المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨-٢٠٢٦

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الاول متوسط - غير مجزأ .

/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢١٤ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٢-٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

(أُعدّت خرائط هذا المقرر بما في ذلك الحدود الظاهرة فيها لأغراض التعليم والإيضاح فقط)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المقدمة

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

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقًا 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 وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحيًّا وغذائيًّا ونفسيًّا، 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 أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُّم.

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مفاتيح رموز الكتاب



إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم 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 .



هيّا نتعلم لغة الإشارة.

الجزء الأول من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

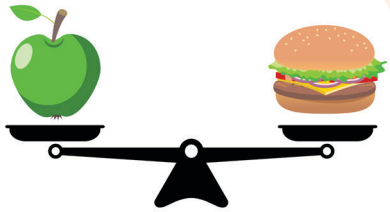
الفهرس

المقدمة	٤
مفاتيح ورموز الكتاب	٥

الوحدة	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	أهداف الوحدة	١٠
	السمنة والنحافة وفقر الدم	١١
	العناية بالجسم	١٦
	التطبيقات	٢٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٨
الوحدة الثانية المهارات الحياتية	أهداف الوحدة	٣٠
	فن التعامل	٣١
	اختيار الصديق	٤١
	تنظيم الوقت	٤٤
	التطبيقات	٥٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥٥
الوحدة الثالثة المهارات الاجتماعية	أهداف الوحدة	٥٨
	الحماية من الإيذاء	٥٩
	التطبيقات	٦٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٠
الوحدة الرابعة العناية الملبسية	أهداف الوحدة	٧٢
	ضم الفتحات	٧٣
	التطبيقات	٨٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٢
الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية	أهداف الوحدة	٨٤
	الحساء	٨٥
	السلطات	٨٨
	المشروبات	٩٥
	التمور	١٠٣
	التطبيقات	١٠٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١١٢

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الأولى





التوعية الصحية

- السّمنة والنّحافة وفقر الدم.
- العناية بالجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبدي رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.

٢ يميِّز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.

٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السّمنة، النّحافة، فقر الدم).

٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.

٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.

٦ يطبّق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.

٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السُّمنة والنّحافة وفقر الدّم

المفاهيم الرئيسة:
- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

إنَّ تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيتضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

سالم: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أنّ جسمي ممتلئ.

الأخصائي: السمنة ليست مؤشرًا للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة.

عرض الأخصائي على سالم جدولًا يوضّح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثاليٌّ؟

لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي، وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي، وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين، وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة، وإذا كان بين (٤٠ - ٤٥) فهو بدانة مفرطة جدًّا (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالميًّا).



شكل (١)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المولّدة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.

الأسباب

١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.

٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: .....

٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.

٤ عامل وراثي.

الأعراض

١ زيادة عدد ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر؛ مما يجعل الشخص محدود النشاط.

٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

العلاج

١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجيًّا.

٢ الامتناع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل: الحلوى والشكولاتة والمربّى والكعك والفطائر الدّسمة.

٣ التأكد أنَّ الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

٤ تنظيم مواعيد الأكل.

٥ مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يوميًّا.

٦ الإكثار من شرب الماء يوميًّا.

أكبر عدوٍّ للياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.

اطلع على (دليل السعرات الحرارية) من منصة وزارة الصحة من خلال رمز الاستجابة الآتي:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

النحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠٪) أو أكثر.

الأسباب

١ عدم تناول القدر الكافي من الطعام اللازم لسدّ احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلّة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة.

علل

٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة، مثل: المشي بانتظام، تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٤ الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.

الأسباب

١ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).

٢ فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.

٣ بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.

الأعراض

١ شحوب الوجه.

٢ ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية.

٣ حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظفار.

٤ هالات سوداء حول العينين.

العلاج

١ إيقاف مسببات فقر الدم (أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات).

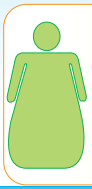
٢ تناول الغذاء الجيد المحتوي على:
أ- الحديد، مثل: الكبد، واللحوم الحمراء، والبيض.
ب- مجموعة فيتامين (ب)، مثل: الحبوب والخبز الأسمر.

٣ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج)؛ لأنها تزيد من امتصاص الحديد، مثل: بعض أنواع الخضراوات والفواكه.

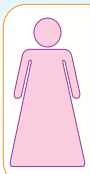
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

املأ الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>، =، <):

١- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.

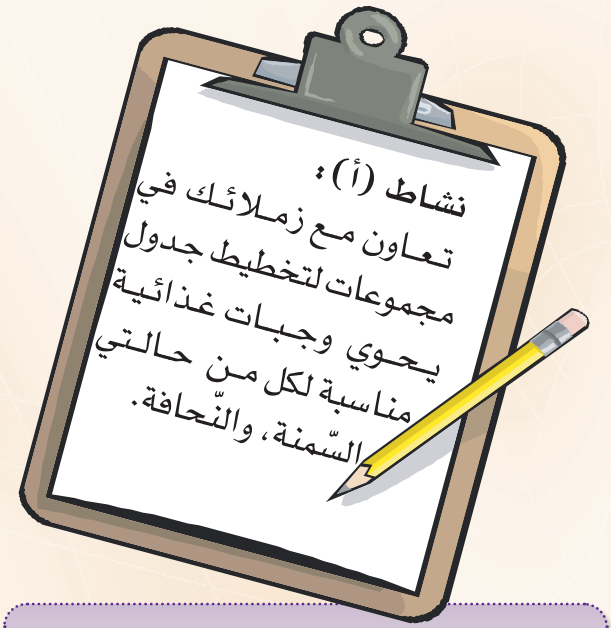


٢- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.

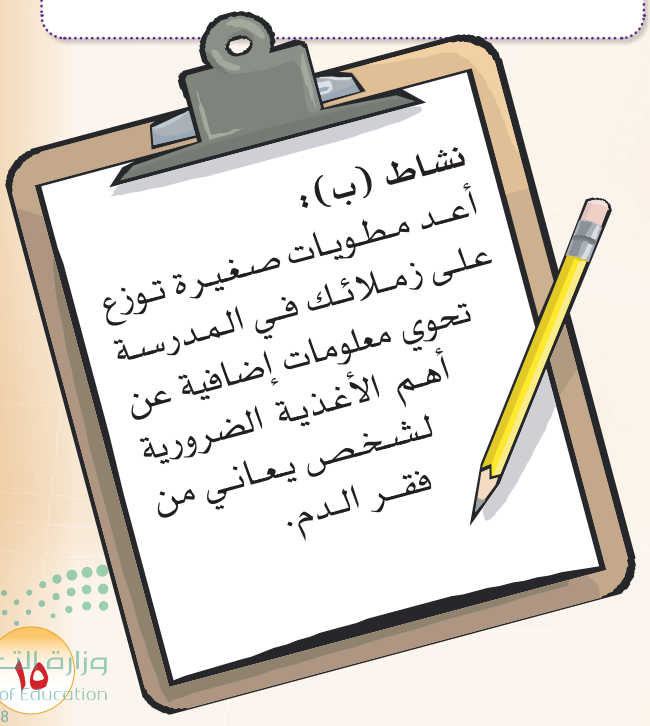


٣- كمية الغذاء (.....)
الحركة والطاقة المبذولة.





نشاط (ب):



نشاط (أ):

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



العناية بالجسم

المفاهيم الرئيسة:
- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسيَّة، ودَعَت النصوص الإسلاميّة في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ﴾ (١)

ما السبب في رأيك؟

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(١) سورة الأعراف آية: ٣١

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العناية بالجسم: مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الامراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوِّن انطباعًا جيدًا لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.



المراهقة: فترة النمو السريعة التي تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريبًا، وتختلف باختلاف الأشخاص.



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

_____

_____

_____

تذكر



يمتد أثر النظافة الشخصية ليصل إلى الجانب النفسي؛ فيمنح إحساسًا بالثقة وتقدير الذات، الأمر الذي يسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس بوجه عام.

من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم

- نظافة الجسم
- نظافة الشعر
- غسل الأسنان
- العناية باليدين
- العناية بالقدمين

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ ما النظام اليومي للعناية بالجسم؟

١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

- الاستحمام يوميًا وخاصة في فصل الصيف؛ للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي علقت بالجسم.
- استخدام نوع صابون جيد، وفرك الجسم بليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، والانتباه هنا إلى أهمية استبدال ليفة الحمام بانتظام، لماذا؟
- استخدام مزيل عرق؛ للتخلص من رائحة الجسم الناتجة عن التعرق.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، علل؟
- تغيير الملابس بشكل يوميٍّ والعناية بنظافتها، وخاصة الملابس الداخلية. لماذا؟

٢ نظافة الشعر:

يعد الشعر جزءًا أساسًا من الجسم، حيث يجب الحفاظ عليه والاهتمام بنظافته بشكل يومي، من أجل بنائه صحيًا، والتغلب على الأعراض السلبية التي تؤثر عليه، مثل: التساقط أو قشرة الشعر، ومن أهم الأشياء التي يجب اتباعها للحفاظ على الشعر وضمان نظافته بشكل كامل:



شكل (٢)

- يجب الاهتمام بنظافته وغسله جيدًا باستعمال الماء والشامبو، وذلك أكثر من مرة في الأسبوع الواحد.
- لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء. لماذا؟
- تمشيط الشعر بشكل يومي باستعمال المشط المناسب لنوعيته.
- يجب الانتباه إلى أنَّ المشط من المُقتنيات الشخصية التي يجب عدم مُشاركتها مع أحد؛ وذلك لتجنُب العدوى التي تُصيب فروة الرأس، مثل: .....و.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ نظافة الأسنان:



شكل (٣)

إنَّ سلامة الأسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل، ولذا ينبغي تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح، وللمحافظة عليها اتباع الآتي:

- استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة.
- اختيار نوع المعجون المناسب حيث تتوفر أنواع متعددة من معاجين الأسنان، منها: خاص .....، ومنها ما يعالج.....، و .....
- استخدام خيط سني بعد كل مرة نقوم فيها بتنظيف الأسنان بالفرشاة. لماذا؟
- تنظيف اللسان بلطف باستخدام فرشاة الأسنان أو فرشاة خاصة بذلك. علل؟
- إتمام عملية تنظيف الأسنان باستخدام غسول الفم مدة ..... ثانية.

٤ العناية باليدين:

إنَّ العناية باليدين ليست بأقل أهميّة عن العناية بالوجه و الجسم. لماذا؟



شكل (٤)

- تجنب ملامسة المواد الكيميائيّة، مثل: المبيدات الحشريّة، والمنظّفات المنزليّة كالكلور، والصابون وغيرها، ومن الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكيّة أثناء التّعامل معها. علل؟
- اختيار نوع الصابون الملائم الذي يساعد في ترطيب الجلد و لا يزيد من جفافه.
- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.

إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحّة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضًا من خلال النصائح التي سبق أن درستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، و ارتداء جوارب قطنيّة.

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السنّ، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتمُّ ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيدًا، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكر

يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حثت عليه السُّنَّة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.

تدليك القدمين



١

عدد خطوات تدليك اليدين.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إرشادات تساعدك للعناية بالجسم

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظِّف المناسب، شكل (٦).



شكل (٦)

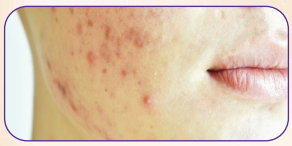
٢ .....

.....

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثرًا، شكل (٧).

٤ .....

.....



شكل (٧)

٥ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروِّج الكريمات بعبارات جذّابة.

٦ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (٨).

٧ مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.



شكل (٨)

٨ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلُّم وبمساعدة أسرتك، دوِّن بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟

من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟



شكل (٩)

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء، والعادات الحسنة والسيئة في تناوله، يؤثر كثيرًا على صحة الإنسان وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

١ تناول الأغذية البروتينية.

٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).

٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يوميًّا) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.

٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.

٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.

٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.

٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك. كبير

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تأثير الشمس على الجسم:

التعرُّض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضروريًّا لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤذي البشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

١

مستعينًا بمصادر التعلُّم، اُكتب عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ثم قم بعرضه على زملائك للاستفادة منها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

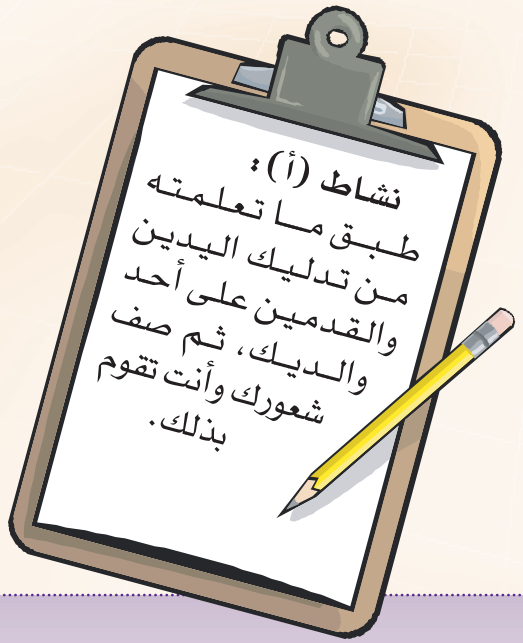
تجنّب التعرّض للشمس وخاصة مابين الساعة العاشرة صباحًا إلى الساعة الرابعة عصرًا.

استخدام مستحضر واقٍ عند التعرض للشَّمس.

استخدام النظارات الشمسية.

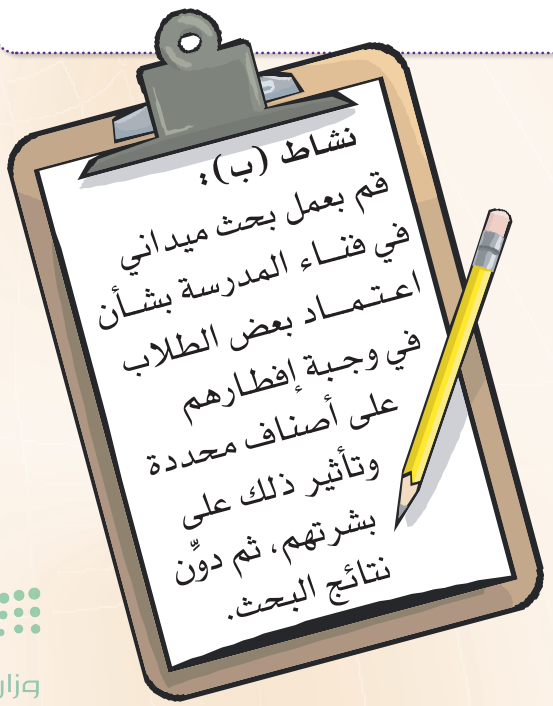
انظر كتاب جرعة وعي (للتعرف أكثر على خطورة التعرض لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ اكتب أمام كل تعريف المصطلحَ المناسب له :

.....	أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.
.....	ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.
.....	ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.
.....	د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريبًا، وتختلف باختلاف الأشخاص.
.....	هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهن في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.

٢ صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(١)	(٢)
الاهتمام بالنظافة الشخصية	نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات
شرب الماء والسوائل	من أهمِّ الأمور للعناية بالجسم
فقر الدم الغذائي	التعرض لأشعة الشمس
ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام	من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم
	من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ علل :

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

.....

.....

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

.....

.....

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

.....

.....

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

.....

.....

٤ ضع رمز ☺ أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹ أمام الغذاء غير المفيد لها :











٥ اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. (.....)

ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (.....)

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (.....)

د- غسل الأيدي مُدّة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (.....)

٦ لوّن أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) باللون نفسه:

(أ)	(ب)
السمنة	يسبب تكسّرًا في الأظفار
النحافة	تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام
فقر الدم	ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات
	تسبب زيادة في عدد ضربات القلب
	تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- فنّ التعامل.
- اختيار الصديق.
- تنظيم الوقت.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق فنّ التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.

٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.

٣ يقترح أساليب تساعده على الاندماج مع المجتمع.

٤ يُفرِّق بين الصّداقة و الزّمالة.

٥ يُوضِّح أُسس اختيار الصديق.

٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.

٧ يعدِّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

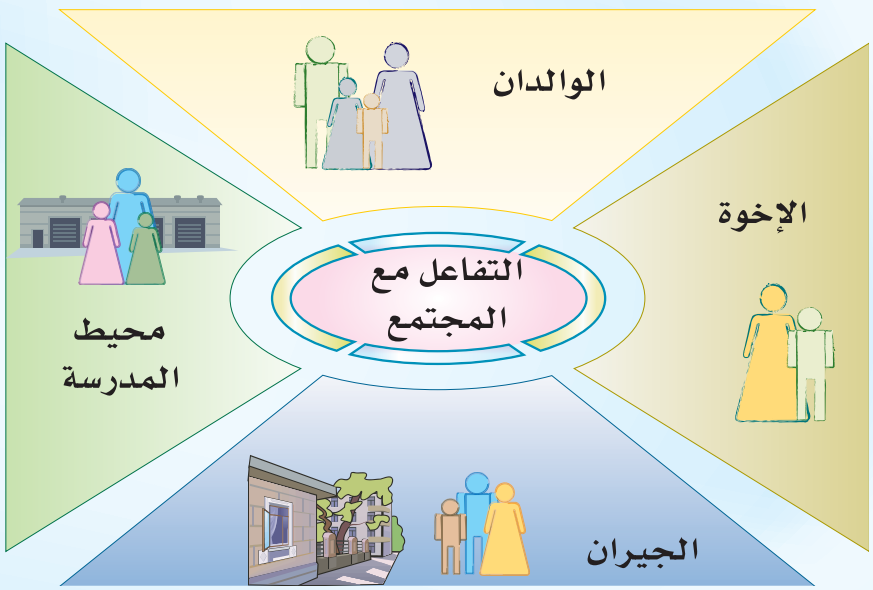
فنّ التعامل

المفاهيم الرئيسة:
- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

بني..

أصبحت اليوم قادرًا على معرفة حقوقك وواجباتك تجاه دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلّم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أنّ التعامل فنٌّ ينبغي معرفته، وتعلُّمُ أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثمَّ حبِّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستَسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسّوا بروعة التعامل معك.

لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



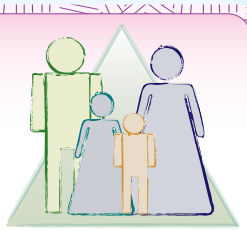
شكل (١)

١ من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام. ناقش هذه العبارة مع مجموعتك.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



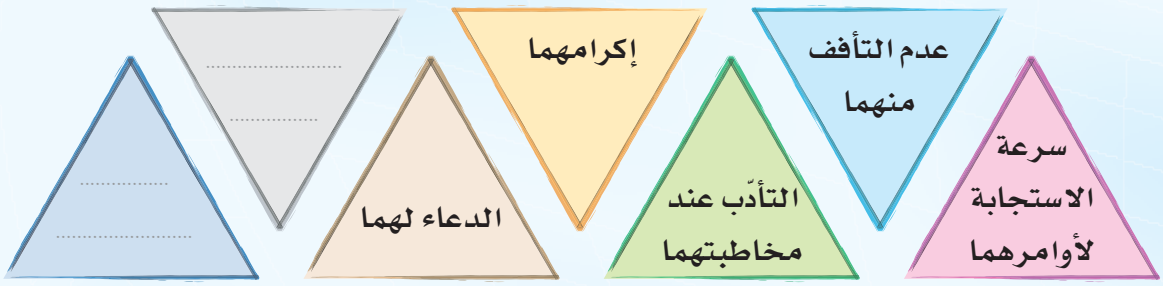
الوالدان:

إن أولى الناس ببرّك وحسن تعاملك والداكَ، فبِرُّهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا﴾ (١).

وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهّدها بالسُّقيا والرعاية.

ماالطرق الموصلة لبرّ الوالدين؟





قوِّم أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راض عنها ؟ اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

م	الأعمال	راض	غير راض
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.		
٢	تلبية طلباتهما.		
٣	التلطُّف في الحديث معهما.		
٤	مساعدتهما على أعمال المنزل.		
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.		
	النتيجة		

إذا كانت درجاتك عالية فهذا يدلُّ على حسن معاملتك لوالديك، فأبشر برضا الله عنك. وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاج لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.

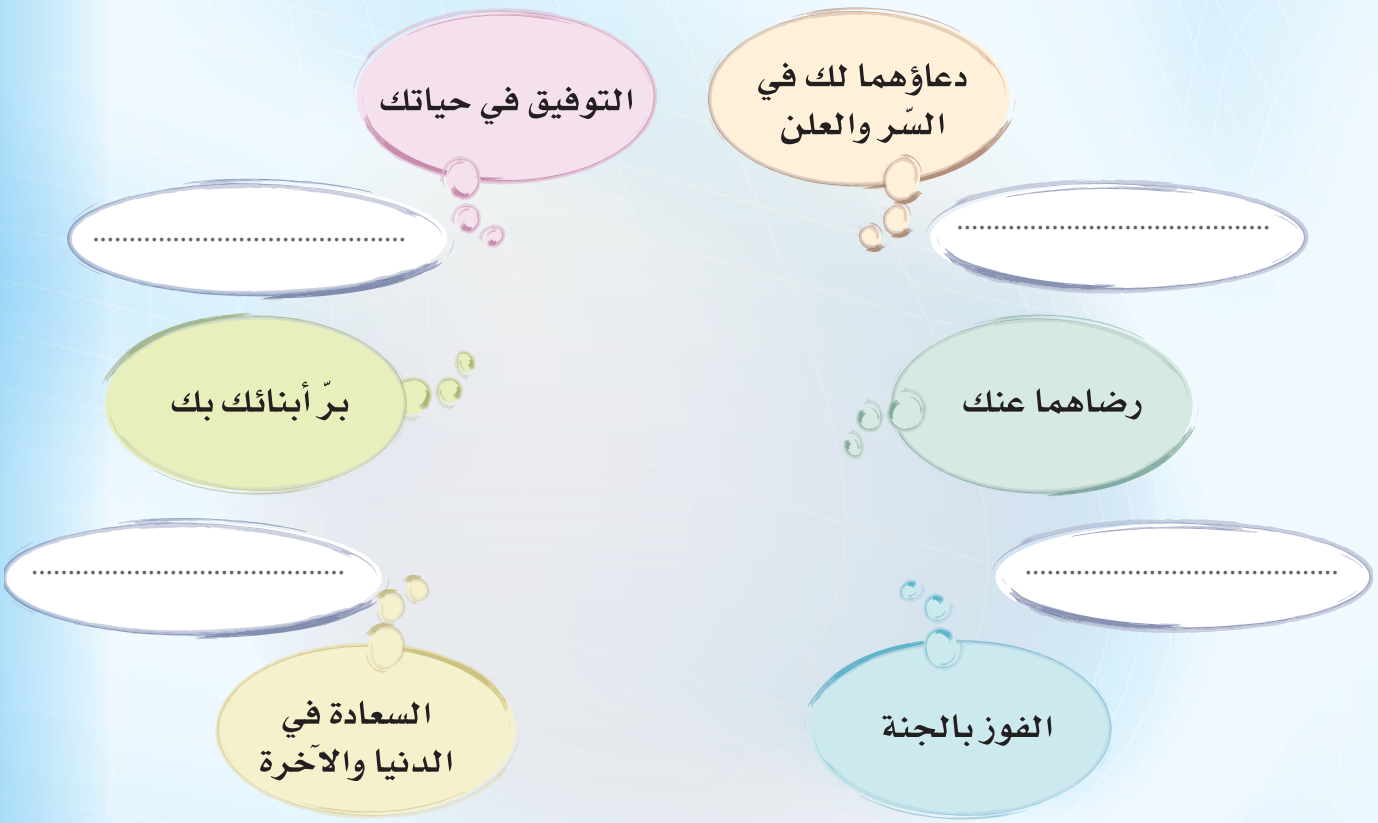
(١) سورة الإسراء آية: ٢٣ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تأمل

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجلٌ إلى رسولِ الله ﷺ فقال: مَن أحَقُّ الناسِ بحُسنِ صحابتي؟ قال «أُمُّك» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أبوك» [1].

ثمار برّ الوالدين



(١) صحيح مسلم: ٢٥٤٨ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



في رأيك ما الأفعال التي تجعل والديك فخورين بك إذا قمت بها؟

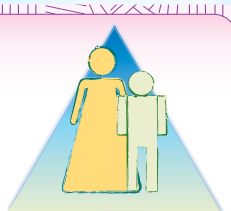
١. .....

٢. .....

٣. .....

بني البار: بالإضافة إلى ما درست سابقًا من فنون التعامل مع الوالدين، هناك أساليب أخرى تقوي علاقتك بهما ، دَوِّنْها بإيجاز.

.....



الإخوة :

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر، ودورك بوصفك فتًى ناضجًا يتضح من خلال برِّهما ومساعدتهما، وذلك بحسن خلقكَ وتعاملكَ مع إخوتكَ وسلامة تصرُّفكَ عند رعايتهم.

ثمار التعامل الحسن مع الإخوة

اكتساب المحبّة	تمثيل القدوة الحسنة
....	زرع الثقة في أنفسهم وفيمن حولهم
....	تعلّم الاعتماد على الذات



اسرد قصَّة واقعية تبيِّن فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوتك، وَضِّحْها.



شكل (٢)

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



شكل (٣)

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



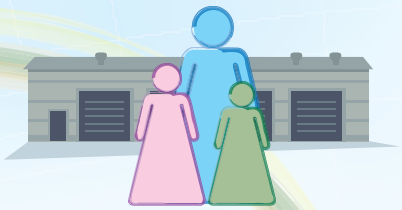
شكل (٤)

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



شكل (٥)

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



محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملًا في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأفّف أحمد منه فهو ما زال بحاجته، وعندما ألحّ أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكبَ الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلِّم تعجَّب من فعله، وسأله عن سبب تصرُّفه، فردَّ مدافعًا عن نفسه قائلًا: إن أنسًا دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلِّم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث.

من القصة السابقة أجب عما يأتي:



س١/ قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

.....

.....

.....

.....

س٢/ أبْدِ رأيك في أحداث القصة.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





الجيران:

تابع قصة أحمد، ودوّن ملاحظاتك حول أحداثها مستدلًا بأحاديث شريفة:

عاد أحمد من المدرسة وهو يشعر بضيق وملل من موقفه مع زميله أنس، فجلس يشاهد التلفاز لتسلية نفسه، فرفع صوته عاليًا، عندها طرق الباب ابنُ الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى، فأخذ أحمد الطبق ولم يشكره، بل أغلق خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدته منزعجة من صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألته عمن أرسله، فأجاب أحمد دون مبالاة بما صدر منه، بل عاب ما في الطبق من الطعام وقلّل من شأنه، فنهرته والدته، وأخبرته بما كان يجب عليه أن يفعله من شكر الجيران على ما قدّموه.

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

.....

.....

.....

.....

.....

المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

.....

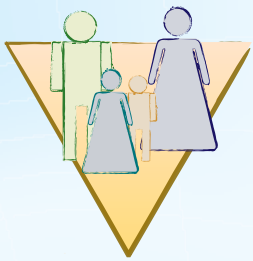
.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



التَّفاعل مع المجتمع:

متى ما حقّقتَ فنّ التعامل مع والديكَ وإخوتكَ وجيرانكَ ومحيط مدرستكَ، فإنك ستكون قادرًا على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبح عضوًا فعّالًا مميزًا في المجتمع، ينبغي أن تحقِّق تفاعلاً إيجابيًّا مع مَنْ حولكَ.

كيف تحقق التفاعل الاجتماعي؟

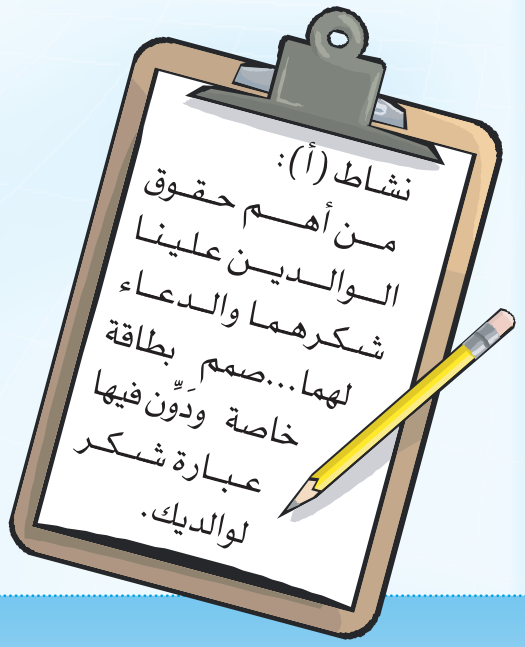
- .....
- الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضَّعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.
- التسامح واللّين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.
- .....
- .....
- احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.
- المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.



عن عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «المسلمُ أخو المسلم، لا يَظْلِمُه ولا يُسْلِمُه، ومَن كان في حاجة أخيه كان اللهُ في حاجته، ومَن فرَّجَ عن مسلِم كربةً فرَّجَ اللهُ عنه كربةً مِن كُرُبَاتِ يومِ القيامةِ، ومَن سَتَرَ مسلمًا سَتَرَه اللهُ يومَ القيامةِ»[1].

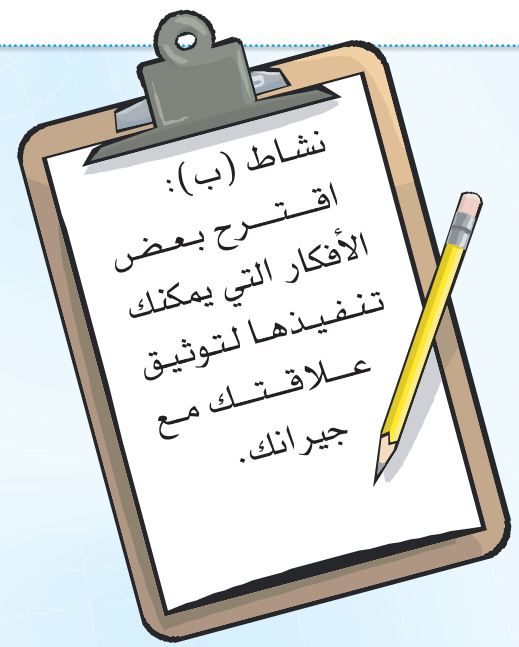
(١) صحيح البخاري: ٢٤٤٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسة:
- الصداقة.
- الزمالة.
- التنمر.

الصداقة:

رابطة نفسّية تُورّث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، ممّا يولّد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «إنَّ اللهَ يقولُ يومَ القيامةِ: أينَ المُتحابُّونَ بجلالي؟ اليومَ أُظِلُّهم في ظلِّي. يومَ لا ظلَّ إلَّا ظلِّي»(١).

الفرق بين

الصداقة:
- علاقةُ مَـوَدّة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسمّون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بَعُد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.

الزّمالة:
- علاقةٌ يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو .....
- قد تنقطع ببُعد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

١

ما اسـم صديقك؟ وكم استمرّتْ صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقين لا زميلين؟

.....

.....

إن أعظم صداقة على مَرِّ التاريخ هي صداقة الرسول ﷺ مع أبي بكر الصِدِّيق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشدًا بها في صداقتك.

(١) صحيح مسلم: ٢٥٦٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تذكر

الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمّه، فبادر باختيار صديق «صدوق» ترتاح له، وتستعين به بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليه بما يضايقك، لكن تذكر أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.

معايير اختيار الصديق:

١ التمسُّك بالدين والقِيم.
٢ تقارُب السّنّ.
٣ تقارُب الأفكار والاهتمامات.
٤ التعاون حسب القدرة.
٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
٦ احترام خصوصيّات الآخرين ومشاعرهم.
٧ محبة الآخرين و إيثارهم على أنفسنا.
٨ الأسلوب المهذّب في التعامل والحديث.
٩ التواضع والابتعاد عن الكِبْر.



حقوق الصديق:

١ المعاونة والمساعدة عند الحاجة.
٢ توجيه النصيحة والرأي.
٣ المشاركة عند الفرح والحزن.
٤ العيادة عند المرض.
٥ كتمان السِّرّ والمحافظة على الخصوصيّات.
٦ التهنئة بالمناسبات السعيدة.
٧ تقديم الهدية اليسيرة في المناسبات إن أمكن.



إنّ من أوثق عُرى المحبّة، المحبة في الله، فلتكُن علاقتكَ مع صديقكَ على هذا الأساس.

٢

مَنْ الصديق في رأيك؟

.....

تذكر

استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

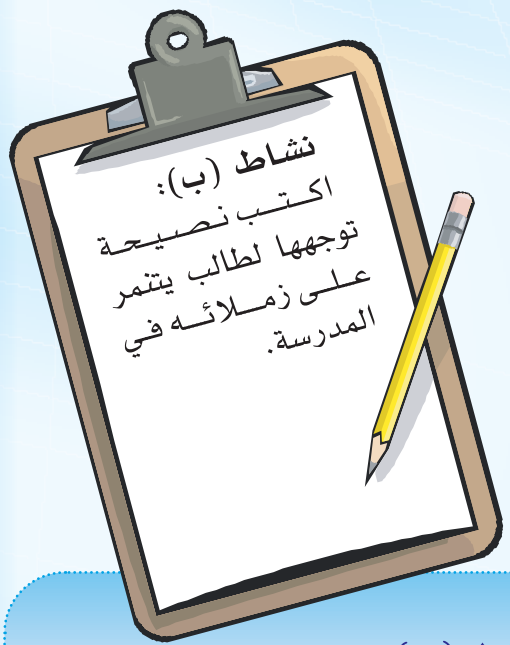
المحافظة على الصّداقة:



للمحافظة على استمرار الصداقة، اتّبع ما يلي:

١. قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
٢. المحافظة على أساسيّات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيّات في شخصيّة أصدقائكَ.
٣. الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
٤. الابتعاد عن المناقشات الحادّة التي قد تُثير الغضب والخصام.
٥. المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.
٦. الاستعانة بآراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.
٧. الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
٨. الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.





نشاط (أ):

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

نشاط (ب):

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسة:
- الوقت.
- وقت الفراغ.

هل جرّبتَ أن تقضي أوقاتًا دون أن تنظم وقتكَ فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرتَ؟

الوقـــت:

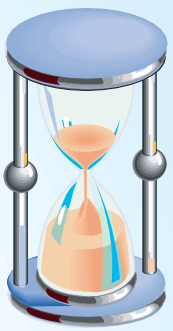
عُرِّف الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدّر لأمر ما، سواء أكان قصيرًا أم طويلًا).

أهمية الوقت:

للوقت أهمّية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَٱلۡعَصۡرِ ۝١ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ ۝٢﴾ (١).

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قالَ رسُولُ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اغتَنِم خمسًا قبلَ خمس: شبابَك قبلَ هَرمِك، وصحَّتَك قبلَ سَقمِك، وغناكَ قبلَ فقرِك، وفراغَك قبلَ شُغلِك، وحياتَك قبلَ موتِك» (٢).

خصائص الوقت:



١ ـ ارتفاع قيمته.

٢ ـ سرعة انقضائه.

٣ ـ ذهابه وعدم عودته.

(١) سورة العصر: ١-٢

(٢) صحيح الترغيب: ٣٣٥٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزامًا علينا تخطيط جدولٍ لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.

أهمية جدول الأعمال اليومية

- تنظيم الوقت وتحديد فترات العمل والراحة.
- التعوّد على ترتيب خطوات العمل قبل القيام به.
- ترتيب الأدوات المستخدمة؛ لتسهيل أداء الأعمال.
- استبعاد الأعمال غير المجدية.
- الاستعانة بالآراء عند الحاجة إليها.
- الاستعداد لأي مفاجأة.
- تحسين أسلوب العمل، والاستعانة بالأساليب والأدوات الحديثة التي تُريح العامل وتُيسّر عمله وتقلّل الوقت والجهد.

تذكر

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظّمة مستقرّة حافلة بالإنجازات بإذن الله.

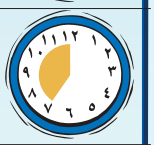
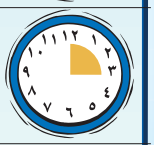
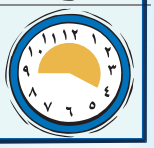
١

قارن بين

الوقت		المال
– يذهب ولا يعود.	–	– .....
–	– ذو قيمة عالية.	– .....
–	–	– .....
–	–	– الجميع يسعى إليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

بعد دراستك لأهمية الوقت خطط لبرنامجك اليومي مراعيًا أولوية الأعمال لديك:

الوقت	المهام اليومية المنفذة
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....



من أسباب إضاعة الوقت: تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة مثل الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة، وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.

تذكر



أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضّلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



ما وقت الفراغ؟

هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضائه كما يريدُ ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبِّر عَمّا بداخله من خلال الأنشطة المنوّعة التي تُتيح له ممارستها فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تذكر



أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقليًا وجسميًا واجتماعيًا ونفسيًا، والشخصُ الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.

طرق شغل أوقات الفراغ

- القراءة المفيدة
- الكتابة المعبّرة
- الاطلاع على المفيد من الفضائيات والإنترنت
- .....
- .....
- الهوايات المختلفة
- حضور الندوات والمحاضرات الهادفة
- إنجاز بعض الأعمال المنزلية
- التطوع بأعمال خيرية ومجتمعية
- الالتحاق بالدورات المفيدة مراكز أندية الحي الترفيهية التعليمية



بالتعاون مع مجموعتك وضح كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

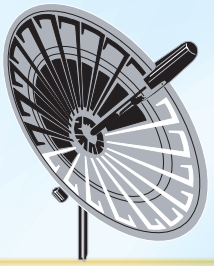
.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفضائيات والإنترنت:



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشارًا كبيرًا، فدخلت المنازل وكثُر مستخدموها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مُؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدُّد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

تيسير الخدمات اليومية، كطلب الطعام، وتوصيل الاحتياجات، وحجز وسائل التنقُّل.

التسوّق الإلكتروني، والدفع الآمن.

وسيلة من وسائل الاتصال السريعة

وسيلة مساعدة لطلبة العلم والباحثين

رفع المستوى الثقافي من خلال البرامج الثقافية والمواقع العلمية

إنجاز الخدمات الحكومية الرقمية بطريقة آمنة من خلال تسجيل الدخول عبر النفاذ الوطني الموحد.



الفضائيات والإنترنت نعمةٌ من نعم الله على خَلْقه ، فيجب أن نُحسن استثمارها بما ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبيّاتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ما سلبيّات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

١- .....

٢- .....

٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

٤- .....

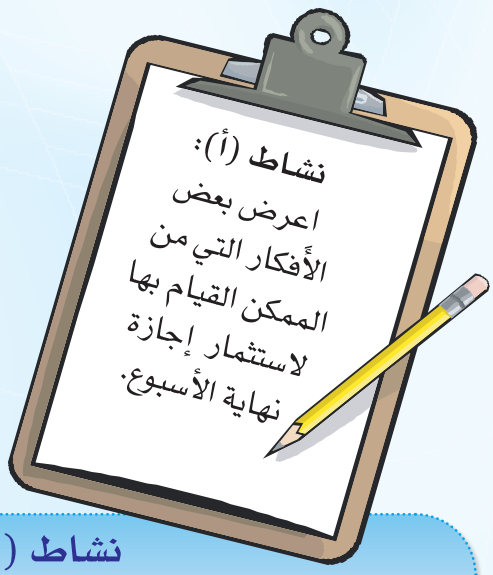
٥- .....

٦- تدنِّي مستوى الطُّلاب التعليمي؛ لأنها تَشغَلهم عن التحصيل والمذاكرة.



من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصّل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.

.....



نشاط (أ):

.....

.....

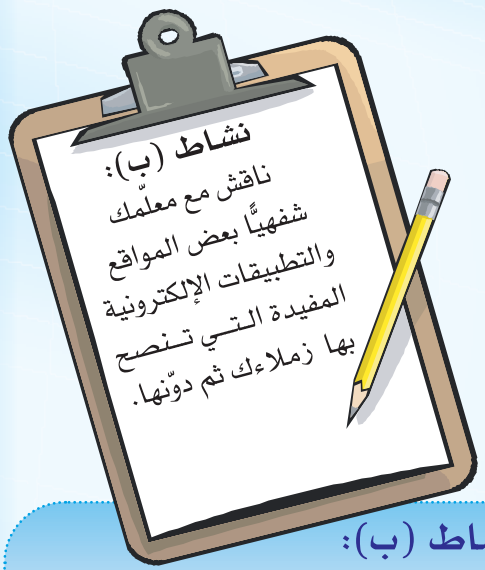
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



التطبيقات

١ املأ الفراغات الآتية :

أ وقت الفراغ : هو .....

ب من أهم حقوق الوالدين : ....., ...

ج من حقوق الجار : ....., ..., ...

د من خصائص الوقت : ....., ...

٢ تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفًا من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعدّ تقريرًا تتحدث فيه عن الآتي:

١ أسباب هذا العزوف.

٢ مقترحاتك للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

.....

.....

.....

.....

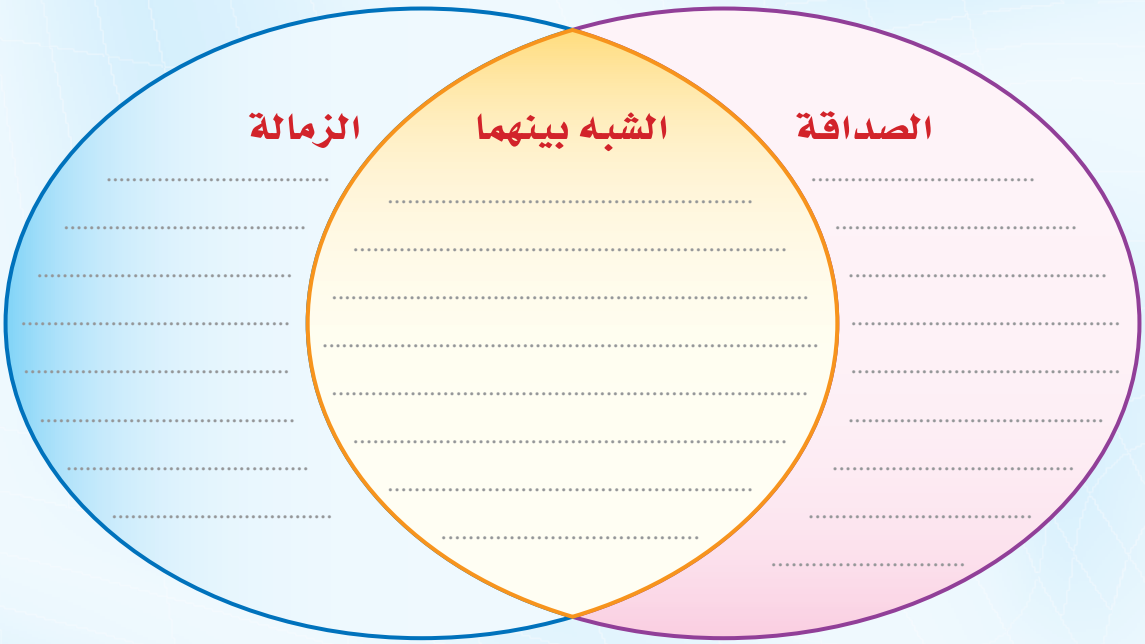
.....

.....

.....

.....

٣ ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



٤ هذه مُفَكِّرةٌ لأيام الأسبوع، دوّن أمام كل يومٍ العملَ الذي ستؤدّيه مع جدول أعمالك اليومية :



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ كيف تتصرف في المواقف الآتية :

أ- عندما يستخدم أخوك الأصغر أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

.....

ب- إذا علمت أن زميلًا لك يجلس أمام الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة.

.....

جـ- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقّك ورفع صوته عليك.

.....

٦ علّل ما يلي:

أ- أهمية تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....

.....

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

.....

.....

جـ - ضرورة الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

.....

.....

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار بمظهر القدوة لهم.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٧ صنّف في هذا الجدول أمورًا تعجبك في الصديق، وأخرى لا تعجبك فيه :

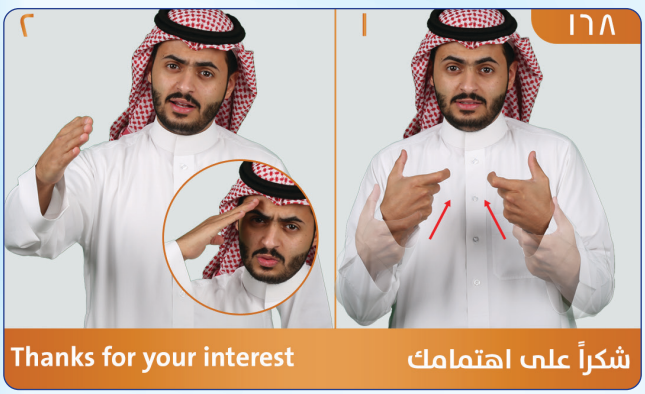
أمورٌ تُعجبني	أمورٌ لا تُعجبني
١-	١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.
٢-	٢- .....
٣- الصّدق والوضوح في التعامل.	٣- .....
٤-	٤- .....



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

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





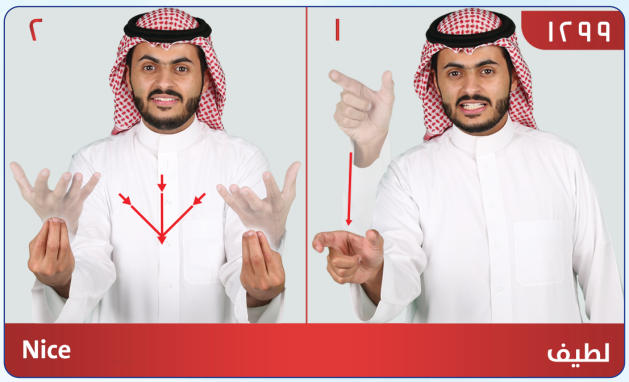




المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





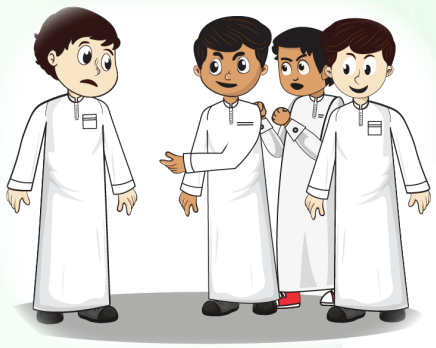






المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

الوحدة الثالثة



المهارات الاجتماعية

◄ الحماية من الإيذاء

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مفهوم التَّنمر.

٢ يفرق بين التَّنمر و العنف بمختلف أنواعه.

٣ يعطي أمثله على أنواع التَّنمر بأشكاله وصوره المختلفة.

٤ يستنتج طرقًا للحد من التَّنمر في المدرسة وخارجها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحماية من الإيذاء

المفاهيم الرئيسة:
- الحماية
- الايذاء
- التنمر

دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق، ورغب فيها، وحث على توثيق روابط الأخوة بين المسلمين، قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾[1]، والأخوة في الإسلام تكون بالتعامل الحسن مع الآخرين، ولين الجانب لهم، وكفّ الأذى عنهم، وأخبر ﷺ أنَّ كفَّ الأذى من أفضل خصال الإسلام، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللهِ إِخْوَانًا، الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَكْذِبُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ، التَّقْوَى هَاهُنَا، وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، بِحَسْبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعِرْضُهُ»[2].

ويعد التنمر شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الموجه نحو الآخرين ويؤثر على البناء الأمني والنفسي والاجتماعي لأفراد المجتمع، فينعكس أثره السيئ على من وقع عليه التنمر وكذلك من قام بالتنمر، مما يؤثر سلبًا على بيئة المدرسة أو المنزل أو المجتمع .

التنمر هو:



أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الأذى بتلميذ آخر، تتم بصورة متكررة وطوال الوقت، ويمكن أن تكون بالاحتكاك الجسدي، كالضرب، أو الدفع، أو الركل، أو باستخدام الكلمات أو تعبيرات الوجه كالعبوس أو بالإشارات غير اللائقة؛بقصد عزل المتنمر عليه وإخراجه من المجموعة.

(١) سورة الحجرات الآية رقم:(١٠).

(٢) اخرجه مسلم ٢٥٦٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كيف أفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟



١- المتنمِّر والمتنمَّر عليه من الفئة العمرية نفسها (أقران).

٢- القوة الجسدية غير متكافئة (قوي - ضعيف).

٣- استمرار التنمر مدة من الزمن (لا يعد العنف الطارئ بين الأقران تنمُّرًا).

٤- تعمد الإضرار بالمتنمر عليه (لا يعد العنف غير المقصود تنمرًا).

معلومة إثرائية

كلمة تنمر يعني تَشبه بالنمر في صفاته أو طباعه ويقصد بالتنمر، أي أراد أن يخيف رفاقه فتشبه بالنمر وحاول أن يقلد شراسته.

أنواع التَّنمر

١ التَّنمر الجسدي:

وهو استخدام القوة الجسدية؛ لإلحاق الضرر بشخص أو مجموعة من الأشخاص.

٢ التَّنمر اللفظي:

وهو استخدام الألفاظ السيئة، لإيذاء الضحية بالتوبيخ، أو الصراخ أو مناداته بألقاب سيئة.

٣ التَّنمر الجنسي:

وهو استخدام أساليب أو ملامسات غير لائقة كالتحرش الجنسي بالألفاظ أو بالأفعال.

٤ التَّنمر العلاقي/ الاجتماعي:

وهو عزل المتنمَّر عليه عن الآخرين، وحرمانه من الانضمام لأي مجموعة.

٥ التَّنمر المادي:

وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمَّر عليه.



أي أنواع التنمر أكثر انتشارًا في محيطك، وما واجبك لمكافحته؟

.....

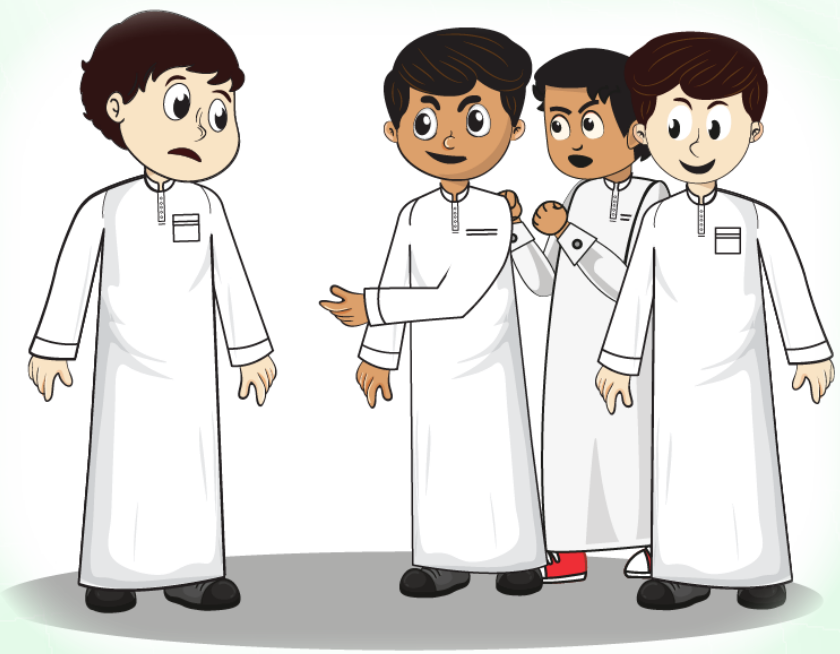
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مظاهر حدوث التنمر

للسلوك التنمري مظاهر مختلفة، توحي بأنه ليس صراعًا طبيعيًّا بين طالبين، وإنما هو سلوك تنمري، ومن تلك المظاهر ما يلي:

- تعرض المتنمَّر عليه للضرب، أو الركل أو الطرح أرضًا أو التهديد أو الإجبار على القيام بأشياء مرفوضة.
- التحدث بأشياء مؤلمة أو سيئة عن المتنمَّر عليه، أو التهكم عليه أو مناداته بأسماء متدنية أو مؤلمة.
- التجاهل التام أو الاستبعاد من مجموعة الأصدقاء، أو ترك المتنمَّر عليه بشكل متعمد.
- الافتراء أو نشر الإشاعات عن المتنمَّر عليه أو إرسال رسائل غير لائقة تجعل الآخرين يكرهونه وينبذونه.
- سلب نقود المتنمَّر عليه وممتلكاته بالقوة، أو إتلافها وتحطيمها.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أكمل الفراغات الآتية :

من أمثلة التنمر الجسدي:

- .....
- .....
- .....

من أمثلة التنمر اللفظي:

- .....
- .....
- .....

من أمثلة التنمر الاجتماعي:

- .....
- .....
- .....

من أمثلة التنمر المادي:

- .....
- .....
- .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

آثار التنمر

هند طالبة في الصف الأول متوسط، هي أصغر إخوتها وأضعفهم بنية، ومنطوية على نفسها، تشتكي منها المعلمات دومًا، كونها لا تشارك في الدرس، وتظهر عليها علامات التوتر، ويصبح كلامها غير مفهوم عند توجيه السؤال إليها من قبل المعلمة، أما أسرة هند فتمدحها وتصفها بأنها فتاة هادئة جدًا في المنزل، قليلة الكلام، ولا تحب الصراخ وتخاف منه، ليس لديها صديقات ولا تتكلم مع أحد في المدرسة. أما سلمى فهي الطالبة الأكبر سنًا في الفصل وهي من الطالبات اللواتي لم ينجحن في السنة الماضية، وهي دائمة التهكم بالمعلمات والزميلات، وكثيرًا ما تختلق الأسباب لتبدأ الشجار مع أي طالبة، ولا تهتم بمظهرها، تغضب من أتفه الأسباب، لديها سجل مدرسي يحتوي على العديد من المخالفات، والتجاوزات على الأنظمة وتعاليم المدرسة، مما هدد مستقبلها الدراسي عدة مرات.

شوهدت سلمى وهي تسخر من هند بشكل متكرر، وبدأت المعلمة تلاحظ أن هند تعود من الفسحة، وهي خائفة ومتوترة، ولا تستطيع التركيز في الدرس، كما أصبحت تنسى مصروفها وتهمل واجباتها المدرسية كثيرًا، في المنزل بدأت الأم تلاحظ أن هند أصبحت أكثر عدوانية مع أخوتها، وتقضم أظافرها بشكل مستمر، وتشكو من صعوبة النوم اتصلت والدتها بالمدرسة لتبلغهم برفض هند الحضور للمدرسة.



من خلال قراءتك القصة السابقة أجب عن الآتي:

هل تصف تصرف سلمى بالعنف الطارئ؟

.....

اذكر ثلاث صفات للشخص المتنمر.

.....

.....

.....

.....

اذكر ثلاثًا من الآثار الضَّارة التي يوقعها المتنمِّر على المتنمَّر عليه.

لو كنت الأخ أو الأخت الأكبر لسلمى، اقترح طريقة لتساعدها على تعديل سلوكها.

كيف تواجه التنمر؟

١ الاستعانة بالله تعالى، وذلك بالمحافظة على قراءة الأذكار اليومية، والمحافظة على أداء الصلوات في وقتها. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف النبي ﷺ يومًا، فقال: «يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألتَ فاسأل الله، وإذا استعنتَ فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيءٍ لم ينفعوك إلا بشيءٍ قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيءٍ لم يضروك إلا بشيءٍ قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلام، وجفَّت الصحف»[1].

(١) اخرجه الترمذي ٢٥١٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ تواصل مع والدك أو والدتك أو أحد الأخوة في المنزل، أو المعلم أو الموجه الطلابي في المدرسة، وأخبره بما يحدث معك واحرص على الأخذ بالنصائح في كيفية التعامل مع الزملاء سواء داخل المدرسة أو خارجها.

٣ اترك مسافة آمنة بينك وبين المتنمر وتجنب الاحتكاك به لأنه لاجدوى من التعامل معه.

٤ اقرأ واطلع على كل ما يتعلق بالتنمر وعلاماته وطرق التعامل معه.

٥ قلِّل من الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة.

٦ تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين، لذلك لا تظهر انزعاجك.

٧ اندمج مع الآخرين، فالأصدقاء يميلون إلى الدفاع عن طالب آخر أكثر من ميلهم للدفاع عن أنفسهم، وحين يقومون بذلك يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم عند الحاجة لذلك.

٨ تعرف على نقاط القوة والضعف لديك، واعمل على تنمية نقاط قوتك وعلاج نقاط ضعفك.

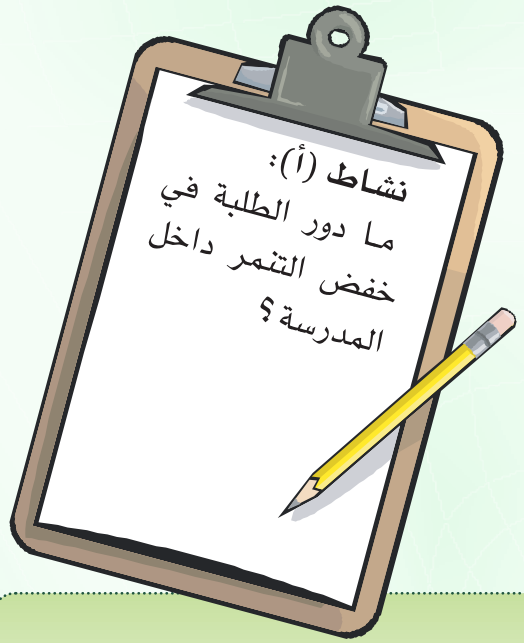
٩ مارس هواياتك وتميز فيها، وتعلم ماتحب من أنواع الرياضة لتعزيز الثقة بالنفس.

١٠ انظر في وجه من يتحدث إليك دائمًا.

١١ لا تتسبب في أذى أحد أو استفزازه.



- أن خير مكاسب الدنيا الأخوة الصادقة.
- لا تتردد في إبلاغ الوالدين أو الموجه الطلابي عن أي مشكلة أو تنمر.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

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

١- استخدام القوة وتهديد المتنمرين يساعدنا على السيطرة على المشكلة داخل الصف. ( )

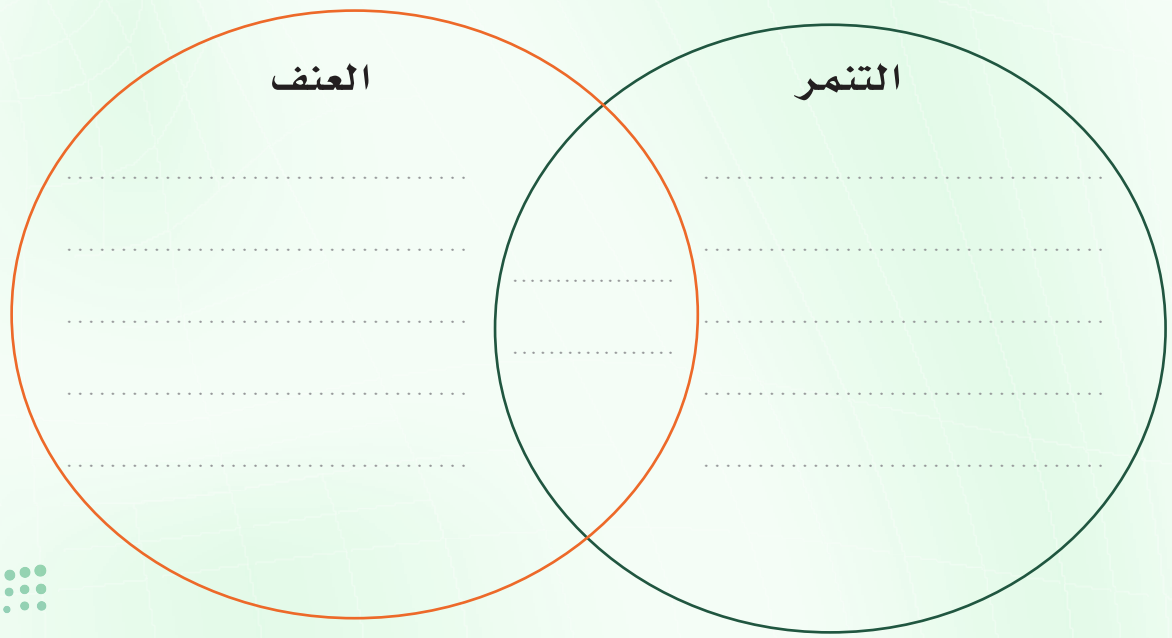
٢- ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشرًا على ممارسة الجريمة مستقبلًا. ( )

٣- يُنصح الطالب المتنمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة. ( )

٤- يستهدف الطالب المتنمر الطلبة الأقوى منه جسديًا حتى يثبت قوته . ( )

٥- التنمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت. ( )

٢ قارن بين كلٍّ من: العنف والتنمر.



٣ اقترح حلولًا وقائية للحد من التنمر في مدرستك؟

.....

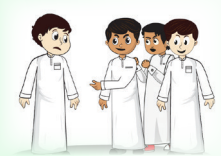
.....

.....

.....

.....

٤ ميز كل نوع من أنواع التنمر ومظاهره، وآثاره.

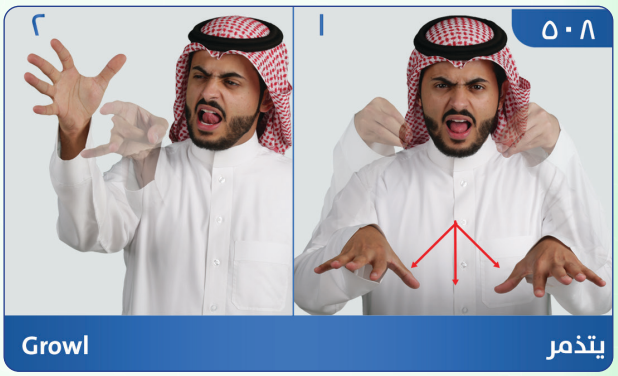
الصورة	نوع التنمر	مظاهره	آثاره
			
			
			

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الثالثة
المهارات الإجتماعية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة



العناية الملبسية

◄ ضم الفتحات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.

٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.

٣ يقدم تقريرًا شفهيًا عن وسائل غلق فتحات الملابس.

٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملبسية.

٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملبس.

٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

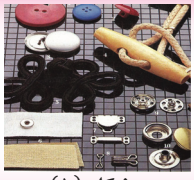
www.ien.edu.sa



ضم الفتحات

المفاهيم الرئيسة:
- الفتحات.
- ضمها.

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لغلق هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١).
وغلق الفتحات يعطي الملبس شكلًا جماليًا ومرتبًا وساترًا ومحتشمًا.



شكل (١)

تذكر

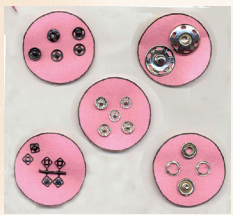
أن تكون في حقيبة السفر -دائمًا- علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصًّا صغيرًا وإبرة وأزرارًا ومشبك ملابس، شكل (٢).



شكل (٢)

وسائل إغلاق الفتحات

الكبسون:



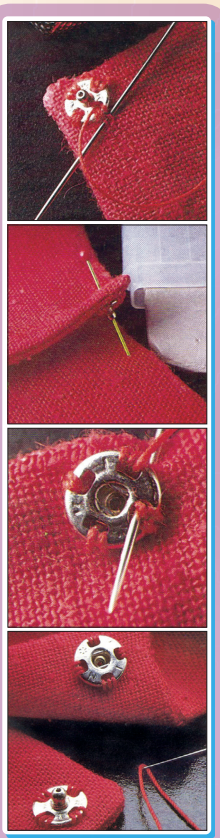
الكبسون: يتكون من قطعتين: الأولى بها رأس بارز يسمى الكرة، والأخرى القاعدة، وهي مجوفة تتفق مع حجم البروز في الجزء الأول.
وله أحجام: كبير وصغير حسب نوع القماش، ويركب الكبسون في الفتحات التي لا تتعرض لشد، مثل: أساور الأكمام، وأحيانا يعتمد عليه بمفرده في غلق الفتحات، ويستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.

يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تركيب الكبسون

- يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدّد له سابقًا.
- يُثبت أولًا الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.
- يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدّد نفسه.
- تُمَرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عِدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غُرز في الثقب نفسه.
- تُمرر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.
- يثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.
- يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تمامًا للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.



شكل (٣)

تذكر

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.

١

لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.

.....

.....

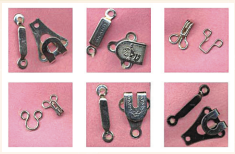


هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الـكـبـشـة :

(الشنكار) إحدى وسائل إغلاق الفتحات بشكل متقابل أو متراكب، ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوِّعة تختلف تبعًا للغرض من تركيبها ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



شكل (٤)

أنواع الكبشة

الكبشة المسطحة

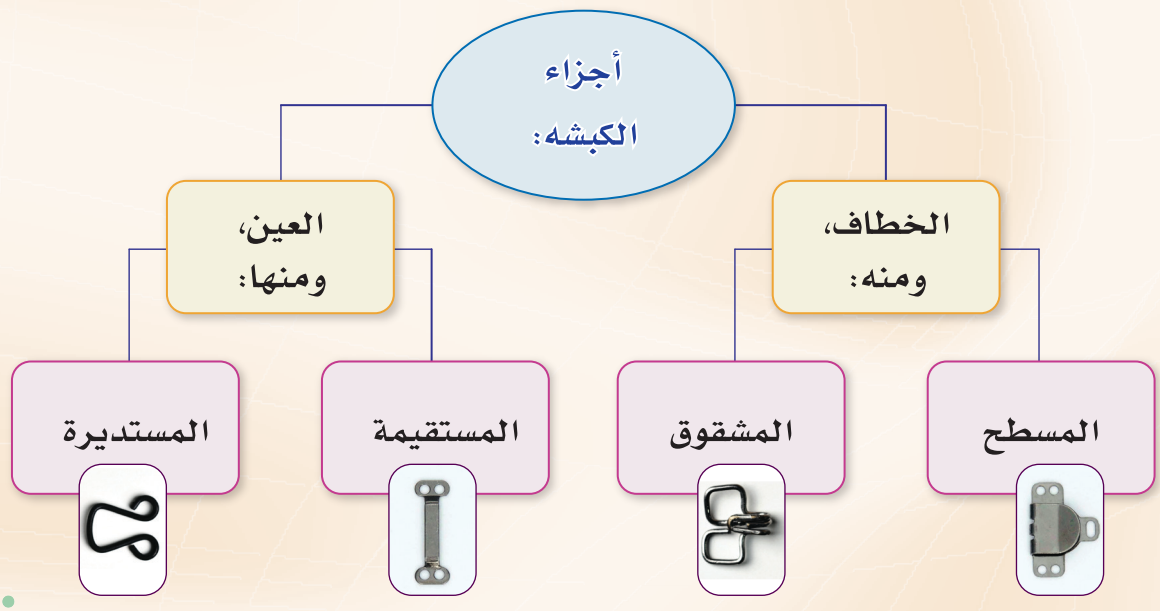


شكل (٥)

الكبشة الدائرية



شكل (٦)



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تركيب الكبشة

- يُثبت الخطّاف في المكان المحدّد على السطح الداخلي.
- تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.
- تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجَه النسيج.
- يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.
- يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.
- يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.



شكل (٧)



في حالة عدم توفر أيِّ أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟

.....

الـــزر:



شكل (٨)

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.

أنواع الأزرار:



شكل (٩)

للزر أنواع متعدّدة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللَّون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كلّ نوع من هذين النوعين عدة أصناف.



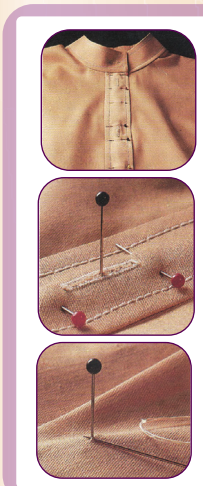
يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:

تحديد مكان الزر

- نُطابق جزئي المرد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.
- نغرز دبوسًا عموديًّا في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.
- نرفع الدبوس ونُثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تمامًا. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.



شكل (١٠)

المرد يعدُّ جزءًا مهمًّا في القطع الملبسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.

٣ لماذا نستخدم خيطًا مزدوجًا عند تركيب الأزرار؟

.....

تركيب الزر ذي الحلقة

- نُدخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مرورًا بالنسيج.
- نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تمامًا.
- نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.
- نكرر العملية عدّة مرات حتى يثبت الزر تمامًا في موضعه.
- نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقصّ الخيط.



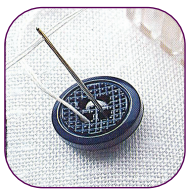
شكل (١١)

قد نضطر أحيانًا لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلًا له، لذلك لا بدَّ من تثبيته جيّدًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح)

- نضع الزِّر مكان الدبوس المحدَّد مسبقًا بحيث تكون ثقوب الزِّر بشكل موازٍ للعروة.
- نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولًا إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزِّر.
- نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.
- نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبّته ويقص بالمقص.





شكل (١٢)

٤

يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

.....

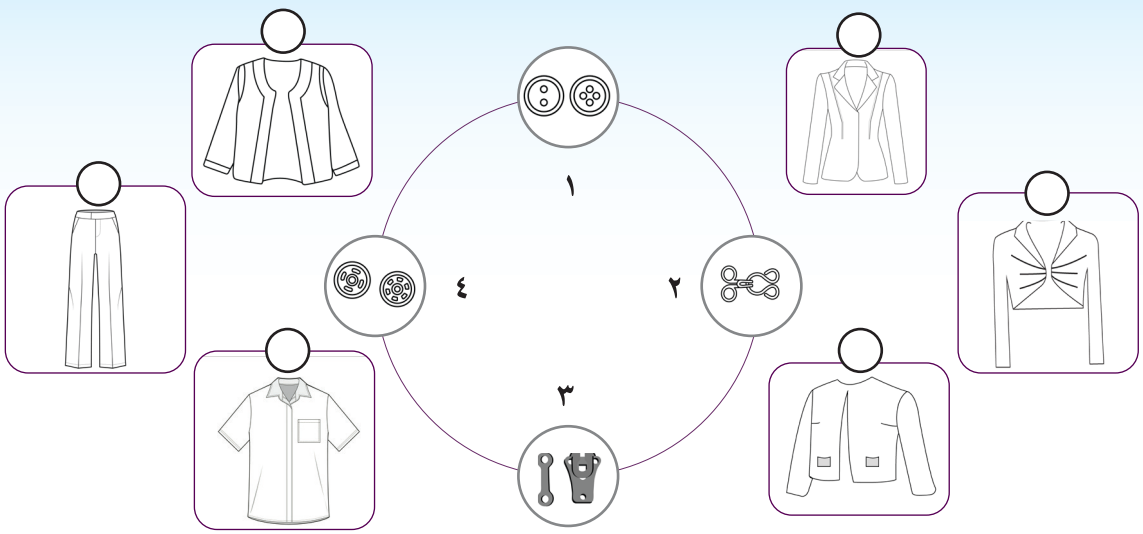
من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دوّاس الأزرار.



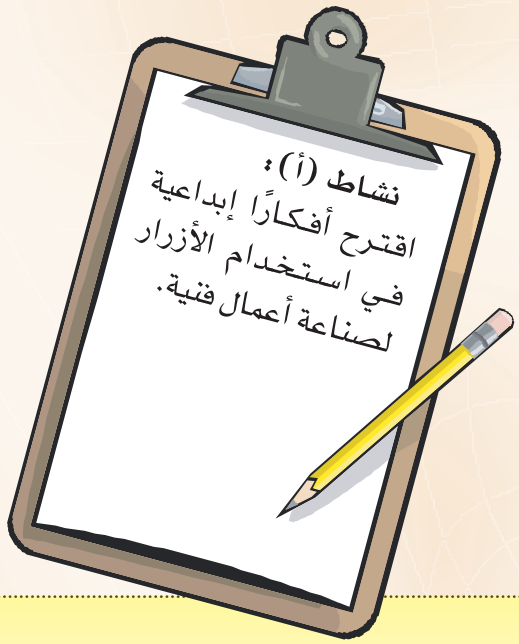
شكل (١٣)

٥

ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.

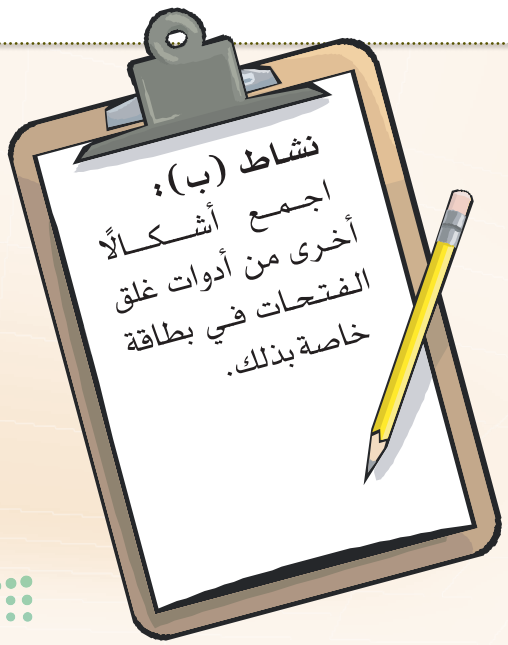


وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلٍّ منها، ثم بيِّن رأيكَ في أسباب حدوثها:

يفقد مهند أحد أزرار ملابسه.

.....

.....

يشعر خالد بعدم الارتياح عند ارتداء بناطله الجديد المغلق بالكبشة (الشنكار)؛ لأنه ينفتح دائمًا.

.....

.....

محمد لديه قميص أبيض ذو أزرار نحاسية وقد تآكلت أطرافها وتغير لونها.

.....

.....

يقع فهد في الحرج أمام زملائه عندما يرتدي معطفه المغلق من الأمام بالكبسون؛ لانفتاحه أمامهم .

.....

.....

٢ أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:

غرز دبوس عمودي في منتصف العروة.	رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه.	مطابقة جزء المرد الأيمن على الأيسر.

٣ املأ الفراغات الآتية، ثم ضع حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدوَّنة عليه، ثم اجمع الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصل على كلمة تحويها القطعة الملبسية تسهِّل خلع وارتداء الملابس:

أ- (١-٦) ..... الجزء العلوي من الكبشة.

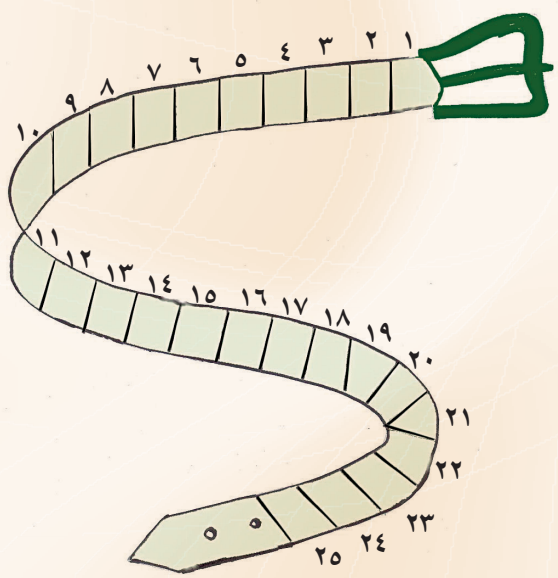
ب- (٧-١٠) عند تركيب الكبسون ..... أولا الجزء ذو البروز (الكرة).

ج- (١١-١٦) يُسمى الزِّر ذو الثقوب .....

د- (١٧-٢٠) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى ..... الأزرار.

هـ- (٢١-٢٥) قاعدة الكبسون تحتوي على ..... بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.





الكلمة: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الرابعة
العناية الملبسية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- الحساء.
- السلطات.
- المشروبات.
- التمور.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.

٣ يقيم غذائيًّا صنفًا من السلطات.

٤ يقترح طرقًا جذابة لتقديم السلطات.

٥ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.

٦ يقارن بين العصائر والمشروبات.

٧ يناقش أهمية التمور وفوائدها.

٨ يقيِّم غذائيًا كل صنف يعدّه.

٩ يبتكر طريقة تجميل جذَّابة للأصناف المعدَّة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الحساء



المفاهيم الرئيسة:
- الحساء.
- القيمة الغذائية.

أهمية الحساء

إني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.



سوف أُعِدّ لك ولعائلتي حساءً دافئًا يفيدنا جميعًا خاصة في هذا الجو البارد، فأيَّ نوعٍ من الحساء تفضل؟

المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

بحسب ما ترينه، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسِّن طعمه.

أذكر أنني تعلَّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطًا أم خفيفًا؟

مواصفات الحساء الجيد

كما ترين بُنيتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.

حسناً يا والدي، لقد تعلَّمت ذلك من والدتي، سأُعِدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميَّزان كما ترغب.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توفر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله تحت إشراف والدتها.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية :



١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.

٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.

٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.

أمثلة لأنواع الحساء :

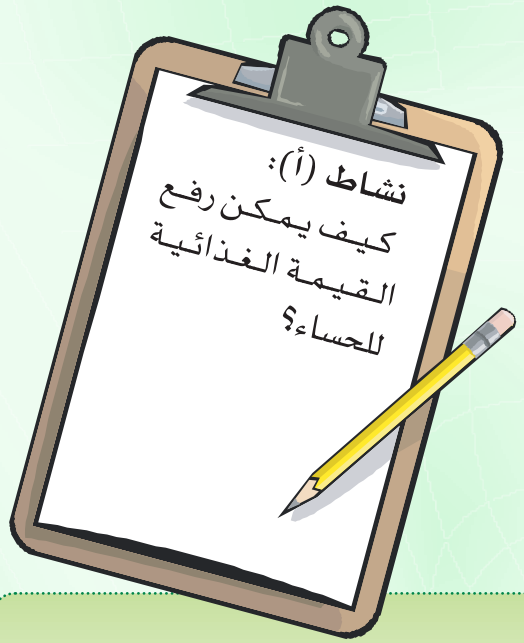
١ **حساء العدس:** يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.

٢ **حساء الخضراوات:** يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.

٣ **حساء الدجاج:** يُعَد مصدرًا جيدًا للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.

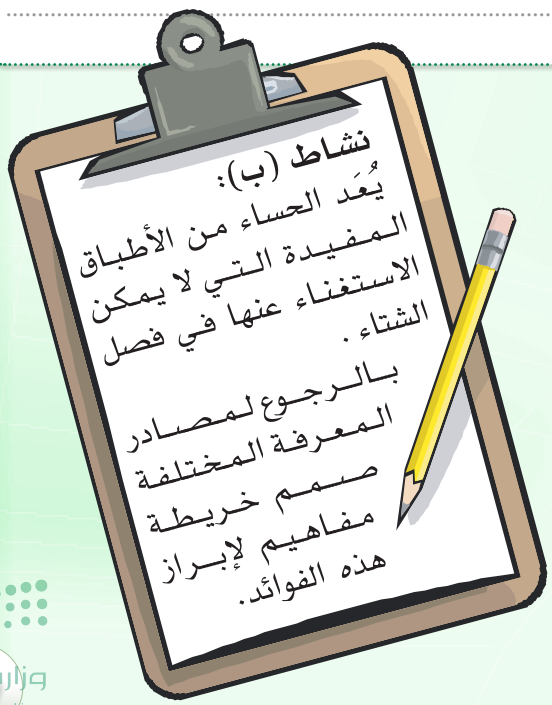


وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



السلطات



المفاهيم الرئيسة:
- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبَّلة أو المسلوقة المقدَّمة بطريقة مُشَهِّية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشويّة، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

١- سلَطة خضراوات طازجة

٢- سلَطة خضراوات مطهية

٣- سلَطة خضراوات وبروتينات

٤- سلطة حلوة



لا بُدَّ أن يكون طبق السلَطة المقدّم متناسباً مع الصنف المعدّ.



١

ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....



٢

قَدّم مثالاً لكل نوع من أنواع السلَطات السابقة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مكوِّنات السلَطة:

تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

١ الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.

٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.

٣ المتبلات من ملح، وكَمّون، وفلفل، ...

٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.

٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلطة



١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها. علل

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:..... علل

٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظَّف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميكة فتقشر.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي. علل

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها. علل

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلَطة المعَدّة. علل

٧- خلط الصلصة بالسلَطة قبل تقديمها مباشرة. علل

٨- تقطع السلَطة قطعاً كبيرة. علل

تذكر

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل – قبل تقطيعها – مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.

القيمة الغذائية للسَّلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:





قَيِّم غذائيًّا السلَطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

التَّبُّولة



شكل (١)

المقادير

- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حَبَّات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حَبَّات بصل أخضر.
- **للتتبيل :** (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.

الطريقة

١ تُغسل الخضراوات الورقية جيدًا وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جدًا.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقَلَّب جيدًا.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة، شكل (١).

في رأيكَ، لماذا يُفضَّل نقع البرغل في عصير الليمون بدلاً من الماء؟

.....

.....

.....

.....

.....

٤ بالرجوع إلى مصادر التعلُّم المختلفة، دوِّن القيمة الغذائية للبرغل.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)

المقادير

- ست حَبَّات طماطم مستديرة متماسكة.
- حَبّتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حَبّتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشة ملح حسب الرغبة).

الطريقة

١ تُغسل حَبّات الطماطم جيدًا ثم تُعدُّ بشكل سلة خضراوات حيث يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرّغ من اللبّ.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣ يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تُتبل بالتتبيلة المعدَّة مسبقاً وتقلب جيدًا.

٥ أخيراً يُضاف الجبن ويقلَّب بخفّة.

٦ تُحشى حَبَّات الطماطم بالخلطة السابقة وتُرص في طبق التقديم وتجمَّل، شكل (٢).

لماذا يضاف الجبن في النهاية ويُقلَّب بخفة؟

.....

.....

.....

.....

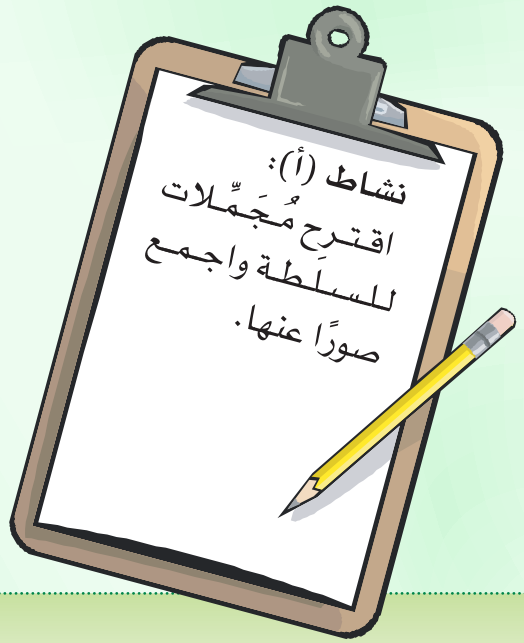
.....

٥ تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدِّم مقترحات للاستفادة منها.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاط (ب):

.....

.....

.....

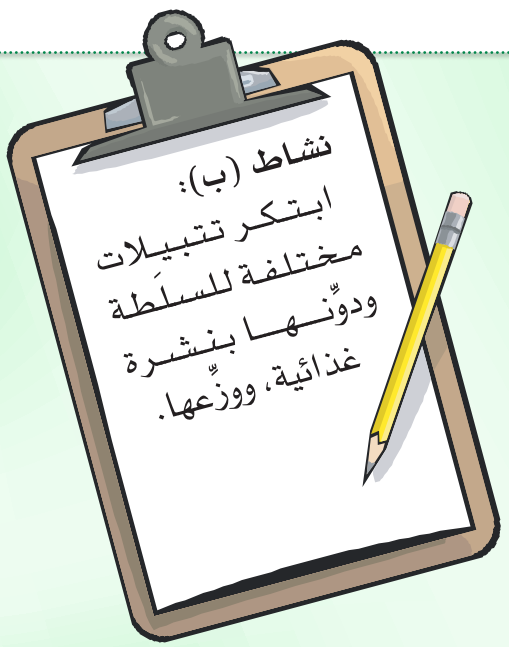
.....

.....

.....

.....

.....


نشاط (ب):
ابتكر تتبيلات مختلفة للسلَطة ودوِّنها بنشرة غذائية، ووزِّعها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المشروبات



المفاهيم الرئيسة:
- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدَّم بأشكال متعددة.

تذكر

بعض المشروبات تقدَّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.

أقسام المشروبات

المشروبات الباردة ← العصير ☐ الشراب -.....

المشروبات الساخنة ← الشاي ☐ القهوة ☐ الكاكاو ☐ الحليب.....

فوائد المشروبات

علل

- مفيدة للبشرة
- منبّهة للجهاز العصبي
- إرواء الظمأ والعطش
- لها قيمة غذائية مرتفعة خاصة العصائر الطازجة
- علاج المغص وآلام البطن

- .....
- مهدئة للأعصاب ومزيلة للتوتر
- .....
- مدرّة للبول

عند الشرب لا بدَّ من الجلوس اتباعًا لسُنَّة الرسول ﷺ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أولًا: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويُضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعًا من العصير ونوعًا من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

	العصير	الشراب
تعريفه	....	....
مكوناته	....	يحوي نكهة طبيعية أوصناعية - سكر - ماء.
قيمته الغذائية	يحوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	....

ب- بناءً على ما سبق، حَدِّد أيهما أفضل.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إرشادات لعمل العصير



قد يُحَلَّى العصير بالعسل أو التمر بدلًا من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.

٢

وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عصير الليمون بالنعناع



المقادير



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر (حسب الرغبه).

طريقة العمل



١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتمُّ عصره بالضغط.

٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيدًا، ثم السكر والماء.

٣ يُخلط المزيج جيدًا حتى تظهر الرغوة.

٤ يُصَبُّ في الكوب المعدّ ويُقدّم.

ما فائدة عصير الليمون؟

.....

.....

.....

.....

تذكر

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرًّا.

ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عصير الأناناس بجوز الهند



المقادير



- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

ما القيمة الغذائية لهذا العصير؟

.....

.....

.....

.....

تذكر

في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من جوز الهند.

٤

ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عصير الفواكه المشكّلة



المقادير



- حَبَّتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمَّدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- سكر (حسب الرغبة).

طريقة العمل



١ تُنظف الفواكه الطازجة جيدًا وتقشر التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.

٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.

٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيدًا.

٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.

٤ اقترح طرقًا لزيادة القيمة الغذائية لعصير الفواكه المشكلة.

.....

.....

.....

.....

.....



٥ قَدِّم مقترحًا للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.

.....

.....

قهوة بالحليب (لاتيه)

المقادير



- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمة الخفق (اختياري).

طريقة العمل



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترج جيدًا مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيلا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.

تذكر

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المجفف البودرة لكل كوب من الماء.



اقترح مشروبًا ساخنًا وقم بعمله في المنزل، ثم دوِّن مقاديره وطريقة عمله.

.....

.....

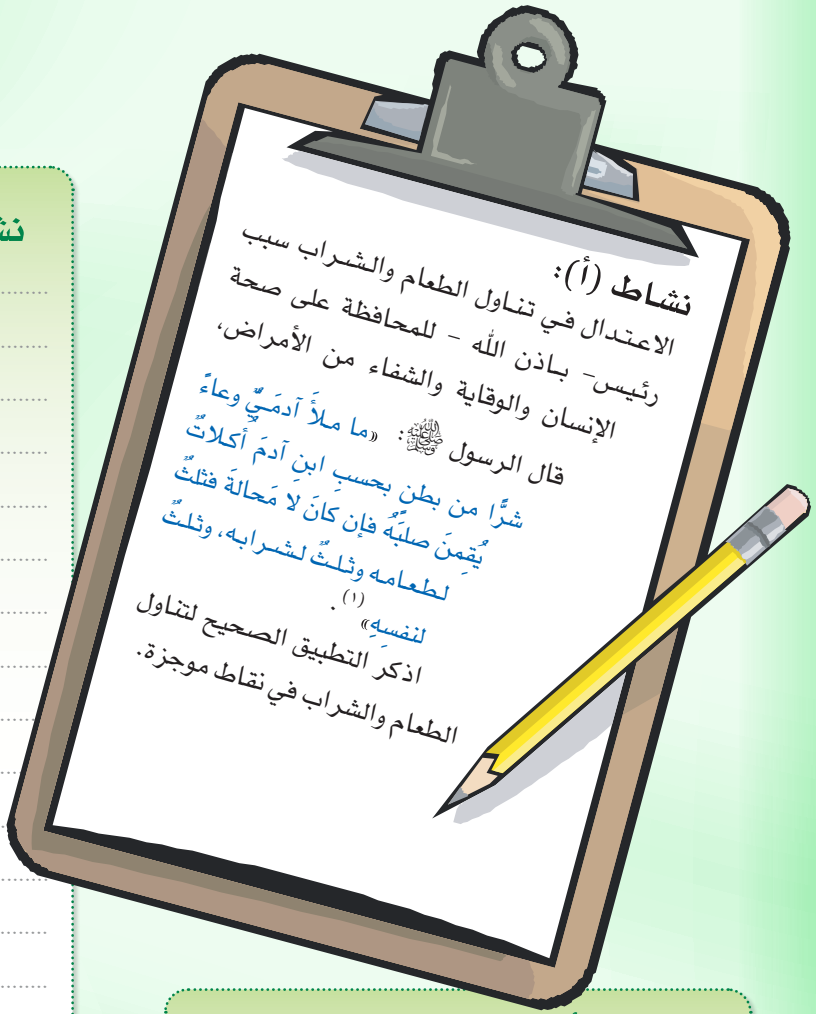


ابحث في مصادر التعلم عن نصائح لإعداد القهوة بطريقة احترافية في المنزل.

.....

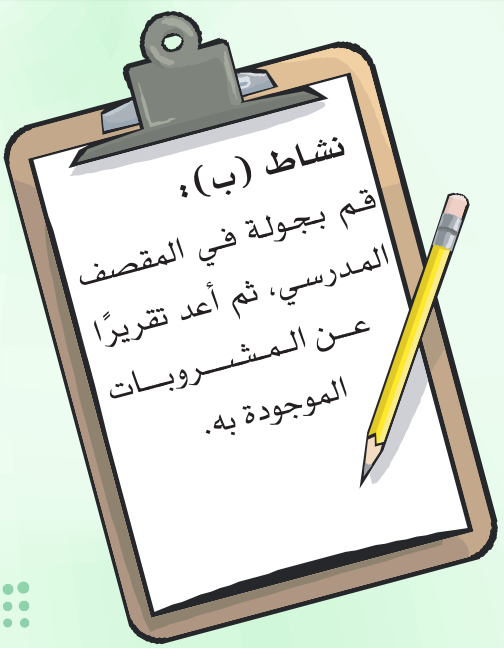
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (ب):

نشاط (أ):



(١) أخرجه الترمذي برقم: ٢٣٨٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



التمور

المفاهيم الرئيسة:
- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشارًا في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيرًا من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيًّا أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.

فوائد التمور



١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويليّن الطباع؛ لأنه .....
.....

٣- .....
.....
.....

٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تَصَبَّح سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرُّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ»[1].

٥- يُقوّي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله -سبحانه وتعالى- من أمراض السرطان بسبب.....

٧- يُقوّي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه .....

تذكر

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضَّل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

(١) صحيح البخاري، ٥٧٦٩

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حلوى التمر بالبسكوت

المقادير



- علبتا بسكويت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليبًا باردًا.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمسم.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمسم.



١ يُعجن التمر جيداً مع السمسم و ماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.

٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.

٣ يطحن البسكويت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيدًا.

٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيدًا؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.

٥ تمدد عجينة البسكويت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.

٦ توضع عجينة البسكويت فوق حشوة التمر.

٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمسم.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكويت؟

.....

.....

.....



لو كنت مُشاركًا في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مشروب التمر بالثلج

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.
يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى الخليط السابق ويخلط جيدًا.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب باردًا.

كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي(smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة الممزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.



ما الخيار الأفضل العصير أم المخفوق (السموثي)؟ ولماذا؟

.....

.....

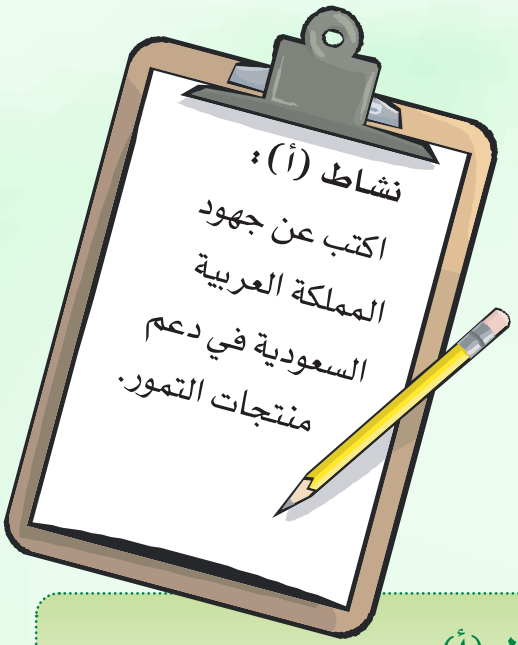


اكتب عن أهمية التمور مستدلًا بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

.....

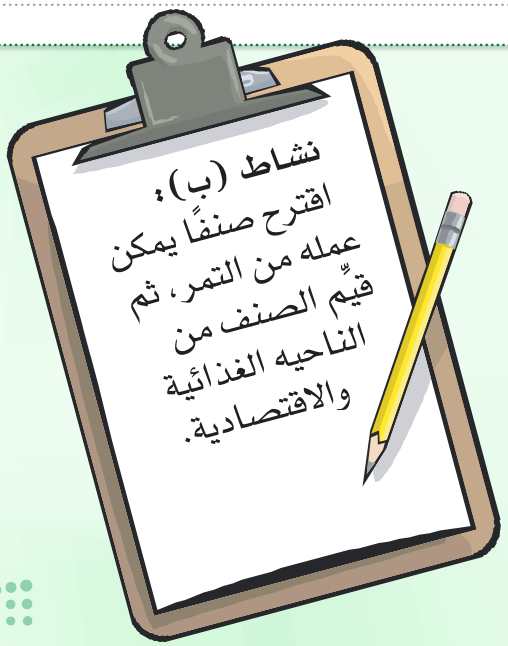
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.		....
الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.		....
غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.		....

٢ قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل من حيث:

المقارنة	الحساء المعد في المنزل	الحساء الجاهز
القيمة الغذائية	....	....
السعرات الحرارية	....	....
نسبة الدهون	....	....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ ضـع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثِّل قواعد إعـداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (✗) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :



شكل(٣)



شكل(٤)



شكل(٥)



شكل(٦)



شكل(٧)

٤ طُلب منكَ إعداد سلَطة مكمّلة لأصناف في وليمة ما، ما السلَطة المكمّلة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلَطة	دورها
دجاج مشوي		
أرز أبيض		
شرائح من السمك المقلي		

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائيًّا.		....
التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلُّص من الإمساك.		....
عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.		....

٦ تمثِّل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٧ ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

.....

.....

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

.....

.....

جـ- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنكِ الاستفادة منها؟

موز: .....

فراولة: .....

مانجو: .....

تفاح: .....

برتقال: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٨ فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوِّن اسم المشروب، والفائدة منه.

اسم المشروب:

.....

.....

.....

.....

الفائدة منه:

.....

.....

.....

.....



شكل (١)

اسم المشروب:

.....

.....

.....

.....

الفائدة منه:

.....

.....

.....

.....



شكل (٢)

اسم المشروب:

.....

.....

.....

.....

الفائدة منه:

.....

.....

.....

.....



شكل (٣)

اسم المشروب:

.....

.....

.....

.....

الفائدة منه:

.....

.....

.....

.....



شكل (٤)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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













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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الثاني من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

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

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- اللياقة البدنيَّة
- الوقاية الصحيَّة داخل المنزل

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مفهوم اللياقة البدنيَّة.

٢ يطبِّق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني المناسب له.

٣ يقترح طرقًا لنشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة في المجتمع.

٤ يناقش أهمية الوقاية الصحيَّة داخل المنزل.

٥ يقترح طرقًا لتنظيف مرافق المنزل.

٦ يتعاون مع أسرته في تنظيف المنزل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



اللياقة البدنية

المفاهيم الرئيسة:
- اللياقة البدنيَّة
- 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 تنشيط عمل الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على نقل الأكسجين إلى أجزاء الجسم جميعها ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته، وتتحسن وظائفه الادراكية مثل الفهم واليقظة والتذكر.

وتوثر 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 توفر الجهد الكافي للتمتع بالأنشطة وقت الفراغ والاحتياجات غير المتوقعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أن ممارسة الرياضة لاتكون على حساب واجبات أخرى ذات أهمية، كأداء العبادات، و الواجبات المدرسية والأسرية.



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

عناصر اللياقة البدنية

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



الرشاقة
القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة.



القوة العضلية
قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية.

المرونة
القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى.

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



التحمل
القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب.



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 وتتطلّب استهلاكًا للطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

نوع النشاط البدني

النشاط الهوائي

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم كعضلات الذراعين والساقين، مثل: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز وغيرها.



تقوية العضلات

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل. مثل: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسلق السلالم.



تقوية العظام

هذا النشاط يساعد على جعل العظام قوية كعظام القدمين والساقين. مثل: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرها.



الاستطالة

تساعد أنشطة الاستطالة على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها، ورفع القدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة. مثل: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا وغير ذلك من الأنشطة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مقدار النشاط البدني الذي يُوصى به حسب الفئة العمرية:

	الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و١٧ عامًا:	البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٤ عامًا:
مقدار النشاط	تُنصح هذه الفئة بمزاولة النشاط البدني مدة ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل، ويتراوح النشاط بين الاعتدال والشدة ومن الأنشطة المقترحة: المشي، والجري، وكرة القدم، وكرة السلة، وركوب الدراجات.	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 معًا.

مدة ممارسة النشاط البدني وفقًا للهدف

من أجل الصحَّة	من أجل اللياقة البدنيَّة	من أجل خفض الوزن
(٣٠-٦٠) دقيقة	(٢٠-٦٠) دقيقة	(٦٠-٩٠) دقيقة



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

مراحل ممارسة النشاط البدني

المرحلة الأولى:

مرحلة اكتساب اللياقة البدنية: وتستمر من ٤-٦ 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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 تناسب الأهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.
- التدرج في رفع مستوى النشاط وزيادته مع مرور الوقت .
- تنويع 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 الاعراض التالية مثل (ألم في الصدر والكتفين، ضيق في التنفس، دوخة وغثيان).
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل: المشي مسافة ٥ كيلومترات)، ومكافأة الذات عند تحقيق الأهداف وزيادتها تدريجيًّا.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن؛ لإكتساب 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 أيضًا باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدته.



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 حصته من الكربوهيدرات التي تعد مصدر الطاقة لممارسة الرياضة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



١ دون ثلاثًا من معوقات النشاط البدني.

.....

.....

.....

فوائد النشاط البدني:

١ زيادة 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.

معلومة إثرائية

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.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





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، وتخصيص أماكن لممارسة رياضة المشي.

دون واجبك الوطني تجاه هذه الأماكن:

.....

.....

.....



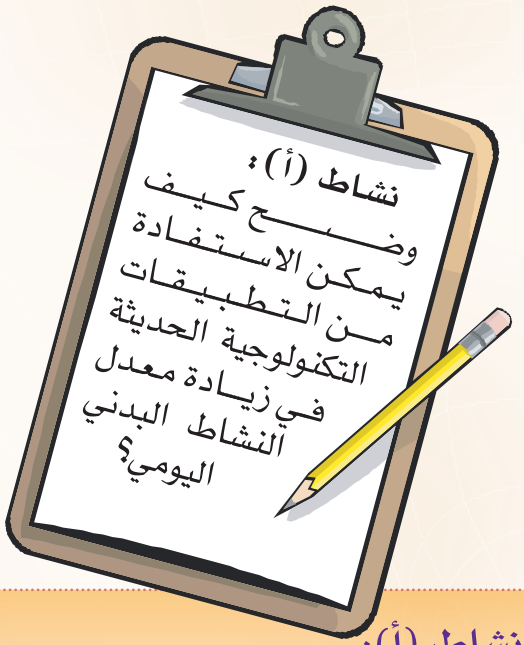
بالرجوع إلى مصادر التعلم: أبدِ رأيك في المقولة الآتية "عدم التعرق بعد ممارسة الرياضة يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف"؟

.....

.....

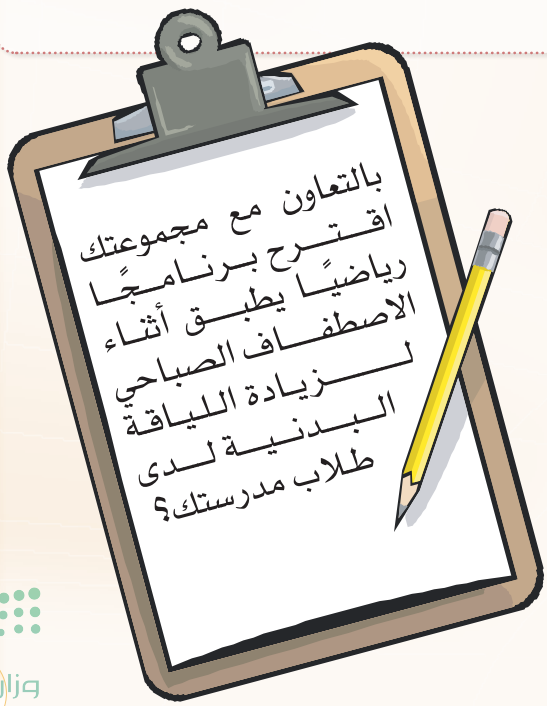
.....

.....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الوقاية الصحية داخل المنزل

المفاهيم الرئيسة:
- 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 الفعّالة مع الآخرين، ونظراً لأهميته في حياتنا يجب الحرص على تهويته والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته، وحثَّ النبي ﷺ على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال ﷺ: «طَهِّرُوا أَفْنِيَتَكُمْ».[1]

تذكر

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

فكر

فكر في أي الظروف يحتاج المنزل إلى التنظيف والتعقيم معًا؟

(١) رواه الطبراني في الأوسط ٤/٢٣١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

التنظيف

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

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





وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



لو كان المنزل الذي نسكنه متسخًا، فما الأمراض التي قد نصاب بها؟

.....

.....

أولاً: الوقاية الصحية داخل غرف المنزل

- تنظيف الأرضية والأسطح
- تهوية الغرفة بفتح النوافذ لدخول الهواء وأشعة الشمس
- التخلص اليومي من النفايات
- تعطير الغرفة
- غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعيًا أو تغييره.





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 الجيدة	التصرفات الخاطئة
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا : الوقاية الصحية داخل المطبخ

١ تجديد الهواء مع وجود سلك ذي فتحات دقيقة على النافذة للسماح بخروج الأبخرة، ومنع دخول الحشرات و القوارض 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 والبكتريا ومنع تصاعد الروائح الكريهة.

٦ الحرص على تنظيف الأواني وغسلها بعد الاستخدام، وعدم تركها تتراكم، وهي متسخة.

٧ إفراغ سلة المهملات بصورةٍ يومية، ولاتترك داخل المنزل ليلًا، مع الحرص على تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة حتى لاتتراكم البكتريا.

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.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلومة إثرائية

منطقة الخطر في سلامة الغذاء هي: درجة الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم بسرعة فائقة أعلى من ٥ درجات مئوية و أقل 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 والفواكة وتجفيفها قبل تخزينها.

٣

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 يومي	تنظيف أسبوعي	تنظيف شهري
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثًا: 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، ولإزالة بقع الصدأ والتكلس تفرك بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بالخل.

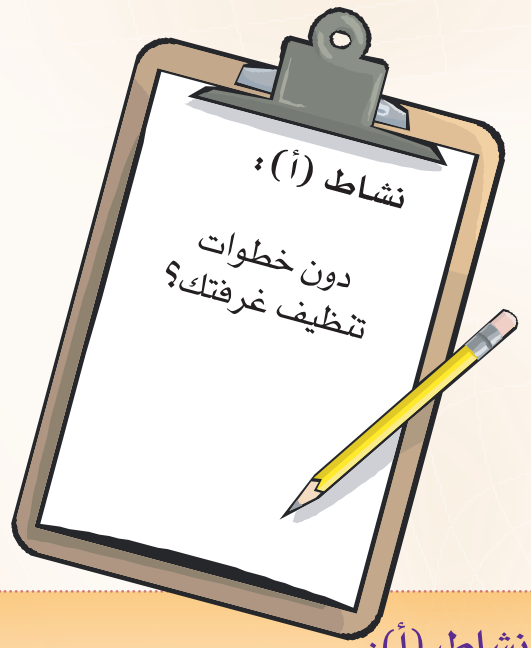
٣ تنظيف المرحاض يوميًا بمزيج من الكلور والصابون، ويفرك جيدًا بفرشاة خاصة بالمرحاض.

٤ تنظيف بالوعة الحمام جيدًا حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الشعر أو تتجمع فيها الحشرات.

٥ تنظيف محتويات الحمام مثل: حامل الصابون، وأدوات تنظيف الأسنان، أو أدوات الحلاقة، بإزالة الأدوات من داخل الحامل، أو الخزانة ثم تنظيفها جيدًا وتجفيفها ثم غسل الأدوات جميعها، ثم تجفف بمنشفة جافة، و تعاد الأدوات إلى مكانها.



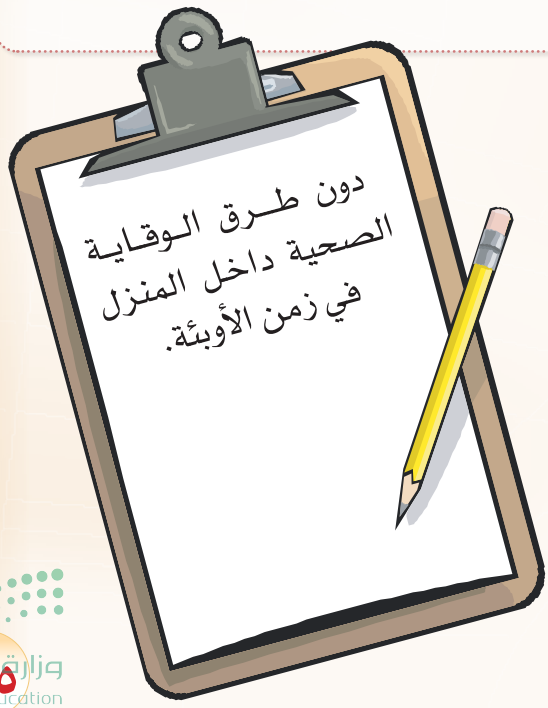
عند استخدام القفازات ذات الاستخدام المتكرر فإنه يلزم استخدامها لغرض واحد ومحدد، مع الحرص على غسل اليدين بعد إزالة القفازات.



نشاط (أ):



نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

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 وتسلق السلالم. ( )

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

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

١- وقاية

٢- الصحة

٣- نشاط

٤- تعقيم

٥- تهوية

.....من عناصر اللياقة البدنية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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



.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم من الخارج بصورة دورية لكثرة 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:

غرف المنزل		المطبخ		دورات المياه	
الغرفة الأكثر استعدادًا لتكاثر الجراثيم.	أفضل طريقة للمحافظة على نظافتها.	أكثر محتوياته استعدادًا لتكاثر الجراثيم.	أفضل طريقة للمحافظة على نظافته.	أكثر أجزائها استعدادًا لتكاثر الجراثيم.	أفضل طريقة للمحافظة على نظافته.
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدون عبارات إيجابية



الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- الاهتمام بالمزروعات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبين أهمية المزروعات.

٢ يستنتج طرقًا للعناية والاهتمام بالمزروعات.

٣ يساهم في رفع الوعي البيئي من خلال زيادة الغطاء النباتي.

٤ يقترح حلولًا لمعالجة الممارسات الخاطئة في التعامل مع المزروعات.

٥ يثمن جهود الدولة في العناية بالبيئة والمزروعات.

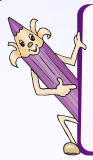
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الاهتمام بالمزروعات



المفاهيم الرئيسة:
- العناية بالمزروعات
- التشجير

اهتمَّ الإنسان منذ القدم بالمسطحات الخضراء؛ لما لها من دورٍ في جمال البيئة واستمرار الحياة على الأرض، كما تعلَّم الزراعة، واهتم بالمزروعات للحصول على غذائه، قال الله تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [1] وانطلاقًا من أهمية المحافظة على الغطاء النباتي، أولت المملكة العربية السعودية البيئة والغطاء النباتي عنايةً كبيرة، وعملت على مكافحة التصحر وزيادة المساحات الخضراء.

تبرز أهمية المزروعات في العديد من النقاط ومن أبرزها:

شكلها الجميل:

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



تمدّنا 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.

(١) سورة النحل الآية رقم (١٠-١١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلومة إثرائية

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

كيف أعتني بالمزروعات؟

تعريض المزروعات لأشعة الشمس:

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



تقليم الأطراف بشكل دائم:

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



سقي المزروعات:

تحتاج المزروعات إلى الماء؛ لتنمو، لكن احتياجها يختلف من نوع إلى آخر فبعضها يحتاج إلى السقاية يوميًا، وبعضها الآخر يسقى في أوقات محددة. لذلك يجب العناية بها، وسقيها بالكمية المناسبة؛ لأن إهمالها أو الإفراط في سقيها قد يؤدي إلى موتها.



تسميد التربة:

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



بالتعاون مع مجموعتك اقترح طرقًا أخرى للعناية بالمزروعات:

.....

.....

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من مسلم يغرسُ غرساً أو يَزْرَعُ زَرْعاً فيأكلُ منه طيرٌ أو إنسانٌ أو بهيمةٌ إلاَّ كان له به صدقةً»[1].

كتب محمد موضوعًا عن أهمية الشجرة بمناسبة أسبوع الشجرة.

تُعدُّ الأشجارُ جزءًا مهمًّا من البيئة التي يجب المحافظة عليها؛ فهي تُسهم في تعزيز الاتزان البيئي من خلال تنقية الهواء، وتلطيف الجو، وتقليل التلوث، والحدّ من انجراف التربة، كما تُعدُّ موئلًا لكثير من الكائنات الحية، ومصدرًا للظل والجمال.

و تعد 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 لعناية دائمة وتعريضها لأشعة الشمس والتسميد، وبعض النباتات لا تحتاج لعناية كبيرة مثل النباتات الخارجية.

(١) أخرجه البخاري برقم (٢٣٢٠).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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 الداخلية	النباتات الخارجية

أمثلة لنباتات زينة منزلية :



سنجو نيوم



زنبقة السلام



أولفيرا



بامبو



زاميا

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣

دون أسماء نباتات منزلية أخرى:

.....

.....

مبادرة السعودية الخضراء:

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

٤

أبد رأيي في الممارسات التي توثقها الصور الآتية:



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

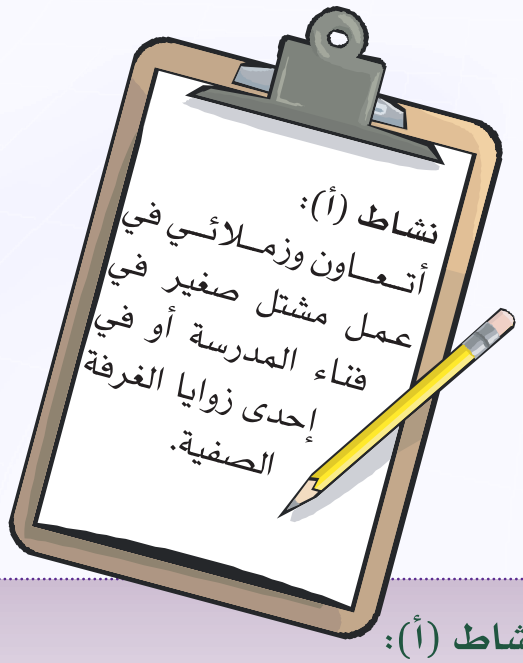
.....

.....

تذكر

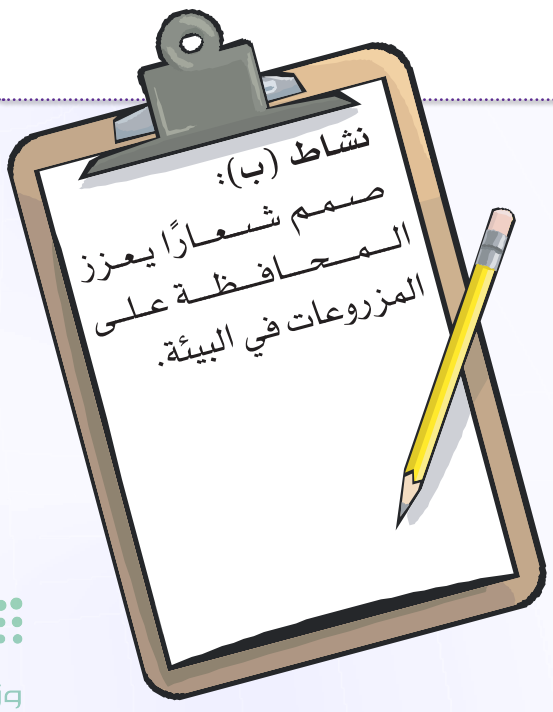
أن تتأكد من أن المزروعات المنزلية لديك لا تحتوي على مواد كيماوية في أوراقها التي يمكن أن تسمم الأطفال أو الحيوانات المنزلية الصغيرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



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 :

اسم النبتة	نوع المرض الذي تعالجه

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ ضع حلولًا لمنع الممارسات الخاطئة التي تنتشر في المجتمع منها :

١- الرعي الجائر وحرمان الأرض من حشائشها.

.....

.....

٢- إزالة الغابات والاحتطاب الجائر.

.....

.....

٣- استخدام الحطب والفحم النباتي المحلي في التدفئة والطبخ.

.....

.....



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

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







وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدون عبارات إيجابية

الوحدة الثالثة



المهارات الأسرية

- الإدارة المنزلية.
- ترتيب الموائد.
- طيّات المناديل.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يعرّف مفهوم الإدارة المنزلية.

٢ يميّز بين مصادر الدخل المختلفة.

٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.

٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.

٥ يبتكر بعض المجمّلات للمائدة.

٦ يستنتج آداب تناول الطعام.

٧ ينفذ طيّات مختلفة للمناديل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الإدارة المنزلية



المفاهيم الرئيسة:
- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

الأسرة:

تُعدُّ 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.



عناية المملكة العربية السعودية بالأسرة:

مجلس شؤون الأسرة
FAMILY AFFAIRS COUNCIL

تبذل المملكة العربية السعودية اهتمامًا كبيرًا بالأسرة، وتراها نواة المجتمع وأساس التنمية، وتؤكد 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).

.....

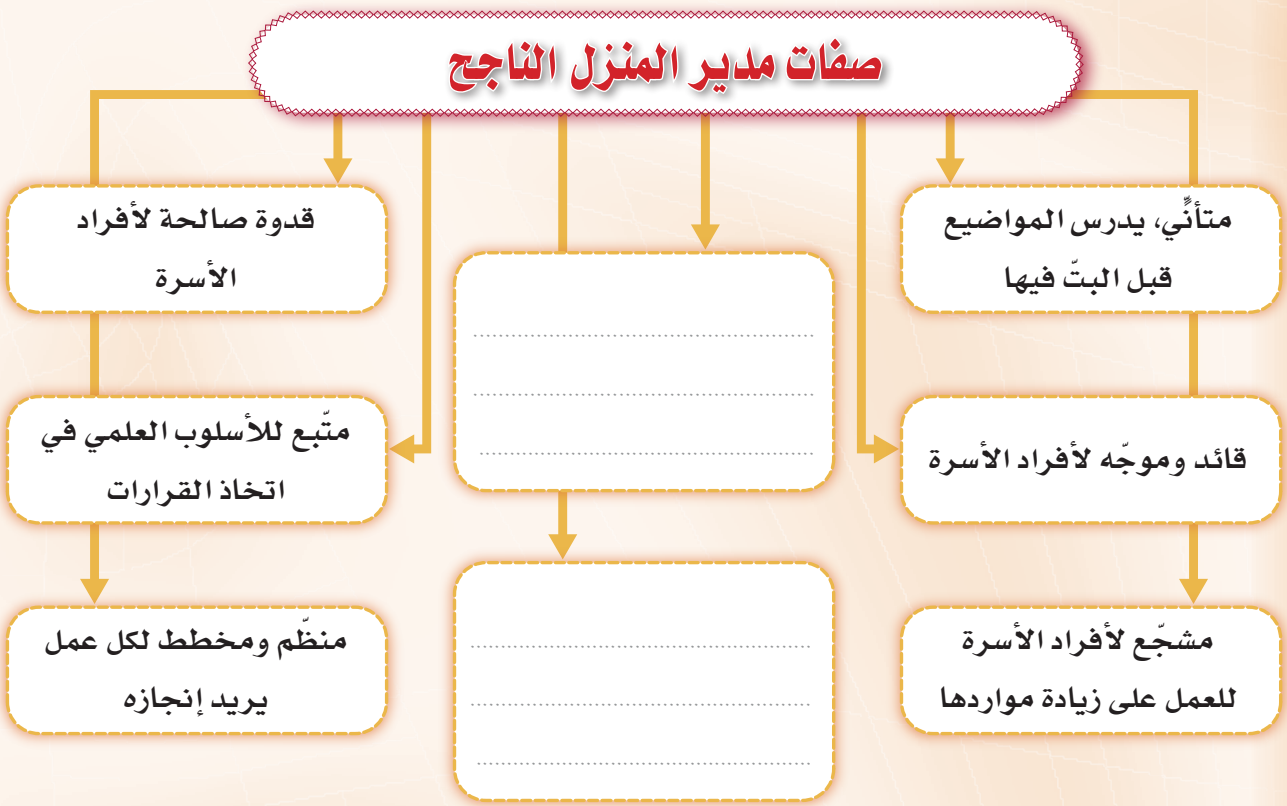
.....

.....

الإدارة المنزلية:

تُعنى إدارة شؤون الأسرة بالدور التفاعلي الإيجابي بين أفراد الأسرة، وباستخدام الإمكانيات المتاحة لتصريف شؤونها، ويسهم تنظيم عمليات إدارة الأسرة في وضوح الأهداف، والسعي نحو تحقيق مصالح أفراد الأسرة.

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



خطوات إدارة المنزل:



١ تحديد الأهداف

٢ التخطيط

٣ التنظيم

٤ التحسين والتعديل

٥ التقويم

٦ التنفيذ والمراقبة

إن تقويمكَ لأيِّ عملٍ أثناء إنجازه يؤدِّي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.

مصادر دخل الأسرة



- عمل الأم الأساسي
- عمل الأب الأساسي
- عمل الأبناء في العطل الصيفية
- العمل الإضافي لأحد الوالدين
- عمل الأبناء فترة من الوقت أثناء السنة الدراسية
- استثمار مهارات وقدرات الأفراد لإنتاج بعض الأعمال
- استثمار ما لدى الأسرة من ممتلكات لإيجاد دخل إضافي لهم

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

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل

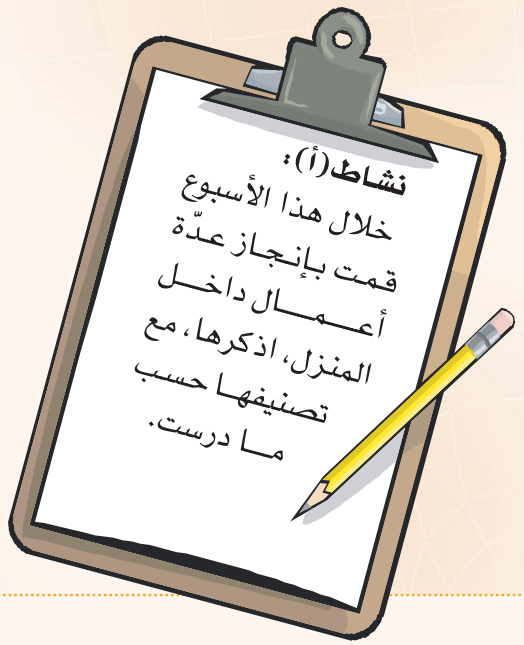
أعمال أساسية يجب عليهم تأديتها	في رأيك ما هذه الأعمال؟	....
أعمال عليهم الإسهام في تأديتها	دَوِّن أمثلة على بعض تلك الأعمال.	ترتيب المنزل، ترتيب غرفة المعيشة. .....
أعمال يُفضلون القيام بها	ما الأعمال التي تفضل القيام بها داخل المنزل؟	....
أعمال تُعدُّ من هواياتهم	ما الهواية التي تمارسها في المنزل؟	....
أعمال ينجزونها للإسهام في رفع دخل الأسرة	هل لديك اقتراحات يمكن تنفيذها لرفع دخل الأسرة؟	....



كيف تكيِّف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

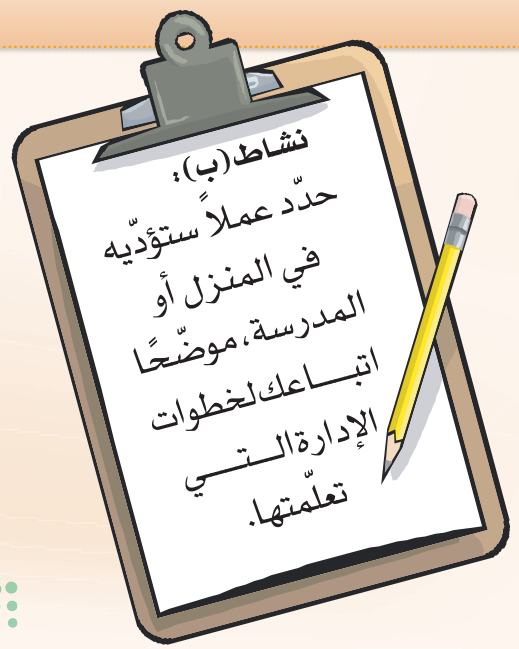
..... ، ..... ، .....

..... ، ..... ، .....


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

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط(ب):
حدّد عملاً ستؤدّيه
في المنزل أو
المدرسة، موضّحًا
اتباعك لخطوات
الإدارة التي
تعلّمتها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسة:
- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدةُ (صفاء) أخبرت ابنتَها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.

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

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفرش:

قد تُغَطَّى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتّان، والقطن، والدانتيل، ...وغالبًا تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفرش كبيرًا فيستحسن أن يتدلّى من جميع جهات الطاولة بالتساوي.

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



شكل (١)

ثانيا : الصحون:

أ) صحون الغُرَف الرئيسة:



شكل(٢)

هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل(٢).

كما تُوضع أدوات الغَرف اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكينًا وملْقَطًا وُضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحون الغَرف الأخرى فتُوزّع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متّزنًا دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

ب) صحون تناول الطعام:



شكل(٣)

- يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
- يُوضع الصحن المسطّح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحون أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل(٣).
- يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسُه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب:



شكل(٤)

- تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافَة السّكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل(٤).
- يُفضل ألّا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كلِّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

رابعاً : الفضِّيّات:


شكل(٥)

◆ تُطلق كلمة الفِضِّيّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه قال: سمعتُ النبيَّ ﷺ يقولُ: «لا تَلبَسوا الحريرَ ولا الدِّيباجَ، ولا تشربوا في آنيةِ الذهبِ والفضةِ، ولا تأكلوا في صِحافِهَا، فإنَّها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة»(١).

◆ تُرتّب 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).

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


شكل(٦)

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


شكل(٧)

(١) أخرجه البخاري: ٥٤٢٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنّية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل(٨)

١ أدوات المائدة المنسَّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوَّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوَّنة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعورًا بالراحة والهدوء.

٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذّابة، شكل(٨).



الفاكهة من نِعَم الله المفيدة صحيًّا، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدُّد ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذّاب يزيدها جمالاً.

ما المجمّلات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟





حدّد الأخطاء التي وقعت فيها ربة المنزل أثناء ترتيبها لمائدة الطعام.

.....

.....

.....

.....

.....

طرق تقديم الطعام

تتنوَّع طرق تقديم الطعام تبعًا للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة المائدة المفتوحة (البوفية) :

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



شكل(٩)

ثانياً : الطريقة العائلية :

وفيها توضع الصحون كاملة محتوية على كلِّ أصناف الطعام، ثم تُوضع وسط المائدة مباشرة، ويُوضع أمام كلِّ فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربّة المنزل بالغَرف لأفراد العائلة، أو يقوم كلُّ فرد بالغَرف لنفسه ، شكل(١٠).



شكل(١٠)

ثالثاً : طريقة الصينية :

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

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



شكل(١١)

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.

آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آدابًا عامَّة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ و أهم هذه الآداب:

١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟

٢ الجلوس بطريقة صحيحة .

٣ عدم إحداث ضجّة أثناء الجلوس حول المائدة .

٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: قال رسول الله ﷺ: «إني لا آكل متكئًا»[١].

٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.

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



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوك وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغَرف الخاصة بكلِّ صنف.

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

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

هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

١١ .....

.....

١٢ .....

.....

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.

٢

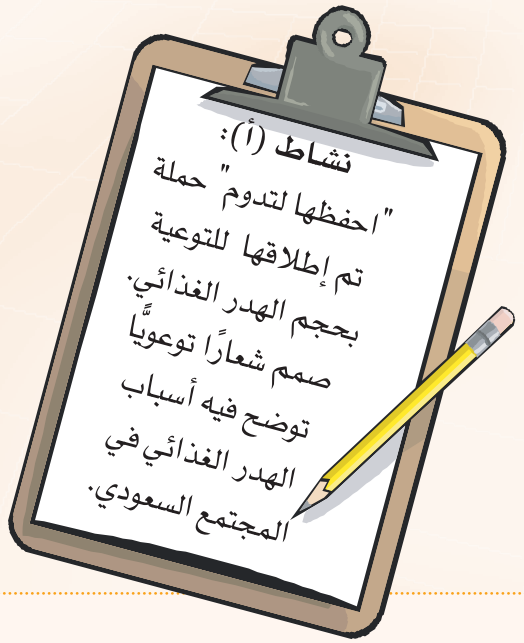
بني: اقترح طرقًا للاستفادة من بقايا الطعام.

.....

.....

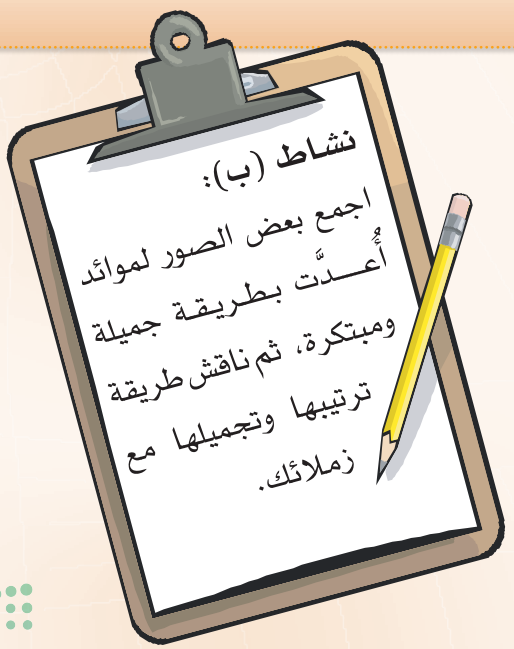
(١) أخرجه البخاري: ٥٣٩٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



مناديل المائدة



المفاهيم الرئيسة:
- طيات المناديل.
- حلقات المناديل

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

العناية بمناديل المائدة :

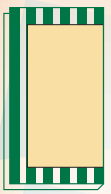
تُنظّف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيدًا؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد يُستخدم النَّشا عند الحاجة ليسهل ترتيبُها وطيُّها، ثم تُختار الطيَّة المناسبة لتجميلِ المائدة، ومن هذه الطيّات:



شكل(١٢)

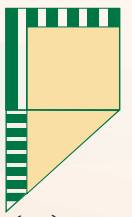
السّهم

١ تظهر طية السهم كما في شكل (١٢) ، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل(١٣).



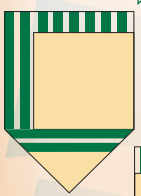
شكل(١٣)

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل(١٤).



شكل(١٤)

٣ تُطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل(١٥).



شكل(١٥)

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل(١٦).



شكل(١٦)

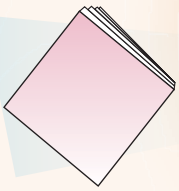
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

التّـــاج



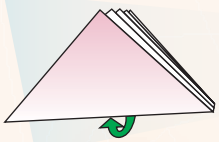
شكل(١٧)

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



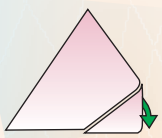
شكل(١٨)

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السُّفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسُه إلى أعلى، شكل(١٩).



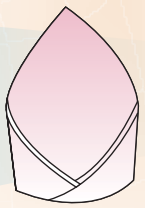
شكل(١٩)

٣ يُضغط المنديل المثلث جيدًا، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليُمنى، وتُلفّ الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل(٢٠).



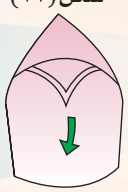
شكل(٢٠)

٤ يُدخل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغطان جيدًا، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل(٢١).



شكل(٢١)

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



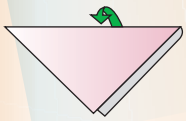
شكل(٢٢)

زهرة السّوسن



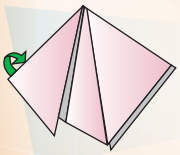
شكل (٢٣)

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



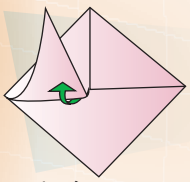
شكل (٢٤)

٢ تُطوى الحافة العُليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السُّفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العُليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربّع، شكل (٢٥).



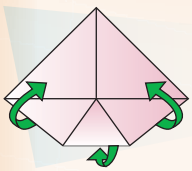
شكل (٢٥)

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



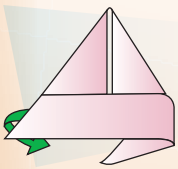
شكل (٢٦)

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



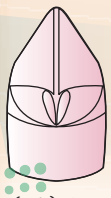
شكل (٢٧)

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



شكل (٢٨)

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



شكل (٢٩)

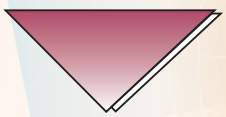
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوردة المتفتّحة



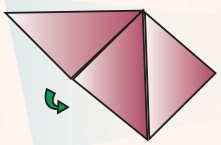
شكل (٣٠)

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



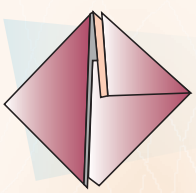
شكل (٣١)

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



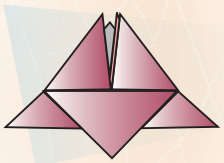
شكل (٣٢)

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



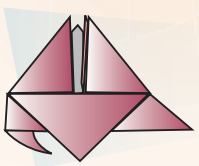
شكل (٣٣)

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



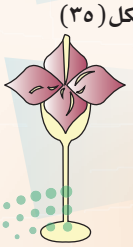
شكل (٣٤)

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



شكل (٣٥)

٦ يُسحب رأسا المثلث المفتوحان معًا للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المتفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيته، كما في الشكل (٣٠) و(٣٦).

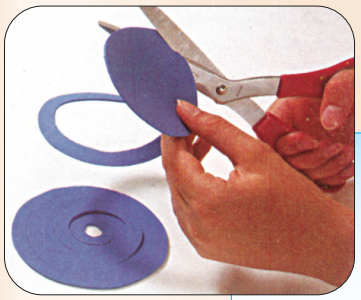


شكل (٣٦)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضفي إلى المنديل شكلًا جذّابًا، بخامات يسيرة متوفِّرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)

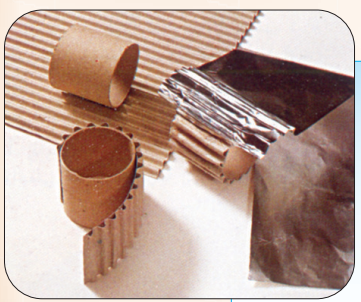
الطريقة الأولى:

١ تُستعمل قطعة مطاطية ملوّنة، وتُقصّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقصّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).

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



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)

الطريقة الثانية:

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

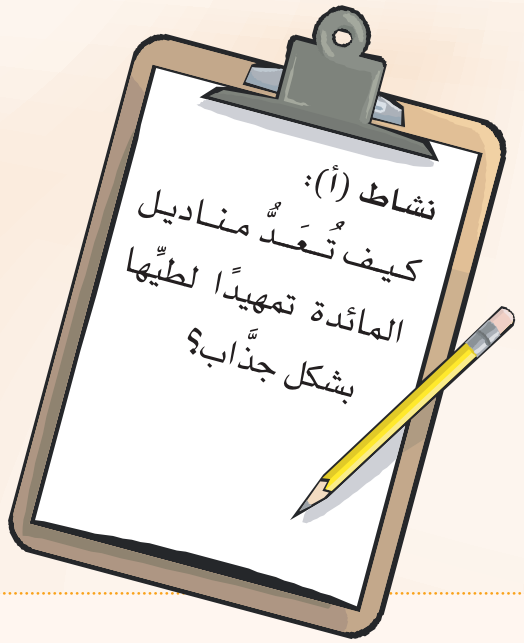
٢ يُلفُّ ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.

٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



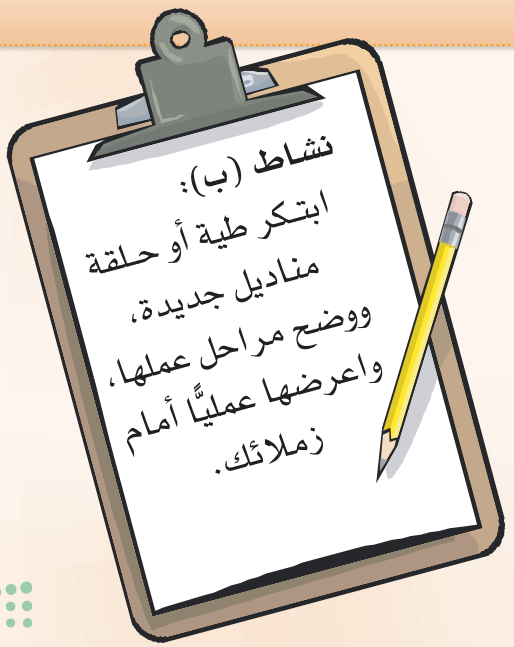
شكل (٤٠)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448


نشاط (أ):
كيف تُعَدُّ مناديل المائدة تمهيدًا لطيِّها بشكل جذَّاب؟

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط (ب):
ابتكر طية أو حلقة مناديل جديدة، ووضح مراحل عملها، واعرضها عمليًّا أمام زملائك.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

.....، .....، .....

ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة: .....، .....

٢- من صفات مدير المنزل الناجح: .....، .....

.....

٣- من مصادر دخل الأسرة: .....، .....

٤- من مجمّلات المائدة : ..... ، .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ قرَّرت أسرتكَ السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قُمْ بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

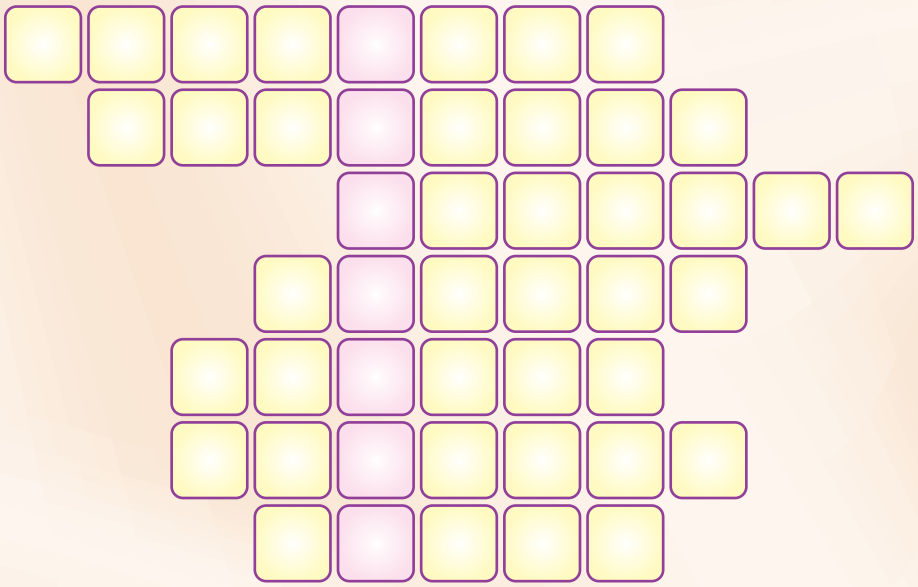
.....

.....

.....

.....

.....



فيما سبق من مربّعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلوماتُ الآتية، ثم دَوِّنْها أفقيًّا، واجمع بعد ذلكَ حروف المربّعات العمودية الملوّنة بلون مخالف مكوّنةً الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

١ تُوضع بجانبه الأدوات اللازمة للغَرف من ملعقة أو ملقط.

٢ يُوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.

٣ لا تُمسح بفوط ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثرًا عليها.

٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.

٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطّى به المائدة.

٦ تُوضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.

٧ تُوضع بداخله الفِضِّيّات، وهو شكل من أشكال طيّات مناديل المائدة .

الكلمة المطلوبة:	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ دعتْ أختكَ زميلاتها لحفلة، فأعدَّتْ مائدة صغيرة، طلبتْ رأيكَ فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعدادًا سليمًا :

١ قامتْ بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعتْ أمام كلِّ مقعد مفرشًا صغيرًا من الدانتيل الأبيض، وعلى كلِّ مفرش قطعًا فضيَّة لامعة متلاصقًا بعضها ببعض.

أ- .....

ب- .....

٢ وضعتْ أمام كلِّ مقعد صحنَ الغَرفِ الملوَّن بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغَرف، وأمام كلِّ طبقٍ كوبين أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ- .....

ب- .....

٣ زيّنتِ المائدة بورد ملوَّن، وشموع، وفي وسط المائدة سلّة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميَّزة بجمالها الطبيعي.

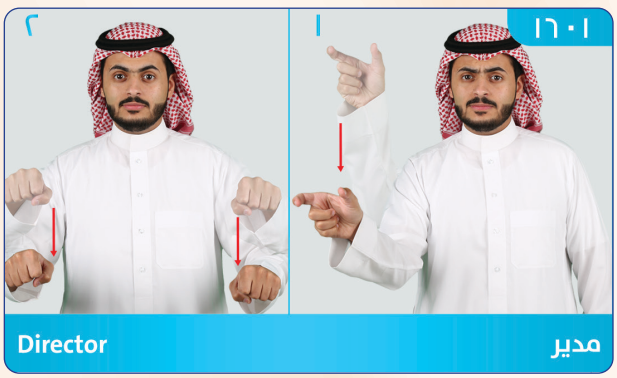
أ- .....

ب- .....



الوحدة الثالثة
المهارات الأسرية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





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

الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

◄ الأمن والسلامة في المنزل.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يقترح طرقًا لاحتياطات السلامة في المنزل.

٢ يقدم إرشادات تراعى 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 الصُّور التي توضح المخاطر في المنزل.

٦ يربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.

٧ يناقش أهمية الأذكار اليومية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الأمن والسلامة في المنزل

المفاهيم الرئيسة:
- الأمن.
- السلامة.

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

الأمن والسلامة في المنزل



إمكانية فتح أقفال الأبواب من الداخل والخارج.



الحذر من الأرضيات المسببة للانزلاق.



تغطية خزانات المياه وتصريف المجاري جيدًا.



تغطية المقابس وإبعادها عن متناول الأطفال.



وضع حواجز على النوافذ والشرفات.



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

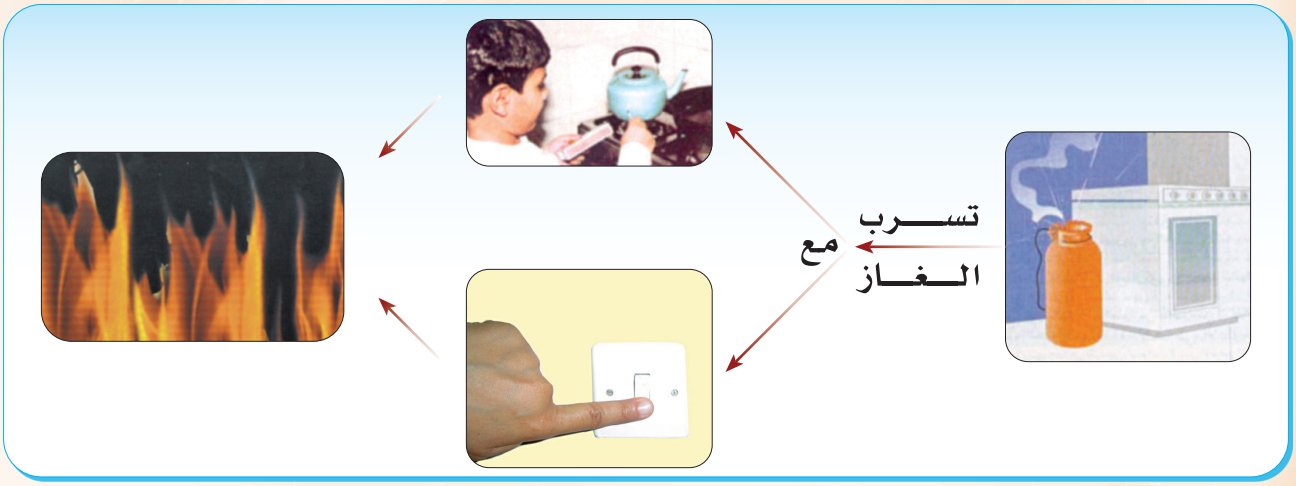


وضع سياج حاجز للمسابح، وأطواق للنجاة.



توفير طفاية الحريق، وأجهزة كشف الدخان.

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



شكل (١)



شكل (٢)



اكتب قصة قصيرة تدور أحداثها حول طريقة لعب الأطفال، مستعينًا بالصور الآتية:

.....

.....

.....

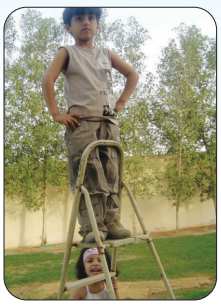
.....

.....

.....



شكل (٣)



شكل (٤)



شكل (٥)

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، فردَّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمّة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:

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.



شكل (٦)

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



من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث في المنزل. علل

لا بد أن نراعي أمورًا مهمَّة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.

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

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:

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).



شكل (٧)

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

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

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنُّب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.

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

٩ تجنُّب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته، شكل (٨).



شكل (٨)



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

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب تعليقًا مناسبًا للصور التي عرضها رجل الدفاع المدني التي توضح المخاطر داخل المنزل.



شكل (٩)

.....



شكل (١٠)

.....



شكل (١١)

.....



شكل (١٢)

.....



شكل (١٣)

.....



شكل (١٤)

.....



شكل (١٥)

.....



شكل (١٦)

.....



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 (التوعية الوقائية) اكتب ثلاثًا من النصائح والإرشادات.

أولاً: .....

ثانيًا: .....

ثالثًا: .....

دوِّن أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

النصيحة: .....

السبب: .....

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

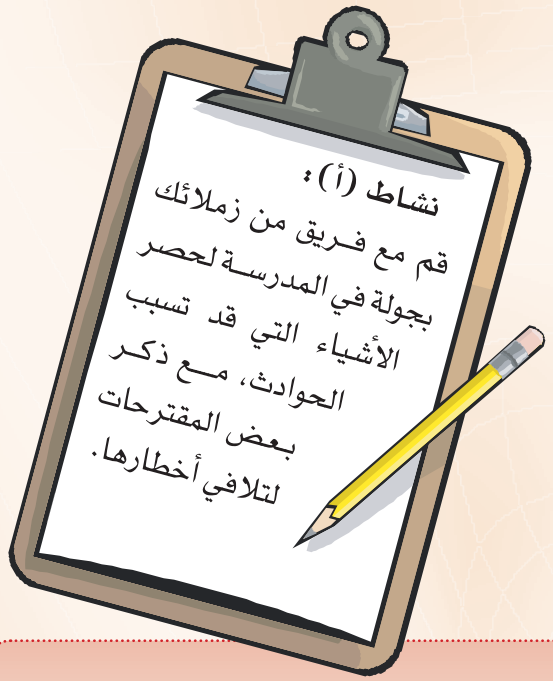
١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

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

٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرُّب على استعمالها.

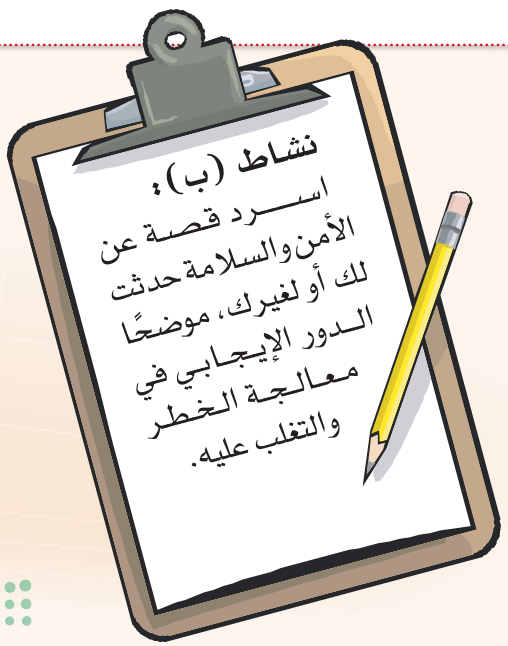


ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ، ليكون المسلم محفوظًا بإذن الله تعالى أن يصيبه فجأةُ بلاءٍ أو ضرُّ مصيبة.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

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

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

الأسباب	الحلول المقترحة
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

٤ لَوِّن الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

- محاولة فتح الباب بكسره.
- تهدئة الطفل، ثم محاولة فتح الباب.
- استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

- تعليم الأطفال عدم الاقتراب من النوافذ والعبث بالأثاث.
- وضع حواجز على النوافذ.
- وضع حاجز يمنع وصول الأطفال إلى مكان الأثاث.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

وضع كمية قليلة من الماء، منعًا من الغرق.	اختبار حرارة الماء في الحوض قبل الاستحمام مع مراقبته.	ترك الطفل يستمتع بحريته مع مراقبته عن بُعْد.



٥ حَدَّثَنَا صديقنا رائد عن تصرفات قام بها، ساعده في معرفة الصواب من الخطأ بوضع (✓) أو (✗) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ.

أ جهاز التلفاز يحترق ففصلتُ التيار الكهربائي، ثم استخدمتُ طفاية الحريق. (.....)

.....

ب أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبلّلة بالماء فقمتُ بتجفيفها قبل ذلك. (.....)

.....

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

.....

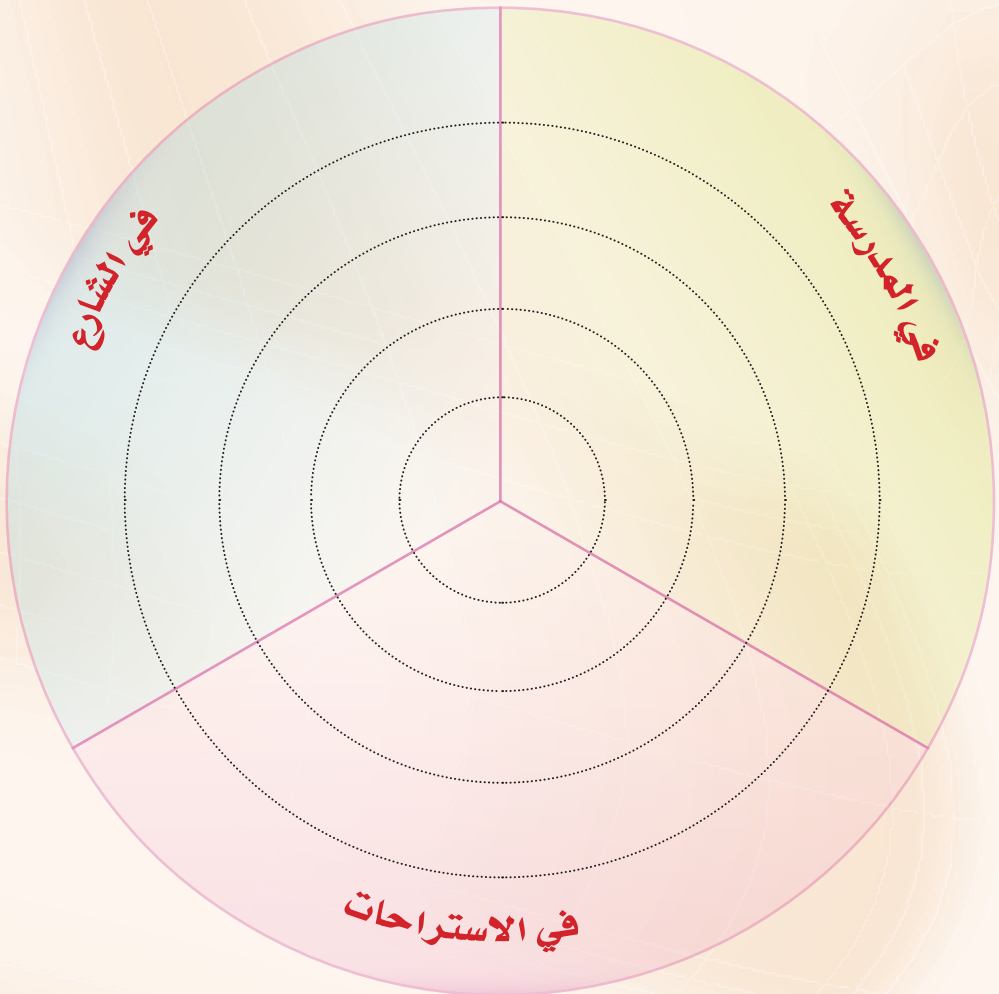
د استخدمتُ مبيدًا حشريًّا في المطبخ والموقد مشتعل. (.....)

.....

هـ ضوء الشموع يساعدني على النوم. (.....)

.....

٦ اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهَمَّ ما 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبين حقوقه كمستهلك.

٢ يميز البيانات المدونة على المنتج الغذائي.

٣ يوضح الطريقة الصحيحة للإبلاغ عن منتج غذائي مخالف.

٤ يحدد مفهوم العادات الغذائية.

٥ يقيِّم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي.

٦ يقترح ثلاثة طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية



المفاهيم الرئيسة:
- المنتج
- الصلاحية

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

أولًا: 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 المعارف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختيارات الواعية بين السلع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١

دون حقوقًا أخرى للمستهلك.

.....

.....

معلومة إثرائية

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.

ثانيًا: حقوق المستهلك عند شراء المنتجات الغذائية

١- أن يتوفر على كل منتج، البيانات التجارية الآتية:

المقاس، الحجم والوزن، العدد، السعة، تاريخ الإنتاج والصلاحية، البلد الذي صنعت فيه، العناصر المستخدمة في التركيب، سعر المنتج، واسم المنتج.



٢- استبدال واسترجاع السلع إذا ثبت أنها مغشوشة أو معيبة، أو تحمل علامات تجارية مقلدة.

٣- أن يكون حجم ووزن السلع التموينية والغذائية حقيقيًّا وصحيحًا، وفقًا 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 وآمنة، 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 ومدة الصلاحية لكل منتج.

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

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

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



معلومة إثرائية

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:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابعًا : معرفة المصطلحات الآتية

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



لابد أن يكون هناك توازن بين العناصر كافة.



ناقش سلبيات شراء الأغذية عبر الإنترنت؟

.....

.....

خامسًا : الغش التجاري

ذهب ياسر إلى أحد المتاجر الغذائية القريبة من منزله، لشراء بعض السلع الغذائية، وأثناء تسوقه 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:

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حالات الغش التجاري في المنتوجات الغذائية :

١- أيُ مُنتَج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عبث به بأي طريقة.

٢- أيُ مُنتَج غير مُطابق للمواصفات القياسية المُعتمدة أو أي من بنودها.

٣-كلُ مُنتَج فاسد (غير صالح للاستعمال، المنتهي الصلاحية، التالف، تغيرت خصائصه الطبيعيّة أو مكوناته، إذا احتوى المُنتَج على ديدان أو يرقات أو حشرات).

معلومة إثرائية

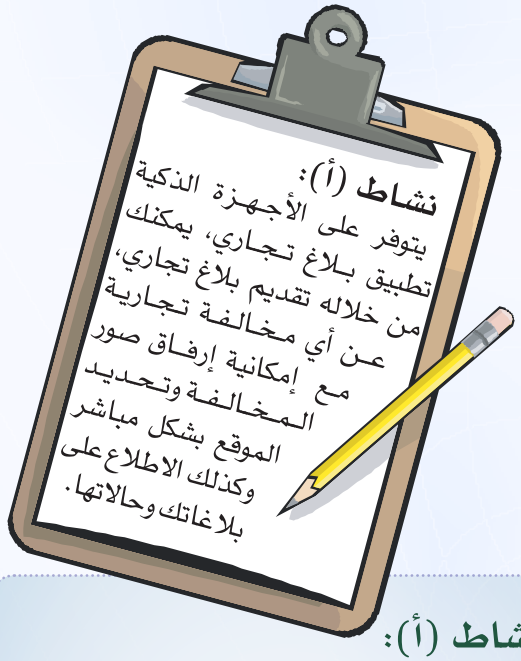
العبارات التحذيرية تكتب على بطاقة المنتج الغذائي لتوضيح المكونات التي لا تناسب بعض فئات المجتمع مثل: الحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى القلب والأطفال والرياضيين .

معلومة إثرائية

تؤكد وزارة التجارة عزمها على مواصلة التصدي لمخالفي 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 ثلاث سنوات، وغرامات مالية تصل إلى مليون ريال أو بهما معًا، والتشهير بالمخالفين في الصحف المحلية على نفقتهم، وترحيل العمالة المخالفة إلى بلدانها والإيقاف والمنع من ممارسة النشاط التجاري.

وتحث الوزارة عموم المستهلكين على التقدم ببلاغاتهم عن المنشآت المخالفة عبر تطبيق بلاغ تجاري، أو عن طريق الرقم الموحد ١٩٠٠.





نشاط (أ):
دون خطوات استخدام هذا التطبيق:



نشاط (ب):





رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



العادات الغذائية في المجتمع السعودي

المفاهيم الرئيسة:
- العادات الغذائية.



تؤثر أساليب ممارسة الحياة اليومية والعادات الغذائية على صحة الأفراد، حيث تؤدي السلوكيات والأنماط 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، تماشيًا مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تسعى إلى "بناء مجتمع ينعم أفراده بنمط حياة صحي".

تذكر

يساعد الوعي الصحي على تحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلاشعور 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.

معلومة إثرائية

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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 واختيار 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 جدًا 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 الحلوى، 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 وقتًا ممتعًا 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



بعد قراءتك للقصة السابقة استخرج ما يلي:

العادات الغذائية الجيدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العادات الغذائية السيئة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تذكر

ديننا الإسلامي يؤكد على أهمية الاعتدال في المأكل والمشرب.

كيف نغير عاداتنا الغذائية غير الصحية إلى عادات غذائية جيدة؟

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العادات الغذائية السيئة	طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية
تناول وجبات دسمة يوميًا على الغداء أو العشاء. 	• تناول الوجبات الدسمة من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. • الابتعاد عن الطهي بالدهون المشبعة. • تناول هذه الوجبات مع الخضروات الطازجة. • الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية. • تناول الطبق الصحي الذي يحتوي على ربع الطبق من الخضروات الخضراء أو المطبوخة- الربع الثاني بروتينات - الربع الثالث النشويات - الربع الأخير الفاكهة 
تناول أطباق الحلويات مساءً (الكيك- الدونات- الشكولاتة). 	استبدالها بتناول التمور والمكسرات قليلة الملح.  

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العادات الغذائية السيئة	طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية
تناول الوجبات السريعة في إجازة نهاية الأسبوع. 	• تناول الوجبات السريعة مرة في الشهر. • الحرص على إعداد وجبات سريعة في المنزل . • تناول الخضروات والفواكه مع الوجبات السريعة. • استبدال قلي الطعام بطرق طهي صحية. • الابتعاد عن الصلصات الجاهزة. • تناول الأجبان قليلة الدسم.
إهمال تناول وجبة الإفطار يوميًا. أو تناول المأكولات الشعبية المضاف إليها السمن والزبدة . أو تناول أطعمة مقلية في وجبة الإفطار. 	تناول وجبة إفطار كاملة ومتوازنة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد الجسم باحتياجاته الضرورية خلال اليوم، على أن تكون (غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم). 

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العادات الغذائية السيئة	طرق لتحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات صحية
شرب الشاي والقهوة أثناء تناول الوجبات الغذائية أو بعدها. 	• التقليل من شرب المنبهات قدر الأمكان، خلال اليوم. • استبدال شرب المنبهات مع الوجبات اليومية بالعصائر الطبيعية والألبان والماء.
تناول وجبة العشاء في وقت متأخر.	يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر تفادياً لأي اضطرابات في النوم أو الاضطرابات الهضمية والاكتفاء بتناول الوجبات الخفيفة كالفاكهة - الألبان- الشوفان.

دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة:

١ تكوين العادات الغذائية الجيدة منذ الصغر لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم.

٢ التنويع والتوازن في العناصر الغذائية.

٣ احتواء الوجبات الغذائية على الخضروات والفواكه.

٤ .....

٥ .....

٦ اختيار طرق الطهي الصحية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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

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



هناك مؤسسات مجتمعية أخرى لها دور في تعديل العادات الغذائية للفرد، دوّنها:

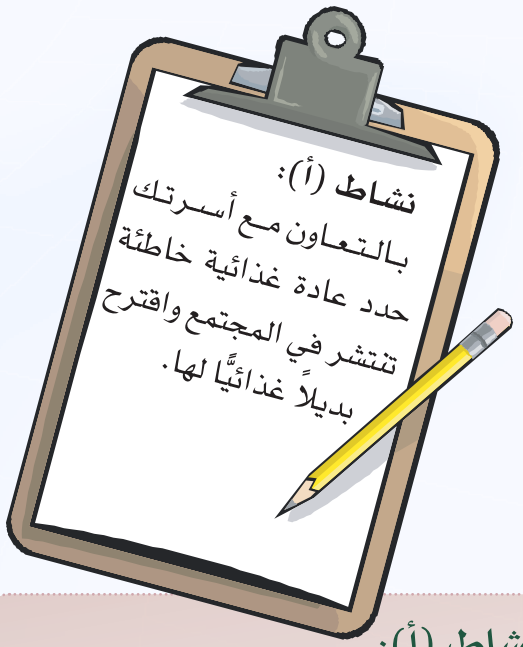
.....

.....

.....

.....

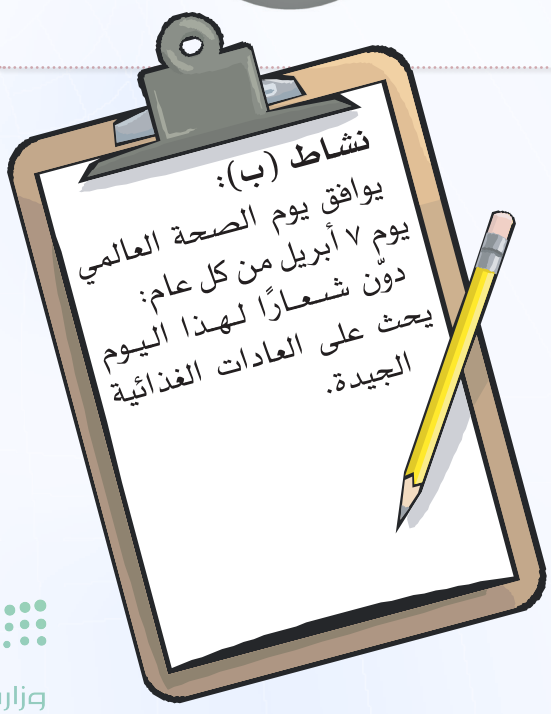
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):





وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: صل العبارات (أ) بما يناسبها من العبارات (ب) فيما يأتي:

(أ)	(ب)
(١) الفترة الزمنية التي يحتفظ المنتج فيها بصفاته الأساسية.	( ) العادات الغذائية
(٢) السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء.	( ) تاريخ الإنتاج
(٣) التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية للمادة الغذائية.	( ) فترة الصلاحية
(٤) أي مُنتَج دخل عليه تغيير أو تعديل أو عُبِث به بأي طريقةٍ.	( ) الغش التجاري
	( ) تاريخ الانتهاء

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ أمامك مجموعة من العبارات تتضمن (حقوق المستهلك والحالات التي تعد 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 والصلاحية على المنتج.

( ) التخفيضات الوهمية (غير مطابقة لسعر المنتج المباع).

( ) عدم رد الباقي 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)

دوّن نصيحة توعوية للمستهلك حول العبارة السابقة:

.....

.....

.....

.....

.....

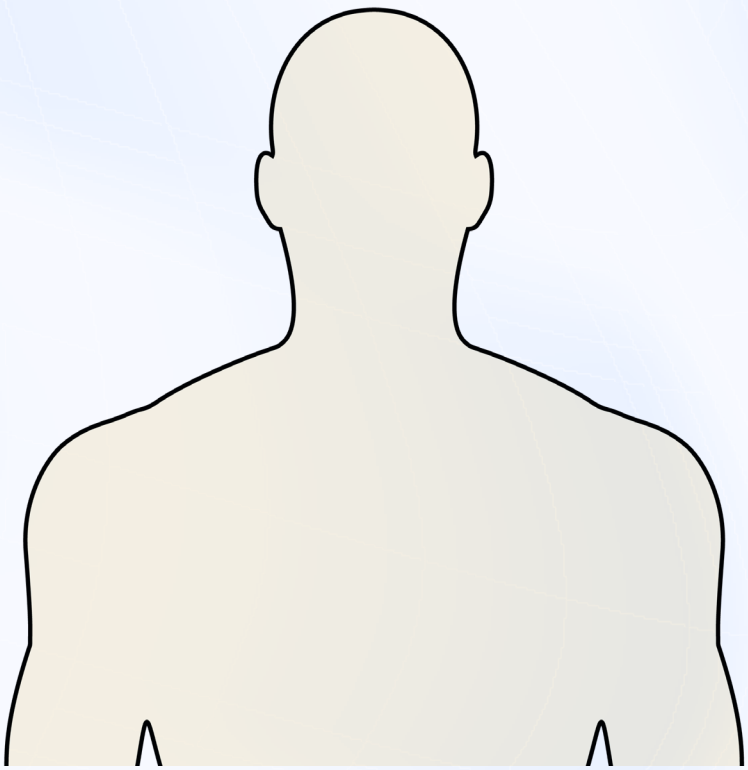


أمامك نموذج لجسم الإنسان دوّن ما يلي:

أ- في الجزء الأيمن من النموذج عاداتك الغذائية الجيدة:

وفي الجزء الأيسر من النموذج عاداتك الغذائية السيئة:

ب- اكتب أيهما أكثر لديك.....





الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448