

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتابي

المدرسة أونلاين



<https://hululkitab.co>



للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: [موقع حلول كتابي](https://hululkitab.co)

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ٢٠٢٥ - ١٤٤٧

المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ /

المركز الوطني للمناهج - الرياض، ١٤٤٦ هـ

٢١٠ ص: ٢١٠، ٥٢١٠ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٢ / ١٤٤٦

ردمك: ٤٥ - ٦٠٣ - ٨٥٣٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بال التربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترناتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المُقدّمة



الحمدُ للهِ ربِّ العالمينَ والصلوةُ والسلامُ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلينَ وبعْدُ ..

يسرّنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وما يُسهمُ في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنصُّ على ”إكساب الطالب المعرفة والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكونَ ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتصفُ بروحِ المبادرةِ والمثابرةِ والقيادةِ“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوعِ أساليبِ عرضِه باستخدامِ مصادرِ التعلم المختلفةِ من رسومٍ وصورٍ وأنشطةٍ لإثارةِ التفكيرِ، وإكسابِ الطالبِ مهاراتِ القرنِ الحادي والعشرينِ في إطارِ أهدافِ الوحداتِ الدراسيةِ.

وتتيحُ أنشطةُ التعلمِ المتضمنةُ في هذا الكتابِ الفرصةَ للمتعلمِ كي يُفكّرَ ويُحاورَ ويُعبرَ عن رأيهِ، ليكتسبَ المهاراتِ والكفاياتِ القابلةِ للتطبيقِ في حياتهِ اليوميةِ.

لقد حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عوناً للطالبِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةٍ متنّعةً، واثقاً بنفسِه، محبّاً لوطنهِ، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحيحةَ السليمةَ في غذائهِ ومسكنهِ وبيئتهِ، ويستثمرُ أوقاتَ فراغِهِ فيما يعودُ عليهِ بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فرداً فعالاً في بناءِ أسرتهِ ومجتمعِهِ.

كما أنَّه منْ منطلقِ اهتمامِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ بالأشخاصِ ذوي الإعاقةِ، والتزامِها باستيفاءِ كافةِ الحقوقِ الممكنةِ لدعمِهم ودمجِهم في المجتمعِ، ومنْ هنا أدرجَتْ مفرداتٍ بلغةِ الإشارةِ في هذا المقررِ؛ لتزويدِ الطالبِ السامعينَ بحصيلةٍ مناسبةٍ منَ المفرداتِ الإشاريةِ التيُؤملُ أنْ يكونَ لها أثرُها في كسرِ حاجزِ اللغةِ ويسيرِ عمليةِ الاندماجِ، وخلقِ نوعٍ منَ التواصُلِ بينَ الطالبِ السامعينَ والطلابِ الصمِّ.

نسأُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ - أَنْ يجعلَ هذا العملَ خالصاً لوجهِهِ تَعَالَى، وَاللَّهُ مِنْ وَرَاءِ الْقَصْدِ.

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 السعودية (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحضي الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



ال التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
١١٣	دليل الأسرة	
١١٧	الحرائق	صحتي وسلامتي
١٢٧	الجروح	
١٤١	آداب الحوار	مهاراتي في الحياة
١٤٨	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	
١٥٩	التلوث داخل المنزل	بيئتي
١٧٩	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	
١٩٣	الوجبات الصحية الخفيفة	غذائي
٢٠٠	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيدًا، لكم، ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكّن لكم أن تشاركونا أبناءكم في تنفيذه.

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

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٣٧	هيأ نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى/ صحتي وسلامتي
١٤٢	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	
١٤٧	نشاط أسري	
١٥٢	نشاط أسري ختامي	الوحدة الثانية/ مهاراتي في الحياة
١٥٦	هيأ نتعلم لغة الإشارة	

فهرسُ تضمِّنِ أنشطةٍ خاصةً بإشراكِ الأُسرةِ في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
	تهيئة الوحدة: أُسرتي العزيزةُ	١٦٠
الوحدة الثالثة/بيئتي	نشاطٌ أُسريٌّ	١٦٣
	نشاطٌ أُسريٌّ ختاميٌّ	١٦٦
الوحدة الرابعة/ملابسِي	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ	١٧٦
الوحدة الخامسة/غذائي	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ	١٩٠
	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ	٢١٠



الوحدة الأولى

صحي
وسلامتي



أهداف الوحدة

يتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نِهَايَةِ الْوِحْدَةِ :

- أنْ يُنَاقِشَ مُسَبِّبَاتِ الْحُرُوقِ.
- أنْ يَقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحُرُوقِ.
- أنْ يَطَّبَّقَ إِسْعَافِ الْأُولَى لِلْحُرُوقِ.
- أنْ يَمْيِّزَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْجُرُوحِ.
- أنْ يَطَّبَّقَ إِسْعَافِ الْجُرُوحِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ.





الحرائق

صحتي
سلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الإسعاف
- الصَّدِيدُ



نورة، ماذا حدث ليديك؟



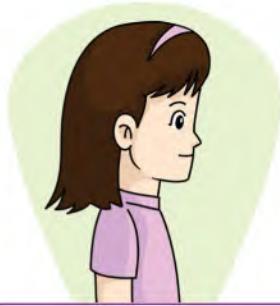
انسَكِبْ عَلَيْهَا سَائِلٌ حَارٌ فَتَضَرَّرَتْ.

تحدُثُ الإِصَابَاتُ بِالْحَرَقَةِ
مِنْ تَأْثِيرِ الْحَرَارَةِ الْقُصُوِيِّ
(السخونةُ أوِ الْبَرُودَةُ) وَالْمَوَادِ
الْكِيمِيَّيَّةِ أَوِ الإِشْعَاعِ أَوِ
الْكَهْرِبَاءِ. وَهِيَ تَخْتَلِفُ فِي
الْعُمَقِ وَالْمَسَاحَةِ وَالشَّدَّةِ.

تَضَرُّرُ الْجِلْدِ عِنْدَ تَعْرُضِهِ لِلنَّارِ، أَوِ لِسَوَائِلِ حَارَّةٍ، أَوِ لِمَوَادِ كِيمِيَّيَّةٍ تُسَمَّىً :
..... (حرقاً - جرحاً - كسرأً).

اخْتَرِ الإِجَابَةَ الْمَنَاسِبَةَ وَاكْتُبْهَا فِي الْفَرَاغِ.





ما مسبّبات هذه الإصابة؟



سَبَبُها الغُلْفَةُ أو سُوءُ التَّصْرِيفِ أو الإِهْمَالُ، وللْحُرُوقِ أَنْوَاعٌ:

أو كِيمِيَائِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:



لِلْأَحْمَاضِ وَالْقَلْوَيَاتِ، كَعَضِ
الْمُنْظَفَاتِ السَّائِلَةِ مثَلُ: الْفِلاشِ.

حَرَارِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:

١. للحرارة الجافة
الناتجة من انسكاب
السوائل الحارة،
مثل: الماء، أو الزيت.

٢. للحرارة الرطبة
الناتجة من انسكاب
السوائل الحارة،
مثل: الماء، أو الزيت.

أو إِشْعاعِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:



المُفْرَطُ لِلأشْعَةِ السُّينِيَّةِ
أو المَوَادِ المُشَعَّةِ.

لِأشْعَةِ الشَّمْسِ أَوِ
الضَّوْءِ المُنْعَكَسِ
عَلَى سَطْحِ سَاطِعٍ
كَالثَّلَجِ مثَلًا.

أو كَهْرَبِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعْرُضِ:



٢. للتيار الكهربائي.

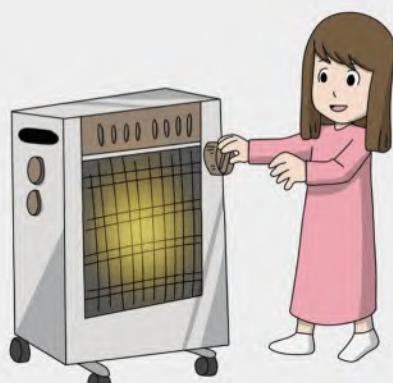
١. للبرق والصواعق.



نشاط (١)



ناقش مع مجموعتك الصور الآتية ثم دوّن رأيك فيها.



.....

.....



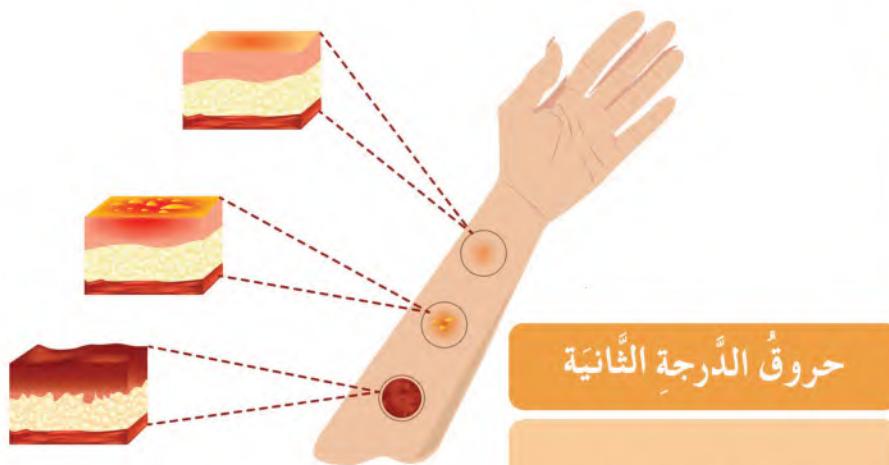
.....

.....



درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد، وهي:



حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدي طبقة الجلد السطحية وتحدُث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.

حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورّم وانتفاخ وفقاقيع مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد، ولا تكون مصحوبة بآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية، وهي بطبيعة الالتئام وتترك آثاراً واضحة.



إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقيها؛ لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينموا جلد جديد مكانها.



إسعاف المصاب بالحروق:



- طمئن المصاب وهدئ من روعه.



- ارتد قفازات طبية 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 المحترقة للأرض؛ حتى لا يحدث تلوث.





● ضمّد المنطقة بقمامش نظيفٍ معقّمٍ.



● اسق المصاب الماء على دفعاتٍ متباينةً؛ لتعويض السوائل التي فقدَها.

● أعطِ المصاب بعض المسكنات المناسبة؛ لتخفييفِ الألم.



● اطلب المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تعرف رقمه؟

يجب أن تدرك أن جميع إصابات الحروق معرّضةٌ لخطر انتقال العدوى؛ وذلك لأنَّ الحرق يسبب شقوقاً في الجلد الذي يُعد حاجزاً وقائياً ضدَّ الجراثيم. لذا ينبغي طلب المشورة الطبية؛ إذ قد تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية لعلاج العدوى.



تطبيقي (أسعفي) هو أحدُ جهود هيئة الهلال الأحمر السُّعُودي، ويهدفُ لمساعدةك في حالات الطُّوارئ وتقديم مجموعةٍ من الخدمات كالبلاغات ورسائل الاستغاثة العاجلة وغيرها من الخدمات الإسعافية.



نشاط (٢)



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



قد تحدث حروق للفم والحلق نتيجة شرب سائل شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد كيميائية، أو استنشاق هواءً ساخنً جدًّا.



خرافاتٌ شائعةٌ حول إسعاف إصابات الحُرُوق:

هناك العديد من الخرافات حول علاج الإسعافات الأولية للحرُوق، ومنها:

النتيجة

زيادة خطر إصابة الحُرُوق بالعدوى.

التصريفُ الخاطئ

فقاً للبُشُور.

النتيجة

لن يؤدي إلى تبريد الحرق بشكلٍ كافٍ.

التصريفُ الخاطئ

وضع معجون الأسنان أو الزبد أو أي موادٍ غذائيةٍ أخرى.

النتيجة

الثلج يؤدي إلى تفاقم الإصابة من خلال التسبب في حرق التجميد للجلد.

التصريفُ الخاطئ

وضع الثلج على الحرق البسيط لتسريع عملية التبريد.



نشاط (٣)

هل سمعت عن أحد العلاجات الخاطئة لـإسعاف الحروق ، اذكرها وقدم النصيحة المناسبة للطلاب .



نشاط (٤)

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





الجُرُوح

صحتي
سلامتي

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 بقوّة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلف يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأ حالت 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 حرجّة 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

المفاهيم الرئيسية

• المُسعف

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



أكمل الفراغات من القطعة السابقة :

أ. يُوقف النَّزيف عن طريق:

١

٢

٣

٤

ب. ما التصرف الذي فعله محمدٌ عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

الجُرْح:

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.

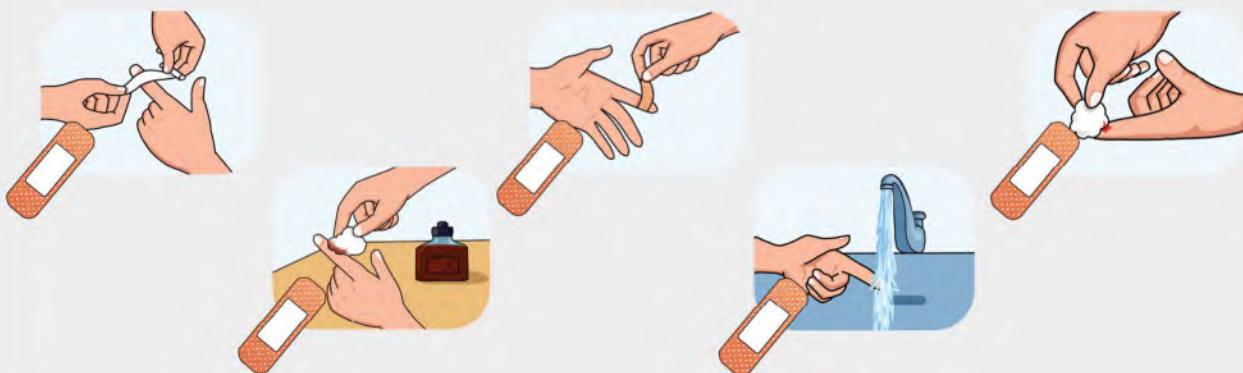


نشاط (١)



ناقش مجموعتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للترتيب 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، ويلتهم الجرح بسرعة.
٢. عميقه : تحدث نتيجة تعرّض الجسم لآلية حادة أو حارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ مدةً طويلةً ليلتئم، وأحياناً يتراكث أثراً في مكان الإصابة.

الجروح الورخية :

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.

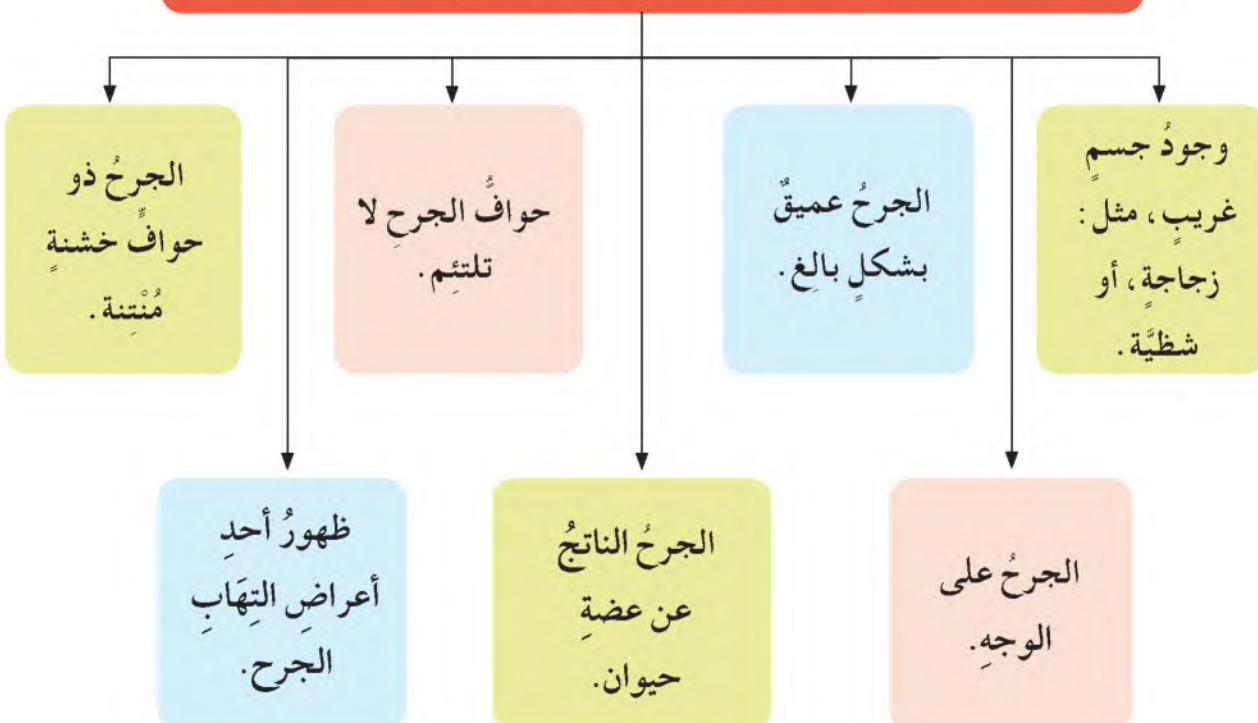


أعراض التهاب الجروح

تكون مادة صديدية ارتفاع درجة حرارة الجسم الإحساس بالألم التورم والاحمرار

راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

متى تطلب المشورة الطبية؟



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 يحدث كشطاً للطبقات السطحية من الجلد تاركاً منطقةً طريةً مسلوحةً. وتحوي هذه الجروح غالباً أو ساخناً أو حباتٍ من الرمل تتوارد في الجرح، وتظهرُ فيها العدوى بسهولة.



تطبيقات عامة

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

١ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

٢ وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.

٣ الجروح السطحية تنزف كثيراً.

٤ تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.

٥ عند إسعاف الجروح يجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب.



٢ ماذا تفعل :

أ إذا أردت التأكّد من حرارة الإبريق؟

ب إذا جرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداةٍ حادة؟

٣ علل ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبة 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 ورقةٍ مما يأتي:

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبدة

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط



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





صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْأَخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



أدون إيجابيات تعلمها



الوحدة الثانية



مهاراتي في الحياة

مهارات التفاوض في حل
النزاع والمشكلات

آداب الحوار

مهاراتي في الحياة

أهداف الوحدة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَةِ :

- أن يُطبّق مهاراتِ الحوارِ والاستماعِ لِآخرينِ.
- أن يحترمَ آراءَ زملائهِ في الصَّفِ.
- أن يُتقنَ مهاراتِ التَّواصلِ معِ الآخرينِ.
- أن يميّزَ بينَ مسبباتِ النَّزاعِ ومظاهرِهِ.
- أن يكتسبَ مهاراتِ إدراةِ الخلافِ معِ الآخرينِ.





آدابُ الْحِوَار

مهاراتي
في الحياة

المفاهيم الرئيسية

- الْحِوَار
- الإقناع

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

الإِنْسَانُ كائِنُ اجْتَمَاعِيٌّ لَا يُسْتَطِعُ أَنْ يَعِيشَ بِمَفْرَدٍ وَبِمَعْزَلٍ عَنِ النَّاسِ. فَهُوَ فِي اتِّصَالٍ مُسْتَمِرٍ مَعَهُمْ مِنْ خَلَالِ الْحِوَارِ وَالْإِقْنَاعِ. فَكَثِيرًا مَا تُضِيِّعُ الْفَرَصُ وَيَحْصُلُ سُوءُ التَّفَاهِمِ وَتَتَعَكَّرُ الْعَلَاقَاتُ وَيَفْوَتُ الْوَقْتُ، وَرَبِّما يَصْلُحُ الْحَالُ إِلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ وَذَلِكَ بِسَبِّبِ عَدَمِ الْإِقْنَاعِ، أَوْ بِسَبِّبِ سُوءِ الْحِوَارِ، أَوْ عَدَمِ الْمَعْرِفَةِ بِأَسَالِيبِ الْإِقْنَاعِ وَقَوَاعِدِهِ وَفَنُونِهِ.





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

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌ استهلاكيٌ منزليٌ :

ورد الحوار في القرآن الكريم بالمعنى المشار إليه أعلاه في موضع عديدة ، ساعد ابنك على البحث عن آيةٍ قرآنيةٍ ورد فيها لفظ الحوار ، مع ذكر اسمِ السورةِ ورقمِ الآية .

.....

.....

.....

.....

.....



● **الصفات الأساسية للمحاور الناجح:**

● **اللَّبَاقَةُ** وهي قول و فعل ما يناسب و يحسن في العلاقات البشرية .

● رباطةِ الجأش و هدوءِ البال .

● حضورُ البديَّةِ .

● النفوذُ و قوَّةُ الشخَّصيَّةِ .

● قوَّةُ الذاكَرَةِ .

● الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النفس .

● التَّواضعُ .



● مهارات التواصل :



»» من آداب الحوار احترام زملائك في الصّيف بالإِنْصَاتِ لهم وعدم مقاطعتِهم أثناء تقديمِهم الإِجابةِ للمعلم.



»» من دماثة الأخلاقِ، أن تلومَ دونَ أن تُسيءَ، وتنتقدَ دونَ أن تحرجَ، وتُقْنَعَ دونَ أن تُخْضَعَ.



نشاط (١)



ميّز طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي في الكلمات الآتية:
انتقاء الكلمة - هُزُّ الرأس - حرَّكةُ الجسد - تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها - نبرةُ الصوت
- إيماءاتُ الوجه - التواصلُ البصري - توضيحُ الكلمة بضدّها - الابتسامة.

طرائق التواصل اللفظي

طرائق التواصل غير اللفظي



في المجتمعات التي تجمع عدداً كبيراً من المدعّوين يستحسن أن تعرّف نفسك ببساطة إلى الجالسين بجوارك، وحاول أن تتجاذب أطراف الحديث معهما بالتساوي.



التواصل الجيد لا يعني دائماً الاتفاق مع الشخص الآخر؛ فيمكن أن تختلف مع الشخص الآخر دون أن تفقد التواصل معه.

نشاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:

التعليق الساخر على أحد الطلاب لاستشارة الآخرين وإضحاكه؟



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





أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ

دانة: لقد وصلني ما قلتِ عني يا نورة وسوف أقطع علاقتي بكِ إلى الأبد.
نورة: ما الذي تقولينه يا دانة؟!

انصرفتْ نورة وهي متفاجئةً من كلام دانة ولكنها لا تودُّ أن تخسرها.
في اليوم الثاني قابلتْ نورةً صديقتها دانة بابتسامةٍ وقدمتْ لها باقةً من الزهور.

نورة: هل من الممكن أن نتحدث الآن يا دانة؟ ماذا سمعت عنِّي وأغضبك؟

دانة: كم أحب هذه الزهور، شكرًا يا نورة.

ووافقتْ دانةُ على الحديثِ مع نورة، وتوضيحةُ أساسِ المشكلةِ وزالَ الخلافُ بينهما.

نشاط (٣)



مستعيناً بمصادر التعلم ومحركات البحث الموثوقة، أكمل الحديث الآتي:

..... قالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَتَدْرُونَ مَا الْغَيْبَةُ؟ قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «.....

.....

(1)

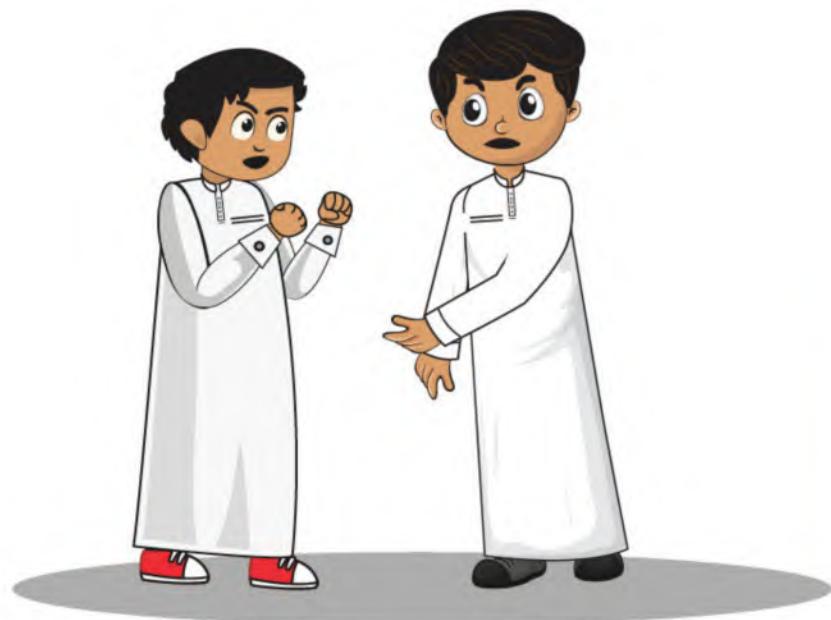


بأن تسيطر اللباق على جو المحادثة، بحيث يبتعد المحدثين عن الجفاء والغلوظة من جهة والبالغة في التملق والرياء من جهة أخرى.



مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

مهاراتي
في الحياة



المفاهيم الرئيسية

- الجدال
- النزاع
- التفاوض

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

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً
وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾^(١)

يُعَدُ النزاعُ من الأمور التي نُواجهها في حياتنا، وقد يحدث داخل الأسرة بين الإخوة والأخوات، أو بين الأصدقاء في المدرسة، أو بين الزملاء في العمل. وقد تسبب هذه النزاعات في التفرقة والانشقاق والصراع، لذا جاء الإسلام مؤكداً على أهمية الاجتماع والاتفاق ومحذر من الفرق والشذوذ والتنازع قال رسول الله ﷺ: «لَا تَحَاسِدُوا، وَلَا تَنَاجِشُوا، وَلَا تَبَاغِضُوا، وَلَا تَدَابِرُوا، وَلَا يَعِنْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا مُسْلِمًا أُخْرُو مُسْلِمٍ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ»^(٢).

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.



نشاط (١)

حدد 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 التعرض 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).
		التعصب للرأي.
		ضغوط الحياة.

● لكي تقنع الآخرين 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 تلوّح بيديك أو تضرب بهما على شيء أمامك.
- تجنب الكلمات اللاذعة ذات اللّمِ والتعريض بالسّفهِ والجهل.
- ابتعد عن التعصبِ المذموم.
- تجنب النميمة والغيبة وجميع ما يثير الفتنة.
- لا تتحدث بصوتٍ عالٍ راعدٍ.
- لا تتعجل بالرد قبل تامِ 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 لتكسب 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 حادٍ ينتج عنه ارتفاع الأصوات واستخدام عبارات حادة.
بالتَّعاونِ معِ مجموعتك أجب عن المطلوب في الجدول الآتي:

تحديدُ أسبابِ التَّزاع

تحديدُ هدفِ الإصلاحِ بينِ
الطرفين

مقترناتُ معالجةِ التَّزاع



الابتسامةُ لغةُ القلوبِ وهي الكنزُ الذي لا يُكلّفُ درهماً ، فلا تبخُلُ بها على من حولك.



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

نشاط (٣)

ذِكْر الطَّلَاب بِدُعَاءِ كَفَارَةِ الْمَجْلِسِ، وَمَتَى يُقَالُ؟



أَسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عزيزي الأَب / عزيزتي الأَمْ، ساعداً أَبْنَاءَ كُمَا فِي الْبَحْثِ مِنْ خَلَالْ مَصَادِرِ التَّعْلِمِ الْمُخْتَلِفَةِ عَنْ آيَةِ قُرْآنِيَّةِ تَنْهَى النَّاسَ عَنِ السُّخْرِيَّةِ مِنَ الْآخَرِينَ، وَتَدْوِينِهَا مَعَ تَحْدِيدِ رَقْمِهَا وَاسْمِ السُّورَةِ الَّتِي وَرَدَتْ فِيهَا؟



تطبيقات عامة

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

١ من الصفات الأساسية للمحاور الناجح سرعة الرد والانفعال.

ب لا أتقبل النقد البناء من الطرف الآخر.

ج حدّ 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 عَبَرَ عن رأيك في الموقف الآتي :

لا يُعجبني يا عزّامُ أسلوبك المتعالي معي، لا أريدُ أن أسمع منك أو أراكَ بعدَ الآن.

تطبيقات عامة

٣ علّل ما يأتي :

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

ب نهى الإسلام عن الغيبة والنميمة.

ج التعصّب للرأي يزيد المشكلة ولا يحلّها.

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

أ من الصفات الأساسية للمحاور الناجح

التحدّث بصوتٍ عالٍ

انتقاء الكلمات بعناية

تحقير رأي الآخر

ب من طرائق الاتصال اللّفظي

نبرة الصوت

هزُّ الرأس

التواصل البصري

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجدال لابد من

التملُّق والرياء

الانفعال السريع

اللّباقه والتواضع

٥ اكتب النتائج المتوقعة للآتي :

١ مقاطعة زميلك أثناء حواره مع المعلم.

٢ الغيبة ونقل الكلام.

٣ الاعتذار في حال الخطأ.



مهاراتي في الحياة

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



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



الوحدة الثالثة



بِيَتِي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يستنتج ملوثات الهواء في المنزل.
- أن يقترح حلولاً لمشكلات تلوث المياه في المنزل.
- أن يناقش أخطار النفايات بوصفها مسبباً للتلوث بالحشرات.
- أن يلخص أضرار الضوضاء بصفة عامة.
- أن يوضح خطورة ملوثات المنزل على صحة الإنسان.





التلوثُ داخلُ المنزل

بيئتي

١. تلوثُ الهواءِ:



مَثَلٌ معَ أَعْصَاءِ مَجْمُوعَتِكَ أَدْوَارَ الْحَوَارِ الَّتِي لِتَتَعْرَفَ أَهْمَيَّةَ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ وَبَعْضَ أَسْبَابِ تلوثِهِ.

محمد: مَا فَائِدَةُ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ؟

المعلم: الْهَوَاءُ النَّقِيُّ أَسَاسُ الصِّحَّةِ السَّلِيمَةِ لِلْإِنْسَانِ.

عمر: كَيْفَ؟

المعلم: عِنْدَمَا يَعِيشُ الْإِنْسَانُ فِي بَيْئَةٍ نَظِيفَةٍ، وَيَسْتَنشِقُ هَوَاءً نَقِيًّا. لَكِنَّ كَيْفَ نُدَلِّلُ عَلَى أَهْمَيَّةِ الْهَوَاءِ؟

ماجد: لَا يَمْكُنُ أَنْ يَعِيشَ الْمَخْلُوقُ الْحَيُّ دُونَ هَوَاءً.

يوسف: وَفِي أَنْتَهِ النَّوْمِ نَسْتَغْفِي عَنِ الْأَكْلِ وَالشَّرِبِ، وَلَكِنَّنَا لَا نَسْتَغْفِي عَنْ تَنْفُسِ الْهَوَاءِ.

المعلم: إِذْنَ يَمْكُنُ أَنْ نَتَوَصَّلَ إِلَى حَقِيقَةٍ وَهِي «لَا يَمْكُنُ لِلْإِنْسَانِ أَوْ أَيِّ مَخْلُوقٍ حَيٍّ أَنْ يَسْتَغْفِي عَنِ الْهَوَاءِ»؛ لِذَلِكَ يَجُبُ أَنْ نَحْرِصَ عَلَى أَنْ يَكُونَ هَوَاؤُنَا الَّذِي نَسْتَنْشِقُهُ نَقِيًّا غَيْرَ مَلُوثٍ، خَاصَّةً فِي مَنَازِلِنَا.

محمد: وَكَيْفَ يَمْكُنُ يَا مَعْلِمِي أَنْ يَتَلوَثَ الْهَوَاءُ دَاخِلَّ مَنَازِلِنَا؟

المعلم: بَعْدَ مَلَوِثَاتٍ، مِنْهَا:

- إِذَا كَانَ أَحَدُ أَفْرَادِ الأَسْرَةِ مَدْخَنًا.

- تَطَابُرُ الْفَبَارِ فِي الْمَنْزِلِ نَتْرِيْجَةً لِعِوَالِ الْجَوِّ وَإِهْمَالِ النَّظَافَةِ الدَّائِمَةِ.

- النَّبَاتُ الطَّبِيعِيُّ دَاخِلَّ غَرْفِ النَّوْمِ لِيَلَّا.

المفاهيم الرئيسية

- التلوث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يُعَدُّ الْهَوَاءُ مِنْ أَهْمَّ الْعَنَاصِرِ الْمُكَوَّنَةِ لِلْبَيْئَةِ وَأَوْفَرُهَا، حِيثُ يَمْثُلُ دَعَامَةً رَئِيسَةً مِنْ دَعَائِمِ الْحَيَاةِ لِجَمِيعِ أَنْوَاعِ الْمَخْلُوقَاتِ الْحَيَّةِ، وَقَدْ أَصْبَحَ هَذَا الْهَوَاءُ فِي بَعْضِ الْأَماَكِنِ مَلُوثًا بِالْدَخَانِ وَالْفَازَاتِ وَالْأَتْرَبَةِ وَالنَّفَاثَاتِ وَلَمْ يَعُدْ نَقِيًّا كَمَا كَانَ.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة بيئتي أتعرف خلالها على أنواع التلوث الذي قد يحدث داخل المنزل وأسبابه وكيفية تلافي حدوثه، ومن الممكن أن تنفذه معاً. مع وافر الحب ابنكم/ابنكم.

نشاط أسري استهلاكي منزلي:

من خلال الحوار السابق ساعد ابنك على إضافة ملوثات أخرى للجou.

● أضرار تلوث الهواء على الصحة:

النتيجة

- مشاكل الجهاز التنفسi مثل (حساسية الصدر والجيوب الأنفية).
- تهيج الجلد والعينين.

السبب

تلوث الهواء



نشاط (١)

اقترن طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء.



- أكتب تعليقاً معبراً عن هذا الشكل المعروض أمامك.



تحرص حكومتنا الرشيدة على الحد من تلوث الهواء في موسم الحج وسلامة جميع الحجاج أثناء أداء شعائر الحج والعمرة؛ لوقايتهم من أخطار الإصابة بالأمراض ومنها فيروس كورونا (COVID-19).

وضُّحَّ كيَفَ يَكُونُ ذَلِك؟





من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع، وهو ما حرصت عليه وزارة الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين ووضع رقم (٩٣٧) المجاني لمساعدة المدخنين من البداية حتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات يمكنك الدخول على

رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٢)

هل يمكن أن تُعدُّ بعض وسائل التدفئة التي نستخدمُها في الشتاء من ملوثات الهواء؟
وضُّح إجابتك.



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحج والعمرة يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٣)

من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر بعض الأماكن المزدحمة التي قد تتعرض فيها للإصابة بالأمراض بسبب تلوث الهواء، ثم اقترح بعض الأساليب الفعالة للوقاية منه.



نشاط أسري

فواز: ماذا تفعلين يا نورة؟



نورة: أضيء بعض الشموع؛ فصديقتى قادمةاليوم لزيارة.

فواز: احضرى يا نورة من الشموع؛ فهي مصدر ضخم لتلوث الهواء بنفاثها الكثير من المواد الكيميائية، وقد تصل لدرجة الاختناق خاصة في الأماكن المغلقة، كما قد تسبب في بعض الأمراض التنفسية كالربو والحساسية الجلدية والأكزيما.

نورة: من أين عرفت هذه المعلومات؟

فواز: شاهدت برنامجاً وثائقياً عن مخاطر الشموع على التلАЗ.

نورة: حسنأ سأطفئ الشموع وأفتح النوافذ لتهوية المنزل، شكرأ أخي على النصيحة الغالية.



٢. تلوث الماء:



يُعد الماء أحد الموارد المتتجددة على كوكب الأرض، وهو أصل الحياة، ولا يمكن أن تستمر الحياة من دونه، ومن مسؤولياتنا تجاه أنفسنا وأسرنا ومجتمعنا ووطننا المحافظة عليه وحمايته من التلوث حتى لا يُسبب أمراضًا خطيرةً ومميتةً بتلوثه.



ما مصادر الماء؟ وما مواصفات الماء الصالحة للشرب

أسباب تلوث الماء ومصادرُه:

١. صدأ الأنابيب وردايتها.
٢. تسرب مياه الصرف الصحي إلى خزانات المياه.
٣. انخفاض مستوى الخزان المنزلي عن مستوى الأرض، وهو ما يسمح بدخول المواد الملوثة له.
٤. عدم إحكام غلق خزان الماء العلوي أو السفلي، وعرضه للحشرات والغبار.
٥. إهمال نظافة خزانات المياه، وتركها لعدة أعوام دون صيانة.



نشاط (٤)



بعد تعرُّفكُ أسبابَ تلوثِ الماءِ، اكتبْ أربعاً من طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوث.

طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوث:

..... .١

..... .٢

..... .٣

..... .٤



من الأهدافِ الإستراتيجيةِ لرؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠، الحدُّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعِهِ (كالتلوثِ الهوائيُّ، والصوتيُّ، والمائيُّ، والترابيُّ) لتمكينِ حياةٍ عامرةٍ وصحية.



نشاط أسري ختامي

ساعدوا ابنكم على وضع كمية مناسبة من القطن في قطعة شاشٍ وثبتتها على صنبور الماء في البيت، وتركها مدة يومين مع مراعاة استعمال الصنبور، مع تدوين التوقعات ثم الملاحظات في المخطط التنظيمي الآتي:

ما يحدث

ما أتوقع



أضرار تلوث الماء:

- تسوس الأسنان بسبب نقص نسبة الفلور في الماء.
- تبقع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور في الماء.
- الكولييرا والنزلات المعوية.
- الدوستاريا.
- شلل الأطفال.
- التهاب الكبد الوبائي.
- النزلات الشعبية عند الأطفال.





تسعى وزارة البيئة والمياه والزراعة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال برامجها في التحول الوطني، ولمعرفة المزيد عن برامجها وخدماتها تجاه أفراد المجتمع يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



اقرأ الموقف الآتي ثم أجب:

التعليق

الخيارات

ماذا تفعل؟

١. أشربُه على استحياء.

٢. أضعُه جانباً دون شربِه.

٣. اعتذرُ عن شربِه مع التأكيد على ضرورة شرب الماء النظيف.

● إذا قدم لك كوب ماء به شوائب؟



● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلّم ماذا سيقول؟



٣. التلوث بالحشرات:

الغذاء ضروري لاستقامة حياة الإنسان على الأرض، فهو مصدر الطاقة اللازمة لقيام الإنسان بجميع أنشطته المختلفة، وأداء دوره في إعمار الأرض. وقد يتعرض هذا الغذاء إلى الفساد والتلف بسبب الجراثيم والفيروسات التي تنقلها الحشرات إليه فتؤدي إلى مرض الإنسان أو مותו.

أسباب التلوث بالحشرات:



١ ترك الأغذية مكشوفةً ومعرضةً لل...



٢ ترك...



٣ إهمال نظافة جميع أنحاء...



٤ تربية في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.



تقلُّ الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيراتِ جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبُّ له الكثير من الأمراض، مثل: التيفوئيد والنزلات المعوية والدوستاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض.

• اذكر أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً.

● الوقاية من التلوث بالحشرات:

املاً الفراغات الآتية مستعيناً بالصور المعروضة:

١ الاهتمام بنظافة جميع أنحاء



نشاط (٥)



بعض الناس يقتل الذباب بمضربي الذباب، وبعضهم الآخر بمبيد الحشرات.

● قارن بين الوسائلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.

الإيجابيات

الإيجابيات

التشابه

السلبيات

السلبيات



رأيك في العبارة الآتية:



يمارسُ بعضُ زوارِ بيتِ اللهِ الحرامِ في مكةَ المكرمةِ والمدينةِ المنورةِ بعضَ السلوكياتِ الخاطئةِ التي تؤدي إلى تلوثِ أرضِ الحرمِ، مثلِ رمي بقايا الأطعمةِ والفضلاتِ على الأرضِ.

٤. التلوث الضوضائي:

هو ارتفاعُ الصوتِ وتدخلُه معَ أصواتٍ أخرى.



قد تصدرُ ممارساتٍ خاطئةٍ من قبلِ بعضِ الأفرادِ، تسببُ في حدوثِ التلوثِ البيئيِّ وخاصَّةً في المنزلِ، ولكي نتعرَّفَ عليها لنتجنبُها ونشاركَ في القضاءِ عليها علينا أن نستمعَ إلى الحوارِ الآتي:

الأَبُ: الكُلُّ يشكوُ منكَ يا سامي لأنَّكَ تُحدِّثُ تلوثًا ضوضائياً.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الأَبُ: لأنَّكَ ترفعُ صوتَ المذيعِ والتلفازِ فتؤذِي بذلكَ من حولكِ. ولأنَّكَ تُطلقُ باستمرارِ المفرقعاتِ (الألعابِ الناريةِ) التي تُصدِّرُ الأصواتَ المزعجةَ في المناسباتِ.

ولأنَّكَ تُصدِّرُ أصواتًا مزعجةً من الأجهزةِ التي تستخدِّمُها في المنزلِ، والتي تعملُ باستمرارِ، وفي أوقاتٍ غيرِ مناسبةِ.

الأَبُ: لا تعلمُ أنَّ للضوضاءِ تأثيرًا سلبيًّا على الإنسانِ وصحتِه حيثُ قد تؤدي إلى الإصابةِ بالقلقِ والتوترِ والارتباطِ والعجزِ عن التفكيرِ.

وإلى ازدياد نبضاتِ القلبِ وضيقِ الأوعيةِ الدمويةِ وارتفاعِ ضغطِ الدمِ، وإلى إثارةِ القرحةِ وارتفاعِ السكرِ، وإلى فقدانِ السمعِ.

سامي: ما كنتُ أعلمُ أن إزعاجي قد يسبُّ لمن حولي المشكلاتِ السابقة، ولهذا أعدُكَ - يا أبي - أن أُعدَّ سلوكِي إلى الأفضل.

نشاط (٦)

هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.



نشاط (٧)

حمايةُ البيئةِ والمحافظةُ عليها من التلوثِ واجبٌ دينيٌّ ووطنيٌّ على كلِّ فردٍ من أفرادِ المجتمعِ. ناقشْ مع زملائكَ في المجموعةِ الحلولِ الممكنةِ للحدِّ من التلوثِ الضوضائيِّ، واقتراحِ الطرائقِ والأساليبِ المناسبةِ لتخفييفِ آثارِه السلبيةِ على المجتمعِ.



نشاط (٨)

من خلال مشاهدتك للأجهزةِ الكهربائيةِ الضروريةِ الموجودةِ في المنزلِ وهي في وضعِ التشغيلِ، اقتراحِ طرائقَ فعالةَ لتخفييفِ من أصواتِها القويةِ المزعجةِ.



نشاط (٩)



نهى القرآن الكريم عن الأصوات المرتفعة، ابحث عن الآية الدالة على ذلك واكتبها.



١١) بيّن التجارب التي أجريت على طلبة المدارس الذين يتعرضون لضجيج شديد في حياتهم، انخفاضاً في سمعهم لصوت المعلم، ويظهر عليهم التعب بوضوح من خلال شعورهم بطول وقت الدراسة.

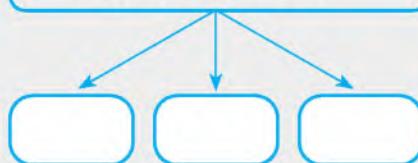
نشاط (١٠)



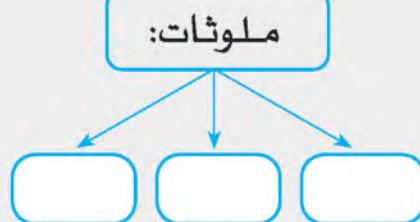
صنف الكلمات الآتية إلى ملوثات، وأشياء يمكن أن تتلوث:

هواء - ضجيج - مبيد حشري - مياه - دخان - تربة

أشياء يمكن أن تتلوث:



ملوثات:



تطبيقات عامة

١ اذكري النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

أ رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزهات.

ب التدخين بين أفراد الأسرة.

ج تهوية المنزل بشكل مستمر، والحرص على نظافته.

د استعمال الأجهزة ذات الأصوات العالية بدلاً من الأجهزة ذات الأصوات الهدئة.

٢ ضع خطأ تحت الأسباب، وخطين تحت النتائج في كل جملة من الجمل الآتية:

١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع.

٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة.

٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية يؤدي إلى تلوث المحاصيل الزراعية.

٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار.



٣ حدد نوع التلوث الآتي:

أ مخلفات الحيوانات الداجنة التي تربى في المنزل.

ب استخدام المفرقعات والألعاب النارية.

ج حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب.

د استخدام البخور يومياً.

ه استخدام الفحم في التدفئة.

تطبيقات عامة

٤ اقرأ الأسئلة، ثم اكتب إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة، ودونها:

٢ من أي الملوثات يصنف خروج الدخان من مدفأة الحطب؟

١ ما اسم التلوث الذي يلحق الضرر بالجهاز العصبي؟

٤ ما أشد الملوثات خطورة على مياه الخزانات؟

٣ من أين نحصل على الماء النظيف الذي يصل إلى منازلنا؟

٥ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل؟

٤ ما أكثر الأماكن التي تنتشر فيها أمراض الجهاز التنفسي؟

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

تسرب

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، ه

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن



وحدة بيئتي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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

الوحدة الرابعة

ع

ملبسي



ترتيب الملابس
وحقية السفر

ملبسي

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة :

- أن يصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة.
- أن يرتب الملابس في مجسم الخزانة عملياً.
- أن يميز بين لوازم حقية السفر ولوازم حقية اليد.
- أن ينظم محتويات حقية السفر عملياً.





ترتيب الملابس وحقيبة السفر

ملبسٍ

ترتيب الملابس في الخزانة :

١ أمسح  و  بفوطة مبللة بالماء، ثم بفوطة جافة.

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياساً من الجافة أو الصابون المبشرور لما لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

٤ أرتب  و  في درج مقسم بالحواجز.

٥ أطوي الملابس الداخلية و  وأرتبها في درج خاص.

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

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة الأرفف الوسطى؛ لتكون قريبة من متناول يدي.

المفاهيم الرئيسية

- مشجب
- حقيبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً، كما أنها تساعد على سرعة الوصول إلى الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.

نشاط (١)



خصصت والدُهُ نواف لخزانةً يرتبُ فيها ملابسَه، وطلبتُ منه إعادةَ كُلُّ قطعةٍ إلى الخزانةِ. ساعدْ نوافَ بوضعِ رقمٍ كُلُّ قطعةٍ في مكانِها المناسبِ:



٨



٧



٦



١



٢



٣

٤



٥



نشاط (٢)



ما الاحتياطاتُ التي يجبُ الأخذُ بها عند حفظِ الملابسِ (الصيفيةِ أو الشتويةِ) للموسمِ القادمِ؟

عند مشاركةِ أحدِ إخوتكِ خزانةِ الملابسِ، ينبغي أن تتفقَ معه على تقسيمِ أجزائِها بينَكمَا؛ للاستفادةِ منها على أحسنِ وجهٍ.

نشاط (٣)



اجمعْ صوراً تتضمنُ أفكاراً إبداعيةً لتصميماتِ خزائنِ ملابسٍ تفي بتنظيمِ احتياجاتِكِ الشخصيةِ.



ترتيب حقيبة السفر :

دخلت الأم على ابنتها جنى لتخبرها بقرار الأسرة في السفر، وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها. فرحت جنى بذلك، ولاسيما أنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها. فأحضرت ورقةً وقلمًا وسجلت الأشياء والأدوات الالزمة للسفر، ثم أحضرت حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتناسبة، وبطّنّتها بقطعة كبيرة من القماش.

ثم خرجت من الغرفة ل تستشير أمها في بعض أمور السفر، وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشاً بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة فحاولت تهدئة الوضع قائلة: كُلُّكم ستتناولون الكثير من الاهتمام والرعاية، فأنت يا ملابسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام؛ لذا سأضعك في مغلف، وأنت يا ملابسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضع بعضك فوق بعض، أمّا أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة سأرتّبك في علبة مناسبة، وبالطبع لن أنس لوازم الاستحمام والعناية بالأسنان؛ سأجمعكم في حقيبة بلاستيكية مناسبة لأحافظ على نظافة ملابسي وحقيبتي. وهكذا أصبحت حقيبتي رفيقة سفري جاهزة بجميع احتياجاتي. من القصة السابقة وضُحَّ كيف نظمت جنى حقيبة سفرها، وبرأيك لماذا وضعت بعض الأدوات في حقائب صغيرة مستقلة؟



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



احرص على ذكر دعاء السفر اقتداءً بحبيبنا رسول الله ﷺ فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما : «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ، كَبَرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَ الَّذِي سَحَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِّبُونَ»

(١)

● ابحث في مصادر المعرفة المختلفة عن تتمة هذا الدعاء ودُونه.



(١) [صحيح مسلم: ١٣٤٢]

معلومات إضافية



(يرتبط دوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضة له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية، ويمكن تفاديه بتناول العلاجات المناسبة بوصفة طبية)



ولتعرف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي). وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

الحقيبة اليدوية :

تختلف الحقيبة اليدوية في تصميماتها ومقاساتها تبعاً لاختلاف صاحبها ذكرًا كان أو أنثى، كما تختلف محتوياتها كذلك وفقاً لعمر الفرد وطبيعة عمله واحتياجاته من وثائق رسمية وبطاقات بنكية وهاتف متنقل ومستلزمات عناية صحية وغيرها.



نشاطٌ (٤)



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

حقيبة السفر	حقيبة اليد

- ٣ 
- ٢ 
- ١ 
- ٤ 
- ٥ 
- ٦ 
- ٧ 
- ٨ 
- ٩ 



نشاط (٥)



ناقش مجموعتك في الحلول الممكّنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً، ثم دوّنها في المنظم التخطيطي المصاحب.

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً.

خطوات نحو الحل

الحل



تطبيقات عامة

١ علل لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات الازمة للسفر على ورقٍ قبل السفر بأيامٍ.

ب امتلاء خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها.

ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :

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



ب امتلاء خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها.



٣ العبارات الآتية خطأ، صحيحة :

أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.



تطبيقاتٌ عامةٌ



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



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

٤

لقد أضعت حقيبتي، أمل أن تساعدونني في العثور عليها بروضه دائرة حولها.



من مواصفاتها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلفة، وكتب، وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوب عليها من الداخل.



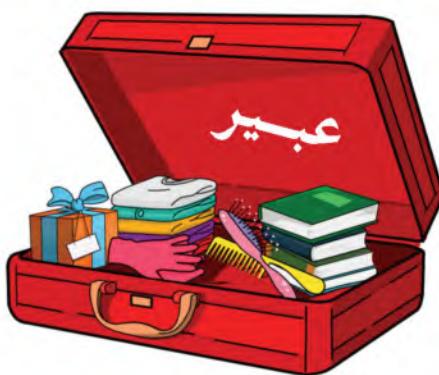
تطبيقات عامة

١ حاول أن تعرف الحقيبة واسم صاحبها من بين الحقائب المعروضة.



صاحب الحقيبة هو :

.....





وحدة قلبي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ- ب توفيقِ اللهِ - على إتقانِها بكمَةٍ عاليَّةٍ.



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



الوحدة الخامسة

أ

خداي



أهداف الوحدة

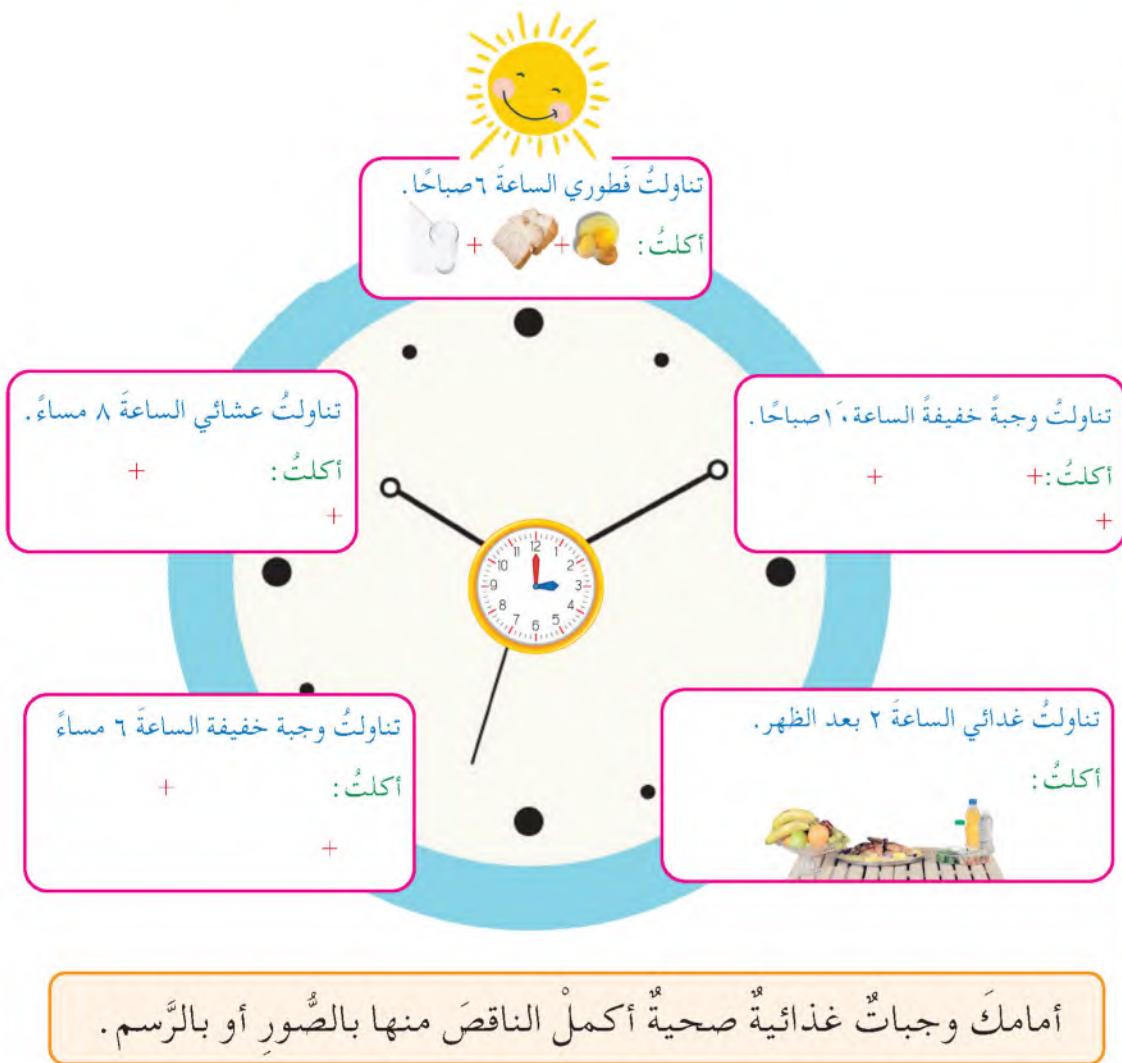
يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَةِ:

- أن يُكَوِّنَ وجبةً صحيةً خفيفةً.
- أن يُلْخُصَ القيمةُ الغذائيةُ لوجبةً صحيةً خفيفةً.
- أن يقترحَ أفكاراً متنوِّعةً لشطائِرَ صحيةً خفيفةً.
- أن يُعدَّ بعضَ الوجباتِ الصحيةِ الخفيفةِ والمفيدة.



الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي



المفاهيم الرئيسية

• الوجبة.

• الطاقة.

يحصلُ الجسمُ على احتياجاتهِ من الطاقة والعناصرِ الغذائيةِ من ثلاثِ وجباتٍ يتناولها الشخصُ يومياً، يدخلُها وجباتٌ خفيفةٌ تُعدُّ جزءاً من الطعامِ اليوميِّ للصغارِ؛ لمنحِهم الطاقةِ لحينِ تناولِ الوجبةِ التالية.



إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال 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 تناولِ وجبةٍ تمنحكَ طاقةً؛ لتبدأ يومكَ بنشاطٍ.

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك.

• اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح.



الجسم بحاجةٍ إلى طاقةٍ كافيةٍ؛ ليتمكنَ من أداءِ العباداتِ والأنشطةِ البدنيةُ اليوميةُ.

نشاط (١)

اذكر أوجه الشبهِ والاختلافِ بينَ الوجبةِ الرئيسيةِ والوجبةِ الخفيفةِ.



الوجبة الخفيفة

الوجبة الرئيسية

أوجه الشبه



نشاط (٢)

استطلع آراء الطلاب 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 يُحسّنُ بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله.

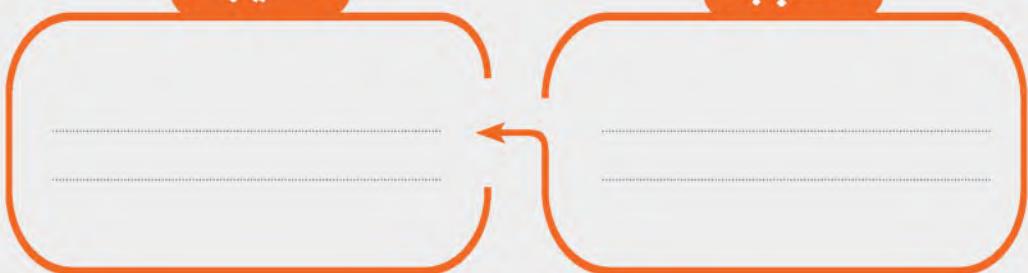
نشاط (٣)

استعن بالمنظِّم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول المُسَلَّياتِ كشرائح البطاطسِ والحلوَى بين الوجباتِ:



النتيجة

السبب



الشَّايُ والقَهْوَةُ وبعْضِ المَشْرُوبَاتِ الغَازِيَّةِ تَحْتَوِي عَلَى مَادَةِ الْكَافِيْنِ الَّتِي تُسْرِعُ مِنْ ضَرَبَاتِ الْقَلْبِ وَتُؤَدِّي إِلَى الْإِصَابَةِ بِهَشَاشَةِ الْعَظَامِ. وَقَدْ اتَّفَقَ الأَطْبَاءُ عَلَى أَنَّ هَذِهِ الْمَشْرُوبَاتِ غَيْرُ مُفَيِّدَةٍ لِلصَّحَّةِ لِمَنْ هُمْ فِي سِنِّكِ.



نشاط (٤)



متى تتناول الوجبة الخفيفة؟ وضح ذلك.



تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف 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 سيزودك 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 كالفاكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

نشاط (٥)



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

النصيحة:



شطائر زبدة الفول السوداني بالموز

المقادير:

- زبدة فول سوداني ناعمة أو خشنة (حسب الرغبة).
- موز مقطع شرائح رفيعة.
- ملعقة عسل.
- رقائق الشوكولاتة الداكنة (حسب الرغبة).
- خبز شرائح (توست) أسمر أو أبيض (حسب الرغبة).

الطريقة:



١ تُدْهِنُ شرائحُ الْخَبِزِ بِطْبَقَةٍ مِنْ زِبْدَةٍ
الْفَوْلِ السُّودَانِيِّ.

٢ تُرْتَبُ شرائحُ الْمَوْزِ مَعَ إِضَافَةِ الْعَسْلِ
وَرْقَائِقِ الشُّوكُولَاتَةِ.

٣ تُغْطِي بِشَرِيحةٍ أُخْرَى مِنَ الْخَبِزِ
وَتَقْدِمُ.

نشاط (١)

قدم أفكاراً مبتكرةً لشطائر صحية مناسبة لوجبة خفيفة ومفيدة.



٣٣٣ يُعدُّ خبز البرِّ أفضلَ في قيمته الغذائية من الخبز الأبيض؛ لأنَّه يُحضرُ من دقيق القمح الكاملِ الغنيِّ بالأليافِ ومصدراً جيِّداً لمجموَّعةِ فيتاميناتِ (ب) المهمَّةِ للجسمِ.



شَرَائِحُ التَّفَاحِ بِالْمَكْسِرَاتِ وَزِبْدَةِ الْفَوْلِ السُّودَانِيِّ

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.



الشوافن 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 ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة.
- نصف ملعقةٍ صغيرةٍ من الفانيлиيا.
- رشةٌ ملح.
- علبةٌ لبنٌ 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 فرن مسبق التسخين ومتوسط الحرارة، حتى تكتسب اللون الذهبي.
- ٥ يُضاف التوت المجفف ويُخلط مع المكونات.
- ٦ تحفظ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمٍ 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 الطّلاب.



تطبيقات عامة

١ اختر الإجابة الصحيحة:

أ نتناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجديدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء



تطبيقات عامة

علل:

٢

أ يجُب تنظيفُ الأسنانِ بعدِ الأكلِ.

ب معظُم الحلوياتِ والمشروباتِ الغازيةِ تسبِّبُ تسوُسَ الأسنانِ وزيادةَ الوزنِ.

ج خبُزُ البرُّ أفضَلُ منَ الخبزِ الأبيضِ.



تطبيقات عامة

٣ ساعد فِرَاسَاً في وضع الرقم المناسب ليكونَ رأياً في شطائِرِ الوجباتِ السريعةِ:

كما أَنَّهَا عَامِلٌ مُهِمٌ في الإصابةِ بالأَمراضِ.

تُفْقِدُ قِيمَتَهَا الْغَذَائِيَّةِ نَتْيَاجَةً حَفْظِهَا لفَتَرَاتٍ طَوِيلَةً.

نَتْيَاجَةً كَثْرَةِ تَنَاوِلِ هَذِهِ الْوَجَبَاتِ.

أَرَى أَنَّ شطائِرِ الوجباتِ السريعةِ.

وَقَدْ أَصَبَّ أَحَدُ الأَقْارِبِ بِالسَّمْنَةِ الشَّدِيدَةِ.



تطبيقات عامة

٤ اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي:



١ أفقى



٢ أفقى



٣ أفقى



٤ أفقى



٥ أفقى



٦ أفقى

١ ف ي ة

٢ ز

٣ ك ح ت

٤ خ ي ز ت

٥ ق ن

٦ ذ ة ي



١ رأسي



٢ رأسي



٣ رأسي



٤ رأسي



٥ رأسي



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 للوجبة الخفيفة بــ 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 الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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

