراءات التي تساعد على تسهيل عمليات التنظيف والتعقيم في المنزل.

٥: تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم من الخارج بصورة دورية لكثره ملامستها، حدد طريقة التعقيم المناسبة لها :



- ١- تمسح بالماء والصابون.
- ٢- تمسح بقطعة قماش جافة.
- ٣- تمسح بالمناديل الكحولية.

٦: املأ الجدول الآتي بما يناسبه :

دورات المياه	المطبخ	غرف المنزل
أفضل طريقة للحافظة على نظافته.	أكثر أجزائها استعداداً لتكاثر الجراثيم.	أفضل طريقة للحافظة على نظافتها.
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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

## أدون عبارات إيجابية



## الوحدة الثانية



### المهارات الحياتية

◀ الاهتمام بالمزروعات.

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيّن أهمية المزروعات.
- ٢ يستنتج طرقاً للعناية والاهتمام بالمزروعات.
- ٣ يساهم في رفع الوعي البيئي من خلال زيادة الغطاء النباتي.
- ٤ يقترح حلولاً لمعالجة الممارسات الخاطئة في التعامل مع المزروعات.
- ٥ يثمن جهود الدولة في العناية بالبيئة والمزروعات.





## الاهتمام بالمزروعات



**المفاهيم الرئيسية:**  
 - العناية بالمزروعات  
 - التشجير

اهتم الإنسان منذ القدم بالمسطحات الخضراء، واعتبرها الملاذ المناسب الذي ساعده ليكون حياة طبيعية على هذه الأرض، ووجد الإنسان طرقاً للزراعة وللاهتمام بالمزروعات للحصول على طعامه، قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُلِّ شَرَابٍ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ شَيْمُونٌ ١٠١ يُثْبِتُ لَكُمْ بِهِ الْأَرْضَ وَالْزَّيْتُونَ وَالنَّخْلَ وَالْأَغْنَمَ وَمِنْ كُلِّ الْثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذَّةً لِقَوْمٍ يَنْفَعُونَ﴾<sup>(١)</sup> وأولت المملكة العربية السعودية عناية كبيرة بالبيئة وبالغطاء النباتي ومكافحة التصحر.

### تبرز أهمية المزروعات في العديد من النقاط ومن أبرزها:



#### شكلها الجميل:

فالنباتات تعطي المكان مظهراً جميلاً، يوحي بالاستقرار والراحة النفسية التي تعترينا عند النظر إلى الأشجار والمزروعات.

#### تمدنا بالأكسجين:

تساعد النباتات والأشجار على إنتاج الأكسجين بشكل كبير، فالمزروعات هي المصدر الأساسي للأكسجين المتجدد، ولا يمكن التهاون في قلعها أو عدم زراعتها من وقت لآخر.



انظر إلى جهود وزارة البيئة والمياه والزراعة في (الزراعة العضوية):

## كيف أعتني بالمزروعات؟



### تعريف المزروعات لأشعة الشمس:

يحتاج النباتات إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر حيث يعتمد عليها في عملية البناء الضوئي؛ لإنتاج مادة الكلوروفيل الخضراء والمسؤولة عن تسهيل نمو النبات من جهة وإنتاج غاز الأكسجين من جهة أخرى.



### تقطيم الأطراف بشكل دائم:

فالأطراف التي تكون قد ذبلت واصفرت لابد من التخلص منها، من أجل إتاحة الفرصة لنمو أطراف جديدة خضراء، وقدرة على إتمام عملية النمو.



### سقي المزروعات:

هناك بعض المزروعات بحاجة للسقاية بشكل مستمر، فلا يكاد يمر يوم حتى تحتاج للماء، وهناك نوع من المزروعات لها وقت محدد للسقاية، وهذه المزروعات يجب العناية بها وعدم إهمالها، وإن تم سقايتها بكثرة فإنها تموت.



### تسميد التربة:

هناك نوعان من السماد: الأسمدة الطبيعية وتنكون من بقايا الأطعمة وغيرها، وهي الأكثر فائدة للتربة، وتساعد بشكل كامل في إغناء التربة بالعناصر التي تحتاجها، وهناك السماد الكيميائي واستخدامه بكثرة له أضرار.



بالتعاون مع مجموعتك اقترح طرقاً أخرى لعنية بالمزروعات:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلامه: «ما من مسلم يغرسُ غرساً أو يُزرعُ زرعاً فیأكلُ منه طيرٌ أو إنسانٌ أو بھيماً إلَّا كانَ لَه بِه صدقةٌ»<sup>(١)</sup>.

كتب محمد موضوعاً عن أهمية الشجرة بمناسبة أسبوع الشجرة.

تعد الأشجار جزءاً هاماً من المنظومة البيئية التي يجب الحفاظ عليها، وتساهم بشكل كبير في تعزيز الاتزان البيئي من خلال تقليل تلوث المياه والهواء والحد من تأكل التربة وتنقيتها، إضافةً إلى دورها الكبير في الحفاظ على المناخ الأرضي المعتدل وتبريد المدن، كما أنها موئلاً للعديد من الكائنات الحية البرية ومصدراً من مصادر الطاقة الطبيعية المتتجددة.

وتعتبر نباتات الزينة من أجمل عناصر التصميم الداخلي، فعند شراء نباتات للمنزل لابد من معرفة الظروف البيئية في المكان التي ستوضع بها النباتات داخل الحجرات المناسبة وتقع في المدى المطلوب، ويمكن لأنواع من النباتات أن يدخل إلى المنزل وبعضها خارجي يوضع خارج المنزل، وبعض النباتات تحتاج لعنية دائمة وتعرضها لأشعة الشمس والتسميد، وبعض النباتات لا تحتاج لعنية كبيرة مثل النباتات الخارجية.

(١) أخرجه البخاري برقم (٢٣٢٠).



بعد قراءتك لمشاركة محمد في أسبوع الشجرة أجب عن الأسئلة الآتية:  
أ- ما فوائد التشجير؟



ب- قارن بين نباتات الزينة الداخلية والخارجية في الجدول الآتي:

النباتات الخارجية	النباتات الداخلية

أمثلة لنباتات زينة منزلية:



أولفييرا



زبقة السلام



سنجو نيوم



زاميما



بامبو





دون أسماء نباتات منزلية أخرى:



#### مبادرة السعودية الخضراء:

إن المملكة والعالم يواجه الكثير من التحديات البيئية، مثل التصحر، الأمر الذي يشكل تهديداً اقتصادياً للمنطقة، فقد قامت المملكة بمبادرة السعودية الخضراء لرفع الغطاء النباتي، وتقليل انبعاثات الكربون، ومكافحة التلوث وتدحرج الأراضي، والحفاظ على الحياة البحرية. وستتضمن عدة مبادرات منها زراعة ١٠ مليار شجرة.



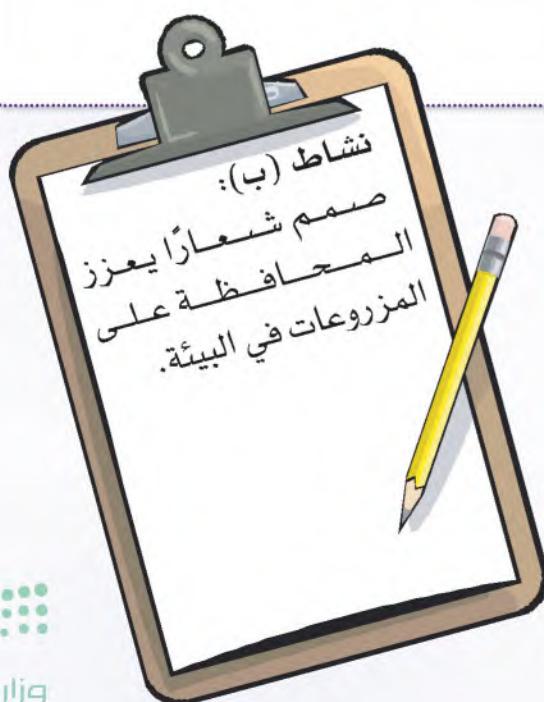
#### أبد رأيي في الممارسات التي توثقها الصور الآتية:



أن تتأكد من أن المزروعات المنزلية لديك لا تحتوي على مواد كيماوية في أوراقها التي يمكن أن تسمم الأطفال أو الحيوانات المنزلية الصغيرة.

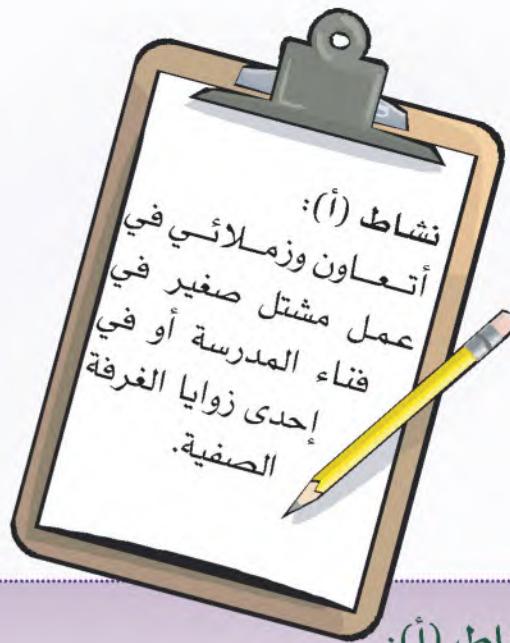


## نشاط (ب):



## نشاط (أ):

نشاط (أ):  
تعاون وزملائي في  
عمل مشتل صغير في  
قناة المدرسة أو في  
إحدى زوايا الغرفة  
الصفية.





# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

- ( ) ١- التصحر مشكلة محلية تواجهها المملكة العربية السعودية.
- ( ) ٢- للمساهمة في زيادة الغطاء النباتي نزرع الأشجار و نستثمر في الأراضي الزراعية.
- ( ) ٣- النباتات مصدر رئيس للأدوية والعطور والزيوت.
- ( ) ٤- السماد الكيميائي أفضل للمزروعات من السماد الطبيعي.
- ( ) ٥- يعد النبات صديق للبيئة فمن خلال عملية التمثيل الضوئي ينتج الأكسجين.

٢: اجمع أسماء بعض النباتات التي توصف لعلاج بعض الأمراض البسيطة :

نوع المرض الذي تعالجه

اسم النبتة










## ٣: ضع حلولاً لمنع الممارسات الخاطئة التي تنتشر في المجتمع منها:

١- الرعي الجائر وحرمان الأرض من حشائشها.

٢- إزالة الغابات والاحتطاب الجائر.

٣- استخدام الحطب والفحm النباتي المحلي في التدفئة والطبخ.



## الوحدة الثانية المهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



## أدون عبارات إيجابية



## الوحدة الثالثة

### المهارات الأسرية



- ◀ الإدارة المنزليّة.
- ◀ ترتيب الموائد.
- ◀ طيّات المناديل.

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يعرّف مفهوم الإدارة المنزليّة.
- ٢ يميّز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقّش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجمّلات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طيّات مختلفة للمناديل.





## الإدارة المنزلية



**المفاهيم الرئيسية:**

- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

### الأسرة:

تُعد الأسرة المصدر الأول لبناء القيم الدينية والثقافية والاجتماعية، وترسيخ الهوية الفردية والانتماء الوطني لدى أفرادها، كما تسهم إدارة الأسرة في تعزيز علاقات المودة والرحمة بين أفرادها، والمشاركة في تلبية احتياجاتهم العاطفية والشخصية، مما يساعد على بناء بيئة أسرية صحية تشجع على التعامل الحسن والإيجابي، وتعزز التفاعل المجتمعي.

### رعاية المملكة العربية السعودية للأسرة:

مجلس شؤون الأسرة  
FAMILY AFFAIRS COUNCIL

تبذل المملكة العربية السعودية اهتماماً كبيراً بالأسرة، وترتها نواة المجتمع وأساس التنمية، وتأكد على تعزيز تماسك الأسرة والحفاظ على هويتها، وتحسين مستوى حياتها من جميع الجوانب، وأنشأت المملكة العربية السعودية مجلس شؤون الأسرة؛ ليضطلع بدور بارز في تعزيز دور الأسرة في عملية التنمية، وفي تكوين البناء المجتمعي السليم.



من خلال مسح رمز الاستجابة الآتي، لخص في ثلاثة أسطر أبرز ما ورد عن التحديات المرتبطة بالثقافة الأسرية في دليل (الحياة مهارة).

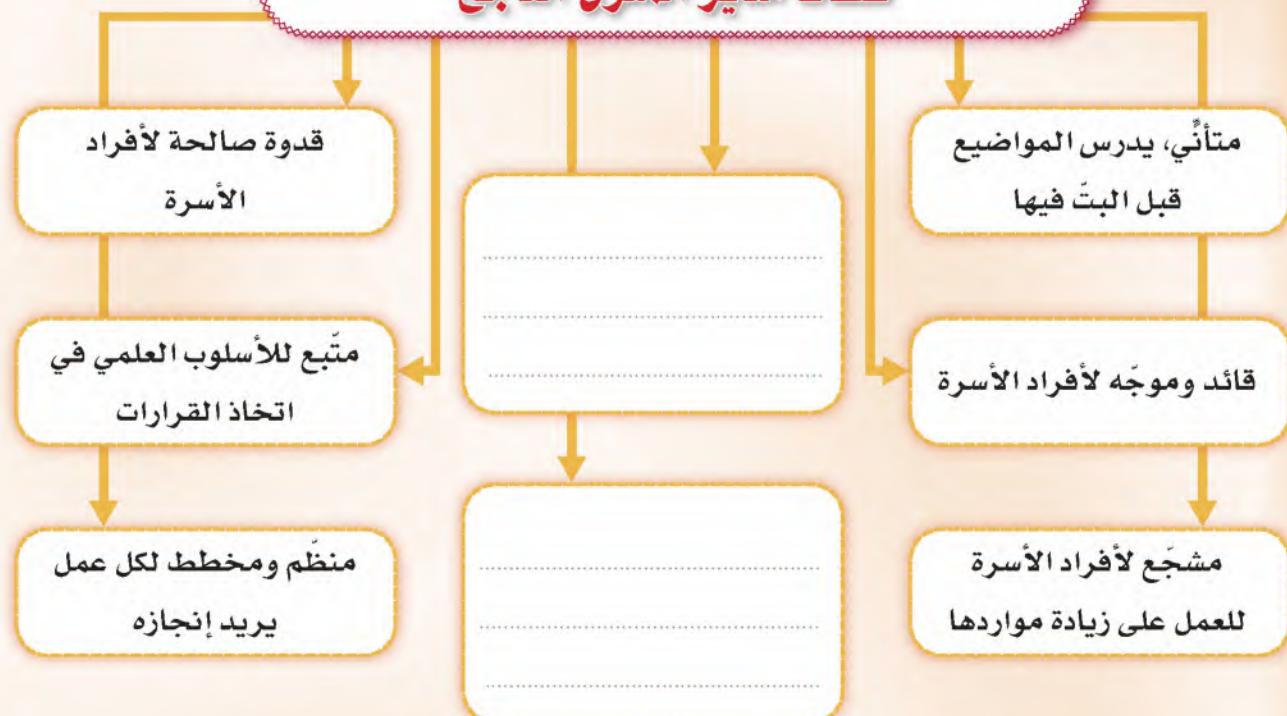


## الإدارة المنزليّة:

تعنى إدارة شؤون الأسرة بالدور التفاعلي الإيجابي بين أفراد الأسرة، وباستخدام الإمكانيات المتاحة لتصريف شؤونها، ويسمّهم تنظيم عمليات إدارة الأسرة في وضوح الأهداف، والسعى نحو تحقيق مصالح أفراد الأسرة.

ويمكن تحقيق الاستثمار الأمثل لموارد الأسرة المادية والبشرية من خلال تحديد الأدوار، وتكاملها لإدارة المنزل، ويسمّهم ذلك في إشباع الحاجات الإنسانية للفرد وترسيخ القيم الأسرية، وتعزيز تفاعلها المجتمعي، والارتقاء بمستوى المعيشة.

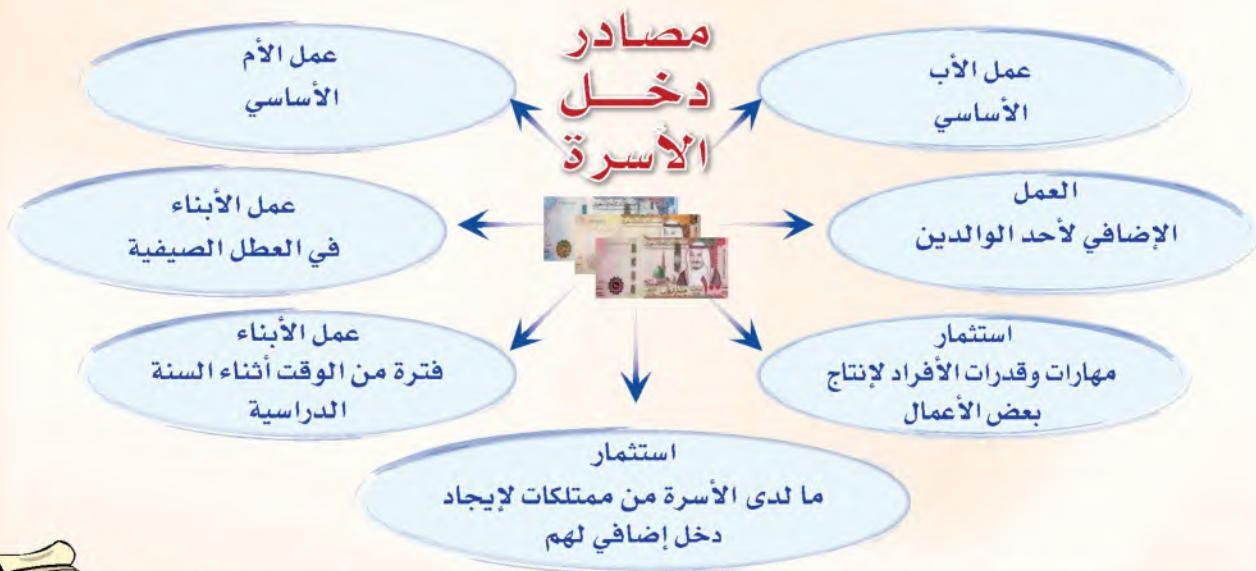
### صفات مدير المنزل الناجح



# خطوات إدارة المنزل :



إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



من مسؤوليات الأسرة تعزيز الاقتصاد الأسري ، من خلال توزيع الدخل بناءً على المساهمة الفردية لأفراد الأسرة . وضح ذلك في ضوء رؤية المملكة ٢٠٣٠ .

## الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل



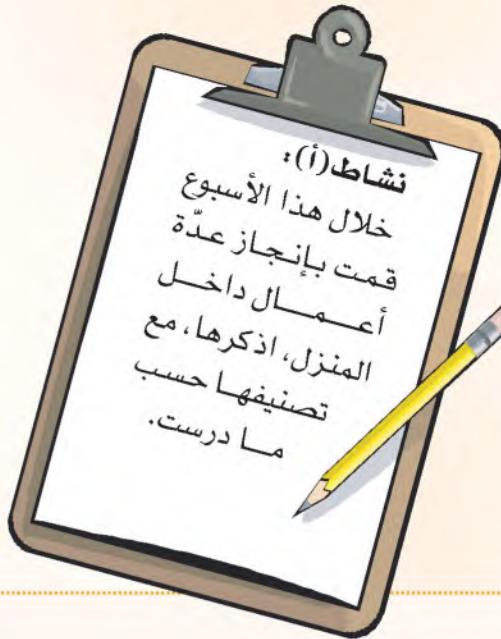
كيف تكيّف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

### نشاط (ب):



### نشاط (أ):

نشاط (أ) :  
خلال هذا الأسبوع  
قمت بإنجاز عدّة  
أعمال داخل  
المنزل، أذكّرها، مع  
تصنيفها حسب  
ما درست.





## ترتيب المائدة



### المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب المائدة.

والدّة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريّباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدّعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك؟

### إعداد مائدة الطعام

#### أولاً : المفرش:



شكل (١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عده أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحنون، وإذا كان المفرش كبيراً فيستحسن أن يتداوّل من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.



## ثانياً : الصحنون:

### أ) صحنون الغرف الرئيسية:



شكل (٢)

هي الصحنون التي تحوي الأصناف الرئيسية وتوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).

كما توضع أدوات الغرف اللازمية بجوار كل صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقطاً وضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحنون الغرف الأخرى فتتوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدوا التوزيع متزناً دون ازدحام في أي مكان منها.

### ب) صحنون تناول الطعام:



شكل (٣)

♦ يوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.  
♦ يوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحنون أمام كل فرد مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

♦ يوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يستعمل الصحن نفسه للسلطة.



شكل (٤)

## ثالثاً : الأكواب:

♦ توضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).  
♦ يفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كل شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

## رابعاً : الفضيات :



شكل(٥)

♦ تُطلق كلمة **الفضيات** على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاءق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روى عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعت النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «لَا تَلْبِسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّبَاجَ، وَلَا تَشْرِبُوا فِي آنِيَةِ الْذَّهَبِ وَالْفَضَّةِ، وَلَا تَأْكُلُوا فِي صَحَافِهَا، فَإِنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ»<sup>(١)</sup>.

♦ تُرتب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

♦ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلُّها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة ، شكل(٥).

أما عند عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق،  
شكل(٧).



شكل(٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة  
يسار الطبق، شكل(٦).



شكل(٦)



**يمكن وضع بعض اللمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزييدها رونقاً وجمالاً، ومنها:**



شكل (٨)

- ١ أدوات المائدة المنسقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوونة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوونة.
- ٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.
- ٣ الإضاءة الهاوائية (الخفافة) خاصة فيوجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.
- ٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتحميّز بجمالها الطبيعي وتعدد ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزييدها جمالاً.



**ما المجلّات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟**



**حدد الأخطاء التي وقعت فيها ربّة المنزل أثناء ترتيبها لمائدة الطعام.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

### أولاً : طريقة البوفيه:



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يوضع الطعام في صحنون كبيرة، ويُوضع على مائدة جانبية، ويرصّ حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩)، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيعرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة تُوضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسة.



شكل (١٠)

### ثانياً: الطريقة العائلية:

وفيها توضع الصحنون كاملة محتوية على كلّ أصناف الطعام، ثم تُوضع وسط المائدة مباشرة، ويُوضع أمام كلّ فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربة المنزل بالغُرف لأفراد العائلة، أو يقوم كلّ فرد بالغُرف لنفسه ، شكل (١٠).



شكل (١١)

### ثالثاً: طريقة الصينية:

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلفاز، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفازية، تُستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تُعرف الأصناف في أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد.

تُستعمل طريقة الصينية كذلك عند تناول الطعام في السرير عند المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميّلها، وطرق تقديم الأصناف

عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



## آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آداباً عامة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

هل تحفظ دليلاً على ذلك؟

البدء بالبسملة والأكل باليمن.

الجلوس بطريقة صحيحة.

عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة.

عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أني لا أكل متكتاً» <sup>(١)</sup>.

نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.

عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢



عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوك وملاءع للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكلّ صنف.

عدم ترك الشوك، أو الملاعع، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُعرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بني آداب أخرى لتناول الطعام؟

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.

بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.



### نشاط (ب):

نشاط (١):  
حملة "احفظها لتدوم" تم إطلاقها للتوعية بحجم الهدر الغذائي. صمم شعاراً توعياً توضح فيه أسباب الهدر الغذائي في المجتمع السعودي.

### نشاط (أ):

نَشَاطٌ (بِ): جَمْعُ بَعْضِ الصُّورِ لِمَوَائِدٍ  
سَدَّتْ بِطَرِيقَةٍ جَمِيلَةٍ  
سَكَرَّة، ثُمَّ نَاقَشَ طَرِيقَةٍ  
رِتَبَيْهَا وَتَجَمِيلَهَا مَعَ  
زَمَلَائِكَ.



## مناديل المائدة



**المفاهيم الرئيسية:**

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل.

تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

### العناية بمناديل المائدة :

تُنظف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشئ عند الحاجة، ثم تختار الطية المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، **ومن هذه الطيات:**

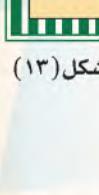


### السهم



شكل (12)

١ تظهر طية السهم كما في شكل (12)، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (13).



شكل (13)

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (14).



شكل (14)

٣ تطوى الجهة السفلية اليمنى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (15).



شكل (15)

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (16).

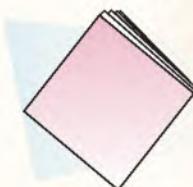


شكل (16)

# الّتاج



شكل (١٧)

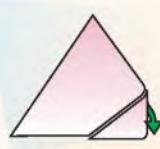


شكل (١٨)



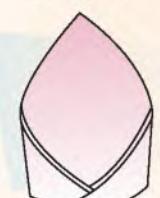
شكل (١٩)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).



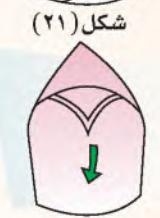
شكل (٢٠)

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السُّفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكون مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (٢١).



شكل (٢١)

٣ يُدخل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، معبقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

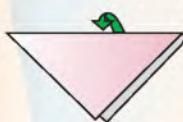
٤ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكون لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).





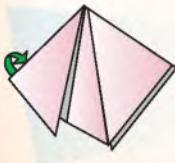
## زهرة السوسن

شكل (٢٣)



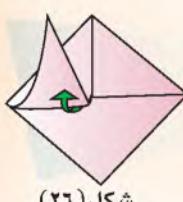
شكل (٢٤)

١ يُسطّح المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).



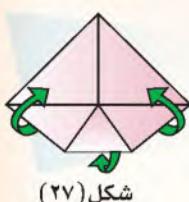
شكل (٢٥)

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلی بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).



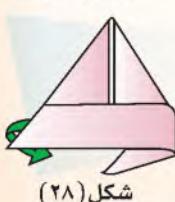
شكل (٢٦)

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).



شكل (٢٧)

٤ يُطوى رأس المثلث السُّفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغط المثلث بحيث يُصبح أيضاً مثلثاً مطويّاً، شكل (٢٧).



شكل (٢٨)

٥ يمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).



شكل (٢٩)

٦ بعد ذلك تكتمل طيّة منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).

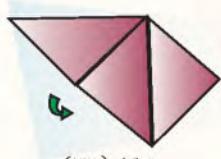


شكل (٣٠)



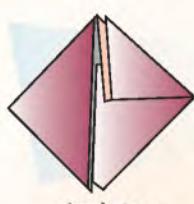
شكل (٣١)

١ تُوضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يُطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



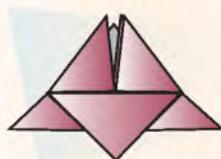
شكل (٣٢)

٢ تُطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



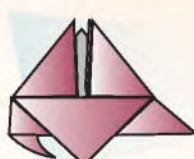
شكل (٣٣)

٣ تُطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



شكل (٣٤)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وأخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥ تُطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الوراء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

## الوردة المفتوحة

٦ يُسحب رأساً المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة مفتوحة، ثم يُزين وسط الوردة المفتوحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتنبيته، كما في الشكل (٣٠) و(٣٦).

# حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضفي إلى المنديل شكلًا جذابًا، بخاماتٍ بسيطة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

## الطريقة الأولى:

١ تُستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).

٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

## الطريقة الثانية:

١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.

٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج. تُدخل المنديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).

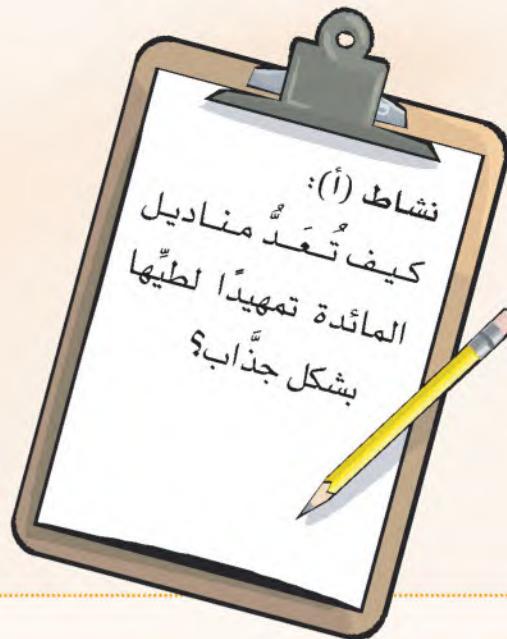
### نشاط (ب):

Activity (b):

Handwriting practice lines for Activity (b).



نشاط (أ):  
كيف تُعَدُّ مناديل  
المائدة تمهيداً لطريقها  
بشكل جذّاب؟



### نشاط (أ):

Activity (a):

Handwriting practice lines for Activity (a).





# التطبيقات



١: أ- ما مفهوم الإدارة المنزليّة؟

ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة:

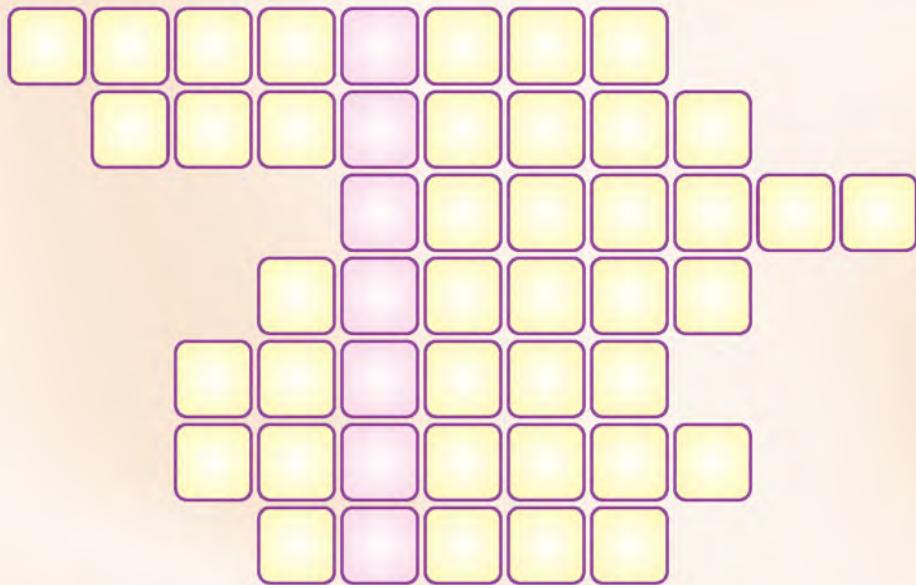
٢- من صفات مدير المنزل الناجح:

٣- من مصادر دخل الأسرة:

٤- من مجمّلات المائدة :

٢: قررت أسرتك السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزليّة التي تعلمتها قُم بالتحطيط لإنجاح هذه الرحلة،





فيما سبق من مربعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات الآتية، ثم دونها أفقياً، واجمع بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

- ١ تُوضع بجانبه الأدوات الالزمة للغرف من ملعقة أو ملقط.
- ٢ يُوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.
- ٣ لا تُمسح بفوط ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.
- ٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.
- ٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة.
- ٦ تُوضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.
- ٧ تُوضع بداخله الفضيات، وهو شكل من أشكال طيات مناديل المائدة.

الكلمة المطلوبة:



**٤:** دعت أختك زميلاتها لحفلة، فأعدتْ مائدة صغيرة، طلبتْ رأيك فيها، فاكتشفتْ بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً :

قامـت بـتغطـيةـ المـائـدةـ بـمـفـرـشـ كـبـيرـ مـنـ قـمـاشـ الدـانـتـيلـ الـوـرـديـ الـمـتـدـلـيـ مـنـ جـمـيعـ الـجـوـانـبـ بـالـتـسـاوـيـ،ـ ثـمـ وـضـعـتـ أـمـامـ كـلـ مـقـعـدـ مـفـرـشـ صـغـيرـاـ مـنـ الدـانـتـيلـ الـأـبـيـضـ،ـ وـعـلـىـ كـلـ مـفـرـشـ قـطـعاـ فـضـيـةـ لـامـعـةـ مـتـلـاـصـقـاـ بـعـضـهـاـ بـعـضـ.

ـأـ

ـبـ

وضـعـتـ أـمـامـ كـلـ مـقـعـدـ صـحـنـ الـغـرـفـ الـمـلـوـنـ بـأـلـوـانـ زـاهـيـةـ،ـ يـعـلـوـهـ طـبـقـ أـصـغـرـ مـنـهـ بـأـلـوـانـ أـخـرـيـ مـخـلـفـةـ عـنـ صـحـنـ الـغـرـفـ،ـ وـأـمـامـ كـلـ طـبـقـ كـوـبـيـنـ أـحـدـهـمـ لـلـمـاءـ وـالـأـخـرـ لـلـعـصـيرـ.

ـأـ

ـبـ

زيـنـتـ الـمـائـدةـ بـوـرـدـ مـلـوـنـ،ـ وـشـمـوـعـ،ـ وـفـيـ وـسـطـ الـمـائـدةـ سـلـةـ كـبـيرـةـ تـحـمـلـ الـعـدـيدـ مـنـ الـفـواـكـهـ الـمـمـيـزـةـ بـجـمـالـهـاـ الطـبـيـعـيـ.

ـأـ

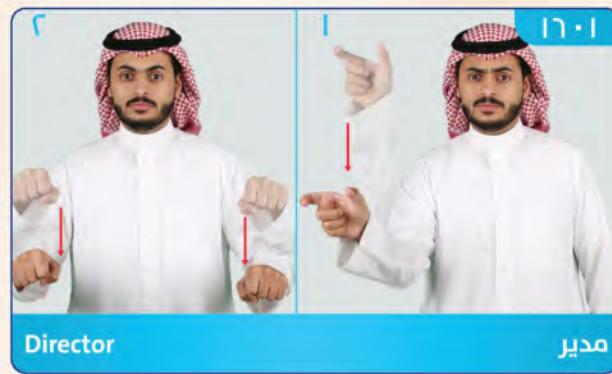
ـبـ



## الوحدة الثالثة المهارات الأسرية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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

٩٦٣



Plate

صحن (طبق)

٩٦٧



Glass

كأس

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



## الوحدة الرابعة



◀ الأمن والسلامة في المنزل.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ يقدم إرشادات تراعي عند شراء الأثاث.
- ٣ يلخص الإرشادات الواجب مراعاتها عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ يستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ يبدي رأيه في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ يربط بين اتخاذ التدابير الأمنية الضرورية وبين السلامة المنزلية.
- ٧ يناقش أهمية الأذكار اليومية.





# الأمن والسلامة في المنزل



المفاهيم الرئيسية:

- الأمن.
- السلامة.

استضافت إحدى مدارس البنين فريقاً من رجال الدفاع المدني لإقامة محاضرة توعوية عن الأمان والسلامة وخاصة في المنزل، فبدأ الفريق بشرح احتياطات الأمان والسلامة في المنزل بصور توضح ذلك.

إمكانية فتح أقفال الأبواب من الداخل والخارج.

تغطية خزانات المياه وتصريف المجاري جيداً.

الحدر من الأرضيات المسببة للانزلاق.



تغطية المقابس وابعادها عن متناول الأطفال.

وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



## الأمن والسلامة في المنزل

وضع سياج حاجز للمسابح، وأطواق للنجاة.

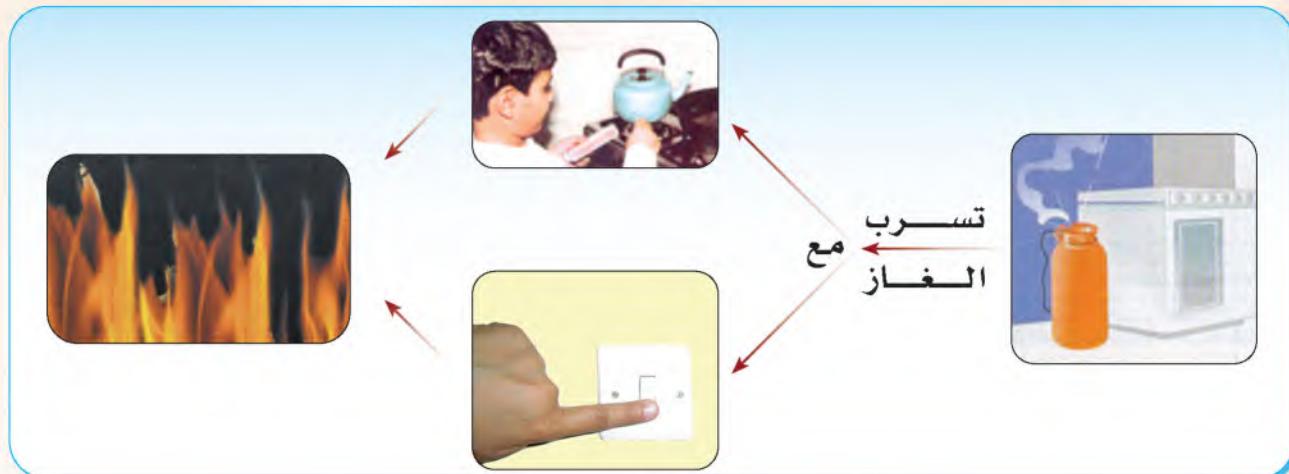


إبعاد أسطوانة الغاز عن المواد القابلة للاشتعال، وغلقها بعد الانتهاء من استخدامها.

توفير طفاعة الحريق، وأجهزة كشف الدخان.



وأكَد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمان والسلامة في المنزل فستحدث نتائج وخيمة، كما هو موضح في المثال الآتي:



شكل (١)



شكل (٢)



اكتب قصة قصيرة تدور أحدها حول طريقة لعب الأطفال، مستعيناً بالصور الآتية:

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



شكل (٥)



شكل (٤)



شكل (٣)

ثم ذكر أحد الطلاب حادثة وقعت لأخيه الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فرد موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٦)

١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار، شكل (٦).

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)؛ حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.

٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.



من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث في المنزل.



لا بد أن نراعي أموراً مهمة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.



٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.

٣ عدم تكدس قطع الأثاث، وترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.

وقد أرشد موظف الدفاع المدني الطلاب إلى الأمور التي يجب عليهم اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٧)

١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى ماكينة الجهاز الكهربائي، شكل (٧).

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالموقد.

٤ نزع سلك التوصيل الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها.

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزلة مقابضها بعازل جيد.

٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء.



شكل (٨)



اقتراح لنا بعض الإرشادات التي ينبغي اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

اكتب تعليقاً مناسباً للصور التي عرضها رجل الدفاع المدني التي توضح المخاطر داخل المنزل.



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٤)



شكل (١٣)



شكل (١٦)



شكل (١٥)



من أولويات اهتمام المديرية العامة للدفاع المدني في بلادنا الحبيبة المحافظة على سلامة الناس، لذلك عملت على نشر الوعي الوقائي في المجتمع بالرجوع إلى الموقع الإلكتروني للمديرية العامة للدفاع المدني (الوعية الوقائية) اكتب ثلاثة من النصائح والإرشادات.

أولاً:

ثانياً:

ثالثاً:

دون أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

النصيحة:

السبب:

ثم ختم حديثه للطلاب موجهاً لهم تنبيهات مهمة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛ حتى يتحقق الأمان والسلامة بإذن الله.

١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والإسعاف (٩٩٧).

٣ اقتناء طفافية الحريق والتدريب على استعمالها.



ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ، ليكون المسلم محفوظاً بإذن الله تعالى  
أن يصيبه فجأة بلاءً أو ضرّ مصيبة.



## نشاط (ب) :

نشاط (أ) :

قم مع فريق من زملائك بجولة في المدرسة لحصر الأشياء التي قد تسبب الحوادث، مع ذكر بعض المقترنات لتلافي أخطارها.

## نشاط (أ) :





## التطبيقات



**١:** صِل كل كلمة في العمود الأول بما يحقق لها الأمان والسلامة من العمود الثاني:

١	إمكانية فتحها من الداخل والخارج.	مقابس الكهرباء
٢	يوضع عليها سياج وحاجز.	عند تصميم المسابح
٣	تزويدها بأطواق النجاة.	النوافذ والشبابيك
٤	قد تكون بعيدة عن أيدي الأطفال.	أرضيات المنزل
٥	لا تؤدي للانزلاق.	أبواب الغرف والحمامات
	غير حادة.	

**٢:** من خلال الصورة التي أمامك، تخيل المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال عند ركوب السيارة.



شكل (١٧)



**٣:** اذكر بعضًا من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقتصر حلولاً لها.

الحلول المقترحة	الأسباب
.....	.....

**٤:** تأوه الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

تهدهة الطفل، ثم محاولة فتح الباب.

محاولة فتح الباب بكسره.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع وصول الأطفال إلى مكان الأثاث.

وضع حواجز على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم الاقتراب من النوافذ والعبث بالأثاث.

٣ عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

ترك الطفل يستمتع  
بحريته مع مراقبته  
عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في  
الحوض قبل الاستحمام  
مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من  
الماء، منعًا من الغرق.

٤: حَدَثَنَا صَدِيقُنَا رَائِدٌ عَنْ تَصْرِفَاتٍ قَامَ بِهَا، سَاعَدَهُ فِي مَعْرِفَةِ الصَّوَابِ مِنَ الْخَطَا  
بوضع (✓) أو (✗) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ.

١ جهاز التلفاز يحترق ففصلتُ التيار الكهربائي، ثم استخدمتُ طفافية الحرائق. (.....)

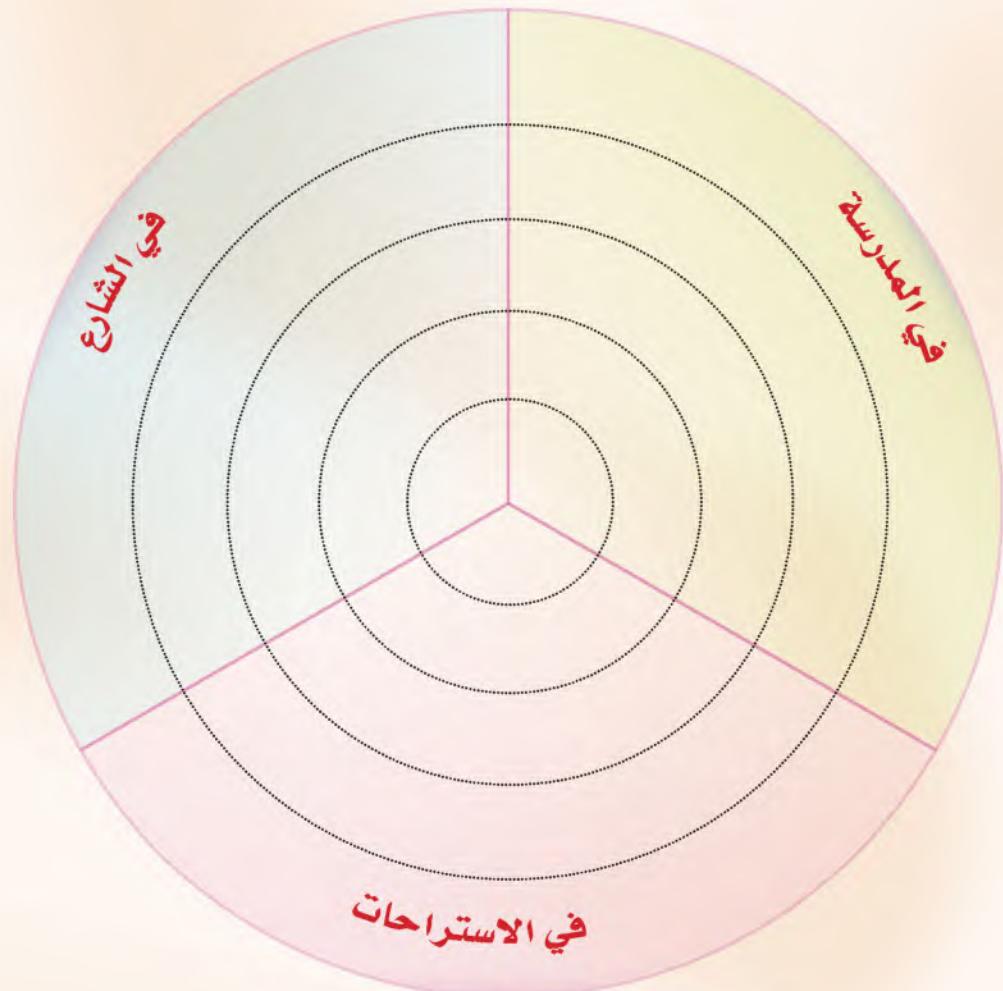
٢ أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبللة بالماء فقمتُ بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

٣ أضفتُ إلى قابس الثلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (.....)

٤ استخدمتُ مبidaً حشريًّا في المطبخ والموقد مشتعل.

٥ ضوء الشموع يساعدني على النوم.

٦: اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أَهْمَّ مَا يجب عليك اتباعه للوقاية من الحوادث :



## الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ -بتوفيق الله- على إتقانها بكفاءة عالية.



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

# الوحدة الخامسة



## الغذاء والتغذية

- ◀ معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية.
- ◀ العادات الغذائية في المجتمع السعودي.

## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيّن حقوقه كمستهلك.
- ٢ يميّز البيانات المدونة على المنتج الغذائي.
- ٣ يوضح الطريقة الصحيحة للإبلاغ عن منتج غذائي مخالف.
- ٤ يحدد مفهوم العادات الغذائية.
- ٥ يقيّم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي.
- ٦ يقترح ثلاثة طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع.





## معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية



المفاهيم الرئيسية:

- المنتج

- الصلاحية

تعد توعية المستهلك أمراً ضرورياً، وتتم عن طريق تزويده بالحقائق التي تساعده على الاختيار الواعي للسلع والمنتوجات وفقاً لاحتياجاته ورغباته. فهي عملية تساعده في تعزيز معرفة المستهلك لحقوقه وواجباته، عن طريق حصوله على المعلومات الصحيحة حول المنتوجات الغذائية لاتخاذ القرار السليم لشرائها.

### أولاً : حقوق المستهلك

#### ١ - حق السلامة والأمان :

أي حماية المستهلك من المنتجات والخدمات التي تعرض صحته للمخاطر.

#### ٢ - الحق في المعرفة :

أي الوصول لمعلومات عن السلعة والخدمة، وطبيعة مكوناتها والآثار المترتبة عليها.

#### ٣ - حق إشباع حاجاته الأساسية :

أي توفير الاحتياجات الأساسية من السلع والخدمات بسهولة ويسر.

#### ٤ - حق التثقيف :

أي الحق في اكتساب المعرف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختيارات الواعية بين السلع.





دون حقوقاً أخرى للمستهلك.



أن المملكة العربية السعودية اتخذت خطوات مهمة نحو تحسين التنمية الزراعية، وتعزيز الأمن الغذائي، ومواجهة التغير المناخي، وارتفاع درجات الحرارة، وندرة الموارد المائية ... ساهمت مجتمعة في تحسين مؤشرات الأمن الغذائي وأنظمة الاستهلاك وتقليل الهدر وتحقيق معدلات عالية من الاكتفاء الذاتي للعديد من المواد الغذائية في السوق المحلي وزيادة مستويات التشغيل والإنتاج للنظم الزراعية والغذائية.

## ثانياً: حقوق المستهلك عند شراء المنتجات الغذائية

- 1- أن يتوفّر على كل منتج، البيانات التجارية الآتية: المقاس، الحجم والوزن، العدد، السعة، تاريخ الإنتاج والصلاحيّة، البلد الذي صُنعت فيه، العناصر المستخدمة في التركيب، سعر المنتج، واسم المنتج.
- 2- استبدال واسترجاع السلع إذا ثبت أنها مغشوشة أو معيّبة، أو تحمل علامات تجاريّة مقلدة.
- 3- أن يكون حجم ووزن السلع التموينية والغذائية حقيقياً وصحيحاً، وفقاً لما هو مدون على المنتج ومعلن على بطاقة بيانات السعر.



### ثالثاً: إرشادات لمعرفة صلاحية المنتجات الغذائية

الطريق الصحيح إلى الصحة يبدأ من التسوق بطريقة سليمة وأمنة، وذلك عن طريق رفع الوعي الشرائي للمستهلك في أثناء التسوق:

١- تجنب شراء المنتجات الغذائية التي لا يوجد عليها بطاقة المعلومات الغذائية.

٢- اقرأ البطاقة الغذائية الموجودة على المعلبات.

٣- تأكد من تاريخ إنتاج ومرة الصلاحية لكل منتج.

٤- لا تشتري المواد من الثلاجة إذا كانت درجة تبريدها غير جيدة، أو غير نظيفة أو مكشوفة.

٥- لا تشتري المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو التي بها خلل، أو المنبعثة أو بها تسرب في محتوياتها أو غير محكمة القفل.

٦- لا تشتري عبوات وضع عليها ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج أو تاريخ انتهاء الصلاحية.



أطلقت الهيئة العامة للغذاء والدواء خاصية البحث عن المنتجات الغذائية باستخدام رقم الباركود، حيث تتيح هذه الخدمة عرض تفاصيل المنتج، للاطلاع امسح رمز الاستجابة الآتي:



## رابعاً: معرفة المصطلحات الآتية

المصطلح	معناه
فترة الصلاحية	الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية، ويظل حتى نهايتها مستساغاً ومحبلاً وصالحاً للاستهلاك الآدمي، وفق الظروف المحددة للتعبئة والنقل والتخزين.
المنتج الغذائي	ما يعرض في الأسواق ويحتوي على مواد قابلة للاستهلاك الآدمي.

### بطاقة الحقائق الغذائية

الخطوة الأولى لاختيار الغذاء الصحي



كيف تتعرف على نسبة الاحتياج اليومي في  
البطاقة الغذائية؟  
وفقاً للقاعدة

- إذا كانت النسبة المئوية في الحصة الواحدة ٥٪ أو أقل فهي منخفضة.
- إذا كانت النسبة ٢٠٪ أو أكثر فهي عالية.

لابد أن يكون هناك توازن بين العناصر كافة.





## ناقش سلبيات شراء الأغذية عبر الانترنت؟

### خامساً: الغش التجاري

ذهب ياسر إلى أحد المتاجر الغذائية القرية من منزله، لشراء بعض السلع الغذائية، وأثناء تسويقه وجد علبة حليب منتهية الصلاحية، فقام ياسر بتصوير هذه العلبة ونشرها في أحد مواقع التواصل الاجتماعي، وكتب عليها حليب منتهي الصلاحية في أشهر متجر غذائي، ووضع أسفل الصورة اسم المتجر.



١- بعد قراءتك للقصة السابقة قيم تصرف ياسر مع التعليل:

.....

.....

.....

.....

٢- حدد الخطوات الصحيحة عند وجود أي منتج مخالف في الأسواق:

.....

.....

.....

.....

## حالات الغش التجاري في المنتوجات الغذائية :

- أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبّث به بأي طريقة.
- أي منتج غير مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة أو أي من بنودها.
- كل منتج فاسد (غير صالح للاستعمال، المنتهي الصلاحية، التالف، تغيرت خصائصه الطبيعية أو مكوناته، إذا احتوى المنتج على ديدان أو يرقات أو حشرات).



العبارات التحذيرية تكتب على بطاقة المنتج الغذائي لتوضيح المكونات التي لا تناسب بعض فئات المجتمع مثل: الحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى القلب والأطفال والرياضيين.



تؤكد وزارة التجارة عزّمها على مواصلة التصدّي لمخالفّي نظام مكافحة الغش التجاري، واستكمال تطبيق الإجراءات النظامية ضدهم، بالنظر لما يترتب عليه من غش وخداع المستهلكين؛ حيث ينص النظام على عقوبات تصل إلى السجن ثلاثة سنوات، وغرامات مالية تصل إلى مليون ريال أو بهما معاً، والتشهير



بالمخالفين في الصحف المحلية على نفقتهم، وترحيل العمالة المخالفة إلى بلدانها والإيقاف والمنع من ممارسة النشاط التجاري.

وتحثّ الوزارة عموم المستهلكين على التقدّم ببلاغاتهم عن المنشآت المخالفة عبر تطبيق بلاغ تجاري، أو عن طريق مركز البلاغات على الرقم ١٩٠٠ أو الموقع الرسمي للوزارة على الإنترنت.



## نشاط (ب):



**نشاط (أ):**  
يتوفر على الأجهزة الذكية تطبيق بلاغ تجاري، يمكنك من خلاله تقديم بلاغ تجاري، من أي مخالفة تجارية مع إمكانية إرفاق صور المخالفة وتحديد الموقع بشكل مباشر وكذا الإطلاع على بلاغاتك وحالاتها.

## نشاط (أ): دون خطوات استخدام هذا التطبيق:





## العادات الغذائية في المجتمع السعودي



**المفاهيم الرئيسية:**  
- العادات الغذائية.

تؤثر أساليب ممارسة الحياة اليومية والعادات الغذائية على صحة الأفراد، حيث تؤدي السلوكيات والأنمط المعيشية الخاطئة إلى زيادة معدل انتشار الأمراض المزمنة، المرتبطة بالنمط والسلوك الغذائي لجميع أفراد وفئات المجتمع التي يتسبب سلوكها في التأثير على صحة الفرد والمجتمع.

وهنا يأتي دور التثقيف الغذائي والتوعية المعززة للجانب الصحي، من خلال تحسين السلوك الغذائي لأفراد المجتمع، تماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تسعى إلى "بناء مجتمع ينعم أفراده بنمط حياة صحي".



يساعد الوعي الصحي على تحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير عن طريق:

- ١- تغيير العادات الغذائية السيئة إلى سلوكيات وعادات إيجابية معززة للصحة.
- ٢- تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة تحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية.



تسبب العادات الغذائية السيئة عدداً من المشكلات كالنحافة، والسمنة، كذلك نقص الفيتامينات والمعادن (كنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم، وتسوس الأسنان.

## العادات الغذائية

تعد العادات الغذائية من أهم العوامل المؤثرة في استهلاك الفرد للغذاء، فالعادات ما هي إلا سلوكيات تعلمها الفرد واعتاد عليها، ويتأثر الطعام المتناول بهذه العادات سواء أكانت عادات جيدة أو سيئة.

فهي عبارة عن: السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد و اختيار وتناول الغذاء، وتبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله، وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

## العادات الغذائية في المجتمع



كانت رهف سعيدة جداً مساء الجمعة بزيارة عمها صالح وعائلته، فهي لم تر ريناد ابنة عمها منذ أكثر من ستة أشهر.

قالت الأم مع وقت أذان المغرب انتهينا من تجهيزات وجبة العشاء؛ فالحمد لله. وفرحت رهف بزيارة أقاربها مع شعورها ببعض التعب، فهي وأمها في المطبخ منذ الصباح، وصلت عائلة العم صالح، فاستقبل والد رهف الرجال، ودخلت النساء لغرفة الضيوف الثانية، قدمت

رهف للنساء العصير ثم القهوة والتمر وأطباق من الحلوي، وقدم أخوها فهد مثل ذلك للرجال، دارت أحاديث متفرقة بين الأسرتين، وبعد صلاة العشاء جهزت عائلة رهف وليمة من الأرز واللحم وأطباق جانبية من السلطات الخضراء، أما المشروبات فتنوعت بين الماء واللبن والمشروبات الغازية، وبعد انتهاء العشاء تم تقديم الشاي.

قضت رهف وقتاً ممتعاً مع ابنة عمها ريناد التي قالت ممازحة لها في نهاية الزيارة. أنها لا تستطيع الحركة أو الكلام من كثرة تناول الطعام والشراب وستذهب إلى النوم مباشرة.



بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج ما يلي:  
العادات الغذائية الجيدة:

العادات الغذائية السيئة:



ديننا الإسلامي يؤكد على أهمية الاعتدال في المأكولات والمشرب.



### كيف نغير عاداتنا الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية جيدة؟

إن إتباع نظام غذائي صحي سليم، مطلب الجميع، ويبداً هذا النمط من خلال تحديد العادات الغذائية السيئة والسعى إلى تغييرها إلى عادات غذائية سليمة، عن طريق المعرفة الغذائية الصحيحة للأطعمة، والعناصر الغذائية، و اختيار بدائل غذائية صحية، والاستمرار عليها.



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>تناول الوجبات الدسمة من مرتين إلى ثلاثة مرات في الأسبوع.</li> <li>الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة.</li> <li>تناول هذه الوجبات مع الخضروات الطازجة.</li> <li>الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.</li> <li>تناول الطبق الصحي الذي يحتوي على ربع الطبق من الخضروات الخضراء أو المطبوخة- الرابع الثاني بروتينات - الرابع الثالث النشويات - الرابع الأخير الفاكهة</li> </ul>	<p>تناول وجبات دسمة يومياً على الغداء أو العشاء.</p> 
	<p>تناول أطباق الحلويات مساءً (الكيك- الدونات- الشوكولاتة).</p> 



طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>تناول الوجبات السريعة مرة في الشهر.</li> <li>الحرص على إعداد وجبات سريعة في المنزل.</li> <li>تناول الخضروات والفواكه مع الوجبات السريعة.</li> <li>استبدال قلي الطعام بطرق طهي صحية.</li> <li>الابتعاد عن الصلصات الجاهزة.</li> <li>تناول الأجبان قليلة الدسم.</li> </ul>	<p><b>تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع.</b></p> 
<p>تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم).</p> 	<p>إهمال تناول وجبة الإفطار يومياً. أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار.</p> 

طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية	العادات الغذائية السيئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>التقليل من شرب المنبهات قدر الامكان، خلال اليوم.</li> <li>استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء.</li> </ul>	<p>شرب الشاي والقهوة أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها.</p> 
<p>يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفاديًّا لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان - الشوفان.</p>	<p>تناول وجبة العشاء في وقت متأخر.</p>

### دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة :

- ١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.
- ٢ التنوع والتوازن في العناصر الغذائية.
- ٣ احتواء الوجبات الغذائية على الخضروات والفاكه.
- .....
- .....
- ٦ اختيار طرق الطهي الصحية.



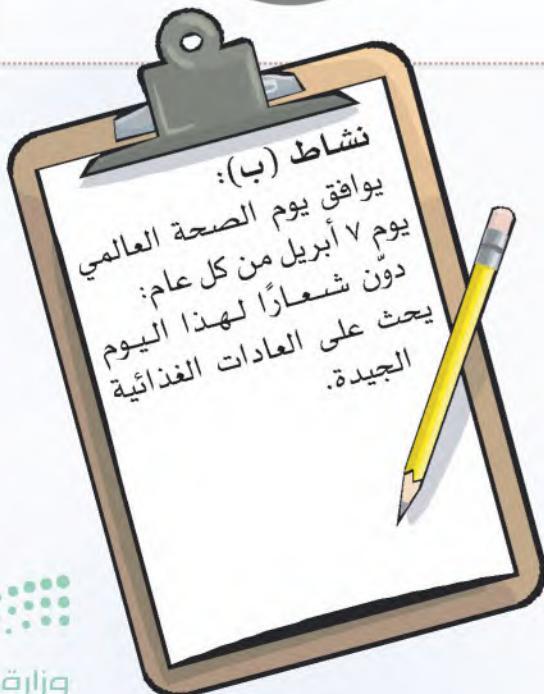
بالتعاون بين وزارة التعليم ووزارة الصحة يمنع بيع بعض المنتجات الغذائية في المقصاف المدرسية مثل:

(المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، رقائق البطاطس، الشوكولاتة، الحلوي) نتيجة ضررها على صحة الطلاب، وتحسين عاداتهم الغذائية.

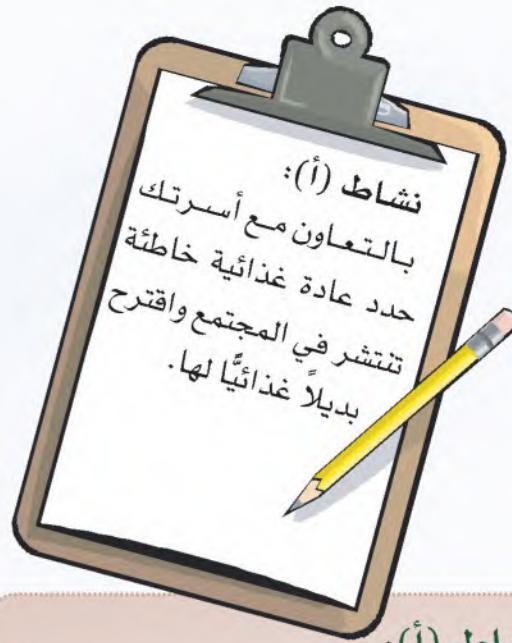


هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في تعديل العادات الغذائية للأفراد، دونها:

## نشاط (ب):



## نشاط (أ):





## التطبيقات



١: صل العبارات (أ) بما يناسبها من العبارات (ب) فيما يأتي:

(ب)

( ) العادات الغذائية

( ) تاريخ الإنتاج

( ) فترة الصلاحية

( ) الغش التجاري

( ) تاريخ الانتهاء

(أ)

(١) الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية.

(٢) السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد و اختيار وتناول الغذاء تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء.

(٣) التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية.

(٤) أي منتج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عُبّث به بأي طريقة.

**٢:** أمامك مجموعة من العبارات تتضمن (حقوق المستهلك والحالات التي تُعد من المخالفات التجارية). دون رقم (١) أمام حقوق المستهلك ورقم (٢) أمام الحالات التي يجب الإبلاغ عنها كمخالفة تجارية فيما يلي :

- ( ) عبارة "البضاعة المباعة لا ترد ولا تستبدل".
- ( ) عدم إصدار فاتورة عند بيع المنتج.
- ( ) وجود تاريخ الإنتاج والصلاحيّة على المنتج.
- ( ) التخفيضات الوهميّة (غير مطابقة لسعر المنتج المباع).
- ( ) عدم رد الباقى من العملات المعدنية واستبدالها بسلعة أخرى.
- ( ) الاستماع لرأي المستهلك عن الخدمات والمنتجات.

**٣:** (بعض التخفيضات الشرائية يكون الهدف منها بيع المنتجات التي شارفت على الانتهاء أو بها أحد العيوب)

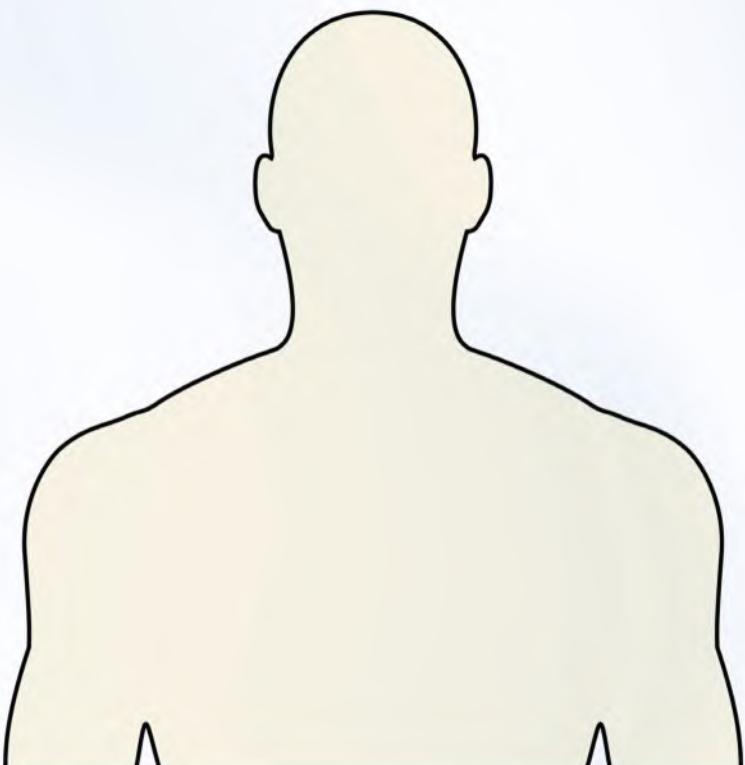
دون نصيحة توعوية للمستهلك حول العبارة السابقة :





أمامك نموذج لجسم الإنسان دون ما يلي:

أ- في الجزء الأيمن من النموذج عاداتك الغذائية الجيدة:  
وفي الجزء الأيسر من النموذج عاداتك الغذائية السيئة:  
ب- اكتب أيهما أكثر لديك.....



## الوحدة الخامسة الخدا و والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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