المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث 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 الثالث متوسط - غير مجزأ.

/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢٢٨ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٩

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٣-٠

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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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، 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.



مفاتيح رموز الكتاب



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



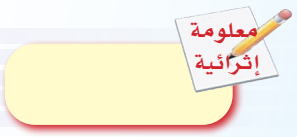
سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



هيا نتعلم لغة الإشارة.

الجزء الأول من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

المقدمة	٥
مفاتيح ورموز الكتاب	٦

الوحدات	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	أهداف الوحدة	١٠
	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	١١
	التمريض المنزلي	١٩
	تغذية مرضى السكر	٢٤
	تغذية مرضى ضغط الدم	٢٦
	التطبيقات	٣٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٢
الوحدة الثانية المهارات الحياتية	أهداف الوحدة	٣٦
	الادخار والإنفاق	٣٧
	مهارات الشراء الرقمي	٤٣
	التطبيقات	٤٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥٢
الوحدة الثالثة المهارات الأسرية	أهداف الوحدة	٥٤
	الميزانية وموارد الأسرة	٥٥
	استهلاك الغذاء	٦٢
	التطبيقات	٦٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٣
الوحدة الرابعة العناية الملبسية	أهداف الوحدة	٧٦
	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	٧٧
	التطبيقات	٨٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٥
الوحدة الخامسة (الغذاء والتغذية)	أهداف الوحدة	٨٨
	حفظ الأطعمة	٨٩
	أصناف من بيئتي دقيق القمح	٩٦
	التطبيقات	١٠٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠٣

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- التمريض المنزلي.
- تغذية مرضى السكر.
- تغذية مرضى ضغط الدم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يُبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.

٢ يُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.

٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.

٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.

٥ يُفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.

٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

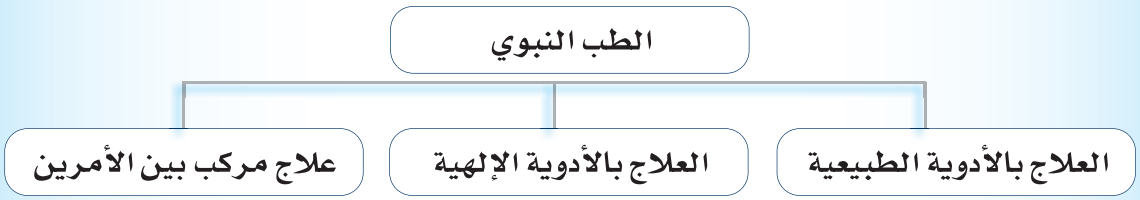
الطب النبوي والتداوي بالأعشاب



المفاهيم الرئيسة:
- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله تعالى النبات وجعله غذاءً للإنسان والحيوان، وأودع فيه منافع كثيرة، منها ما يُسهم في المحافظة على الصحة والوقاية من بعض الأمراض. وقد وجَّه الإسلام إلى العناية بالصحة والأخذ بالأسباب النافعة في الوقاية والعلاج، وجاء في القرآن الكريم والسنة النبوية ما يدل على منافع بعض الأغذية والنباتات التي كشف العلم الحديث جانبًا من فوائدها، قال تعالى: ﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾[1]. وقد أثبتت الدراسات الحديثة فوائد عددٍ من الأغذية والنباتات التي لا تزال تُستخدم حتى يومنا هذا. وتُعد الاستفادة من هذه الأغذية والنباتات النافعة أحد الجوانب التي اهتم بها الطب النبوي، الذي وجَّه إلى ما يحفظ صحة الإنسان ويعينه على الوقاية والعلاج.

ويُعرَّف الطب النبوي بأنه مجموعة النصائح والتوجيهات الصحية والعلاجية التي وردت عن رسول الله ﷺ، سواء أقرَّها أو أوصى بها، وتتعلق بالمحافظة على صحة الإنسان والوقاية من الأمراض وعلاجها. ومن وسائل العلاج في الطب النبوي التداوي بالقرآن الكريم والرقية الشرعية، والاستفادة من بعض النباتات والأعشاب الطبيعية التي جعل الله فيها منافع للناس. وقد حثَّ النبي ﷺ على التداوي فقال: «تداووا، فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له دواء»[2].



العلاج بالأدوية الطبيعية :

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

(١) سورة ص الآية: (٨٧ - ٨٨).
(٢) مسند أحمد، (١٨٤٥٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العسل:



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحًا للشهية ومنشطًا ومساعدًا على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[1].

تمر العجوة:

تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان؛ لِمَا تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.



فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»[2].

وقد ورد في فضلها حديث آخر، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين»[3].



الثوم:



يصفي الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السُّعال المزمن ووجع الصدر من البرد.

وعلى الرغم من الفوائد الصحية للثوم، إلا أن رائحته قد تكون قوية وتسبب الإزعاج للآخرين، لذلك أرشدنا النبي ﷺ إلى مراعاة ذلك، عن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «مَن أكَلَ ثُومًا أو بَصَلًا فليَعتَزِلْنا»[4].

الحبة السوداء:



فعّالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن عائشة (رضي الله عنها) قالت سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»[5].

(١) سورة النحل الآية: (٦٩).
(٢) صحيح البخاري، (٥٤٤٥).
(٣) جامع الترمذي، (٢٠٦٨).
(٤) صحيح البخاري، (٨٥٥).
(٥) صحيح البخاري، (٥٦٨٨).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الزبيب:



يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي)، وله منافع وفوائد في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهبًا).

اليانسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس
ويسكن الأوجاع، ويمنع السعال، ويفيد
الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُليِّن للبطن، نافع في حالات البرد، مُطيِّب لنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾[1].

(١) سورة الإنسان الآية: (١٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

- الكمون - المر - القرفة





اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟

..... ، ..... ، .....

مميزات التداوي بالأعشاب:

١- غالبًا ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة ومن السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ من الأغذية المفيدة، مثل: العسل، العجوة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية، ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنَّعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.



اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.

.....

.....

.....



العلاج بالأدوية الإلهية:

وهو الاستشفاء بالآيات القرآنية، فالقرآن: هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية، والبدنية، و ما ثبت في سنة الرسول ﷺ من أدعية، قال الله تعالى:

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ ﴾[1].

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، و روى مسلم عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِهِ، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا [2].

وما كل أحد يُوفَّق للاستشفاء بالقران والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب و أن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالي.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

.....

.....

.....

الدواء المركب:

هو أسلوب علاجي يجمع بين التداوي بالأعشاب الواردة في السنة النبوية، وما ثبتت فائدته من الأعشاب الطبيعية، مع الاستشفاء بالآيات القرآنية ، والاستفادة من الأدعية الواردة في السنة النبوية.



دوّن فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

.....

.....

.....

قد يكون العلاج بالأعشاب نافعًا إذا استُخدم بالطريقة الصحيحة، لكنه قد يكون ضارًا إذا استُخدم بطريقة خاطئة، أو إذا اعتقد الشخص أن كل الأعشاب آمنة. وقد يؤدي ذلك إلى مشكلات صحية، وذلك للأسباب الآتية:

١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامَّة.

٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقادًا بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب و طرق محرمة، مثل: الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال وإلحاق الأذى بالمريض، ومن أساليبهم:

١-لبس الأحجبة «العزائم والتمائم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إنّ الرّقى والتمائم والتولة شرك»[١].

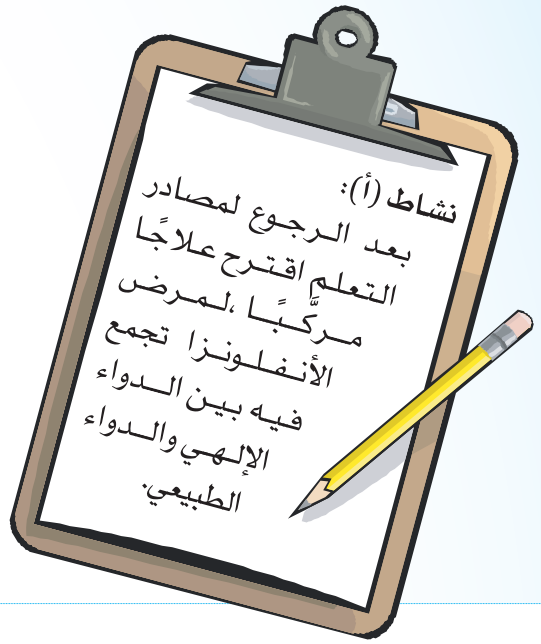
٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.

٣- شرب الماء بأوانٍ كُتب عليها بعض كلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلْقَةٌ مِنْ صُفْرٍ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الحَلْقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الوَاهِنَةِ، قَالَ: «انْزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»[٢].

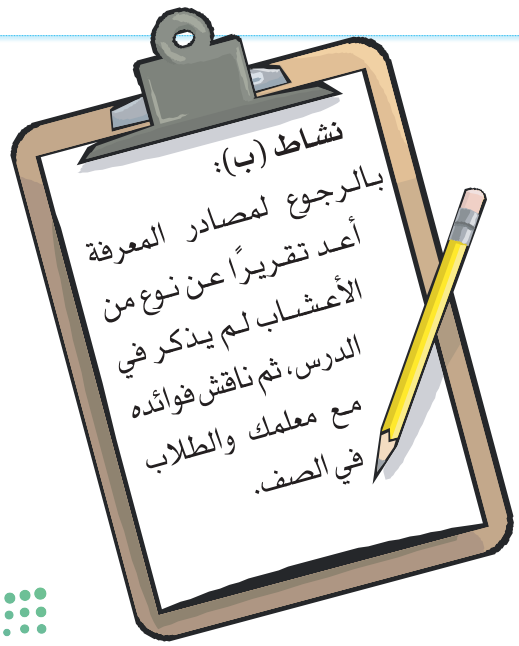
(١) صحيح أبي داوود، (٣٨٨٣).
(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).

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

التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسة:
- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات صحية عديدة ومتنوعة، كالأمراض و الإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إلمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة، وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

ويساعد التمريض المنزلي في تقديم العناية للمريض من حيث نظافته وتغذيته مع اتباع الدقة في إعطاء الدواء حسب تعليمات الطبيب.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

.....

تذكر

تعد التهوية عاملًا مهمًّا في التقليل من تلوث الهواء، وهي عامل رئيس في الحد من انتشار الأمراض المعدية.

يؤدي الغذاء الصحي المتوازن والمناسب دورًا مهمًّا في سرعة استعادة صحة المريض؛ حيث تزيد التغذية المتوازنة من قدرة الأنسجة على تعويض التالف من الخلايا، مع ضرورة الالتزام بالنظام الغذائي الذي يحدده الطبيب للمريض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد[1] المريض، تذهب ببعض الحزن»[2].

هل تعرف ما التلبينة؟
.....
.....

قياس درجة حرارة المريض



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

(١) تسري عن القلب فهي تريحه وتسكنه، وترفع عنه شيئًا من الحزن.
(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الصيدلية المنزلية

من المهم أن تتوفر في كل بيت بعض الأدوية والمستحضرات الطبية، والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل بعيدًا عن الحرارة والرطوبة، وبعيدًا عن متناول الأطفال.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

مثل: مقياس درجة الحرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - ملقط صغير - لصقات طبية للجروح - قفازات بلاستيكية - مسحات كحولية.

ب - مستحضرات طبية:

المستحضر الطبي	استعماله
• كحول ٧٠٪ • ديتول • محلول النشادر • زجاجة ملح فوار	- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعلمة في الإسعاف. - مطهر للجروح. - لحالات الإغماء ولسع الحشرات. - لعسر الهضم.

ج - أدوية طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة، منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

نوع الدواء	استعماله
• خافض للحرارة ومسكن للألم • مرهم أو مطهر للجروح السطحية • كريم للحروق البسيطة • لاصقات وضمادات طبية • مضاد الهيستامين	- لخفض الحرارة وتخفيف الآلام البسيطة. - للعناية بالجروح والخدوش البسيطة. - للإسعافات الأولية للحروق البسيطة. - لتغطية الجروح وحمايتها. - لتخفيف أعراض الحساسية مثل الحكة والعطاس وسيلان الأنف.

تذكر

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

١- فحص الأدوية بشكل دوري والتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة، والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.

٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به، مع المحافظة على النشرة الطبية المرفقة مع الأدوية.

٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.

معلومة إثرائية

يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:

أ- تاريخ انتهاء المفعول Expiry (Exp) date

وتاريخ إنتاج الدواء Manufacturing (Mfg) date

ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.

جـ- يفضل استعماله قبل تاريخ Best used before

أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

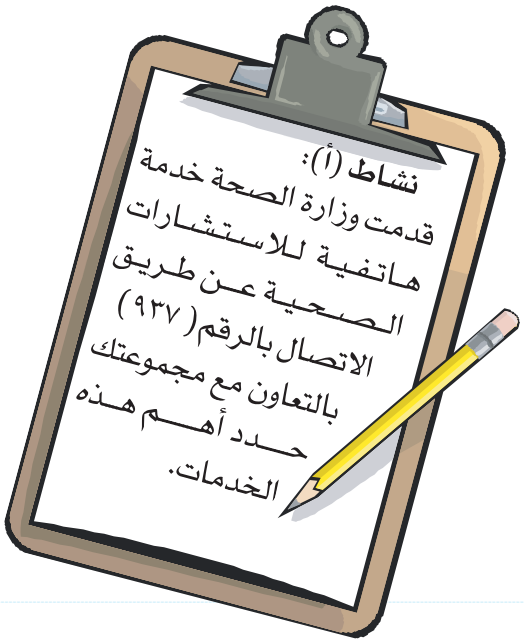
١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.

٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

تذكر

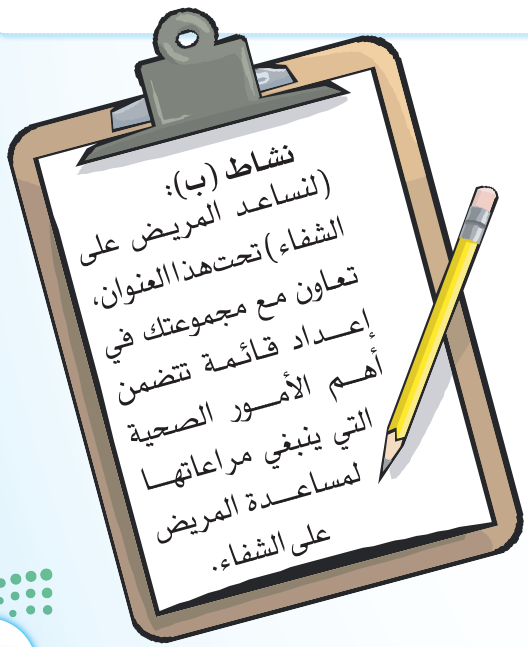
لا تحتفظ بالقطرات الدوائية بعد فتحها لمدة تزيد عن الشهر بغض النظر عن تاريخ صلاحيتها.

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

تغذية مرضى السكر

المفاهيم الرئيسة:
- الإنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معًا.

وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

ماهو الإنسولين؟

أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- كثرة التبول.
- الإحساس بالعطش والجوع.
- انخفاض الوزن.
- التهابات جلدية.
- وَخْز أو خدر اليدين والقدمين.
- اضطرابات في البصر.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- الاستعداد الوراثي.

علاج مرضى السكر

الحالات البسيطة	الحالات المتوسطة	الحالات الحادة
تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.	تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.	تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة. 

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دورًا مهمًّا في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.
- تجنب تناول الحلويات.
- التقليل من النشويات.
- تناول الغذاء الكامل والمتوازن مع الحرص على تناول الوجبات اليومية في وقتها.
- استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.





يُفضَّل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الإنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات خفيفة يوميًا بدلًا من (وجبتين أو ثلاث وجبات).



قدمت وزارة الصحة اختبارًا يُساعد في معرفة ما إذا كنت مُصابًا أو مُعرَّضًا لخطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري، للتمكن من الوقاية المبكرة، القدرة على التحكم، وتجنب المضاعفات.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

تغذية مرضى ضغط الدم

مرض ضغط الدم:



هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيسًا لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.

أعـراضه

عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:

الصداع الشديد -الدوار- تسارع نبضات القلب.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:

١- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.

٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.

٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إثرائية

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلـى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- أورام الغدة الكظرية.
- الاستعداد الوراثي.

للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

٢ تقليل الدهون في الطعام.

٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.

٤ تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز.

٥ ممارسة النشاط البدني.

٦ السيطرة على القلق والتوتر.

٧ الإقلال من المنبهات.

٨ تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ٥ جرامات يوميًا (ملعقة شاي صغيرة).

٩ متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.

١٠ تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلًا قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مرارًا قال: لا تغضب»[1].

علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

١- اتباع الحمية وإحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.

٢- إنقاص الوزن إذا كان زائدًا أو المحافظة عليه إذا كان معتدلًا.

٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية.وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

(١) صحيح البخاري، (٦١١٦).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت؟

.....

.....

معلومة إثرائية

لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط الدم الانبساطي والانقباضي الاطلاع على كتيب وزارة الصحة



لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة، وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

.....

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (١).

.....



شكل (٢).

.....



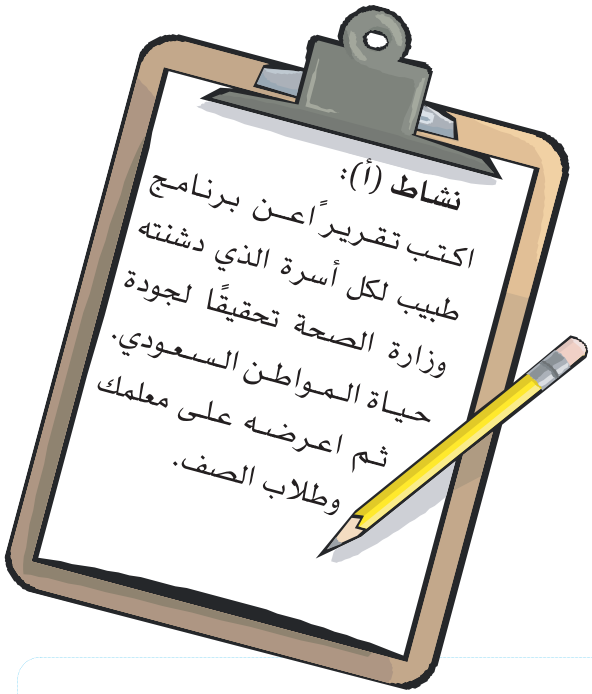
بالتعاون مع مجموعتك، خطط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١-مريض السكر:

.....

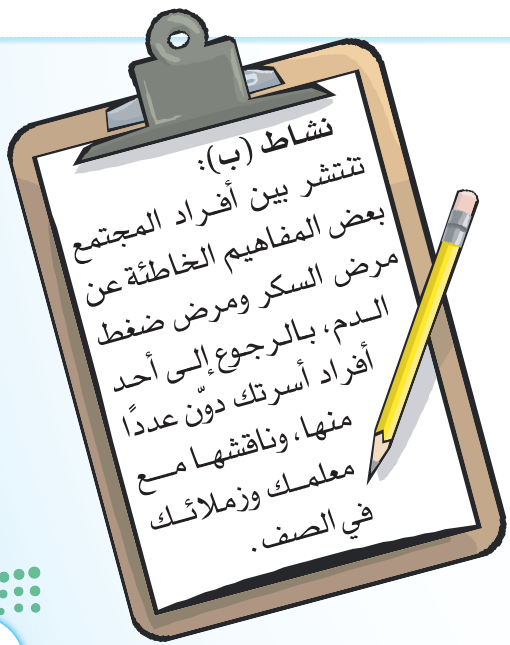
٢-مريض ضغط الدم:

.....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١

سامية فتاة أرهقها المرض فأكثرت التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. ووجدت إعلانًا في أحد مواقع التواصل الاجتماعي عن أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاها قلادة تعلقها؛ لتُعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلًا.

١- أبدِ رأيك في هذا العلاج.

.....

٢- استشهد بدليل من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ على ذلك.

.....

٢

صل الغذاء أو الأعشاب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(أ)	(ب)
اليانسون	مسكن لأوجاع المعدة والصداع.
الحلبة	يزيل البلغم.
العسل	تذيب حصوة الكليتين.
العجوة	مفيدة للبشرة والشعر.
الحبة السوداء	يعالج الحروق السطحية.
الثوم	طارد للغازات.
البابونج	الوقاية من السم.
الزنجبيل	خافض لدرجة الحرارة.
	مطيب للنكهة ومفيد للبرد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ علّل لما يأتي:

أ /تفضيل بعض الأشخاص التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

.....

ب / تهوية غرفة المريض.

.....

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

.....

٤ فسّر كلَّ ما يأتي:

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

.....

٢- المختصر:

(MFg): .....

(Exp): .....

٥

ضع حرف (ض) الدال على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على (مرض السكري) أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء.

ب- الإقلال من المنبهات.

ج- تجنب تناول الحلويات.

د- الابتعاد عن تناول الدهنيات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدون عبارات إيجابية

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- الادخار والإنفاق.
- مهارات الشراء الرقمي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يستنتج فوائد الادخار.

٢ يصف مفهوم المشاريع الصغيرة.

٣ يعطي أمثلة على مشاريع منزلية صغيرة.

٤ يميز أنواع المشاريع الصغيرة.

٥ يحدد مفهوم الشراء الرقمي.

٦ يطور مهارته في الشراء الرقمي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الادخار والإنفاق

المفاهيم الرئيسة:
- الادخار.
- المشاريع الصغيرة.

ينظر الإسلام إلى المال على أنه من الضرورات الخمس التي تقوم عليها حياة الإنسان، وبه تنتظم معايش الناس، وسوف يحاسب المسلم يوم القيامة عن هذا المال، قال رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل.. وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفقه؟»[1]، وقد ذم الإسلام البخل، وكذلك الإسراف. قال تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾﴾[2]، ورغَّب الإسلام في الادخار، باعتدال يتوازى مع الكفاف، وحبَّب في اليد العليا، تحسبًا للفَقر، الذي كان الرسول ﷺ يتعوَّذ منه.

ما هو الادخار

هو اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه .



١ اكتب عن تجربتك في:
إنفاق المال أو ادخاره، وناقش ما كتبته مع زملائك ومعلمك؟

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

أطلق برنامج "ريالي" للتخطيط المالي لتعزيز ثقافة الوعي المالي والإدخار لدى الطلبة وتمكينهم من إدراك الأولويات والتفريق بين الحاجات والرغبات، وتحفيز روح المبادرة والاستثمار لديهم؛ لتحقيق الاستقرار المالي، وتحسين الجودة المالية والنفسية.

كيف ندخر

١ وضع خطة مالية للمصروفات.

٢ التفرقة بين الاحتياجات (المصروفات الأساسية) والرغبات (المصروفات الثانوية).

٣ الاستغناء عن المصروفات غير الضرورية.

٤ ربط الادخار بأهداف واقعية.

(١) اخرجه الترمذي، ٢٤١٧. (٢) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



بالرجوع إلى مصادر المعرفة اقترح أفكارًا أخرى تساعد على الادخار؟

.....

.....

.....

.....



إحدى أولويات بنك التنمية الاجتماعية وفقًا لنظامه الأساسي " العمل على تشجيع التوفير والادخار للأفراد والمؤسسات في المملكة، وإيجاد الأدوات والبرامج التي تحقق هذه الغاية " ومن هذا المنطلق قام البنك بالعمل على تطوير عدد من الخيارات الإستراتيجية لتفعيل الادخار تضمنت ما يلي:

- التوعية ونشر الثقافة المالية والادخار.
- توفير حوافز لتشجيع الادخار.
- تطوير منتجات ادخارية مناسبة.

بنك التنمية الاجتماعية
SOCIAL DEVELOPMENT BANK

#طموحك_أكبر

ما هي الطريقة المثلى لتقسيم الدخل ؟

تعتبر معادلة 50 - 20 - 20 - 10 هي الطريقة المثلى لتقسيم الدخل لمن لديهم ارتباطات بديون أو قروض

يتم توزيع الدخل حسب معادلة 50 - 20 - 20 - 10 كالتالي :





٣

كيف توازن بين الرغبات والحاجات في الإنفاق، إن كان لديك هدف الادخار؟



.....

.....

.....

.....

.....

تذكر

كلما بدأت في الادخار مبكرًا استطعت تحقيق أحلامك بشكل أسهل.

ماذا تفعل بالمال الذي ادخرته

الصدقة - كفالة اليتيم	شراء هدية لوالدي	شراء شيء أتمنى اقتنائه	البدء في مشروع بسيط
			
اذكر حديثًا شريفًا يحث على ذلك:	أعط مثالًا على ذلك:	أعط مثالًا على ذلك:	أعط مثالًا على ذلك: .....

تذكر

الدين الإسلامي يحث على العمل لأنه أساس تقدم الأمم وعمارة الأرض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المشاريع هي نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال للحصول على منافع متوقعة خلال فترة زمنية محددة، وقد يكون المشروع زراعيًا أو صناعيًا أو سياحيًا أو خدميًا وقد يكون مشروع كبيرًا أو مشروعًا صغيرًا أو متوسط الحجم، وتعتبر المشاريع الصغيرة اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة.

ما المشروعات الصغيرة

هي منشاة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفاعلية في إدارة وتشغيل أعمالها، ويعدُّ من وجهة النظر القانونية المالك الوحيد لجميع أصول، وممتلكات المنشاة، وتعود إليه الأرباح جميعها.

المشاريع المنزلية

إن مزاولة العمل الحر في المنزل يعدُّ أحد أهم البدائل المتاحة، حيث يوجد العديد من الأعمال التي من الممكن ممارستها من المنزل.

مثل: مشروع التصوير الفوتوغرافي، ومشروع البرمجة، وتربية الحيوانات وبيع منتجاتها أو بيعها، ومشروع إعداد الوجبات الغذائية وبيعها.

معلومة إثرائية

أُنشئت الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة "منشآت" بموجب قرار مجلس الوزراء رقم (٣٠١) وتاريخ ١٤٣٧/٠٧/١١هـ، وترتبط تنظيميًا بوزارة التجارة، وتتلخص أهدافها بتنظيم قطاع المنشآت الصغيرة والمتوسطة في المملكة ودعمه وتنميته ورعايته، وفقًا لأفضل الممارسات العالمية؛ لرفع إنتاجية هذه المنشآت وزيادة مساهمتها في الناتج المحلي الإجمالي من ٢٠٪ إلى ٣٥٪ بحلول عام ٢٠٣٠.

ولمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على مهام واختصاصات الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواع المشاريع الصغيرة

- **المشاريع الانتاجية**

هي التي تمارس نشاط إنتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.

مثل.....، .....



- **المشاريع الخدمية**

كل مشروع يقدم خدمة للمستهلك مثل (مطاعم، إصلاح السيارات، خدمات سياحية)



- **المشاريع التجارية**

المشروعات التي تقوم بشراء سلعة وإعادة بيعها لتحقيق ربح سواء تجارة الجملة أو التجزئة.

مثل.....، .....



تذكر

أن وضع خطة مشروع متكاملة من متطلبات النجاح قبل البدء بالمشروع.

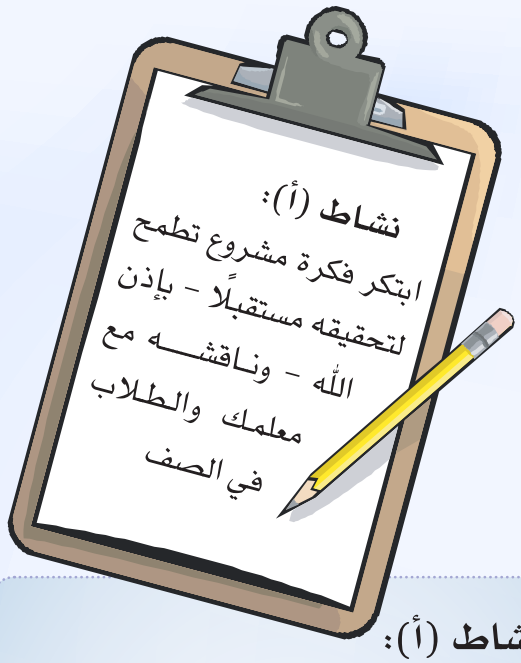


تُعد وسائل الدعاية والإعلان من العوامل المساهمة في تعزيز التسويق للمشروعات الصغيرة، اذكر بعض وسائل الإعلان المناسبة لهذه المشروعات.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

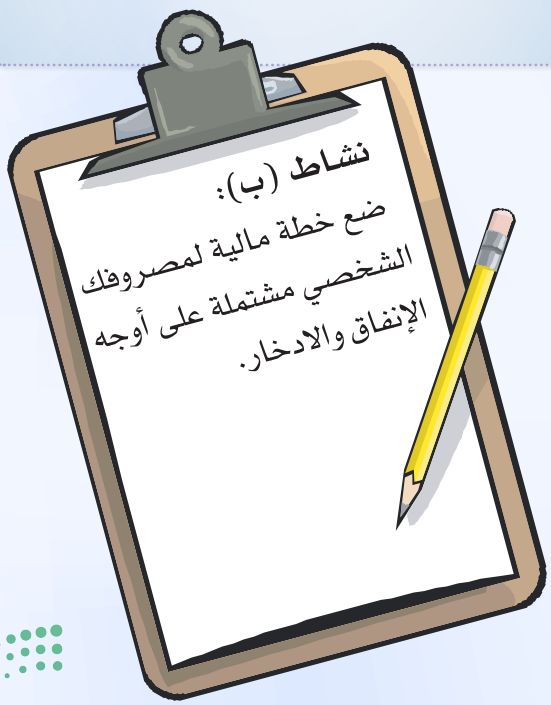


نشاط (أ):

عنوان المشروع:

فكرته الأولية:

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



مهارات الشراء الرقمي

المفاهيم الرئيسة:
- الشراء الرقمي.

أصبحت شبكة الإنترنت جزءًا من حياتنا اليومية، وأتاحت للأفراد شراء السلع والخدمات بسهولة من أي مكان وفي أي وقت. ومع ازدياد استخدام المتاجر الإلكترونية، أصبح من المهم امتلاك مهارات الشراء الرقمي التي تساعد على اختيار المنتجات المناسبة، والمقارنة بين الأسعار، والتأكد من موثوقية المتاجر، وإتمام عمليات الشراء بأمان.

التجارة الرقمية

هي ممارسة الأنشطة التجارية من بيع وشراء وتبادل السلع والخدمات عبر الوسائل الرقمية باستخدام شبكة الإنترنت. وتُعد التجارة الرقمية من أبرز مظاهر التحول الرقمي في العصر الحديث، حيث أصبحت جزءًا من الحياة اليومية للأفراد والمنشآت، وأسهمت في تسهيل عمليات الشراء والدفع والتوصيل والتواصل بين البائعين والمشترين.

وتتم التجارة الرقمية من خلال قنوات متعددة، مثل: (المتاجر الإلكترونية، وتطبيقات التسوق، ومنصات التواصل الاجتماعي، والمنصات الرقمية المتخصصة)، وذلك باستخدام الأجهزة المتصلة بالإنترنت كالحاسب الآلي، والهواتف الذكية، والأجهزة اللوحية. وقد أسهمت التقنيات الحديثة، ووسائل الدفع الرقمية في زيادة انتشار التجارة الرقمية وسهولة استخدامها.

أنشطة التجارة الرقمية

١ البيع الإلكتروني
٢ الشراء الإلكتروني
٣ التسويق الإلكتروني
٤ خدمة العملاء الإلكترونية
٥ خدمة الشحن والتوصيل
٦ الدفع الإلكتروني

تذكر

أهمية الالتزام بالسلوك الرقمي الذي يشمل القوانين، والقواعد السلوكية في عمليات البيع والشراء الرقمي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الشراء الرقمي

هو شكل من أشكال التبادل التجاري الذي يتم بين الشركات والمستهلكين، وذلك عن طريق الوسائل الإلكترونية.

التأثيرات الإيجابية و السلبية للتجارة الرقمية

التأثيرات الإيجابية

١ تسريع العمليات التجارية من بيع وشراء وتبادل المعلومات التجارية بشكل أكبر.

٢ توفير درجة عالية من الرفاهية في تقديم الخدمات، حيث تسهم التجارة الرقمية في إيصال السلع إلى أي مكان يكون فيه المستفيد.

٣ توفير الجهد والوقت على المستهلك.

٤ إمكانية حصول المستفيد على أفضل الأسعار من خلال استعراض عدة مواقع تجارية.

التأثيرات السلبية

١ إمكانية حدوث تلاعب واختراق للبيانات البنكية للبائع والمشتري.

٢ احتمالية حدوث عمليات نصب واحتيال بسبب صعوبة التحقق من شخصية المتعاملين.

٣ إمكانية خداع المستهلك بإيصال سلعة مختلفة عن السلعة المعروضة.

التجارة الإلكترونية (التجارة الرقمية) أحد أهم أهداف برنامج التحول الوطني الداعمة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ولمواكبة النمو المتسارع للتجارة الإلكترونية والأخطار المصاحبة لها على المستهلكين، فقد صدرت موافقة مجلس الوزراء على نظام التجارة الإلكترونية الذي يهدف إلى تعزيز موثوقية التجارة الإلكترونية، وتطوير أنشطتها في المملكة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

من وجهة نظرك قارن بين إيجابيات وسلبيات الشراء الرقمي.



إيجابيات الشراء الرقمي

سلبيات الشراء الرقمي

تذكر

تساعدنا المهارات الرقمية الأساسية على التعامل مع متطلبات العصر الرقمي بيسر وسهولة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إرشادات عند القيام بعمليات الشراء الرقمي



- استشر والديك قبل إتمام عملية الشراء.
- حمّل التطبيقات من المتاجر الرسمية فقط.
- استخدم برامج الحماية، وقم بتحديث جهازك وتطبيقاتك بانتظام.
- أنشئ كلمات مرور قوية ومختلفة لكل حساب، وفعّل التحقق بخطوتين عند توفره.
- اطلع على تقييمات وآراء المشترين السابقين قبل شراء المنتج أو الخدمة.
- تأكد من موثوقية المتجر الإلكتروني ووضوح بيانات التواصل وسياسة الاسترجاع والاستبدال.
- تأكد من أن رابط الموقع يبدأ بـ (https://) قبل إدخال بياناتك الشخصية أو المالية.
- راجع تفاصيل الطلب والسعر وتكاليف الشحن قبل تأكيد عملية الشراء.
- لا تقدم معلومات شخصية أكثر من المطلوبة لإتمام عملية الشراء.
- لا تشارك كلمات المرور أو رموز التحقق المرسلة إلى هاتفك مع أي شخص.
- تجنب الضغط على الروابط المشبوهة الواردة عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- احتفظ بسجل لعمليات الشراء والإيصالات الإلكترونية للرجوع إليها عند الحاجة.

تذكر

توثيق المتاجر الإلكترونية يتم عبر منصة المركز السعودي للتنافسية والأعمال، والتي تعد المنصة الوحيدة المعتمدة لتوثيق المتاجر الإلكترونية في المملكة.



معلومة إثرائية

حرصت المملكة العربية السعودية على توفير بنية تحتية وطنية آمنة؛ لدعم نمو وازدهار القطاعات كافة، كما جاء تأسيس الهيئة الوطنية للأمن السيبراني؛ لتكون هي الجهة المختصة في المملكة بالأمن السيبراني، والمرجع الوطني في شؤونه، وقد قامت الهيئة بإعداد الإستراتيجية الوطنية للأمن السيبراني؛ بهدف الوصول إلى فضاء سيبراني سعودي آمن وموثوق يمكّن النمو والازدهار.

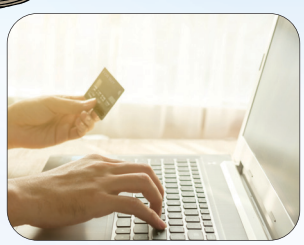
الهيئة الوطنية للأمن السيبراني
National Cybersecurity Authority

٢

تتنافس المتاجر الإلكترونية في تقديم بعض الخدمات الإضافية للمتسوقين، دوّن بعضًا منها:

.....

.....



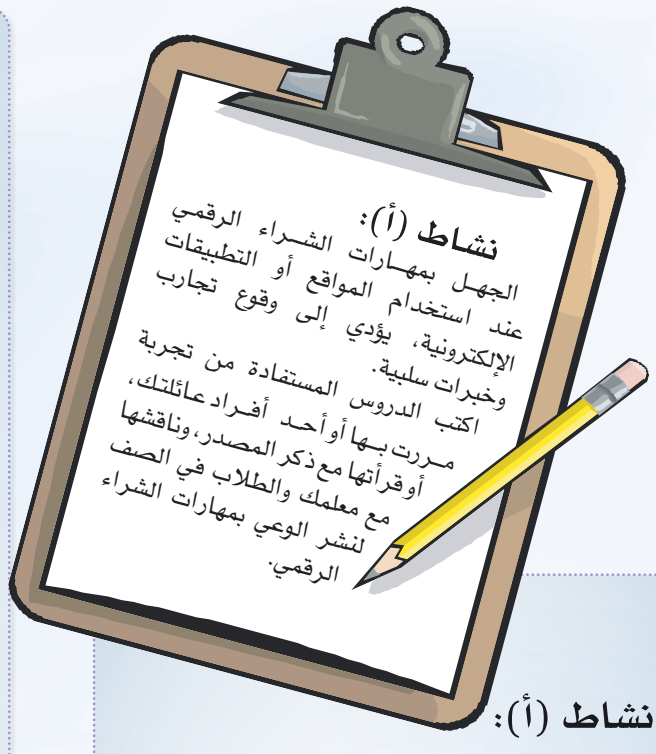
كيف تتم عملية الشراء الرقمي

تتم عملية الشراء الرقمي عبر المتاجر الإلكترونية أو التطبيقات الرقمية باستخدام الأجهزة المتصلة بالإنترنت. ويبدأ المشتري بإنشاء حساب جديد أو تسجيل الدخول إلى حسابه في المتجر الإلكتروني، ثم البحث عن المنتج أو الخدمة المطلوبة والاطلاع على المواصفات والأسعار وتقييمات المستخدمين. بعد ذلك يختار المنتج المناسب ويضيفه إلى سلة التسوق، ثم يُدخل بيانات التوصيل ويحدد وسيلة الدفع المناسبة. وفي الخطوة الأخيرة يؤكد الطلب ويتابع حالته حتى استلامه، مع إمكانية الاستفادة من خدمات التتبع والاسترجاع وخدمة العملاء التي توفرها المتاجر الرقمية.

تذكر

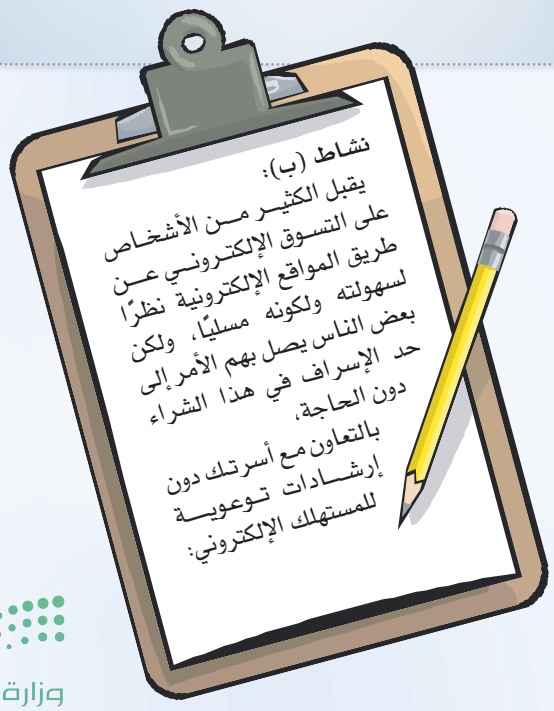
تفادي الروابط الإلكترونية والرسائل النصية المشكوك بها، فقد تكون في بعض الحالات محاولة من المخترقين لسرقة المعلومات والحسابات البنكية للمستخدم.

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: ضع رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له:

١. المشروع		ممارسة الأنشطة التجارية من بيع وشراء وتبادل السلع والخدمات عبر الوسائل الرقمية.
٢. الادخار		مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية، التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي.
٣. التجارة الرقمية		نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال، للحصول على منافع خلال فترة زمنية محددة.
٤. السلوك الرقمي		اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ قيم الممارسات الآتية:

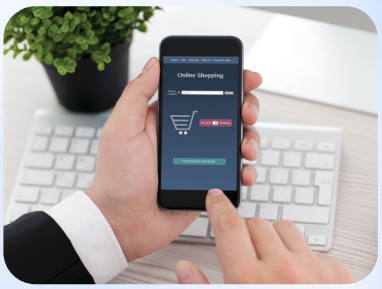
أ- عاداتك في الصرف

النواحي الإيجابية	النواحي السلبية

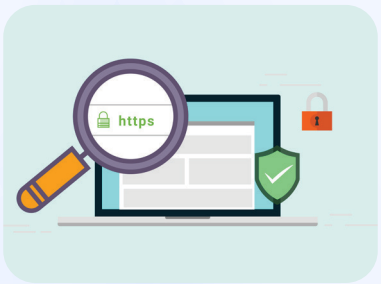
ب- عاداتك في الشراء الرقمي

النواحي الإيجابية	النواحي السلبية

٣ أمامك مجموعة من الصور الدالة على عمليات الشراء الرقمي، دون العملية المناسبة لكل صورة فيما يلي:



.....



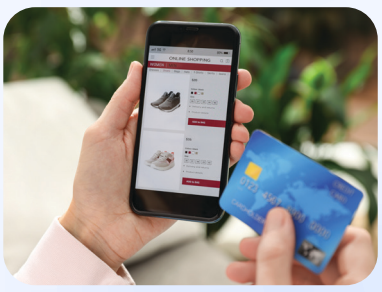
.....



.....



.....



.....

٤ دون السلوك الشرائي للشخصيات الآتية :

البخيل

المسرف

المدخر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

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 الثالثة



المهارات الأسرية

- الميزانية وموارد الأسرة.
- استهلاك الغذاء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.

٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.

٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.

٤ يعي أهمية الادخار.

٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.

٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.

٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.

٨ يصدر حكمًا حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الميزانية وموارد الأسرة



المفاهيم الرئيسة:
- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم للنفقة عليها، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءًا من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خططها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:

- الصبر
- ضبط الإنفاق
- ربط الأولاد بواقعهم
- التخطيط والتعاون بين أفراد الأسرة.
- الادخار

ولكي يؤدي الزوجان هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن يتعرفا على الموارد المالية لدخل الأسرة:

- الراتب الشهري
- التجارة أو الزراعة
- إيراد الممتلكات الخاصة، كالعقار

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

معلومة إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خطوات تخطيط إعداد الميزانية

١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.

٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم فالأهم، فالرغبات.

٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.

٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.

تذكر

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

حالات الميزانية بعد إعدادها



عجز | متوازنة | ادخار

أفضل الميزانيات التي كانت معدَّة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى:

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ [١].

(١) سورة الإسراء الاية رقم (٢٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

١- عدد أفراد الأسرة.
٢- مقدار الدخل.
٣-أعمار أفراد الأسرة.
٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

أبواب الصرف

الغذاء:
ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه.
(٢٥-٣٠٪)



احتياجات المنزل:
إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، وكهرباء، وماء، ووقود، ..... ، .....
(٢٥-٣٠٪)



النفقات الشخصية:
المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس ،.....
.....
(٢٠-٢٥٪)



المتفرقات:
الهدايا، الترفيه، الصدقات، .....
.....
(٢٠٪)



الادخار:
استقطاع جزء من الدخل واستثماره.
(١٠-١٥٪)



تذكر

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.

وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

١- الضروريات:
ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، .....، و.....، و..... .

٢- الحاجيات:
التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، و.....، و..... .

٣- الكماليات:
ما يجعل حياة الناس أكثر يسرًا، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميل المنزل، و..... .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكلٍّ أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانات المتاحة.

نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

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

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

.....

.....

.....

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

١-.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

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

٤- .....

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

٦- .....

طرق زيادة الدخل

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

١- .....

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

٣- .....

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الرسم،.....

تذكر



- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجزاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطلاب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفيز على العمل الحر والاستثمار لدى الطلبة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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

العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.	- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم. -	- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلًا من المبالغة في الضيافة. - .....
٢- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.	- تقليد الأقران والمباهاة بالتملك. - حب البروز والتميز. -	- القناعة والرضا بما لديّ من أجهزة فهي في حالة جيدة. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب. - .....
-..... -..... -.....	- ..... -..... -.....	-..... -..... -.....





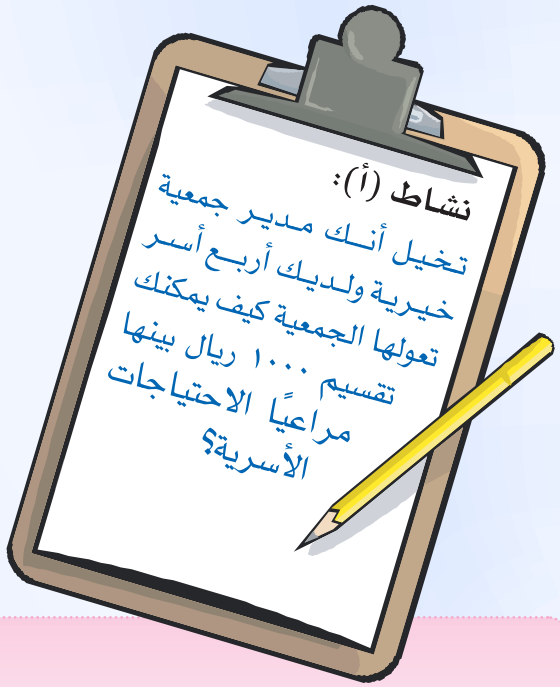
ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟

.....

.....

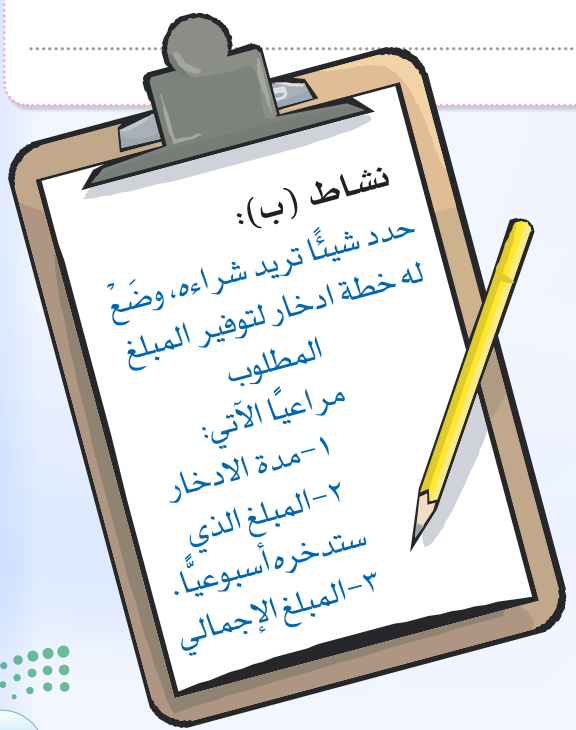
.....

.....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

استهلاك الغذاء



المفاهيم الرئيسة:
- المستهلك.
- السلعة.

الوعي الاستهلاكي:

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



١ معك مائة وخمسون ريالًا ميزانية أُسرتك ليوم واحد، كيف تنفقها على أوجه الصرف الآتية؟:

الطعام: .....

المصروف اليومي للفرد: .....

بعض الحاجات الأخرى: .....



تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.

نظرًا لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة، أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالًا ثابتًا بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



احرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَن لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلًا من الشراء عشوائيًّا.

٢- .....

.....

٣- .....

.....



تصرفات شرائية لم تعجبك:

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

٢- .....

.....

٣- .....

.....

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.

رقائق البطاطا (chips) لا فائدة منها غذائيًّا ولا صحيًّا، وهي مضرة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعيًّا لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: ١ X ٥ X ٣ = ١٥ ريالًا.

الاستهلاك الشهري: ١٥ X ٤ = ٦٠ ريالًا.

الاستهلاك السنوي: ٦٠ X ١٢ = ٧٢٠ ريالًا.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

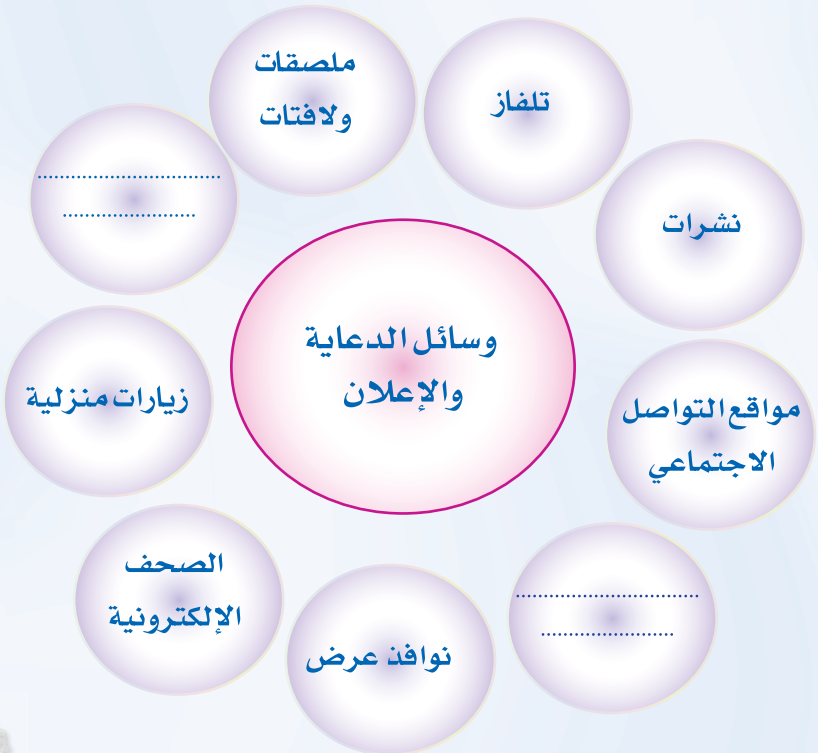
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تذكر

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هل قمت مؤخرًا بشراء شيء، أو تنوي شراءه بسبب مشاهدة إعلانه؟

٢

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

الوسيلة المستخدمة في الإعلان: .....

اسم المادة المعلن عنها: .....

عوامل الجذب في الإعلان: .....

مكان عرضه: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الدعاية:

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.

الإعلان:



عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



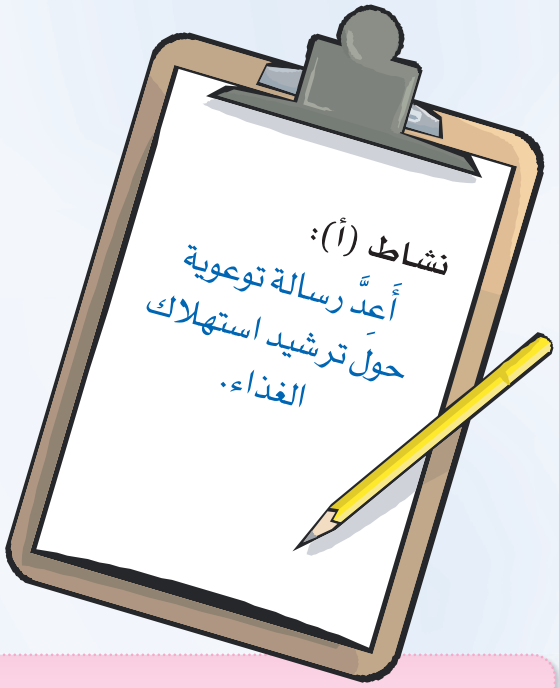
شاهد ثلاثة إعلانات في التلفاز أو في مواقع التواصل الاجتماعي، ثم ناقش مع عائلتك الآتي:

الجوانب الإيجابية: .....

الجوانب السلبية: .....

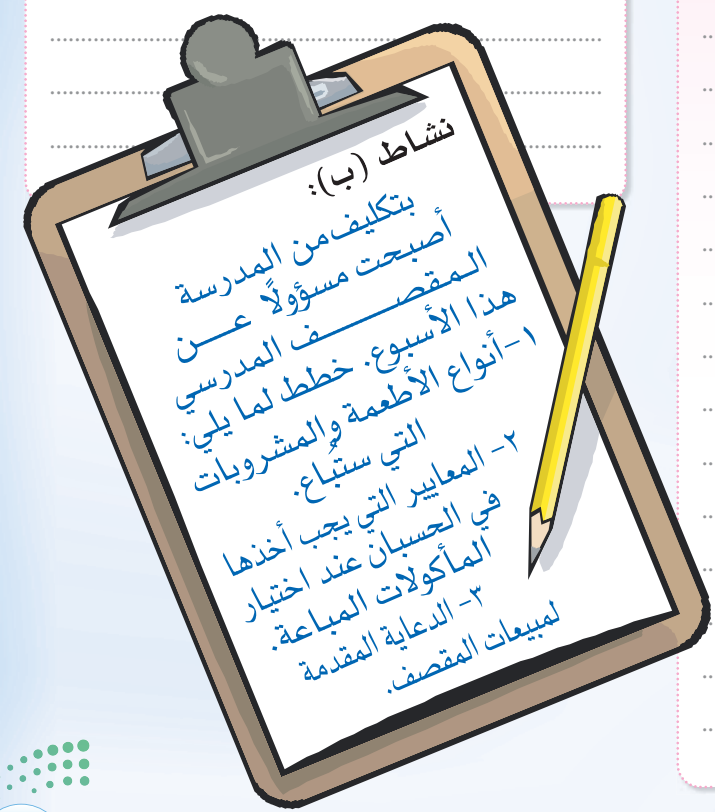


ترتبط الدعاية والإعلان بعلاقة طردية مع الكميات المطلوبة من السلع والخدمات؛ لأنها تؤثر في سلوكيات المستهلكين وتدفعهم للشراء وزيادة الطلب.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ ميِّز بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (✗):

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

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

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

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

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

٢ رتِّب حسب الأولويات التي تراها:

١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقه؟

أ- شراء هدية لصديق. ب- شراء شيء تتمناه. جـ- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل.

٢- فتح والدك محلًا للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في:

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية؟ ب - عمل ديكور جذاب للمحل؟

جـ - شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟

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

أ -والديك. ب - المعلم. جـ - صاحب متجر غذائي.

٣

أ/ انقل الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضع الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ا	ش	ر	ا	ت	ن	ا	ل
○							

من وسائل الدعاية والإعلان.

ل	غ	ء	ل	ا	ذ	ا
○						

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

د	ر	خ	ن	ا	ا
○					

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

س	ا	ا	م	ر	ع	ل	أ
○							

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ط	ط	ت	خ	ا	ي	ل
○							

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمع الأحرف الزائدة مكونًا منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ تسلَّم مهند وخالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال) وكانت أوجه صرفهما كالآتي:

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

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

أَبْدِ رأيك في طريقة مهند وخالد في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

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

٥ استشهد بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

١- البخل (سورة الليل): .....

٢- الإسراف (سورة الإسراء): .....

٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): .....

٦ لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيكَ الصغير، قَيِّمْها بإبداء رأيك فيها:

بخل (ب)	إسراف (س)	اقتصاد (ق)

- تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.
- تقديم أصناف مبتكرة ويسيرة للضيوف لتناولها.
- لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.
- شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.
- عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

٧ أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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

ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة



العناية الملبسية

- مشكلات الغسيل وأخطاؤه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يقترح طرقًا لتلافي بعض مشكلات الغسيل.

٢ يعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.

٣ يطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.

٤ يحرص على نظافة ملبسه ومظهره.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مشكلات الغسيل وأخطاؤه



المفاهيم الرئيسة:
- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي عمر من تغير لون ملابسه البيضاء إلى اللون الرمادي.

المشكلة الثانية

لاحظت سارة أن رائحة ملابسها غير مقبولة بعد عملية الغسيل.

المشكلة الثالثة

تشتكي فُرات من تداخل ألوان قميصها الزاهية.



كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتب الخطوات على شكل إرشادات رئيسة محدِّدًا مصدر معلوماتك.

الأفكار حسب الأهمية	مصدر المعلومة
١-	١- .....
٢-	٢- .....
٣-	٣- .....

كثيرا ما تتعرض الملابس لمشكلات مختلفة تنتج عن بعض الأخطاء غير المقصودة أثناء استخدامها أو العناية بها، وتختلف هذه المشكلات باختلاف أنواع الأقمشة وخصائصها. وتعد دراسة البطاقة الإرشادية خطوة مهمة تساعدنا على التعرف إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملبسية والمحافظة عليها، وحمايتها من الآثار السلبية الناتجة عن الغسيل أو التجفيف أو الكي بطرق غير مناسبة. وسنتعرف معا على أسباب هذه المشكلات وطرائق الوقاية منها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مشكلات الغسيل وأسبابه:

المشكلة	السبب	الوقاية
١- تغير لون الملابس البيضاء.	١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد. ٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة. ٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة. ٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من أثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة. ٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها بعضها فوق بعض. ٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة. ٧- استخدام مليئات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.	١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة. ٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجيًا: حار دافئ بارد. ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق. ٤- شطف الملابس جيدًا بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لونًا رماديًا. ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض. ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج. ٧- استخدام مليئات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.

غالبًا يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المشكلة	السبب	الوقاية
٢- رائحة الملابس غير مقبولة.	١- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى. ٢- طول مدة النقع. ٣- وضع كمية كبيرة من الملابس المتسخة في الغسالة بطريقة تمنع وصول الماء والصابون والتغلغل داخل أنسجة الملابس. ٤- عدم شطفها جيدًا من مواد التنظيف. ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس. ٦- نشرها في مكان رطب. ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.	١- عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف. ٢- عدم إطالة مدة النقع. ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة. ٤- شطفها جيدًا للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف. ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة. ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء. ٧- وضع كمية مناسبة من المنظف تناسب كمية الملابس المتسخة.

المشكلة	السبب	الوقاية
٣- البقع: أ- بقع الصدأ على الملابس.	١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية. ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.	١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة. ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل. ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة. ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة. ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة. ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافيًا لحدوث مشكلة للملابس. ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.



أن طول المدة الزمنية والحرارة على الملابس. يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.

المشكلة	السبب	الوقاية
ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.	١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون. ٢- خلط الملابس - بعد عصرها - بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض. ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيدًا، واستخدامها بكميات كبيرة.	١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها. ٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر. ٣- إذابة مواد التنظيف جيدًا، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.



نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المشكلة	السبب	الوقاية
د- بقع العرق على الملابس.	١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.	١- تغيير مزيل العرق. ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.



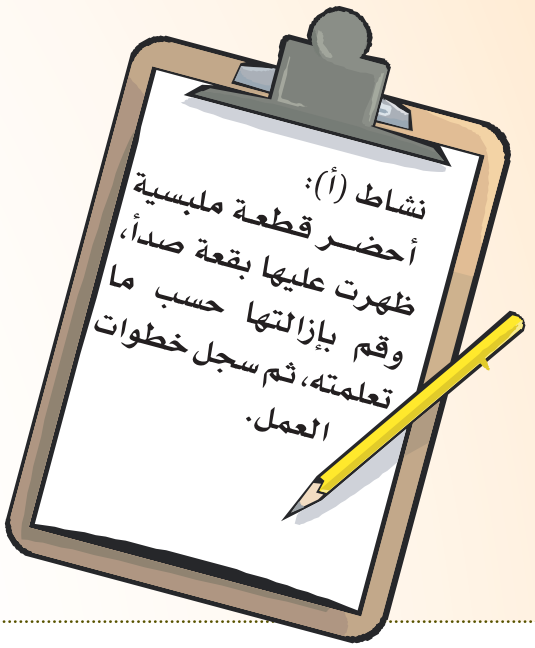
هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسيل الملابس.



صف بكلمة واحدة الحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

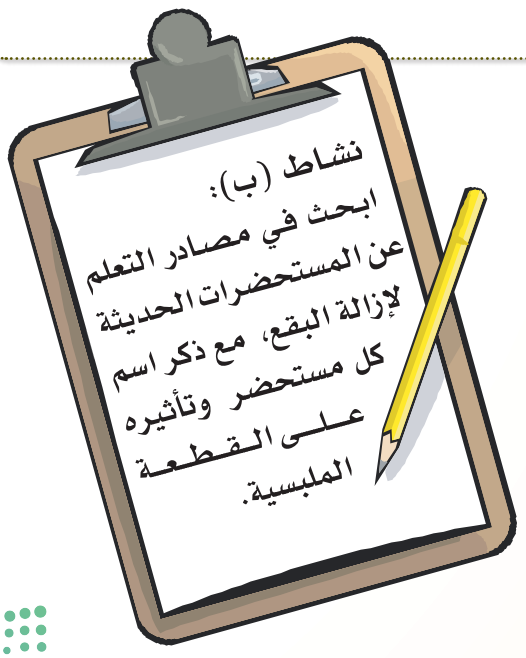
ملابس غير مقبولة.	غسل الملابس جيدًا.	مكان متجدد الهواء.	ظهور بقع سوداء أو ظلال صغير قاتم على الملبس.
متسخة	.....	.....	.....

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 أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، اربط بين السبب والنتيجة:

السبب	النتيجة
١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.	ظهور بقع العرق على الملابس.
٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.	ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.
٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	زوال بقعة الصدأ من الملابس.
٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.	ظهور بقع العفن على الملابس.
٥- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع.	تغير لون الملابس البيضاء.
٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.	ظهور بقع ملونة على الملابس.

٢ اقترح حلًّا اقتصاديًا للمشكلات الآتية:

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

.....

.....

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

.....

.....

٣- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ اختر الحل الأفضل لما يأتي:

عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.

٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به.

٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٤ صل بين كل أداة في العمود الأول، والفائدة منها في العمود الثاني:

١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية.	• النظافة والجمال للقطعة الملبسية.
٢- البطاقة الإرشادية مع الملابس.	• منع ظهور الصدأ على الملابس.
	• غسل الملابس بطريقة صحيحة.



الوحدة الرابعة
العناية الملبسية

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

أدون عبارات إيجابية

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- حفظ الأطعمة.
- أصناف من بيئتي دقيق القمح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يبيِّن فوائد حفظ الأطعمة.

٢ يستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.

٣ يحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.

٤ يقدِّر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.

٥ يقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

حفظ الأطعمة

المفاهيم الرئيسة:
- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟



- للقضاء على مسببات فسادها
- لتنويع مذاقها وطرق تقديمها
- لحفظها وتقديمها في غير موسمها

أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلْ كلا منها بما يناسبه من الصور المطروحة:













أ. تاريخ الإنتاج: ٢-١٢
تاريخ الانتهاء: ٩-١٢

ب. تاريخ الإنتاج: ٢-١٢
تاريخ الانتهاء: ٢-١

جـ. تاريخ الإنتاج: ٢-١٢-٢٠٢٦
تاريخ الانتهاء: ٢-١٢-٢٠٢٧

ب- اطرح أمثلة لأطعمة يكون حفظها:

- يوميًا: .....
- أسبوعيًا: .....
- شهريًا: .....
- موسميًا: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

طرائق حفظ الأطعمة

التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة السريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صلها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة، معللاً ذلك شفهيًّا:















معلومة إثرائية

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

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جدًّا -أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغيِّر طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تجميد الخضراوات:



مثال: الفاصوليا.

١- تُغسل جيدًا ثم تُقطع تمهيدًا لحفظها.

٢- تُسلق في ماء مغلي من ٢-٥ دقائق.

٣- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المُثلج.

٤- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفريزر).

تجميد الفواكه:



مثال: الفراولة.

١- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.

٢- تُغمر في ماء مغلي مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.

٣-يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.

٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيدًا، ثم تُحفظ في المجمد (الفريزر).



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



تجنَّب تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.



أحدثت المخترعات الحديثة تغيرًا كبيرًا في حفظ الأطعمة عن السابق، اكتب أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل من الاختراعين الآتيين:

الثلاجة	الفرن
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

تجفيف الخضراوات الورقية (بالطريقة الطبيعية):

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.



١- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.

٢- تُغسل جيدًا وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صوانٍ عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.

٣- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أوانٍ نظيفة.

تجفيف الفاكهة: (بالطريقة الصناعية):

مثال: المشمش، التين، العنب.



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخنًا متحركًا، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف.

ويمكن تجفيفها طبيعيًّا، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرص على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة يكون بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال : المربى.

الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادةً حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكَّرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربى



(مربى التفاح):

المقادير : كيلو تفاح أخضر -كيلو سكر -ملعقة طعام عصير ليمون- ملعقة صغيرة من بشر الليمون -مقدار من الماء.

الطريقة:

١- يُغسل التفاح ويُقطع من ٦-٨ قطع وتُزال البذور.

٢-تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعًا لاسوادها.

٣- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (١ سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.

٤- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.

٥- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.

٦- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.

٧- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الحفظ بالملح:

مثال: المخلل.



أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.

ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



المقادير: -نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + ٣ ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.

الطريقة:

١- تُغسل الخضراوات جيدًا ثم تقطع إلى وحدات متساوية.

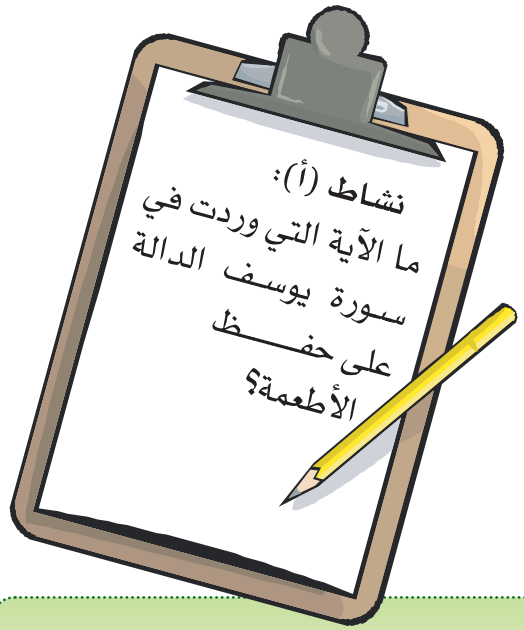
٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.

٣- تُغطى الزجاجة بزيت الزيتون 

ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في إنضاج المخلل.

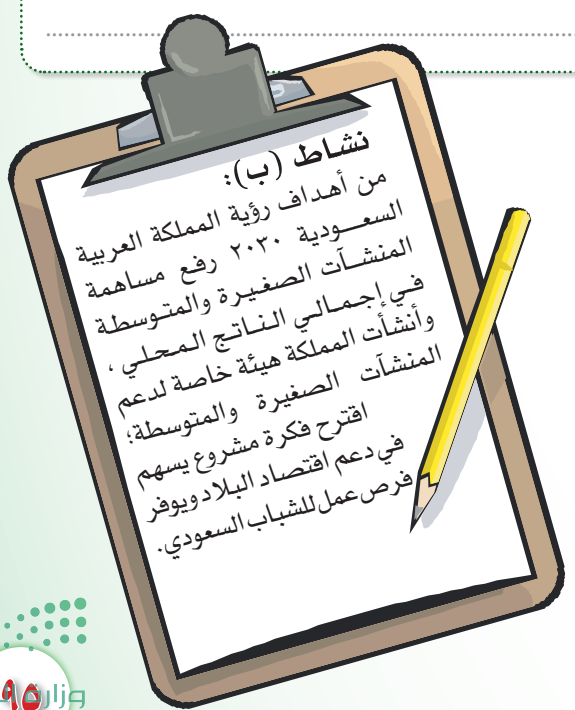


يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

أصناف من بيئتي
دقيق القمح

المفاهيم الرئيسة:
- القمح.
- الألياف.





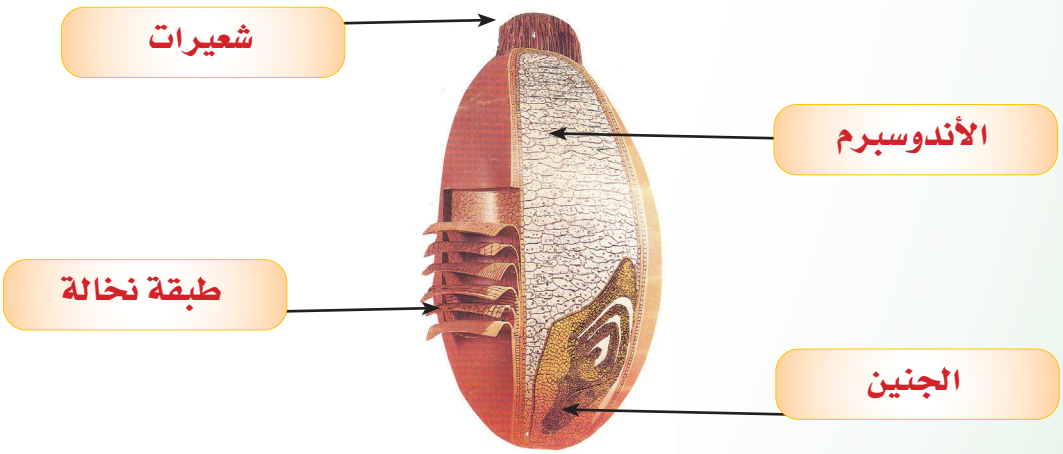
معلومة إثرائية

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

تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

ماذا نعرف عن القمح؟

تركيب حبة القمح



شكل (١)

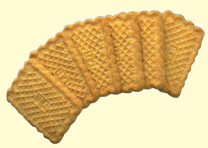
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

القيمة الغذائية للقمح

١- البروتين.
٢- النشويات.
٣- الدهون.
٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
٥- ألياف سليلوزية.
٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته

الدقيق:
يُستخدم في عمل بعض العجائن، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك.



السميد:
يُستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.



حبوب القمح الكاملة:
تُستخدم في إنتاج بعض الأطعمة، مثل: أغذية الإفطار.



البرغل:
يستخدم عند إعداد بعض الأصناف، مثل: التبولة، والكبة.



فوائد القمح:

١- مُغَذٍّ للجسم ومنشط.
٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
٣- مفيد للبشرة والشعر.
٤- يساعد على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.

معلومة إثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



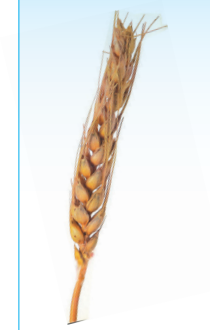
الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والـردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيرًا ويتميز بأنه غني بالألياف.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارن بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



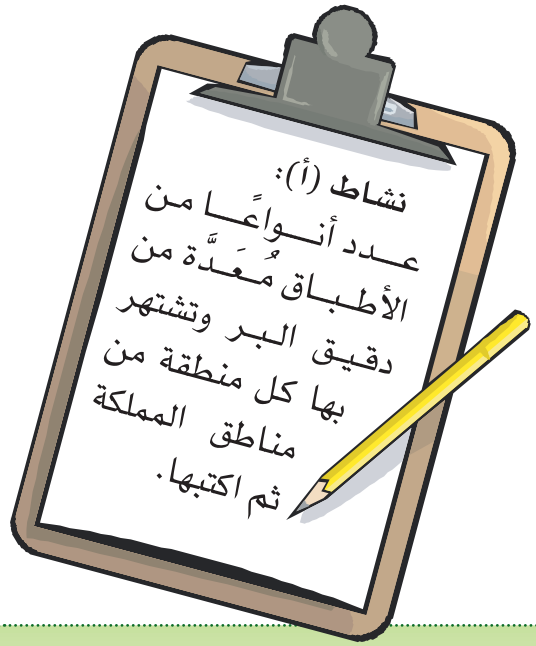
.....

.....

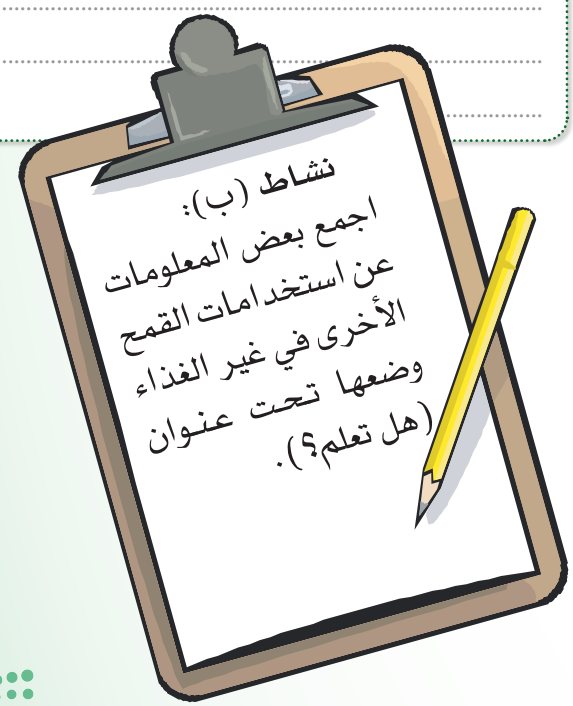
.....

.....

.....



نشاط (أ):



نشاط (ب):

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات



١ بيِّن فائدة كلٍّ مما يأتي:

- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش. .....

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل. .....

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر. .....

٢ كيف تتجنب حدوث كلٍّ مما يأتي؟

١-اصفرار لون الخضراوات الورقية.

.....

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

.....

٣ ما النتائج الإيجابية والسلبية لكلٍّ من:

العبارة:	الإيجابيات	السلبيات
١-عمل المخللات والمربيات من الخضار والفواكه؟	.....	.....
٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض؟	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة تحت صور الأغذية الآتية:

تجميد	تجفيف	تبريد
ج	ف	ب



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ أكمل العمليات الحسابية الآتية، ثم أجب عن الآتي:

أ- ضع مكان الأرقام الناتجة عن هذه العمليات الحروف المطلوبة، ثم ضع كل حرف في مكانه الصحيح لتُكوّن الطعام المطلوب:

ر	$٢^{٢}$	=	
ل	$\frac{(٥\times ٢)}{٢}$	=	
ث	$\frac{(٥+٤)}{٣}$	=	
د	$٦-(٢\times ٦)$	=	
ي	$(٣\times ٣)-(٢\times ٩)$	=	
ا	$\sqrt{٤٩}$	=	

١- طعام مكون من دقيق البر.

٧	٥	٣	٤	٩	٦

ب-أكمل الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إن فضلَ عائشةَ على النساءِ كفضلِ ..... على سائر الطعامِ»[١].

(١) أخرجه البخاري، ٣٤١١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

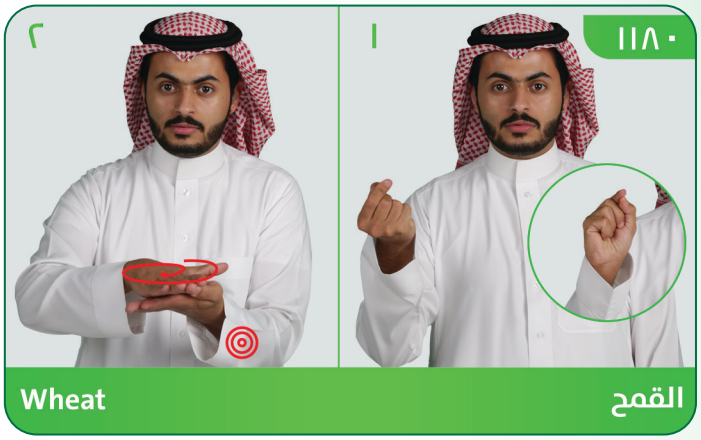
أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الثاني من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

الوحدات	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية	أهداف الوحدة	١٠٨
	الصحة النفسية	١٠٩
	الذكاء العاطفي	١١٧
	التسمم الدوائي	١٢٢
	التطبيقات	١٣٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٥
الوحدة الثانية المهارات الحياتية	أهداف الوحدة	١٣٨
	كيف تكون فعّالًا؟	١٣٩
	آداب الزيارة	١٤٤
	قواعد الحديث وفن الاستماع	١٥٠
	التطبيقات	١٥٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٦١
الوحدة الثالثة المهارات الاجتماعية	أهداف الوحدة	١٦٤
	الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية	١٦٥
	التطبيقات	١٦٩
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٢
الوحدة الرابعة الأمن والسلامة	أهداف الوحدة	١٧٤
	إسعاف الحوادث المنزلية	١٧٥
	الحرائق	١٩٦
	التطبيقات	٢٠٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢١٣
الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية	أهداف الوحدة	٢١٨
	العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم	٢١٩
	التطبيقات	٢٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٢٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الأولى





التوعية الصحية

- الصحَّة النفسيَّة.
- الذَّكاء العاطفي.
- التَّسمم الدوائي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد العلاقة بين مفهوم صحته النفسية ومفهوم السعادة.

٢ يعطي أمثلة لمهارات تساعده في تحسين صحته النفسية.

٣ يقترح طرقًا لتطوير مهاراته في الذكاء العاطفي.

٤ يحدد مفهوم التسمم الدوائي.

٥ يستنتج أهمية السلامة الدوائية.

٦ يشرح أسباب التسمم الدوائي.

٧ يساهم في نشر الوعي الدوائي في المجتمع.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الصحّة النفسيّة

المفاهيم الرئيسة:
- المراهقة
- السعادة

يعتمد تقدم المجتمعات ونهضتها على الإنسان فهو اللبنة الأساسية للمجتمع، و لا يستطيع القيام بأداء واجباته ومهامه تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه إلا إذا كان متمتعًا بصحة نفسية تجعله مستقرًا، ومتوافقًا نفسيًا واجتماعيًا مع نفسه ومجتمعه ومستثمرًا مهاراته وقدراته لتحقيق أهدافه وتعزيز جودة الحياة.

الصحة النفسية :

توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعورًا بالسعادة والراحة النفسية.

تذكر

أن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض.

معلومة إثرائية

أطلق برنامج جودة الحياة عام ٢٠١٨م، لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة العربية السعودية، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل الأفراد مع المجتمع، وتساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

هناك عدة خصائص تميز الشخص الصحيح نفسيًا، وهي:

١- التوافق مع النفس والشعور بالسعادة:

يتمثل ذلك في تقدير ذاته واحترامها وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية والشعور بالأمان والطمأنينة والثقة والراحة النفسية.

٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ويظهر ذلك في حبه للآخرين واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية.

٣- تحقيق الذات واستثمار القدرات:

التقييم الواقعي للنفس وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها، وتقدير الذات واستثمار نقاط القوة وتنميتها.

٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

من خلال القدرة على تقبل الواقع ومواجهة المطالب الحياتية، واكتساب الخبرات الجيدة وأيضًا المبادرة ومواجهة المشكلات التي تعترض طريقه في ظل صعوبة وضيق الموارد.

الصحة النفسية للمراهقين

يمر المراهقون بكثير من التغيرات الجسمية والنفسية؛ مما يؤثر على أدائهم وعلاقاتهم بالآخرين وذلك للأسباب الآتية:

الهرمونات

تطرأ على الجسم تغيرات هرمونية في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج.

إثبات الذات

يبحث المراهق في هذه الفترة عن الاستقلالية، ويحاول لفت انتباه الآخرين إليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الأصدقاء

قد يتأثر المراهق ببعض الأصدقاء، مما يدفعه إلى تقليد سلوكهم وتصرفاتهم.

الإهمال

قد يؤدي إهمال الأسرة أو المحيطين بالمراهق إلى تغير سلوكه، وظهور مشاعر الغضب والانفعال نتيجة لإهمال ذويه لاحتياجاته.

سوء المعاملة

يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة؛ مما يؤدي إلى تغيرات في سلوكهم إذا شعروا بأن شخصًا لا يعاملهم كما يجب.

أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع

- بناء مجتمع سليم قادر على التطور، ومستثمر لقدرات أفراده.
- الحد من المشكلات الاجتماعية.
- تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع وتقديم الدعم لهم.
- خفض معدلات الاعتداء على الآخرين.



عرف السعادة من منظورك الشخصي؟

.....

.....



تختلف السعادة في أسبابها ومفهومها من شخص لآخر، حيث ترتبط بعوامل مختلفة حسب طبيعة كل شخص، وعلى الرغم من ذلك تبقى السعادة الغاية التي يبحث عنها كل إنسان.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نظمت مدرسة سامي حملة توعوية بعنوان "نحو حياة أفضل" وذلك لتحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تسعى إلى جعل المملكة من أفضل الأماكن للعيش، من خلال برنامج جودة الحياة الذي يهتم بالصحة النفسية، ولتعريف الطلاب بأهداف الحملة التوعوية وزعت المدرسة نشرة للتعريف بأهداف الحملة وهي:

١- دعم جهود المملكة في مجال نشر الثقافة والتوعية بالصحة النفسية بمفهومها الشامل.

٢-تعزيز الوصول إلى حياة أفضل.

٣-الإسهام في تحقيق الأهداف الوطنية المرتبطة بالصحة النفسية في المملكة العربية السعودية.

وأقبل العديد من الطلاب وعلى رأسهم سامي الذي قررأن يعد استطلاعا لطلاب الصف الثالث، بمشاركة زملائه وعرضه على أستاذه، للموافقة عليه ولمساعدته في صياغة أسئلة هذا الاستطلاع، وهي:

أ) هل أنت إنسان سعيد؟

.....

ب) ما الأنشطة التي تجعلك سعيدًا عند ممارستها؟

.....

.....

ج) ماذا تفعل لمساعدة صديقك للخروج من مشاعر الحزن التي يمر بها؟

.....

.....

إستراتيجيات لزيادة الشعور بالسعادة

هناك العديد من الإستراتيجيات التي تؤدي إلى زيادة مستوى السعادة لدى الإنسان ومنها:

أولًا: تقوية الإيمان بالله عز وجل



يعد الإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، من أهم الأمور التي تبعث الطمأنينة والهدوء في داخل الفرد، طمعًا في ثوابه - سبحانه - إن صبر؛ لأن الرضا بقدر الله يساعد على التحرر من الحزن والقلق والوصول إلى حالة الرضا والسعادة.

قال تعالى:

﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾[1].

ثانيًا: غرس التفاؤل

التفاؤل استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويرتبط التفاؤل بالسعادة ارتباطا كبيرًا، و إذا كان التفاؤل متزنًا دون إفراط، فإنه يحقق فوائده المرجوة ويساعد الفرد على بناء مواقف محددة وإيجابية.

ثالثًا: تجنب التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية

كثرة التفكير، ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالحزن والإحباط، وتعزز التفكير السلبي، و تسلب الدافعية، والقدرة على حل المشكلات.

رابعًا: ممارسة أعمال الإحسان والتطوع

تمنح أعمال الإحسان والتطوع الإنسان سعادة البذل والعطاء التي يشعر بها عند مساعدة الآخرين، مع أهمية الحرص على اختيار القنوات والمنصات الرسمية المصرح لها في الدولة كمنصة إحسان، وعدم منح غير المستحقين المساعدات المالية أوالعينية.

معلومة إثرائية

لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على نظام مكافحة التسول في الموقع الإلكتروني لهيئة الخبراء بمجلس الوزراء.

المملكة العربية السعودية
هيئة الخبراء بمجلس الوزراء
Bureau Of Experts At The Council Of Ministers

(١) سورة التغابن الآية رقم (١١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



تبذل الجهات المختصة جهودًا للحد من ظاهرة التسول، وتحث أفراد المجتمع على توجيه المساعدات إلى الجهات الخيرية الموثوقة بدلًا من إعطائها للمتسولين في الطرق والأماكن العامة.

ناقش مع مجموعتك: ما الآثار السلبية للتسول على المجتمع؟

.....

.....

.....

.....

خامسًا: تعلم التسامح

للتسامح والعفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الناس.

سادسًا: الاعتناء بالصحة

إن تناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة تساعد على ارتفاع تقدير الذات، وتزيل التوتر، وتزيد من ثقة الإنسان في نفسه، بسبب زيادة إفراز مواد في الجسم مثل الأندورفين الذي يرفع مستوى السعادة والنشاط الذهني.

تذكر

ممارسة رياضة المشي مع العائلة أو الأصدقاء لها دور في اكتساب المشاعر الإيجابية.

سابعًا: الاسترخاء

تساعد تمارين الاسترخاء على التخفيف من الضغوط المختلفة، وتساعد الشخص على الشعور بالهدوء والصفاء الذهني، مثل تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس)، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.

الروح المعنوية :

هي محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد، فالروح المعنوِية تشير إلى الحالة النفسِية والذهنية والعصبية العامة للفرد.

مزايا التمتع بروح معنوية عالية

- توسع آفاق الفكر لدى الإنسان وتجعله أكثر مرونة وإبداعًا.
- تمنح الإنسان إحساسًا بالقوة والصلابة، وتمكنه من تحمل الصعوبات، وتخطي العقبات.
- أصحاب الروح المعنوية العالية أكثر إيجابية تجاه الحياة، ويرون الجوانب الجيدة، في جميع المواقف، وهم الأكثر تحقيقًا لإنجازاتهم، والأكثر سعادة في حياتهم.

تذكر

أن الامتنان لله -كل يوم- على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة.

معلومة إثرائية

تطبيق (قريبون) يعد هذا التطبيق مكتبة متكاملة، تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق الحديثة كالمواد النصية والانفوجرافيك والمحتوى المرئي (الفيديو) إضافة إلى خدمة الاستشارات النصية النفسية، التي يشرف عليها فريق عمل متخصص.

قريبون

٤

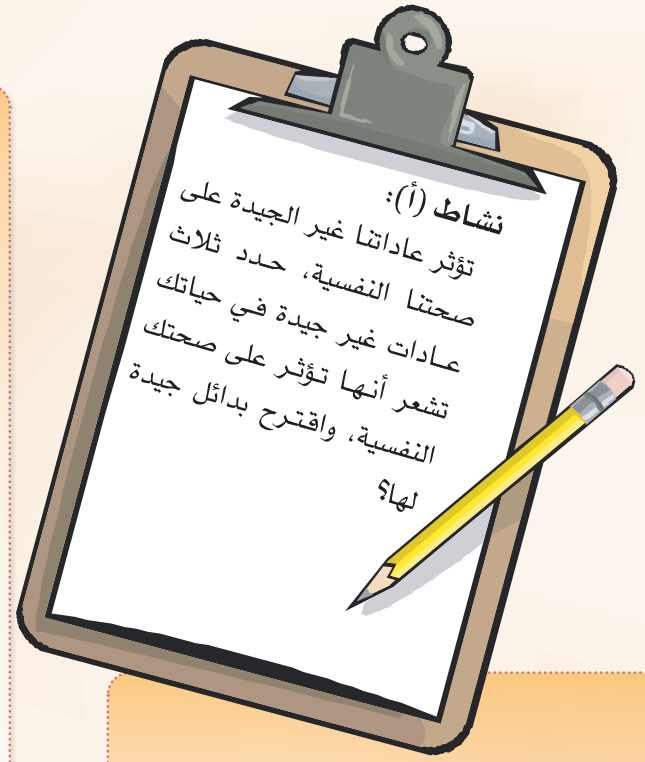
اعرض موقفًا شعرت فيه أن لديك روحًا معنوية عالية :

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

عادات غير جيدة	البدائل المقترحه

نشاط (ب):

اليوم الأول:

.....

.....

.....

.....

اليوم الثاني:

.....

.....

.....

.....

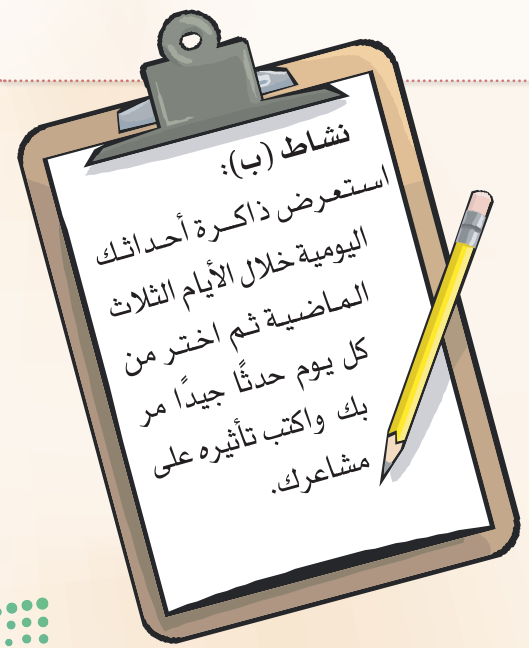
اليوم الثالث:

.....

.....

.....

.....



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



الذكاء العاطفي



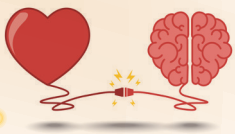
المفاهيم الرئيسة:
- الذكاء العاطفي.

تعتمد جودة حياة الفرد بشكل كبير على مايمتلكه من مهارات حياتية متنوعة، تساعده على تكوين علاقات ناجحة وإيجابية مع الآخرين، فكلما امتلك الشخص المزيد من المهارات لإدارة حياته بشكل جيد كان أكثر نجاحًا وسعادة ، واستطاع العيش بصحة نفسية وجسدية جيدة.



هل تواجه صعوبة في فهم مشاعرك والتعبير عنها؟

مفهوم الذكاء العاطفي:



قدرة الإنسان على فهم مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين بما يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة النفسية له ولمن حوله.



هناك الكثير من الأمور التي يمكن القيام بها للتخلص من الضغوط، والعيش بصحة نفسية جيدة، من أهمها التدرب على مهارات الذكاء العاطفي، وهي مهارات يشبه تعلمها تعلم مهارات القيادة والسباحة وما شابهها، حيث يمكن تعلمها وتعليمها لجميع الناس بدرجات مختلفة عند توفر الرغبة لديك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى خمسة مجالات رئيسة :

١ - تحديد العواطف:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا لديهم القدرة على تحديد مشاعرهم، حيث تستطيع أن تتعلم كيف تتحدث عن مشاعرك، ويكون ذلك بتدريب نفسك على استخدام جمل تبدأ ب (أنا أشعر.....)

٢ - إدارة العواطف:

قد تكون إدارة العواطف صعبة، ولكن الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يعرفون متى يعتنون بأنفسهم.

مثال: عندما تنتابك مشاعر سلبية كالغضب، ما الأشياء التي تفعلها للاعتناء بنفسك؟ هل تبكي؟ هل تسترخي؟ هل تصلي ركعتين؟ هل تقرأ سورة من سور القرآن الكريم؟ هل تتحدث مع صديق؟ هل تتمشى في الطبيعة؟



كيف تتغلب على مشاعرك السلبية؟

.....

٣- الشعور بعواطف الآخرين:

الأشخاص الأذكياء عاطفيًا يطورون قدرتهم على الإحساس بمشاعر الآخرين والاستماع والإنصات لهم، فالشخص الذكي عاطفيًا يشعر بالآخرين.





اختر أحد أفراد عائلتك أو أحد الأصدقاء وفكر في سبب تعاطفك معه.

تعاطفت مع	
أسباب تعاطفي معه	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

٤- تحفيز الذات:

من الجيد أن تحفز نفسك بنفسك، وأن تحثها على تحقيق الأهداف المحددة، ويعتقد بعض الناس أنهم إذا حفزوا أنفسهم، أو اثنوا عليها أو على الآخرين، سيتكاسلون أو سينخفض مجهودهم، وهذا اعتقاد غير صحيح.



استعرض موقفًا حققت فيه ماتريد، ثم دون عباراتك التحفيزية التي ساعدتك في إنجاز أهدافك.

.....

.....

.....

٥- العلاقات الصحية:

تقوم الحياة الاجتماعية على العلاقات مع الآخرين، فالإنسان اجتماعي بطبعه، والشعور بالسعادة يتضاعف عندما ندرب أنفسنا على اختيار العلاقات الجيدة التي تزيد من سعادتنا وتساعدنا على تطورنا.



اقترح طريقة تساعدك على تقوية علاقتك بالأشخاص الإيجابين:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تذكر

من يمتلكون الذكاء العاطفي متألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح.

حثنا ديننا الإسلامي في مواضع متعددة في القرآن الكريم على التخلق بالخلق الحسن والتسامح مع الآخرين والعفو عنهم، قال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾[1].

أهمية الذكاء العاطفي

١. محبة الآخرين حيث يساعدك على التوافق مع والديك وإخوتك وأقرانك وبيئتك لتنمو منسجمًا مع الحياة.
٢. يكسبك الذكاء العاطفي القدرة على فهم مشاعرك ومشاعر الآخرين من حولك.
٣. يساعدك لتكون أكثر تحكمًا في انفعالاتك.
٤. يحسن ويرفع كفاءة تحصيلك الدراسي.
٥. يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك.



تذكر

أن تعلم مهارات الذكاء العاطفي ستساعدك على إسعاد ذاتك والتغلب على توترك.

(١) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

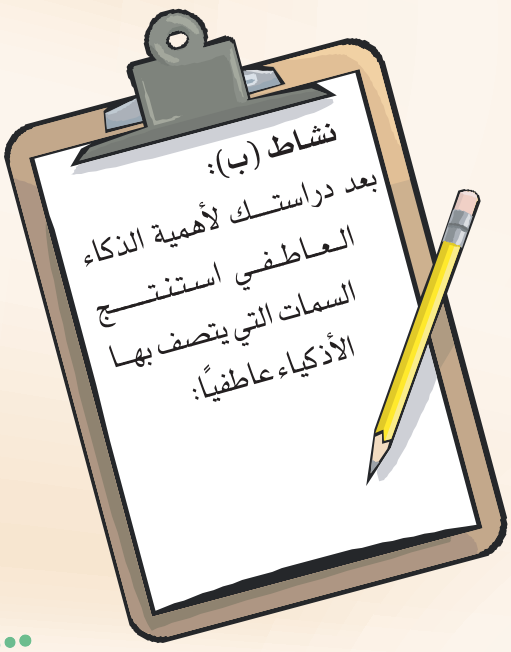
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

مهارة تحديد العواطف:

.....

مهارة إدارة العواطف:

.....

مهارة الشعور بعواطف الآخرين:

.....

مهارة تحفيز الذات:

.....

مهارة العلاقات الصحية:

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



التسمم الدوائي



المفاهيم الرئيسة:
- التسمم.
- الدواء.

يتعرض العديد من الأشخاص لحالات من التسمم، نتيجة تناول أغذية ملوثة، أو مواد كيميائية، أو استنشاقهم لبعض الأبخرة السامة، أو نتيجة لبعض العادات الخاطئة في تناول الأدوية وهو ما ينتج عنه مخاطر جسيمة تضر بصحة الجسم.

التسمم:

هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة، داخل الجسم بكمية معينة فتحدث فيه أضرارًا.

طرق دخول المواد السامة إلى الجسم

البلع

عن طريق الفم والجهاز الهضمي.

الاستنشاق

عن طريق الجهاز التنفسي مثل الغازات والأبخرة السامة.

الحقن

حقن الأدوية العضلي أو الوريدي أو عن طريق لسع الحشرات.

أقسام التسمم حسب المسبب

التسمم بالأدوية



التسمم الكيميائي



التسمم الغذائي



الدواء:

مادة كيميائية تساعد في علاج أو منع أو تخفيف أو تشخيص أعراض الأمراض التي تصيب الإنسان.

التسمم الدوائي:

حالة مرضية تنتج عن حدوث تسمم داخل الجسم نتيجة بعض الأسباب؛ كتناول جرعات زائدة من دواء معين سواء أكانت بوصفة طبيب أو غير ذلك، أو تداخل بعض الأودية، أو عندما لا تتمكن الكبد أو الكليتان من التخلص من الدواء، مما يسمح له بالتراكم في الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أسباب التسمم الدوائي

هناك عدة أسباب تؤدي إلى التسمم الدوائي منها:

١. تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.
٢. تناول أكثر من دواء في وقت واحد بشكل خاطئ.
٣. تناول جرعات زائدة من الأدوية.
٤. التخزين غير السليم للأدوية.





يوجد أسباب أخرى للتسمم الدوائي اذكرها ؟

.....

.....

.....

تذكر

يعتمد التسمم الدوائي على نوع الدواء، والجرعة التي تم تناولها، والتاريخ المرضي أو الطبي.

أنواع التسمم الدوائي

تسمم حاد:
وينتج عن تناول المريض لجرعات زائدة من الدواء.

تسمم مزمن:
وينتج عن تناول الدواء مدة طويلة مما يسبب تراكم الأدوية وارتفاع مستوى السموم في جسم المريض.

متى تظهر أعراض التسمم الدوائي؟

تختلف سرعة ظهور أعراض التسمم الدوائي بحسب نوع الدواء المتناول والكمية المتناولة، فبعض الأدوية تظهر أعراض التسمم بها خلال دقائق فقط من تناولها، في حين أن بعض الأدوية الأخرى يمكن أن يحتاج إلى ساعات؛ لذلك يجب الاتصال بالإسعاف في حالة وجود مايدل على اشتباه حدوث تسمم دوائي، كوجود علبة دواء مفتوحة وفارغة مع وجود أطفال في المنزل، ويلزم الإسراع في طلب الإسعاف حتى لو لم تظهر أعراض التسمم ،تجنبًا للمضاعفات.

أعراض التسمم الدوائي

- انخفاض درجة حرارة الجسم، والشعور بالبرودة الشديدة.
- ضيق التنفس، وقد يصل الأمر إلى توقف النفس والشعور بالاختناق.
- الشعور بالغثيان والقيء.
- التعرق الشديد والهلوسة في بعض الأحيان.
- اضطراب الرؤية مع اتساع العينين.
- تسارع ضربات القلب بشكل ملحوظ.
- حدوث بعض التشنجات العضلية، والرعشة.



بعد دراستك لمفهوم التسمم الدوائي استنتج مفهوم السلامة الدوائية؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلومة إثرائية

أنشأت الهيئة العامة للغذاء والدواء نظام التتبع الدوائي ضمن خطتها؛ للمساهمة في برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ الذي يهدف لتحقيق «رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠» وذلك بتبني أحدث الوسائل التقنية واستخدامها في تتبع وتعقب جميع الأدوية البشرية المسجلة والمصنعة داخل المملكة أو المستوردة من خارجها.

ويساهم النظام في تعزيز دور الهيئة في حماية المجتمع، وتعزيز الرقابة والتأكد من سلامة الأدوية وذلك من خلال معرفة مصدرها والمراحل التي مرت بها من التصنيع وحتى وصولها للمستهلك.



من خلال مشاهداتك اليومية :

قدم نصيحة تساعد في معالجة العادات الخاطئة عند تناول الأدوية مما يأتي:

أ) الملل من تناول الدواء في الوقت نفسه كل يوم.

.....

.....

.....

ب) التوقف عن تناول الدواء عند الشعور بالتحسن.

.....

.....

.....

جـ) رمي ورقة التعليمات المرفقة بالدواء أو عدم الاطلاع عليها.

.....

.....

.....

إرشادات قبل البدء في تناول الدواء

أخبر طبيبك أو الصيدلي عن الأمور الآتية:

- أي أدوية أخرى تتناولها بما في ذلك العشبية، حيث أنه يمكن لبعض الادوية أن تتفاعل مع بعضها إذا تم أخذها معًا، وقد تسبب مخاطر صحية.
- إذا كان لديك أي حساسية من بعض الأدوية.
- إذا كنت ستجري عملية جراحية.
- أي معلومة لم تفهمها عن دوائك في النشرة الدوائية.

المسكنات:



تُستخدم مسكنات الألم لتقليل الآلام التي نشعر بها كالصداع أو التهاب العضلات، أو المفاصل والآلام الأخرى. والمسكنات أنواع مختلفة من حيث آلية عملها وملائمتها للحالة الصحية، وغالبًا ما تكون مسكنات الألم آمنة إذا تم استخدامها بالطريقة الصحيحة، وقد يتعرض الشخص للتسمم بمسكنات الألم عندما يتناول جرعات كبيرة منها تتجاوز احتياجه، كما قد يتعرض للتسمم عندما يتناول أكثر من دواء يحتوي على نفس المادة الفعالة عن طريق الخطأ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أقسام مسكنات الألم

المسكنات اللاوصفية:

هي مسكنات يمكن شراؤها من الصيدلية دون وصفة طبية.

المسكنات الوصفية:

هي مسكنات لا تصرف إلا بوصفة طبية من الطبيب بعد مراجعة حالتك الطبية.



تنصح الهيئة العامة للغذاء والدواء دائمًا باستشارة الطبيب المختص، أو الصيدلي قبل شراء أي مسكن، وقراءة واتباع تعليمات النشرة الداخلية؛ للحصول على معلومات إضافية عن الدواء.

إسعاف حالات التسمم الدوائي

- أولًا: قبل كل شيء يجب الاتصال بالإسعاف فورًا.
- ثانيًا: أثناء انتظار الإسعاف، افحص المصاب إن كان واعيًا، وانقله إلى مكان مريح، وراقب نبضه وتنفسه وحرارته، وفي حال توقف المصاب عن التنفس فبادر بعمل الإنعاش الرئوي حتى وصول الإسعاف.



تذكر

يعد التسمم الدوائي حالة مرضية تحتاج إلى تدخل طبي طارئ؛ وذلك لمنع حدوث المضاعفات الصحية الخطيرة.

٤

حذرت الهيئة العامة للغذاء والدواء من منتجات وخلطات غذائية، يتم تسويقها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وتحمل ادعاءات صحية أو تغذوية غير صحيحة مثل: خلطات التسمين أو التنحيف.

بالتعاون مع مجموعتك وضح أسباب هذا التحذير:

.....

.....

.....

.....

.....

التسمم الدوائي عند الأطفال



يشكل الأطفال النسبة الأكبر من المصابين بالتسمم الدوائي عن طريق الخطأ، وخصوصًا من هم دون الخامسة من العمر؛ بسبب وضعهم لأي شيء يجدونه أمامهم في أفواههم وخاصة الأدوية التي قد تشبه الحلوى في نظرهم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإجراءات الوقائية لحماية الأطفال من التسمم الدوائي

١. عدم إعطاء أي دواء للأطفال، دون استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية المختصين.
٢. الحرص دائمًا على استخدام المقاييس الصحيحة لحساب جرعات الأدوية السائلة مثل: الأغطية الصغيرة المرفقة مع الدواء، قطارة الفم.
٣. احفظ الأدوية في مكان بعيد عن متناول أيدي الأطفال وخصوصًا عند وضع الدواء في الثلاجة.
٤. تأكد من حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية في مكان محكم الإغلاق.
٥. استخدم الأدوية التي تتميز بوجود أغطية السلامة، وتأكد من أحكام غلقها جيدًا بعد كل استخدام.
٦. احرص على عدم تسمية الدواء الذي يعطى للأطفال بالحلوى أو المسميات التي ترغبهم في تناول الدواء.
٧. التأكيد على الأطفال بعدم تناول أو شرب أي دواء إلا تحت إشراف شخص بالغ.
٨. لا تتناول الدواء أمام الأطفال تجنبًا لتقليدهم لك.
٩. تأكد من تخلصك من الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية.

معلومة إثرائية

يُقدم دواء باراسيتامول للأطفال كمسكن للآلام الخفيفة والمتوسطة وخافض للحرارة، وقد صممت الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تستخدم لحساب الجرعة الصحيحة للدواء على شكل شراب أو قطرات عن طريق الفم.



ماذا تفعل في حالة الاشتباه بتسمم أحد الأطفال في المنزل؟

١) اتصل على ٩٩٧ (الإسعاف) أو ٩٣٧ (وزارة الصحة) .

٢) تحقق من أن الطفل يتنفس بشكل طبيعي.



اقترح طرقًا للتخلص من (الأدوية الإضافية أو الأدوية منتهية الصلاحية) بطريقة آمنة؟

.....

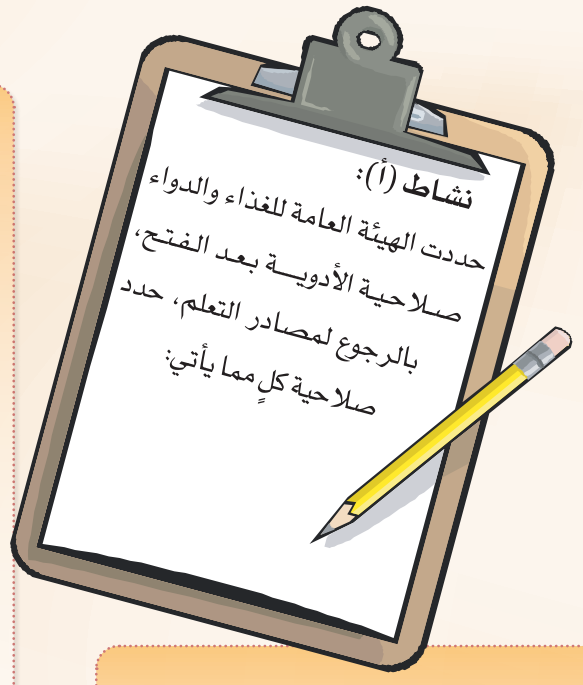
.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

الدواء	الصلاحية بعد الفتح
الأقراص والكبسولات (التي تأتي بشريط معدني).	.....
الاسبرين الفوار.	.....
قطرات أو مراهم (العين-الأذن-الأنف).	.....
بخاخ الربو.	.....
السوائل الفموية.	.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

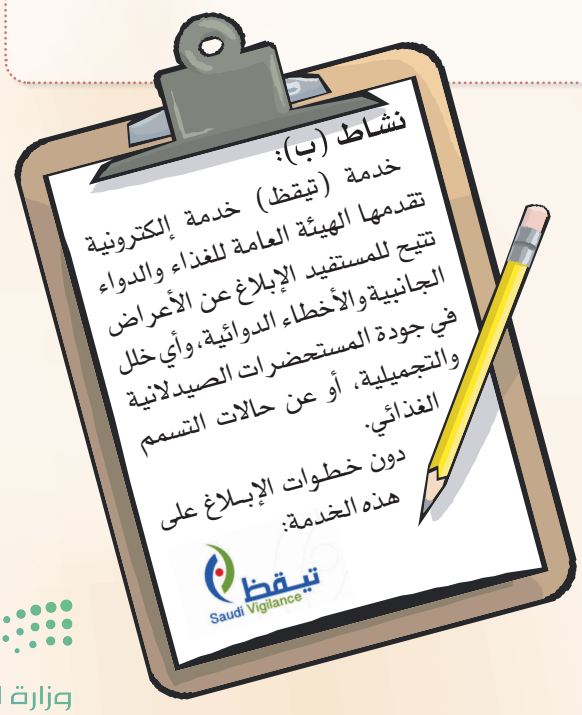
.....

.....

.....

.....

.....



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ قيم التصرفات الآتية مع التعليل:

١- أخذ المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب.

.....

.....

٢- ترك الأدوية في السيارة.

.....

.....

٣- الاكتفاء بتناول المكملات الغذائية في حالة المرض.

.....

.....

٢ أمامك بطاقة ارسم عليها وجهًا يعبر عن أحد المشاعر، ثم دون اسم الشعور الذي رسمته.

الوجه التعبيري يدل على شعور .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ اكتب العبارة التحفيزية المناسبة التي ستوجهها لنفسك، بعد أن تؤدي الأعمال الآتية بصورة جيدة:

حصلت على درجة كاملة في الامتحان.

.....

طُلب منك عمل ما، وقد أنجزته وقدمته في وقته.

.....

٤ لتجنب الأخطاء عند استلام الدواء من الصيدلية ينبغي عليك سؤال الصيدلي عددًا من الأسئلة. دونها على الشكل الآتي:





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

أدون إيجابيات تعلمتها

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- كيف تكون فعالًا؟
- آداب الزيارة.
- قواعد الحديث وفن الاستماع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقّع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يقيم مدى فاعليته في المنزل والمدرسة.

٢ يلخص أهم إسهاماته العائلية.

٣ يقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.

٤ يوجز الآداب المتبعة في الزيارة.

٥ يقترح بعض الأفكار لهدايا يسيرة تُقدم في المناسبات الخاصة.

٦ يطبق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمه وزملائه.

٧ يستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كيف تكون فعّالًا؟

المفاهيم الرئيسة:
- الفاعلية.
- المشاركة.

بني: جميل أن تعتاد تحمل المسؤولية مع أسرتك، وتكون عونًا لوالديك وأخوتك؛ لأنك ستكون غدًا رب أسرة وعضوًا فاعلًا في مجتمعك، ولكي تنجح في دورك المستقبليّ ينبغي أن تكون فعالًا في أسرتك أولًا، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية مهند وهو يطرح على نفسه مجموعة من الأسئلة.

هل تفاعلتُ مع أفراد أسرتي، وشاركتهم اهتماماتهم؟

هل كنتُ عونًا لوالديّ؟



هل استفدتُ من وقتي، واستطعت استثماره جيدًا؟

هل لدي القدرة على اتخاذ قراراتي، وأملكُ الثقة الكافية لتنفيذها؟

هل كانت لي بصمات مميزة في مدرستي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

استطاع مهند أن يقيس فاعليته، ويقيم نفسه بعد الإجابة عن أسئلة الاستبانة الآتية:

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

بُنَيَّ: قيم نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائمًا) (٧) فما فوق فأنت فعّال حقًّا، وإن كان مجموعها للخيار (أحيانًا) (٧) فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاج إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبدًا) (٧) فما فوق فأنت تحتاج إلى مراجعة نفسك، لتصبح فعّالًا داخل أسرتك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١ ما رأيك في المواقف الآتية؟

١- فتى يطلب من أسرته كماليات خاصة به غير مُراعٍ لظروف أسرته المادية.	....
٢- فتى يحرص على اللباقة في الحديث مع أصدقائه، مراعيًا مشاعرهم، ولكنه لا يراعي ذلك مع أسرته.	....
٣- فتى يقدم المساعدة لزملائه في الصف.	....

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتى اهتمامه بمشاركة والدَيْه وأسرته في بعض ظروفهم الخاصة، دوِّن ما ستقدمه لهم في الظرفين الآتيين:

ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

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



تغيُّب الوالدين عن المنزل

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



اقترح طرقًا تظهر فيها فاعليتك في مدرستك:





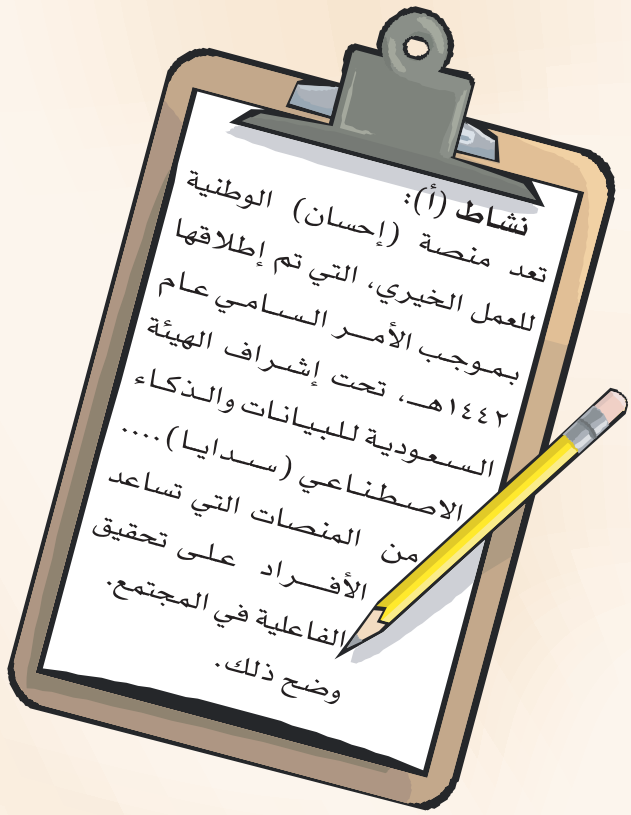
١- .....

٢- .....

٣- .....

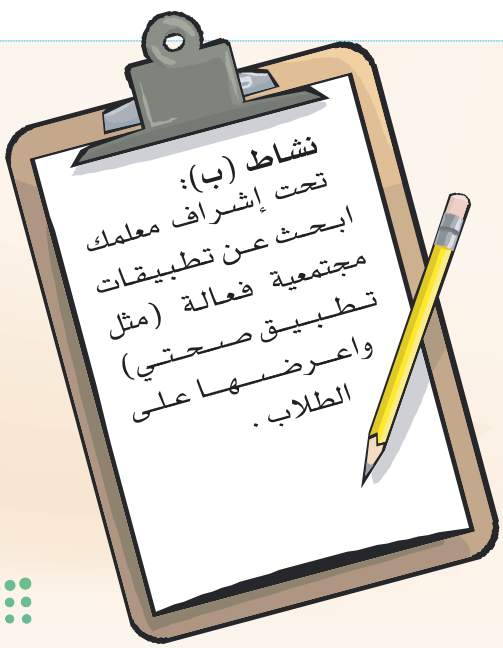
٤- .....

٥- .....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

آداب الزيارة



المفاهيم الرئيسة:
- الموعد.
- الاجتماع.

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

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

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

١- عدم إخبار صديقهما صاحب المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- .....

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- .....



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

- تخيَّل وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من عمار ومازن في زيارتهما لزياد، ثم دوِّنها.

١-دق جرس الباب طويلًا وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالًا لقوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَدۡخُلُواْ بُيُوتًا غَيۡرَ بُيُوتِكُمۡ حَتَّىٰ تَسۡتَأۡنِسُواْ وَتُسَلِّمُواْ عَلَىٰٓ أَهۡلِهَاۚ ذَٰلِكُمۡ خَيۡرٞ لَّكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَذَكَّرُونَ﴾[1].

٢- .....

٣- التطفل على الزائرين وطرح الأسئلة المحرجة عليهم.

٤- .....

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

٦- .....

[1] سورة النور الآية: ٢٧.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وقد كان فهد أكثر الزائرين حرصًا على الذوق على الرغم من حرصه على الخروج المبكر بسبب ارتباطه الأسري، فقد تمهل قليلًا عند الخروج؛ لأجل إلقاء التحية على شقيق زياد الأكبر القادم من السفر، ثم استأذن بالانصراف.

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

١- استأذن من زياد قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢-.....

٣- دعاه لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- .....

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

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- .....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطَّيِّب من المأكل والمشرب لهم.

٥- .....



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



قارن شفهيًّا بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

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

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

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «مَنْ أحبَّ أنْ يُبْسَطَ لهُ في رزقه وأن يُنْسَأ لهُ في أثَرِه، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»[1].

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

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة، منها:

١-إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الأصدقاء في وقت واحد.

٢-.....

٣- إعطاء رب الأسرة المسؤول عن الاجتماع مجالًا واسعًا لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.

٤-.....

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

١-حاجة الأسرة إلى المساعدة على الضيافة والاستقبال.

٢-.....

٣-.....

٤-المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.



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

(١) أخرجه البخاري، ٥٩٨٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة:



بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

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

آداب زيارة المريض

احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.	اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.	.....	الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس رضي الله عنهما عن الرسول ﷺ قال: «من عادَ مريضًا فقالَ: أسألُ اللهَ العظيمَ ربَّ العرش العظيم أنْ يَشفيَكَ سبعَ مرات شفاه اللَّهُ إنْ كان قد أخَّر يعنيَ في أجَله»[1].	.....

هل تعرف دعاء آخر؟

(١) مسند أحمد، ١٣/٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



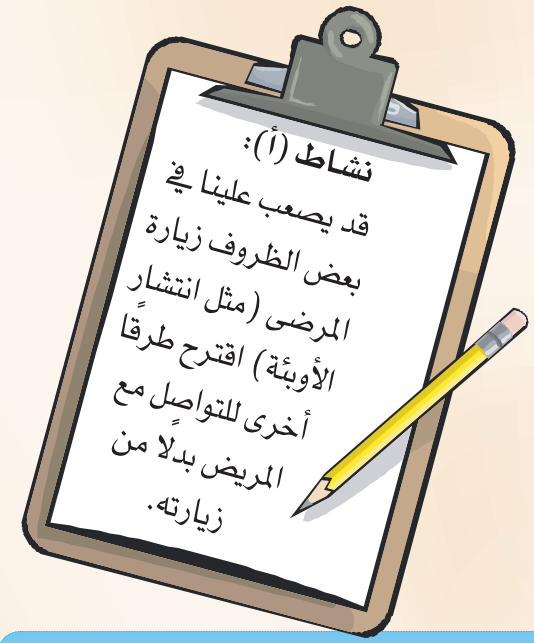
أن التزامك بالاحترازات الصحية أثناء زيارة المرضى يحافظ على صحتهم، ويمنع انتشار العدوى (مثل التعقيم ولبس الكمامة).

٢- زيارة التهنئة:

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

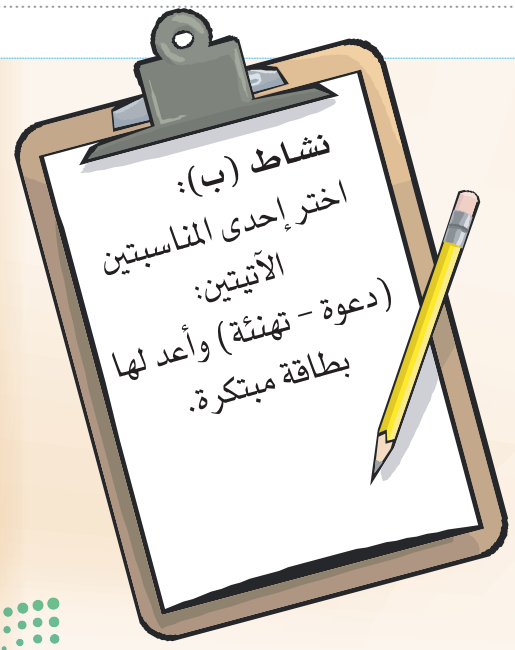
آداب زيارة التهنئة

- أن تكون الزيارة في وقتها المناسب.
- .....
- تقديم الهدية المناسبة أو إرسالها مع بطاقة تهنئة إذا تعذر الذهاب.
- .....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسة:
- الاتصال.
- الإنصات.



(الحديث المُشوِّق المهذب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة، اسرد حادثة للصورة الجانبية:

.....

.....

.....

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

١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكذوبة عن الرسول ﷺ.

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّ﴾ [١].

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

عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أَنَّ امْرَأَةً قالَتْ: يا رَسولَ اللهِ، أَقُولُ: إنَّ زَوْجِي أَعْطانِي ما لَمْ يُعْطِنِي؟ فقالَ رَسولُ اللهِ ﷺ: «المُتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ، كَلَابِسِ ثَوْبَيْ زُورٍ» [٢].

٣ الحرص على خفض الصوت أثناء الحديث.

قال تعالى: ﴿لَّا خَيۡرَ فِي كَثِيرٖ مِّن نَّجۡوَىٰهُمۡ إِلَّا مَنۡ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوۡ مَعۡرُوفٍ أَوۡ إِصۡلَٰحِۭ بَيۡنَ ٱلنَّاسِ﴾ [٣].

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

عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَن كذَب عليَّ متعمِّدًا فلْيتبوَّأ مقعدَه من النَّارِ» [٤].

٥ الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.

قال تعالى: ﴿وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ﴾ [٥].

٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفَى بالمَرءِ كذِبًا أنْ يُحدِّثَ بكلِّ ما سمِع» [٦].

(١) سورة الحجرات الآية: ١١.
(٢) أخرجه مسلم الآية: ٢١٢٩.
(٣) سورة النساء الآية: ١١٤.
(٤) أخرجه البخاري، ١٢٩١.
(٥) سورة لقمان الآية: ١٩.
(٦) أخرجه مسلم، ٥.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اكتب رأيك في الحوارات الآتية:

مرحبًا بك.

Welcome.



شكل (١)

.....
.....

هل شاهدت أحمد؟

نعم، ولقد حضر بملابس غير لائقة.



شكل (٢)

.....
.....

لقد وقع ليلة البارحة حدث غريب.

أعرف ذلك فقد حدث أن جاء .....



شكل (٣)

.....
.....

لقد شاهدتك تتحدث مع المعلم، فيم كنتما تتحدثان؟

موضوع خاص



شكل (٤)

وما هو؟ أخبرني عنه.

.....
.....

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



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

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

المنزل

المدرسة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.		
٢ - استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكرًا)، (من فضلك).		
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.		
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.		
٥- الابتسامة.		
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة. هل تحفظها؟		

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


شكل (٥)

لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟


شكل (٩)


شكل (٨)


شكل (٧)


شكل (٦)

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟

٢

قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۙ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴾[1].

يُقدم لفظ (السمع) دائمًا على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

.....

.....

(١) سورة النحل الآية: ٧٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اختبر مهاراتك في الاتصال

تعد مهارتي الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند التواصل مع الآخرين، ولكي تقيم نفسك في هاتين المهارتين أجب عن الاستبانة الآتية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحيانًا) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالبًا)، أما إذا كانت إجابتك (دائمًا) فضع الرقم (٤).

السلوكيات	لا ١	أحيانًا ٢	غالبًا ٣	دائمًا ٤
١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.				
٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.				
٣- أقدم من هم أكبر مني سنًّا في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالة - عمي- ...).				
٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمًا الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلًا من قول: (أنت - هي).				
٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدث معي، مثل:الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهًا عند الحديث معه.				
٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحدًا.				
٧- أُقبِل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من يحاورني ويتحدث معي.				
٨- أثناء المتابعة مع المتحدث أسأله (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعاره بأهمية حديثه.				
٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدث معي.				
١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيدًا.				
١١- لا أرد على المتحدث حتى ينتهي من كلامه.				
١٢-لا أُكثر من الجدال أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين، فقد ورد عن أنس بن مالك ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ربض الجنة ومن ترك المراءَ وهو محقٌّ بُنيَ لهُ في وسطِها»[1].				

(١) أخرجه الترمذي، ١٩٩٣

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

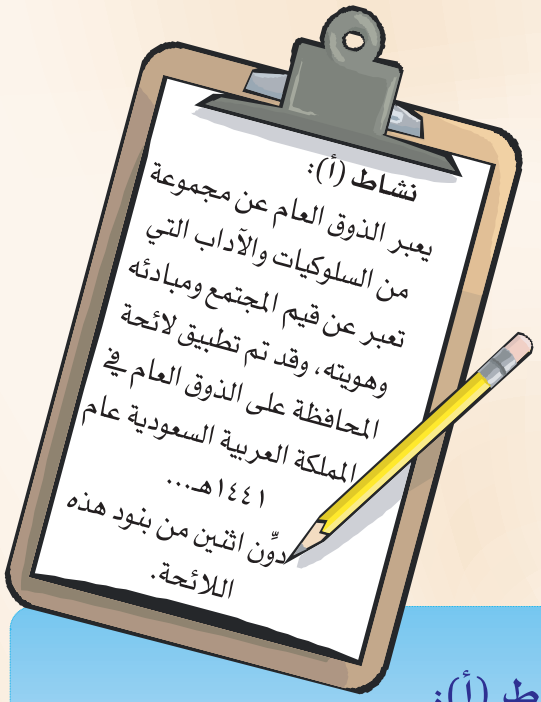
فمهارة الاتصال لديك منخفضة، فانتبه لنفسك ولاحظ تصرفاتك؛ حتى تنجح في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

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

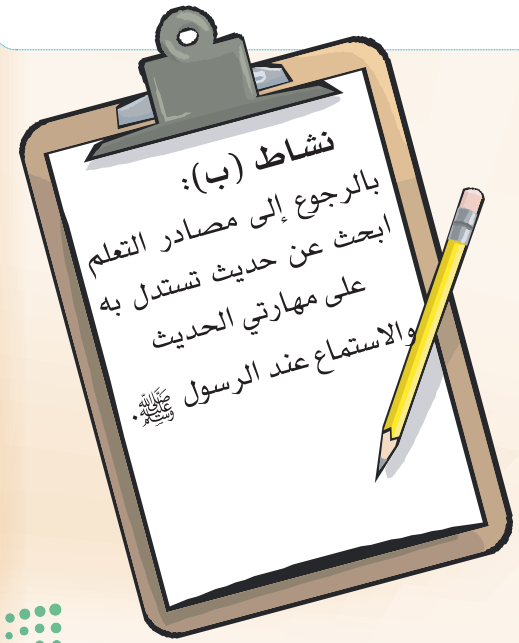
- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

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



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١ اذكر المتناقضات في العبارات الآتية:

١- تحدثت مع زملائي متبعًا آداب الحديث، فأكثرتُ من الحديث عن نفسي.

.....

٢- أنصتُّ إلى حديث معلمي، وقاطعتُه أثناء الكلام.

.....

٣- تحدثتُ مع المشرف باحترام، ورفعت صوتي أمامه.

.....

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقي المريض في المستشفى، فزرتُه متأخرًا.

.....

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

.....

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

.....

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيرًا.

.....

٢

لديك ثلاث ساعات فراغ،
بماذا تفضل أن تقضيها حسب
أولويتها لديك؟

الذهاب
مع الأهل
لإحدى الحدائق أو
الأماكن الترفيهية.
....

الاستمتاع
باللعب مع إخوتك.
.....

قراءة كتاب
أعجبك.
.....

مشاهدة برنامج
في التلفاز.
.....

زيارة
قريبك الذي
حصل على شهادة
التفوق مؤخرًا.
.....

٣

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

عن أسامة بن زيد ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «إن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكلُّ شيءٍ عنده بأجَلٍ مُسَمًّى»[١].
..... ا م ل ط ت د ح ح ع هـ ز هـ ق م ط ث ي ق ث ة د.

عن أبي هريرة ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «بارَكَ اللهُ لَكَ وبارَكَ عليْكَ وجمعَ بينَكُما في الخيرِ»[٢].
..... ا د م ت ل ن ن ع م ت ر هـ س ف ف هـ د.

عن عبد الله بن عباس ﷺ قال: قال النبي ﷺ: «لا بأس طهور إن شاء الله»[٣].
..... ا ز ل ك ي ذ هـ هـ م ن ذ ر ك ض ن ز ي.

(١) أخرجه البخاري، ٧٣٧٧.
(٢) أخرجه الترمذي، ١٠٩١.
(٣) أخرجه البخاري، ٣٦١٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ كيف تتصرف في المواقف الآتية؟

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

جـ ـ حضر لزيارتكم رجل كبير في السن، وكان والدك غير موجود:

.....

.....

.....

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

١ قرأ خالد، واستمع جيدًا فأصبح متحدثًا بارعًا.

٢ الزملاء يتجنبون مجالسة من يكثر الجدل.

٣ استعان رب المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم؛ نظرًا لكثرة الضيوف.

٤ نظَّم أفراد عائلة اجتماعًا دوريًّا بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.

٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.

٦ عمر فتى محبوب؛ لأنه متعاون مع جميع أفراد أسرته.

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

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

٧ املأ الفراغات الآتية:

١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من عاد مريضًا، أو زار أَخًا له في اللهِ ناداه مناد: أن طِبْتَ وطاب مَمْشاكَ وتبوأتَ من الجنةِ مَنزِلًا»[1].

ما معنى كل من (عاد مريضًا): ..... (زار أخًا): .....؟

ما الفرق بينهما؟ .....

٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات ..... للمضيف لحسن استقباله.

٣- عند الحديث ابتعد عن .....البذيئة.

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود .....المتاحة لك.

(١) أخرجه الترمذي، ٢٠٠٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥- يجب الاعتذار عن ..... إن لم تسمح الظروف.

٦- ..... تورث المحبة، لكن احرص على أن تكون مناسبة، وغير مكلفة ماديًّا.

٧- يجب على المضيف ..... قبل الانصراف.

٨- ..... من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.

٩- ينبغي ارتداء ..... المناسبة لاستقبال الضيوف.

١٠- الابتعاد عن كثرة ..... عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفان.

١١- من فاعليتي في المدرسة أحرص على ..... .

١٢- تجنب إطالة رن ..... والتريث قليلًا.



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثالثة



المهارات الاجتماعية

- الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر أمثلة لمناسبات اجتماعية ووطنية.

٢ يعدد آداب وسلوكيات حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٣ يبدي رأيه في أهمية المشاركة في المناسبات الاجتماعية والوطنية.

٤ يقترح حلولًا لمعالجة المظاهر السلبية عند حضور المناسبات الوطنية أو الاجتماعية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية

المفاهيم الرئيسة:

- المناسبات الوطنية.
- المناسبات الاجتماعية.

الإنسان بطبيعته يحب التواصل والتآلف مع غيره من الناس، ومشاركتهم في مناسبتهم الاجتماعية السعيدة كحفلات الزواج وغيرها، وقد أكدت على ذلك الشريعة الإسلامية قال الرسول ﷺ «إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، فَلْيُجِبْ عُرْسًا كَانَ أَوْ نَحْوَهُ»[1] وذلك لتعزيز أواصر المحبة والمودة والألفة بين المسلمين، وتقوية رابطة الأخوة الإسلامية والإنسانية فيما بينهم. ولا تقتصر المشاركة على المناسبات الاجتماعية فحسب، بل تمتد لتشمل المناسبات الوطنية التي تعزز الانتماء للوطن وتُنمّي روح المواطنة. مثل: اليوم الوطني، يوم التأسيس، و كأس السعودية "سباق خيل دولي" وغيرها من المناسبات الوطنية، التي تذكر الأجيال الشابة بالإنجازات التي قام بها المؤسس الملك عبد العزيز طيب الله ثراه وأبناؤه البررة، ولغرس القيم الوطنية، والوعي بأهمية الحفاظ على الوحدة الوطنية، وخدمة الوطن، وتقديم أفضل صورة عنه في المحافل الدوليّة كافة.

يعد الاحتفال بالمناسبات الوطنية مشاركة وطنية و وجدانية، تشعر الفرد بمزيد من الفخر والاعتزاز والفرح بإنجازات الوطن.

مناسبات اجتماعية	مناسبات وطنية
	
عيد الفطر	اليوم الوطني
عيد الأضحى	مهرجان الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل
حفلات الزواج	مهرجان الملك عبدالعزيز للصقور

(١) اخرجه مسلم، ١٤٢٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١

دون مناسبات اجتماعية أو وطنية أخرى تحتفل بها.

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

يوم التأسيس السعودي هو ذكرى تأسيس الدولة السعودية، ويوافق ٢٢ فبراير من كل عام.

أصدر خادم الحرمين الشرفين -حفظه الله- الملك سلمان بن عبدالعزيز أمرًا ملكيا بأن يكون يوم ٢٢ فبراير من كل عام يومًا لذكرى تأسيس الدولة السعودية، باسم يوم التأسيس، ويصبح إجازة رسمية.

لمزيد من المعلومات اطلع على كتاب يوم التأسيس

ما أهمية المشاركة في المناسبات الوطنية والاجتماعية لكل من الفرد والمجتمع

لابد من مراعاة الآداب الاجتماعية التي حثَّ عليها الدين الإسلامي عند حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية، ويتجلى ذلك في الحديث مع الآخرين بالكلمة الطيبة، والتعامل الحسن، قال الرسول ﷺ: «إن المؤمنَ لَيُدْرِكُ بحُسْنِ خُلُقِه درجةَ الصائمِ القائمِ»[١].

أبرز مظاهر الآداب والسلوكيات عند المشاركة في الاحتفالات الاجتماعية والوطنية ما يلي:



- التجمل في اللباس
- احترام النظام
- المحافظة على الممتلكات والمرافق العامة
- المحافظة على نظافة المكان
- إلقاء التحية والمصافحة
- الاستئذان قبل التقاط الصور
- إظهار مشاعر الفرح والسرور

(١) اخرجه أبو داود،٤٧٩٨.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



اذكر أسباب عدم التزام بعض أفراد المجتمع بالآداب والذوق العام أثناء حضورهم المناسبات الاجتماعية والوطنية؟

.....

.....

.....



إن القرآن الكريم يُستقى منه الآداب الاجتماعية والأساليب التربوية، فقد أكد القرآن الكريم على أهمية التفاعل الاجتماعي والتعاون بين الناس، والإيثار ومساعدة الآخرين فقد قال تعالى:

﴿وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡعُدۡوَٰنِ﴾[1].

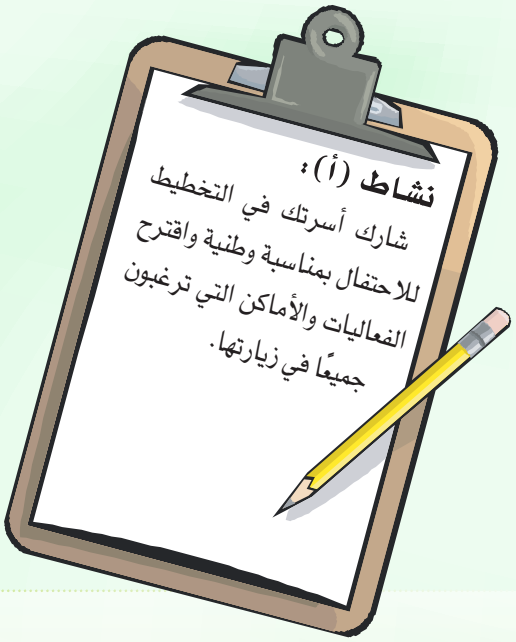


معلومة إثرائية

يعد الالتزام بالآداب والذوق العام ركيزة هامة لاستمرار العلاقات الإنسانية بين أفراد المجتمع في إطار يتسم بالمودة والاحترام، فهي مؤشر دالٌ على التحضر والسير على السلوك القويم للفرد والمجتمع.

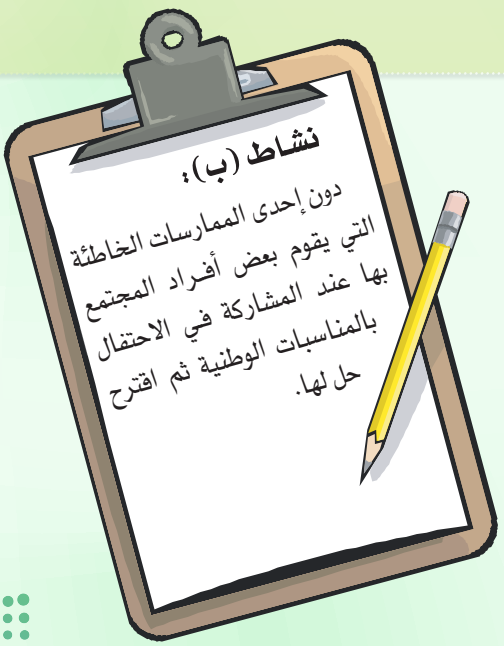
(١) سورة المائدة الآية رقم:(٢).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448


نشاط (أ):
شارك أسرتك في التخطيط للاحتفال بمناسبة وطنية واقترح الفعاليات والأماكن التي ترغبون جميعًا في زيارتها.

نشاط(أ):

نشاط(ب):


نشاط (ب):
دون إحدى الممارسات الخاطئة التي يقوم بعض أفراد المجتمع بها عند المشاركة في الاحتفال بالمناسبات الوطنية ثم اقترح حل لها.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

١- الاعتداء على المارة عند حضور الاحتفال باليوم الوطني. ☐

٢- حثت الشريعة الإسلامية على تلبية الدعوة و مشاركة الآخرين أفراحهم. ☐

٣- الاحتفال باليوم الوطني يعزز الفخر والانتماء الوطني بين أفراد المجتمع. ☐

٤- التعدي على الحدائق والأماكن العامة؛ بتخريبها يعكس تقدير ممتلكاتنا الوطنية. ☐

٥- عند حضورك لإحدى المناسبات الاجتماعية التقط صورًا للضيوف دون علمهم لتظهر الصور أجمل. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ قيم الممارسات الآتية التي تقع في بعض المناسبات:

١- الإسراف في جميع مظاهر الوليمة (ماديًا - الطعام - الشراب).

.....

٢- استخدام الألعاب النارية الخطيرة.

.....

٣- الاستهزاء أو الكذب ونشر الإشاعات.

.....

٤- عدم تلبية الدعوة أو عدم الاعتذار عن عدم حضورها.

.....

٣ اقترح حلًا لمشكلة الخجل، وضعف الثقة بالنفس عند حضور أي احتفال بمناسبة اجتماعية؟



.....

.....

.....

.....

.....

٤ قدم مقترحًا يعالج الموقف الذي أمامك في الصورة؟

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الثالثة
المهارات الاجتماعية

أتعلَّمُ 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

الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

- إسعاف الحوادث المنزلية.
- الحرائق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يُميز بعض الحوادث المنزلية.

٢ يُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.

٣ يُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.

٤ يطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.

٥ يبدي رأيه في فضل مساعدة الآخرين.

٦ يناقش مسببات الحريق.

٧ يستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.

٨ يُلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.

٩ يتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.

١٠ يطبق خطة إخلاء وهمية تحسبًا للخطر.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

إسعاف الحوادث المنزلية

المفاهيم الرئيسة:
- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

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

أولًا: السقوط



شكل (١)



شكل (٢)

من مسبباته



شكل (٣)



شكل (٤)

اذكر أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نتائج السقوط

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

١- الكدمة:

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

إسعاف الكدمة





تُسعف بوضع كمادات باردة عليها.

٢- الخلـع:

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

٣- الكسـر:

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



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

١- أسباب انتشار هذا المرض.

٢- طرق الوقاية منه.

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

قد ينتج الكسر من مسببات أخرى إضافية، مثل:

١- التقلص الفجائي الشديد للعضلات.

٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.

٣- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض، أو هشاشة العظام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواع الكسور

كسور مغلقة

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

كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسببًا جرحًا، وهي أخطر من السابقة. لماذا؟

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.

إسعاف الخلع والكسور



١. إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولًا. علل.

٢. يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.

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

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

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتًا ومستقرًا يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أومنع للدورة الدموية.

تذكر

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل أثناء اللعب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا : الغرق

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



ضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسبًا من الاحتياطات المقترحة الآتية :

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

تذكر

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

كيفية إسعاف الغريق



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

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



شكل (٥)

٣ يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.

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

٥ يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.

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

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



شكل (٦)

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

تذكر

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

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

١- قبل دخولهم حوض السباحة: .....

.....

٢- أثناء وجودهم في حوض السباحة: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثًا: الاختناق


شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال عند اللعب؟


شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر مصدرًا للخطر؟


شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو تُركَ دون مراقبة؟


شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟

للاختناق أسباب أخرى، اذكرها.

.....

.....

.....

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



إسعاف حالات الاختناق

الكبار	الصغار	الرضع
		
		
		
شكل (١١)	شكل (١٢)	شكل (١٣)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابعًا: الصعقة الكهربائية

ماذا يمكن أن يحدث إذا

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

٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران دون غطاء؟

٣- استخدمت الهاتف الجوال أوالمذياع أثناء المطر؟

٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث؟

٥- عضّ طفل سلكًا كهربائيًا، أو وضع قطعًا معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران؟

تعريف الصعقة الكهربائية:

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

تذكر



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



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

إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية



١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.

٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلًا للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.

٣ الإسراع بطلب الإسعاف.

٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، والأنف، والحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.

٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم و رفع الساقين والفخذين إلى أعلى شيئًا يسيرًا؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.

٦ البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.



أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب أن يفعله كل من:

الفرد: .....

الأسرة: .....

الجهات الرسمية: .....

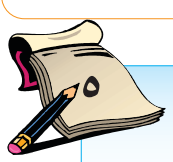
ب - ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خامسًا : التسمم

نوع التسمم	إسعافه
١ - التسمم الغذائي: أكثر أنواع التسمم انتشارًا، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.  شكل (١٤)	١- يُحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى. لماذا؟ ٢- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء. ٣- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.



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

.....

.....

نوع التسمم	إسعافه
٢ - التسمم بالغازات: يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور و غاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.  شكل (١٥)	١- غلق مصدر تسرب الغاز. ٢- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء. ٣- تدفئة المصاب ولفه بغطاء. ٤- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمأن. ٥- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نوع التسمم	إسعافه
٣- التسمم بمشتقات البترول: مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.  شكل (١٦)	- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيرًا سيئًا. - يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.
٤- التسمم بالأحماض والقلويات: أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقًا في الشفتين والحلق وتورمًا في الفم وعطشًا شديدًا وألمًا في المعدة.  شكل (١٧)	- إسعاف المتسمم بالأحماض: يُعطى المصاب محلولًا قلويًا ضعيفًا كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون. لماذا؟ - إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولًا ضعيفًا كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض. لماذا؟
ب - لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.  شكل (١٨)	- تُخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفازات الطبية. - تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق. - يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نوع التسمم	إسعافه
٥- التسمم باللدغ: يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.  عقرب شكل (١٩)	١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم. ٢- وضع كمادات باردة مكان اللدغة. ٣- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم. ٤- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

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

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

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

٤ - عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.

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

٦ - التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧ - حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيدًا عن متناول الأطفال.

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

٩ - مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠ - حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيدًا عن متناول الأطفال.



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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

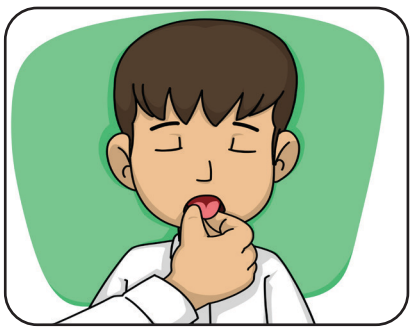
التنفس الاصطناعي:

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

كيفية إجراء التنفس الاصطناعي

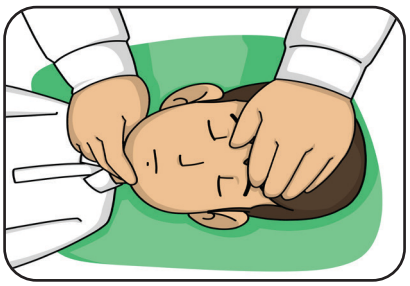


١ إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢٠)

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



شكل (٢١)

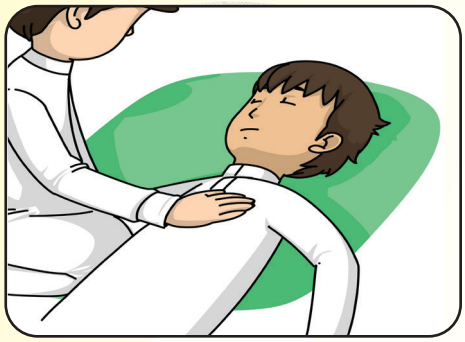
٣ قيام المسعف بفتح فمه ووضعه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).



شكل (٢٢)

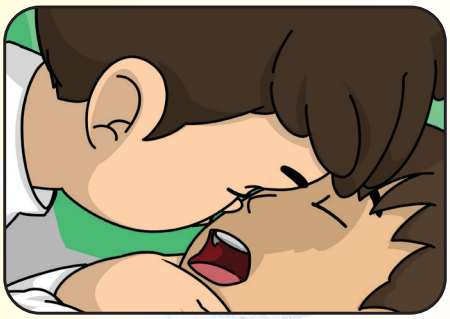
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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



شكل (٢٣)

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



شكل (٢٤)

٦ **هل سمعت بحالة أُجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت -بفضل الله-؟ اسردها على معلمك وزملائك.**

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

سادسًا : الجروح

تعريف الجروح :

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

تصنيف الجروح

الجروح المفتوحة :

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.

الجروح المغلقة :

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



استعن بأحد مصادر المعرفة، ثم اختر ثلاثة أنواع من الجروح الآتية، واذكر سبب حدوث كل نوع، والطريقة الصحيحة للتعامل معه عند الإصابة.

١- القطع.

٢- النافذ.

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكي (التمزق).

٥- الخدش.

٦- البتر.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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











يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل والسيارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

سابعًا : الحروق

تعريف الحروق :

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

مسببات الحروق

- درجة الحرارة
  - السخونة
  - البرودة
- المواد الكيميائية
  - أحماض
  - قلويات
- عوامل فيزيائية
  - الصعقة الكهربائية
  - الإشعاع



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

تصنيف الحروق

- **درجة أولى:** احمرار سطحي في الجلد.
- **درجة ثانية:** تأثر طبقات الجلد السطحية وتحت السطحية.
- **درجة ثالثة:** تفحم الحرق وإصابة كل طبقات الجلد.
- **درجة رابعة:** إصابة جميع طبقات الجلد والدهون الموجودة تحته.



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











تذكر

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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

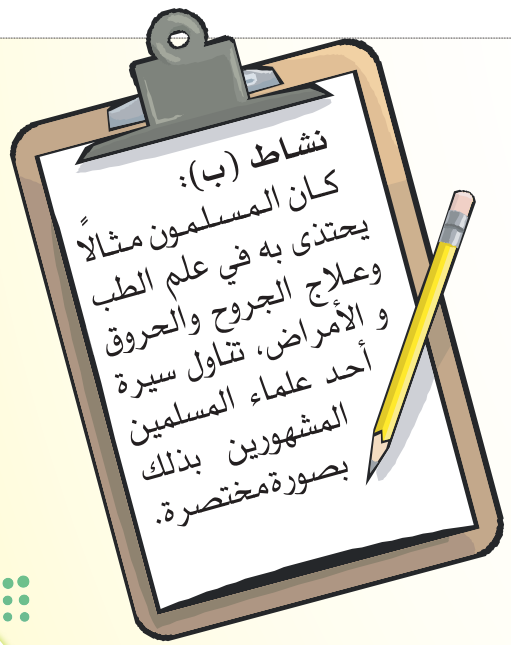
العبارة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.	.....	.....	.....
٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.	.....	.....	.....
٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.	.....	.....	.....
٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.	.....	.....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

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



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحرائق

المفاهيم الرئيسة:
- الدخان.
- الطوارئ.

الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيرًا على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تودي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

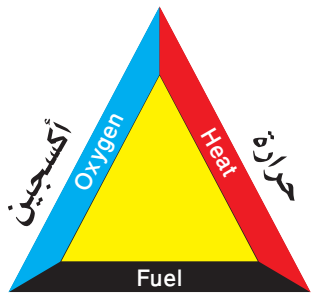
تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

١- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.

٢- الأكسجين.

٣- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.

-وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق كما هو موضح في شكل (١):



شكل (١).

عن أبي موسى الأشعري عبدالله بن قيس (رضي الله عنه) قال: احترق بيت في المدينة على أهله، فحدث النبي ﷺ بشأنهم فقال: «إنما هذه النار عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم»[١]

١ في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق) اقترح مثلثًا للإطفاء.

.....

.....

.....

(١) صحيح البخاري، (٦٢٩٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، دوّن بعضًا منها؟

.....

.....

.....

قال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء» (١)

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الفوط والمساكات عن شعلة الموقد أو الفرن).

٢- .....

٣- .....

٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.

٥- .....

٦-مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

(١) الألباني ٢٣٢٨ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١- أجهزة كاشف الدخان:

أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذارًا مبكرًا فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.



تذكر

أن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها الاختناق نتيجة استنشاق الدخان.

٢- مخارج الطوارئ:



مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ؛ كي تسهل إخلاء المبنى.

٣- عوازل حرارية:

أجهزة بمثابة أمان للتمديدات الكهربائية؛ حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس.

٤- أجهزة منع تسرب الغاز:

أجهزة تركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقفلها تلقائيًّا عند تسرب الغاز.

٥- طفايات الحريق:



خط الدفاع الأول في مواجهة النيران، ومن المهم توفر الطفاية المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إن وجود طفاية حريق يدوية في مكان واضح في المنزل أمر مهم جدًّا مع أهمية معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

طريقة استخدام طفاية الحريق:



١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.



٢- سحب مسمار (صمام) الأمان.



٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يمينًا ويسارًا.



٤- الحرص أن تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك.



احرص أن تتدرب أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفاية الحريق حتى تكونوا مستعدين عند الحاجة إليها.



تعرضت إحدى المتنزهات لحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة، فما الحلول التي تقترحها لتجنب تكرار الحرائق؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- كيفية التصرف عند حدوث حريق

١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.



٣- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم، وإشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل إن وجدوا.

في حالة حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها:

١- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.

٢- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.

٣- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوهجًا فلا يُفتح فغالبًا ما يكون خلفه نيران منتشرة.

٤- النزول على الركبتين والمشي عليهما عند وجود دخان؛ لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بإذن الله.

٥- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويح بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.

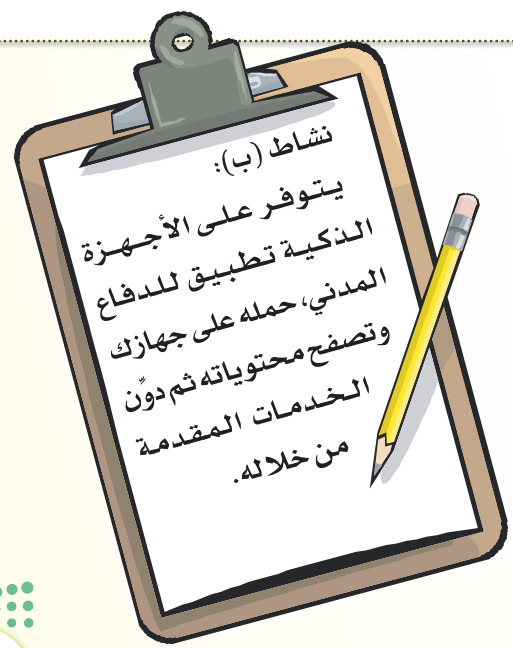
٦- عند الإخلاء، لا تحمل أغراضًا وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جدًّا؛ حتى لا تعيق حركتك.

٧- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية؛ فرجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

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

١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعامًا ملوثًا فأعطي لبنًا.

٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.

٣- اصطدم شخص بجدار وأُصيب بكدمة فأُسعف بكمادات باردة.

٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بآلام شديدة فأُسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى المستشفى.

٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

س٣: أَحِط المسبب الذي لا تراه صحيحًا فيما يلي:

١- السقوط:

المشي حافياً.	المشي بنعل واحدة.	اللعب بالأراجيح غير المثبتة جيدًا.	الركض أثناء صعود الدرج.

٢- الاختناق:

تكبير اللقمة أو عدم المضغ الجيد.	الضحك أثناء الأكل والشرب.	الشرب ثلاثًا.	ابتلاع اللعب الصغيرة أو البالونات عند نفخها.

٣- الغـــرق:

ممارسة أنشطة تفوق القدرات أثناء السباحة.	السباحة في مسابح مغلقة.	السباحة في مسابح مزدحمة.	عدم تأمين وسائل السلامة حول المسبح، مثل: وضع السياج الحاجز.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة، املأ الجدول الآتي:

الحادثة	السبب	الإسعاف	الوقاية
التسمم الغذائي	....	....	....
الصعقة الكهربائية	....	....	....
الجروح	....	....	....

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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

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

.....

.....

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

.....

.....

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

.....

.....

٧

أ- ما النتائج السلبية لكل من:

١- ارتداء الأحذية ذات العجلات؟	.....
٢- قيادة السيارة دون اتباع الإرشادات المرورية؟	.....
٣- ترك بعض الجروح دون علاج بحجة أنها طفيفة؟	.....
٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم؟	.....
٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية؟	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية؟ .....

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية؟ .....

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

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما؟ .....

٥- وجود مِطفأة حريق في المنزل والسيارة؟ .....

٨ أ- املأ الفراغ في كل جملة مما يأتي بالكلمة المناسبة ،ثم وزع حروف الكلمات المطلوبة على كل معين صغير حسب رقمه باتجاه عقارب الساعة.

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

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتريا أو سمومها تسمى..... غذائيًا.

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

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتًا ومستقرًا يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية، وهو الـ.....

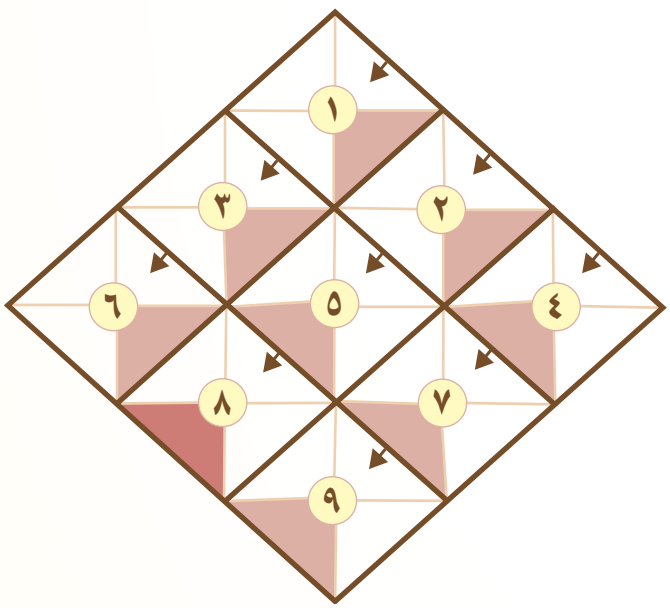
٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى..... اصطناعيًا.

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

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

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

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



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

(.....).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٩ صنف الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وَسَمِّ كل مجموعة:



مجموعة ..... وتشمل: .....

مجموعة ..... وتشمل: .....

مجموعة ..... وتشمل: .....

١٠ أمامك عدد من العوامل، صنفها في الجدول الآتي إلى عوامل مسببة للحرائق وعوامل ناتجة عنها.

تسخين زيت الطهي كثيرًا - الإصابات الجسدية - إزهاق الأرواح - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد - ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال - وضع المدافئ في الممرات - القضاء على الممتلكات.

عوامل مسببة للحرائق	عوامل ناتجة عن الحرائق

١١ قرأت لوحة توعوية في الشارع «الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات»

ما الإجراءات التي ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

س١٢ : رتب الإجابات لما يأتي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

١- الأثاث المتراكم.

٢- التمديدات الكهربائية.

٣- حالة الجو.

٤- ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

٢- توفير طفاية حريق.

٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.

٤-تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟

١- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار.

٢- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمن، مثل: كاشف الدخان.

٣- الأم التي لم تتدرب وتُدرب أبناءها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.

٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١٣ من خلال الصور المعروضة أمامك حدِّد المخاطر التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الآتية، ثم علق عليها بأسلوبك:



شكل (٣).

.....

.....



شكل (٤).

.....

.....



شكل (٥).

.....

.....



شكل (٦).

.....

.....

س١٤: صوب المواقف الآتية:

المواقف:	تصويبها:
١- أخرجت فاطمة المقلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.	
٢- شكّت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاءت الأنوار.	
٣- ركّب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.	
٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الرابعة
الأمن والسلامة

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





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

أدون عبارات إيجابية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يصف الجسم السليم.

٢ يحدد مفهوم السعرات الحرارية.

٣ يقيم العادات الغذائية الجيدة والعادات الغذائية السيئة.

٤ يقترح بدائل غذائية لتعديل العادات الغذائية السيئة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

المفاهيم الرئيسة:
- الجسم السليم.
- السعرات الحرارية.

التّغذية السّليمة المتوازنة تُبقي الجسم في وضع صحيّ سليم، من خلال تزويده بالعناصر الغذائية الضرورية لسلامته وخلوه من الأمراض، مع قدرته على أداء أنشطته اليومية بكامل حيويته ونشاطه، فاتباع نظام غذائي متوازن محدد السعرات الحرارية، من غير إفراط أو تفريط، وممارسة أنماط وعادات غذائية صحية، تساعدنا على التمتع بالصحة. ويساعد التثقيف الغذائي والوعي الصحي المجتمع على ممارسة العادات الجيدة في اختيار الأطعمة، وحساب السعرات الحرارية لها للوقاية من بعض الأمراض المزمنة كالسمنة، السكري وضغط الدم، وكذلك التغلب على كثير من العادات والسلوكيات السيئة، لمساعدة الفرد في الحصول على عقل سليم وجسم صحي.

السعرات الحرارية :

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية بإحدى العبارات الآتية: (السعرات الحرارية - كيلو سعر حراري).





تصنف الأغذية حسب محتواها من السعرات الحرارية إلى:

١. أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....

٢. أطعمة متوسطة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....

٣. أطعمة منخفضة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....

٤. أطعمة عديمة السعرات الحرارية:

مثال: ..... ،..... ،.....



أن تحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة يتطلب ثلاثة أمور:

١. إدراك وجود عادات غذائية سيئة عليك التخلص منها.
٢. معرفة سبب وجود هذه العادات.
٣. معرفة البدائل لتغييرها إلى العادات الصحيحة والجيّدة.

العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام



- عدم التوازن في الأطعمة
- إهمال تناول الوجبات اليومية
- تناول الطعام بسرعة

العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام



- تناول الغذاء المتوازن
- الحرص على تناول الوجبات اليومية
- مضغ الطعام جيدًا

عدم التوازن في الأطعمة:

يؤدي إلى تناول عناصر غذائية على حساب العناصر الأخرى مثل الإكثار من تناول النشويات، والبروتينات والدهون على حساب الفيتامينات والمعادن.

مما يودي إلي:

١ إصابة الفرد ببعض الأمراض كالسمنة والسكري، لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

٢ نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن.



تناول الغذاء المتوازن:

الحرص على تناول الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية من خلال الآتي.

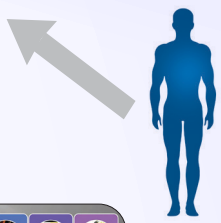
١ تناول المواد الكربوهيدراتية باعتدال.

٢ تناول الفواكه والخضار يوميًا.

٣ اختيار اللحوم دون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون.

٤ التقليل من تناول الدهون، واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة.







إهمال تناول الوجبات اليومية:

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، يؤدي إلى:

١ الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية.

٢ الشعور بالجوع خلال اليوم.

٣ زيادة كمية الطعام المتناول خلال اليوم، أو تناول الوجبات السريعة الدسمة.

٤ انخفاض مستويات السكر في الجسم.



الحرص على تناول الوجبات اليومية:

ينصح أخصائيو التغذية بالحرص على تناول ثلاث وجبات معتدلة السعرات الحرارية يوميًا، ووجبتين خفيفتين، وعدم إهمال أي وجبة من وجبات الطعام الرئيسة، وخاصة وجبة الإفطار، لأهمية هذه الوجبات في:

١ تحسين صحة الجسم.

٢ تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني اليومي.

٣ تساعد على حفظ الوزن الصحي المعتدل، من خلال تجنب الإفراط في تناول الطعام أثناء اليوم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



حضر وجبة إفطار كاملة ومتوازنة بالتعاون مع أسرتك.

.....

.....



الالتزام بالعادات الغذائية الجيدة يحسن من جودة الحياة، ويقي بإذن الله من خطر الأمراض المزمنة.

تناول الطعام بسرعة

تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية، خاصة في الجهاز الهضمي، منها عسر الهضم، وعدم قدرة المعدة على القيام بعملها بشكل جيد نظرًا لكمية الطعام الكبيرة التي تصلها في وقت قصير، وتتعرض لزيادة في الوزن، نظرًا لعدم الشعور بالشبع والرغبة في تناول المزيد من الطعام.



مضغ الطعام جيدًا

إن تناول الطعام ببطء، عادة غذائية جيدة لصحة الجسم كونها تجعل الفرد:

١ يأكل كميات أقل من الطعام، وبالتالي كمُية أقل من السعرات الحرارية.

٢ يعطي الإنسان الشعور بالشبع والامتلاء.

٣ المحافظة على الوزن المثالي.

العادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات



- شرب الماء بمعدل ٦-٨ أكواب في اليوم.
- شرب الحليب والألبان يوميًا.
- شرب عصائر الفاكهة الطازجة يوميًا.
- تناول الشاي والقهوة باعتدال.

العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات



- الافراط في تناول المنبهات
- تناول المشروبات الغازية
- تناول مشروبات الطاقة
- إهمال شرب الماء

أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

تتسبب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في إصابة الجسم بالعديد من المشكلات الصحية منها:



١. التآكل الحمضي للأسنان.
٢. الصداع النصفي.
٣. تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والإثنى عشر.
٤. هشاشة العظام.
٥. السمنة، مرض السكري (النوع الثاني)، ارتفاع الكوليسترول.
٦. التوتر والقلق.
٧. زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



دون فائدة شرب ٦-٨ أكواب من الماء يوميًا.

.....

الإفراط في تناول الكافيين

يؤثر الإكثار من تناول القهوة والشاي خلال اليوم على صحة الجسم من خلال الآتي:

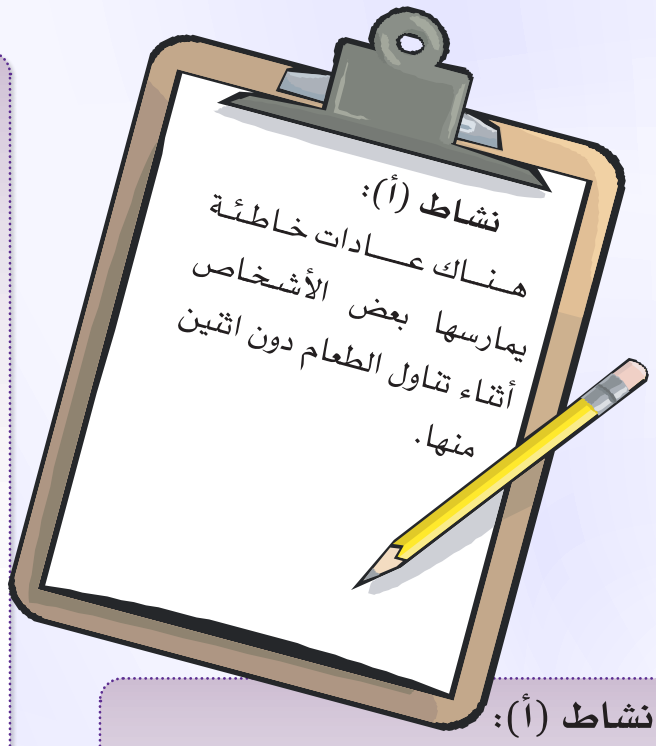


١- الأرق وعدم النوم المريح.

٢- يعيق تناول المنبهات بعد الوجبات الغذائية من امتصاص الحديد.

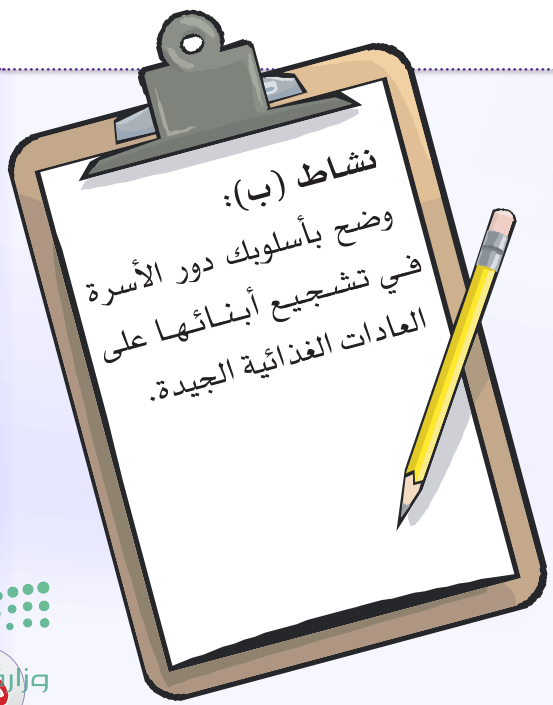
٣- التأثير العكسي في الشهية، والتأثير على الجهاز العصبي المركزي.





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 فيما يأتي:

١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية. ( )

٢- تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط. ( )

٣- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر؛ لتفادي الاضطرابات أثناء اليوم. ( )

٤- يساهم التثقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة. ( )

٢ قيم العادات الغذائية التالية مع التعليل:

١- إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية:

.....

٢- تناول الخضار المقلية:

.....

٣- الاكتفاء بتناول وجبة واحدة خلال اليوم بحجة خفض الوزن:

.....

٤- الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة:

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ اكتب ثلاثًا من العادات الغذائية الجيدة التي تساعد في التخلص من السمنة :



.....

.....

.....

٤ وضح العلاقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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