

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

للفص الثاني المتوسط
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



طبعة ١٤٤٣ - ٢٠٢١

٢ وزارة التعليم ، ١٤٤٢

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثاني المتوسط - الفصل الدراسي الأول.
/ وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٢ هـ
٨٦ ص ؛ ٥ ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك : ٨ - ٨٩٧ - ٥٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١ - المهارات الاجتماعية - كتب دراسية
٢ - التعليم المتوسط -
السعودية أ.العنوان
ديوي ٨٢ ، ٣٧٢
١٤٤٢ / ٩٦١٩

رقم الإيداع : ١٤٤٢ / ٩٦١٩
ردمك : ٨ - ٨٩٧ - ٥٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

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 يُعول عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في «إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية».

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا 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 والصُم.

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



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقييمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستئثار تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



هياً نتعلم لغة الإشارة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



الفهرس

مفاتيح
رموز الكتاب

٥

المقدمة

٤

٨	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى المهارات الحياتية (أربع حصص)
٩	الشخصية المثالية	
١٤	الثقة بالنفس	
٢٠	اتخاذ القرار	
٢٥	فن الإلقاء والحوار	
٣١	التطبيقات	
٣٥	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٨	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية المهارات الأسرية (أربع حصص)
٣٩	الأجهزة المنزلية	
٤٨	ثقافة المستهلك	
٥٧	التطبيقات	
٥٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٦٢	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة العناية الملابسية (ثلاث حصص)
٦٣	البطاقة الإرشادية	
٦٩	تنظيف الملابس	
٧٨	التطبيقات	
٨١	هيا نتعلم لغة الإشارة	



الوحدة الأولى



المهارات الحياتية

- ◀ الشخصية المثالية.
- ◀ الثقة بالنفس.
- ◀ اتخاذ القرار.
- ◀ فن الإلقاء والحوار.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- 1 يُبدي رأيه في مواصفات الشخصية المثالية.
- 2 يتبنى موقفاً إيجابياً تجاه صفات الشخصية المثالية.
- 3 يقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.
- 4 يقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.
- 5 يتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.
- 6 يبدع في إلقاء كلمة أمام زملائه متبعاً خطوات الإلقاء الجيد.
- 7 يقيم صفاته من خلال الشخصية الناجحة.





الشخصية المثالية

المفاهيم الرئيسة:

- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح طالب مثالي لكل صف، فناقش رائد الصف الثاني المتوسط طلابه حول صفات الطالب المثالي، فاختلقت الآراء وتعددت الصفات، فالطالب مهند يرى أن الطالب المثالي المحبوب من الجميع هو الذي يحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى

المكان والخروج منه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيَسَلِّمْ»^(١).

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية والعناية بالهندام والمظهر الخارجي دون مبالغة في ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتشعره بأهميته.

٤- احترام المعلمين، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداة الزملاء ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.



قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة الألفة والمحبة.



وقد اتفق خالد مع زميله في إجابته السابقة وأضاف لها بعض الصفات الآتية:

٦- مشاركة الزملاء في مناسباتهم، والسؤال عنهم في

غيابهم، والتبريك لهم عند تفوقهم.

٧- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.



كما أبدى فهد رأيه فذكر أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي يتحلى بها التلميذ المثالي، وبهذا ينبغي أن تكون:



- ١- مبتسماً دائماً؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.
- ٢- المزاح مع الزملاء ضمن الحدود المقبولة.

و استمر المعلم في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار الطالب المثالي التي منها رأي أحمد في أن التعاون سمة يتميز بها المثالي، وقد لخص رأيه فيما يلي:



- ١- إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء والجيران.
- ٢- مساعدة الزملاء على توضيح ما يصعب عليهم من دروس.
- ٣- الإسهام في بعض الأعمال التي يقوم بها صديقه أو معلمه أو جاره أو قريبه عند معرفته بحاجتهم لذلك، كالمشاركة في زراعة شتلات في فناء المدرسة، أو إسهامه مع جيرانه في توزيع وجبات أطعمة على الأسر المحتاجة في الحي.
- ٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزملاء، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.

تذكر

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»^(١).



و أبدى محمد وجهة نظره عندما أشار إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصها
بالجمل التالية:

- ١- إشعار الآخرين بأهميتهم: لكسب احترامهم.
- ٢- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
- ٣- التأنى في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
- ٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجود فيه سواء بالقول أو الفعل.
- ٥- شكر وتقدير من أحسن إليه.
- ٦- تشجيع الزملاء وابداء السرور لهم عند نجاحهم وإتقانهم لعملهم.
- ٧- المشاركة في المناشط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



و أضاف المعلم صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلب من عمار أن يربط هذه الصفة
بالمثالية، فأجاب:

- ١- عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.
- ٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.
- ٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.
- ٤- تجنب الهمز واللمز، قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ﴾ (١)
- ٥- التسامح والعفو عن المخطئ، قال تعالى: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (٢)
- ٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدق ورحب.
- ٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).

(٢) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).

كما استحسّن الجميع رأي أحمد الذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتّباع ما يلي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجد

والهزل، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ الصَّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صَدِيقًا»^(١).

٢- عدم المبالغة في المدح أو الذم قال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْتُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ»^(٢).

٣- الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يُعْتَدِرُ مِنْهُ) قولاً وعملاً.



معلومة
إثرائية

التشديق:

تعني لوي الشدق بكلام مدعياً الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلب المعلم من طلابه، أن يقوم كل واحد منهم بترشيح أحد زملائه في الصف الذي تجمع شخصيته معظم الصفات السابقة، وذلك بكتابة اسمه في ورقة صغيرة.

صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة في الحوار السابق:

صفات عملية

مساعدة الزملاء

إعارة الأدوات

مشاركة الزملاء في الأعمال

صفات قولية

لقاء السلام

الصدق

تجنب مدح النفس

في رأيك، كيف يتم اختيار التلميذ المثالي المرشح من بين الأوراق؟
بتصويت على الطالبه التي تتحلى باكثر عدد من الصفات المثاليه

رقيقة: يتقرر

إسناد دور المعلم الصغير له في الصف وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفّي عن حسن الخلق.

وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

(١) صحيح البخاري: ٦٠٩٤.

(٢) صحيح مسلم: ٣٠٠٢.

١٤

نشاط (ب):

الاهتمام بمن هم حولي واحترامهم
أقدم النصيح لهم وابعدهم عن انتقادهم
لا اتسرع في الحكم او التوبيخ
اتحلى بحسن الخلق سواء بالافعال القولية
او الفعليه يعزز مكانتي بينهم
اشكر واقدر من احسن الي
اتجنب الهمز واللمز
اشجع من حولي عند نجاحهم واساعدهم وقت
الحاجة
اشارك معهم في الفعاليات والانشطة



نشاط (أ):

قال تعالى ((إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ
وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ
وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ
وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ
وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ
وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ
وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ
وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ
اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

١٣



الثقة بالنفس

المفاهيم الرئيسة:

- القدرات.
- الإمكانيات.

عندما طلب الموجه الطلابي من سعود إلقاء موضوع في النشاط المدرسي رفض وأحس بالإحراج، فناقشه الموجه الطلابي في ذلك، فأبدى سبب رفضه وهو أنه شعر بالحرج مرة عند إلقاء كلمة في إذاعة مدرسية سابقاً، مما أفقده ثقته بنفسه، تعجب الموجه الطلابي وقال: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين، وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق المُمهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلب منه كتابة ما يراه في نفسه من إيجابيات وسلبيات، فبدأ سعود بتدوين ذلك كما يلي:

السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالإخفاق نتيجة موقف سابق.
- الخوف.

الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

وعندما قرأ الموجه الطلابي الورقة ورأى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثه على إعادة المحاولة لأنها أول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.



كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

الاستفادة من
مواقف الناجحين
والناجحات في
جميع المجالات.

الثقة بالله.

استبدال
جوانب القوة
بجوانب الضعف.

الثقة
بالقدرات
والإمكانات.

الاعتقاد
الإيجابي
بالنفس.

البحث عن القدوة الحسنة والافتداء
بها (أمهات المؤمنين

الإيمان بقضاء الله
وقدره



تذكر

يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



رتب - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

- 1- الاستعانة بالله
- 2- الاعتماد على النفس
- 3- المحاولة رغم الخطأ

الاعتماد
على النفس
بالله
المحاولة
رغم الخطأ

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فأتجه بالعلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.



صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض لتتعرف على آثار الثقة بالنفس،
ثم صل الوجوه السلبية بعضها ببعض لتتعرف على مظاهر الثقة الزائفة.

		
الاستهزاء بالآخرين	النجاح في مجالات الحياة	نسب إنجازات الآخرين لنفسه
		
عدم امتلاك روح رياضية	التعصب للرأي	الطمأنينة النفسية
		
الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر	القدرة على التعامل مع الأزمات	عدم المبالاة بالآخرين
		
تطوير الذات	الإكثار من مديح النفس	عدم قبول النقد
ابتسم لقد وصلت إلى آثار الثقة بالنفس.		احذر أن تصل إلى مظاهر الثقة الزائفة.

تذكر

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزوياً غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴿٧٥﴾ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾﴾^(١)



الوالدان: ليزرعاها في أبنائهما.

المعلم: لينميها في طلابه.

طالب العلم: ليثق بقدراته ويحقق أهدافه.

ان كل انسان لابد ان يتحلى بالثقة ويستمدّها من ايمانه
بالله تعالى

من يحتاج الثقة
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون والسادد من الله
لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك
أستغيث،^(١)»



ناقش ثم دوّن موقفاً في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

حينما طلب منا معلم الفنيه عمل نموذج فني من ابتكارنا
ويضعه هو في غرفة المتميزين ،،قمت انا وقتها بعمل فني
من علب المشروبات الغازيه وررشت عليها ببخاخ ملون
مع وضع قاعده فنيل ..كانت النتيجة نهائيه جميله في
نظري وعندما اخذتها لفناء المدرسه سخر مني الطلاب
بان عملي لين ينال اعجاب المعلم ،،كنت واثق في نفسي
حضر المعلم وقام بختيار ثلاث اعمال فنية مميزه مستحقه
وكان من ضمنها عملي الفني الذي نال اعجابه وكرمني
عليه



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

١٧

(١) الألباني، ٣٢.

متروك للطلاب

اختبر ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسم دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيراً زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغ من الإجابة عن جميع النقاط اجمع حاصل الأرقام التي اخترتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١- عندما أقابل أناساً لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية يتناوبني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٣- أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد كبير من الناس.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأي أبديته أمام أصدقائي.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٥- كثيراً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٦- كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديق أو زميل تضايقني تصرفاته.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٧- أجد صعوبة دائماً في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيراً.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٨- كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقتنع بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٩- أرفض وبشدة المشاركة في الإذاعة المدرسية.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١٠- يصعب عليّ اختيار ملابسني بنفسني وأرى الآخرين يرتدون ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤ - ٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقد الثقة بناقله ومطلوبه منك أن تبذل الجهود في سبيل استردادها.

نشاط (ب):

- الابتعاد عن الروح السلبية ...
- النظر إلى ما حققت ...
- فعل العبادات يزيدني ثقة ...
- التعرف على نقاط القوة ...
- وضع خطط للأهداف ...
- التحدث مع النفس بإيجابية ...
- الاهتمام بالنفس ...
- ابحث عن دورات تدريبية تأهيلية



نشاط (أ):

السيدة هاجر:
حينما ظلت تبحث بثقة في الله تعالى عن الماء
لابنها اسماعيل عليهما السلام حتى فجر الله
لها بئر زمزم





اتخاذ القرار

المفاهيم الرئيسة:

- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقف كثيرة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائماً، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ وروية، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟

القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.



عمار طالب في الصف الأول الثانوي، يرغب أن يكون طبيباً نفسياً في المستقبل، ولكنه يجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا يرغب في دخول القسم العلمي، تساءل عمار هل يتجاهل قدراته ويدخل القسم العلمي؛ أم يتخلى عن رغبته؟ وبعد تفكير عميق قرر دخول القسم الأدبي ثم التخصص في علم النفس، ليكون مرشداً نفسياً ينفع نفسه وغيره.



نعم أو لا

- ما القرار؟

- هل هو مجرد قول

عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.



القرار:

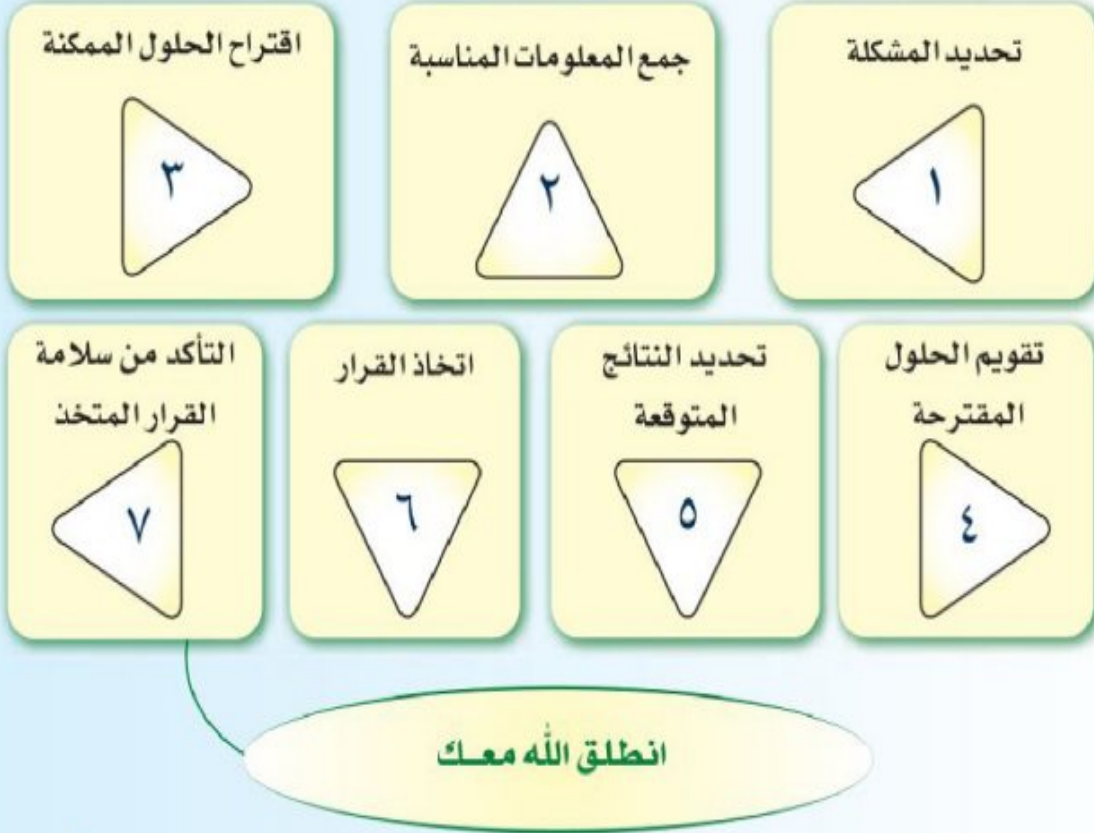
عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

تم اتخاذ القرار بعد تفكير طويل وتجاوز العقبات المتوقعة
وتقدير النتائج المتوقعة الحصول عليها

خطوات اتخاذ القرار



أرشدنا رسولنا الكريم إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما، اكتب هذا الدعاء.

اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تعلم ولا أعلم، وتقدر ولا أقدر، وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر - ويسميه باسمه من زواج أو سفر أو غيرهما - خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فيسره لي، ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاصرفه عني واصرفني عنه، وقدر لي الخير حيث كان، ثم أرضني به



أهم خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلاً: قد يتدنى مستوى أحمد الدراسي (**المشكلة**)؛ بسبب غيابه المتكرر (**السبب**).

ثانياً: جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة بجمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقاً للمثال السابق يدون أحمد المعلومات (التحليل) عن أسباب تكرار غيابه بعد مناقشتها مع الموجه الطلابي ووالده، وهي:

السهر وتأخر الاستيقاظ.

صعوبة إحدى المواد الدراسية.

ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات اليسيرة في المدرسة أو البيت.

عدم توفر المواصلات.

ثالثاً: اقتراح الحلول المُمكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة لحل المشكلة، وباستخدام المثال السابق عن غياب أحمد المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى يتمكن من القيام مبكراً بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي يعاني من صعوبتها والاستعانة بالله سبحانه وتعالى، ثم طلب المساعدة من والده أو معلمه.

٣- تسوية مشكلاته مع من يتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنه من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

رابعاً: تقويم الحلول المقترحة



الحل الأول: يعد النوم المبكر حلاً إيجابياً إلا أن أحمد قد يضطر للسهر لظروف خاصة.

الحل الثاني: قد لا يستطيع والد أحمد مساعدته لعدم تمكنه من المادة، والمعلم لا يجد

وقت فراغ لتيسير الدرس أو شرحه، لذا يمكن أن يطلب المساعدة من زملائه المتفوقين

لمساعدته بتوجيه من المعلم، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

الحل الثالث: تسوية مشكلاته في المدرسة أو البيت أمر ضروري، ويمكن أن يطلب المساعدة من الموجه الطلابي بتوجيه من والده.

الحل الرابع: قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

خامساً: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أحمد وعدم تغيبه وعودته إلى مستواه المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

سادساً: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يأتي اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقاً على المثال نفسه، يعزم أحمد (صاحب القرار) على استعادة مستواه المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

سابعاً: التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:
الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أحمد لمستواه المتفوق، أُطلق عليه حينئذٍ الحل، والأفان الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



اشترك مع زملائك في مناقشة مشكلة شاب تعرض للتحرش من قبل أحد أصدقائه في الصف عن طريق ما يلي:

تحديد المشكلة: شاب تعرض للتحرش من احد اصدقائه في الصف

جمع المعلومات: اسمه ..الدوافع التي من اجلها قام بتحرش ،هل سبق وكرر هذا الفعل
الإبلاغ ومناقشته حول الأسباب ابلاغ اهله بهذا التصرف البذيئ كتابة تعهد وإذا تكرر يفصل
أقتراح الحلول الممكنة:

تقويم الحلول المقترحة: ابلاغ اهله كتابة تعهد تقديم الاعتذار من الشاب الذي تحرش به

تحديد النتائج المتوقعة: الالتزام والتأدب وعدم الرجوع للتصرف الخاطئ والاعتذار

القرار النهائي المتوقع: ان لا يعود لهذا الفعل

نشاط (ب):

المشكلة: كثرة عدد الأحزاب وكيفية مواجهتهم
جمع المعلومات:

هدد جيش الأحزاب-نكث بني قريظة للعهد مع
الرسول، ازمة الاحباط والخوف والمعنويات
المنخفضة- طول فترة الحصار
اقتراح الحلول الممكنة:

اقتراح سلمان الفارسي حفر خندق كبير حول
تلمدينة لمنع عبور جيش الأحزاب الى المدينة
تقديم الحلول والاقتراحات:

فكرة جديدة على العرب تستعمل في بلاد فارس
لصد الغزوات وستفاجئ المشركين ولن يتغلبوا
عليها ان كان الخندق عميقا وواسعا

تحديد النتائج المتوقعة:

ان يحول الخندق دون وصول المشركين للمدينة
القرار النهائي المتوقع:

تحديد ابعاد ومقاسات الخندق الملائمة للمشكلة
والبدء في حفرة وقد تم بالفعل ذلك في غزوة
الخندق



نشاط (أ):

متروك للطالب



فن الإلقاء والحوار

المفاهيم الرئيسة:

- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِّ لَهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾^(١)
 العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يُعَدُّ للتحديث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة،
 وقال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝٢٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝٢٦ وَأَخْلِلْ عُنُقَهُ مِنْ لِسَانِي ۝٢٧
 بِفَقْهُوا قَوْلِي ۝٢٨﴾^(٢)

الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين، مع تطبيق مهارات محددة.

مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن يكون الملقى على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

أنواع الإلقاء

جماعي

فردى



(١) سورة النحل الآية رقم (١٢٥).

(٢) سورة طه الآية رقم (٢٥-٢٨).

متطلبات الإلقاء الجيد

١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالاتي:
المقدمة: تعد مفتاح الموضوع ومن خلالها يكون اكتشاف الكلمة وثقافة الملقى.
الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.
الخاتمة: ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاول تقليد أحد بل درب صوتك ليتحسن ويكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

احذر من الصوت:

- ١- الحاد.
- ٢- الصاخب.
- ٣- المرتفع.
- ٤- المنخفض.



تذكر

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (١).



٣ التنوع

يفضل في أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف.
احذر من الفكاهة خلال الإلقاء في:

- ١- التعزية
- ٢- المواضيع الوطنية والدينية

الوقفات

لا بد للملقي من مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ لتهيئ ذهن السامع ويحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:

بعد السؤال



بعد المقدمة



قف



قبل السؤال أو
المعلومة الهامة



عند الانتقال من
فكرة لأخرى



اذكر متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

المعرفة الجيدة بالجمهور المستهدف

استخدام لغة الجسد المناسبة

الثقة بالنفس والخطب المسوق الموجز

القدرة على التحكم بنبرة الصوت حسب الموقف



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٧

الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصب لرأي وتعت ل فكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر فتاعة منه بصواب فكرته.
وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى:
﴿وَاللَّهُ يَسْمَعُ نَحْوَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾^(١). وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرف الآية؟
فقال لصاحبه وهو يحاوره أنا أكثر منك مالا واعرز نفرا

تذكر

إن فقدان التواصل بالعين مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.



الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

التفكير الداخلي دون صوت

الحديث بصوت عال أمام المرآة

الحوار مع النفس كتابياً على ورقة أو سبورة

الحوار مع الآخرين، وهو نوعان:

أ- حوار مع المتوافقين في الرأي.

مثل: حوار ذي القرنين وقومه بشأن **يا جوج وما جوج**

ب- حوار المختلفين في الرأي

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون أو

حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

تذكر

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.



آداب الحوار

اختر من الآداب التالية ما يجب مراعاته في الحوار، ثم ضع رقمه في المستطيل:

- ١ الجلوس في أثناء الكلام.
- ٢ الالتزام بالصدق.
- ٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية.
- ٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
- ٥ التشدق في أثناء الكلام.
- ٦ الضجر.
- ٧ اختيار الوقت المناسب.
- ٨ علو الصوت.
- ٩ الاعتراف بالخطأ.
- ١٠ التحدث بالكلام الطيب.

١٠-٩-٧-٤-٣-٢



حصلت على درجة ضعيفة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقش معلم المادة حول هذه النتيجة، أجر حواراً قصيراً بينك وبين معلم المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت:
معلمك:
بكل تأكيد، تفضل

أنت: للاسف لقد حصلت على درجه ضعيفه في اختبار الاسريه فهل لي ان اعرف السبب؟

معلمك: لا بأس يا عزيزي يبدو أنك لم تحضر جيداً

أنت: كيف اتدارك اخطائي حتى لا يتكرر ما حصل؟

معلمك: عليك تحضير كل درس ومراجعتة بعد ما اخذته حتى يسهل عليك حفظه

أنت: شكرا لك على نصيحتك واعدك بالالتزام بها في الاختبارات القادمة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٩

نشاط (ب):

انواع التمر

- التمر الجسدي:
- التمر اللفظي:
- التمر الاجتماعي:
- التمر على الإنترنت:
- التمر العرقي:

طريق التعامل معه:

- عدم القيام برد فعل تجاه التمر مثل البكاء أو غيره.
- لا تدع المتتمر يشعر أنه نجح بأذيتك.
- اعرف قوتك. المتتمر سيجعلك تشعر أنك ضعيف تجنب المتتمرين. لا تتواجد في نفس المكان معهم
- كن فطناً وحذراً في كل شيء، كيف تتكلم، أين تسير، مع من تلعب... تعرف على نفسك أكثر. اعرف نقاط قوتك ونقاط ضعفك.
- اكتب الثقة بنفسك. لا تدع التمر يجعلك متتمراً.
- لا تتبنى سلوك المتتمر ولا تدعه يغلبك بأن يجعلك مثله.
- تفادي التمر و حاول أن تعرف نوع التمر الذي تتعامل معه.
- ابق مع مجموعة وبعيداً عن الأماكن الفارغة.



نشاط (أ):

- الانشغال عن الدراسة
- الابتعاد عن الاهل
- التهاون في الصلاة وامور الدين
- إضاعة الوقت والمواهب
- إيذاء العين بإطالة النظر الى الشاشة
- والعمود الفقري بلجلوس بوضعيات خاطئة



التطبيقات



١: صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

فاقد الثقة	الثقة الزائفة	الواثق بنفسه	الصفات
/	/	/	١- الانغلاق على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.
/	/	/	٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم بقوة الإقناع والجدل.
/	/	/	٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.
/	/	/	٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.
/	/	/	٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.
/	/	/	٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.
/	/	/	٧- الاستفادة مما أنعم الله به على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.
/	/	/	٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.

٢: في سعي الإنسان لاكتساب ثقته بنفسه هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول بينه وبين تحقيق الهدف، صوب هذه الافتراضات في الجمل التالية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقتهم.	الصواب
ليس ضروريا ان يحوز ما افعله على رضا الاخرين كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقهم	
٢- تجاربي وذكرياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.	الصواب
لتجاربي وذكرياتي السابقة اثر مهم في تشكيل سلوكي الحاضر	

٣: املأ الفراغات التالية :

ما النتائج الإيجابية لكل من:

الابتعاد
عن النصيحة
العننية واللباقة
في التوجيه؟
الاستجابة للنصيحة وكسب محبة
المنصوح

الثقة
بالنفس
عند المصائب
والأزمات؟

تجاوز الأزمه بأقل الخسائر

المشورة

اتخاذ القرار المناسب

لأهل الرأي
عند اتخاذ القرار؟

التفاعل
الصادق بين
جسم الملقى وعقله
عند الإلقاء؟

اقناع المتلقي

ما النتائج السلبية لكل من:

الشعور
بالنقص
والقصور أمام
الآخرين؟
فقدان الثقة بالنفس

الإكثار

من الفكاهة
في أثناء إلقاء
الكلمات؟

عدم القدرة على اقناع الناس
وكسب ثقتهم

المديح

للنفس والتركيز على
الحديث عنها؟

بغض الناس

الندم على
قرار اتخذته بعد
الاستشارة؟

التعثر في اتخاذ القرار المستقبلي

٤: ابحث في كتاب الله عن:

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿ **ومن يتقى الله يجعل له مخرجا** ﴾ [الطلاق:].

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.
قال الله تعالى: ﴿ **يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما** ﴾ [الأحزاب:].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة

الناس لدعوة الرسول ﷺ.



﴿ **فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظا غليظ** ﴾ [آل عمران:]

القلب لانفضوا من حولك

٥: أحيِ القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.



أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛ حتى يتحسن صوتي.



أحاكي أصوات المميزين؛ حتى أصل لمستواهم.



أكثر من الممارسة والتدريب على الإلقاء.

٢- دُعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده.



أقف عند حدود قدراتي ولا أشارك في هذا النشاط.



ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشارك في النشاط.



أشارك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٢

٦: ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

- ١- مساعدة زملائه مادياً ومعنوياً.
- ٢- توجيه النقد المباشر لزملائه.
- ٣- تشجيع زملائه وإبداء السرور لفرحهم.
- ٤- التحدث مع الزملاء باحترام ومناداتهم بأحب أسمائهم.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الطالب:

- ١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
- ٢- هل يستحقون مني هذا الوقت والجهد الذي أبذله لهم؟
- ٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
- ٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي:



الوحدة الأولى المهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتني 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

2021 - 1443

٢٥



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

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

الوحدة الثانية



المهارات الأسرية

- ◀ الأجهزة المنزلية.
- ◀ ثقافة المستهلك.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.
- ٢ يفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.
- ٣ يحسن التعامل مع الأجهزة المنزلية.
- ٤ يعتاد الترشيح في حياته عند استخدام الماء والكهرباء.
- ٥ يثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.





الأجهزة المنزلية

المفاهيم الرئيسة:

- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



انتقلت عائلة سليم إلى مسكن جديد فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة المنزلية فذهب سليم مع والديه إلى المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون من أجهزة: (ثلاجة - غسالة - موقد - مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف).

ذكر الوالد أن هناك أموراً يجب وضعها في الحسبان عند شراء أي من هذه الأجهزة، ومنها:

- 1- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة**.
 - 2- شراء الأجهزة من محل **موثوق به**.
 - 3- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.
 - 4- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضراً ومستقبلاً (الثلاجة - الغسالة).
 - 5- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.
 - 6- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **الكفاءة العالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.
 - 7- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.
- قررت عائلة سليم شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛ لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.



الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)

١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل؛ لمنع الصدمات الكهربائية.

٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر. **لماذا؟** حتى لا تتآكل أجزائها الداخلية وتصاب بصدا

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة في أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. **كيف؟**

تجفيف أجزائها المعدنية بقطعة قماش من القطن

وتعرضها للهواء لتجف ثم تغطيتها

برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسي؟

لأنها أكثر اماناً في تحميل الملابس والتشغيل وفي

بعض الأحيان قد يؤدي استعمالها الخاطئ

الى جرح اليدين



المكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



تستخدم المكواة المعدنية للاقمشة السميكة والمكواة الخفيفة وذات الالياف الصناعية اما الخباريه فتستخدم لجميع انواع النسيج اما المكواة الافقية فتستخدم في المغاسل الكبرى لكي الملابس الملابس بشكل متناسق على مراحل بسيطة والمكواة الراسية في المحال لجعل الملابس المعروضه في حالة جيدة دائما امام الناس



بالرجوع إلى مصادر التعلم اكتب ما تعرفه عن تطور أشكال المكواة.

المكواة: منذ القدم كانت مشكلة كي الملابس وازهارها بالشكل الانيق عملية مجهددة ومتعبه الى ان جاء المخترع الامريكي سيلبي سنة ١٨٨٢م وابتكر اول اله لكي الملابس كان حجمها كبير وثقيلة الوزن . ومع تطور الصناعات اصبح وزنها خفيف وظهر منها اشكال وانواع عديدة وابتكر اول مكواة بالبخار وكانت مكواة البخار حديث الناس وظهر منها انواع واشكال عديدة لا تلتصق ابداء،وتطورت عملية كي الملابس واصبح الكي بالبخار وعلى الطاير رغم التطورات المتنوعه الا ان عنصر المشقة والتعب لم يتغير كثيرا



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٤١

قد تُطلى المكواة بمادة التيفال: لتسهيل انزلاقها في أثناء الكي.



المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكناس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة للتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).



شكل (٣)

- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها -إن وجدت-.
- ٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- ٣- عدم شد أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر، ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- ٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

العناية بها

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.



عل: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.



لان الاجهزة المخصصة لذلك يكون محركها الداخلي به جزء يعتمد على وجود الماء مما يجعله يؤدي وظيفته بدقة اما غير ذلك فيؤدي الى تخريب الموتور الداخلي وكذلك حرقه وفي بعض المكناس قديمة الصنع تسمح بوصول شحنة التيار الينا فتصاب بصدمه كهربائية

الثلاجة



شكل (٤)

تعد ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).

- ١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠ سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.
- ٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها. **علل؟**
- ٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها. **كيف؟**
- ٤- وضع عبوات خاصة، مثل: الفحم؛ لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.
- ٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو دون حاجة مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

العناية بها

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.



اقترح طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر.



إذا كان السفر لفترة قصيرة يوم لا تؤخذ أي احتياطات أما إذا زادت الفترة عن ذلك فيجب تفرغها وتركها نظيفة ومراعاة تجفيفها جيداً ووضع قطعة من الفحم بداخلها

وزارة التعليم

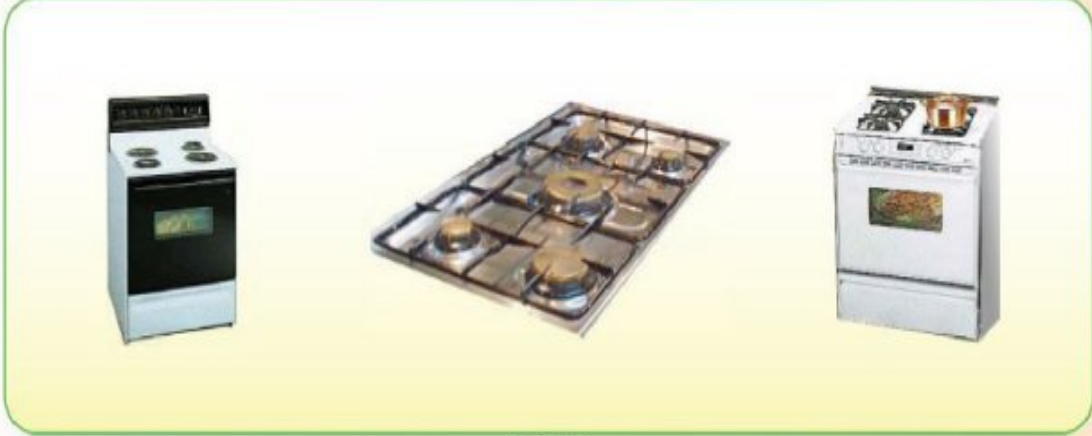
Ministry of Education

2021 - 1443

٤٣

المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

- ١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.
- ٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.
- ٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.
- ٤- عدم تغطية الموقد من أعلى في أثناء استعمال الفرن. لماذا؟
- ٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.
- العناية بها
- لان ذلك يؤدي الى كتم الحرارة الداخليه للفرن وبالتالي اذا اردناها 90° قد تصبح اعلى من ذلك فيحترق الطعام



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

التأكد من ان خرطوم التوصيل المطاطي لا يوجد به تشققات وانه ذو نوعية جيدة، وان طوله مناسب لتجنب تكون النتوءات حادة به

التأكد من عدم وجود تسرب للغاز باختيار رغوة الصابون

اذا ظهرت فقاعات دل ذلك على وجود تسرب والبعد عن الكشف عن التسرب بواسطة اعواد الثقاب

٤٤

التأكد من تحويل مفاتيح مواقد الغاز من وضع التشغيل الى وضع الايقاف بعد الانتهاء من الاستخدام وغلق مصدر الغاز عندما لا يكون قيد الاستعمال او عند مغادرة المكان

الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ، ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



شكل (٦)

١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.

٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقعه في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بفرطة مبللة ثم يُجفف.

٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.



عل.

لان ذلك يؤدي الى احتراق الموتور الداخلي نتيجة لزيادة الجهد

نحذر إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة؛ لأنها من مسببات التسمم الغذائي.



الميكروويف



شكل (٧)

تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية، تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ وبإشعاع هذه الموجات تزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام. ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه، كما في شكل (٧).

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم بالميكروويف.

لان الزجاج والاواني الخاصة تساعد على نفاذ الاشعه فوق الحمراء بعكس الاواني المعدنية كالألومنيوم

لعدم حدوث تسرب لاشعته للخارج فتؤدي اجسامنا

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً



عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف في أثناء تشغيله.



لأنها تمتص جزءاً من الأشعة مما يؤدي إلى حدوث ما يسمى بالقوس الكهربائي الذي بدوره يؤدي الجسم



ابحث في مصادر التعلم المختلفة عن المواضيع التي يكون فيها الميكروويف خطيراً.

عند حدوث أي تغير على ترتيب تحرك الأشعة في داخل الميكروويف فإنه قد يصبح خطيراً مثل وجود قطعة معدنية داخل الميكروويف بعد تشغيله، حيث ينتج عن ذلك ما يشبه الجدار بين هذا الجسم وباب الفرن كالذي نتج من السحابة الرعدية، كما تكمن خطورة الأشعة بانها تنتج فرق جهد عال جداً يعتبر مميتاً في حال تعرض له أي إنسان، كما ان التعرض باستمرار لهذه الأشعة من شأنه ان يسبب الامراض مثل السرطان على المدى البعيد

نشاط (ب):

تشتكي ربة المنزل غالبا من عدم توفر الوقت للاهتمام بشؤونها او ارهاقها من تأدية المهام المنزلية مما يؤدي الى انزعاجها الدائم وربما تدهور صحتها جيمعنا يدرك اهمية تنظيم الوقت واستغلاله بالشئ المفيد والصحيح فهي تحتاج لتنظيم الوقت والمهام بالبيت كما تحتاج الى معاونه ومساعدة غير الخادمه لذا كان للاجهزه المنزليه اهمية قصوى في حياتها فهي تساعدها على ترتيب وقتها وانجاز مهامها بسرعة ونظام وتحديد اوقات العمل كما ان لها ايجابيات وسلبيات تظهر مع سوء استخدامها، ولكن ايجابياتها اكثر من سلبياتها مع الحذر والانتباه لانها تساعدها في انجاز المهام وتوفير الوقت والجهد



نشاط (أ):

آلة تقوم بفرز الملابس وطبها بشكل مرتب، روبوت لترتيب الغرف والاسرة وجمع الملابس المتسخه





ثقافة المستهلك

المفاهيم الرئيسة:

- الاستهلاك.
- الترشيد.

كيف تكون حياتنا دون ماء؟



تخيل الحياة بلا كهرباء..



معلومة إثرائية

الترشيد:
مُرادف للاقتصاد
ومأخوذ من الرشد
وهو العقل الذي
يُرشد صاحبه إلى
كل خير.



يستهلك الإنسان
في حياته العديد
من الخدمات وفقاً
لاحتياجاته.



قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾^(١).
من خلال الآية استنبط سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

ان يكون السلوك بدون اسراف او تقتير يقتصر على الضروريات

الاستهلاك العائلي:

كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

الخدمات
الثقافية

الخدمات
الصحية

الخدمات
التعليمية

الملابس

الكهرباء

الطعام

الماء

وسنستعرض فيما يلي مثالين منهما.

(١) سورة الفرقان الآية رقم (١٧).

الماء هو اساس الحياة حيث يشغل مساحة تبلغ نسبتها حوالي ٧١% من حجم الكرة الارضية، والمكون الرئيسي لجسم الكائن الحي

أولاً: ترشيد استهلاك المياه

ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٩)

اكتب تعليقاً
مناسباً للشكلين
(٨) - (٩):



شكل (٨)

في الصورة الاولى تعبر عن الترشيح في استخدام الماء لكون البيئة جافة تستلزم الحفاظ على الماء ، الصورة الثانية تعبر عن الاسراف في الماء

الجفاف شبح يهدد العالم

معلومة
إثرائية

لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء، فإذا فقد جسمه ٢٠% من الماء الذي يشكل ٧٠% من وزنه فإن ذلك قد يؤدي به إلى الوفاة.

٧١% نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.

٢,٥%

من هذه
المياه عذبة صالحة
للشرب.



٩٧,٥%

من هذه المياه
مالحة.



لماذا يجب الترشيح في استهلاك المياه؟

حتى لا نفقدها مما يؤدي الى جفاف المصدر (المورد ولان ديننا حثنا على عدم الاسراف

تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠% من سكان العالم لا يجدون ماءً نقياً للشرب.

وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٤٩



ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعد كافية لمتطلبات سكانها؟ وضع وجهة نظرك في ذلك.

نظراً لندرة الامطار بالمملكة تنحصر موارد المياه في المياه السطحية والجوفية فقط



معلومة
إثرائية

شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وشح المياه؛ لأهمية الماء في الحياة.

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا، وهذا يضعنا في حالة خطر من نضوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

المسؤول هو نحن ومسؤوليتنا تنحصر في عدم قدرتنا على الاقتصاد في استهلاك المياه، والحلول هي اتباع نصائح ترشيد الاستهلاك بطريقة صحيحة

للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

تذكر

أنك مسؤول عن كل قطرة ماء تهدرها وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسب نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.



لنضع حداً لهدر المياه



Qatrah
البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه



تعرف على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه "قطرة" الذي تم إطلاقه بهدف زيادة الوعي عبر جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه. يهدف فريق عمل البرنامج إلى خفض استهلاك المياه بمعدل 15% بحلول عام 2030، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل ٤٠٪ من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

مرشد حنفية المغسلة



شكل (١١)

مرشد حنفية المطبخ



شكل (١٠)

مرشد دش الاستحمام



شكل (١٢)

كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

للحصول على أدوات الترشيح يمكنك الاتصال على هاتف وزارة البيئة والمياه والزراعة والكهرباء، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمك.



ابحث في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الاستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيم مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية. ضمان الوصول المستمر الى كميات كافية من المياه تلمؤمنه في الحالات العاديه الى حالات الطوارئ تحسين ادارة الطلب على المياه في جميع الاستخدامات تقديم خدمات مياه وصرف صحي عالية الجودة ومرفرة الكلفه لضمان اسعار معقوله المحافظة على موارد المياه وتسحين استخدامها مع المحافظه على البيئة الملحية ضمان تنافسية قطاع المياه ومساهمته الايجابيه في اقتصاد الوطن

اكتب الحل الصائب للسلوك الإسرافى فيما يلى:

يزيد
يفسل
فناء المنزل
يوميًا،
مستخدما
خرطوم الماء.

صنبور
إحدى
دورات
المياه في المنزل
يتسرب منه الماء منذ
مدة.

لعب
الأطفال
بالألعاب المائية
وتراشقهم بالماء.

يمكن غسل الفناء مرتين في
الاسبوع او استخدام وعاء مليئ
بالماء

يوسف
ينظف
أسنانه
وقد ترك صنبور
الماء مفتوحًا.

يجب اصلاحه

فهد
يستخدم
المياه
المتدفقة في أثناء
ري الحديقة
المنزلية.

عدم اللعب بها

غلق الصنوبر واستخدام كوب ماء بدل منه

يجب ترشيد استهلاكه لها واستخدام
الري بالتنقيط

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف في استخدام الماء، ناقشها مع
مجموعتك ثم لخصها وشارك باقي المجموعات عن تلك التصرفات الخاطئة.

كثرة التنظيف بالماء وعدم تقنيته،، والقيام بهذا الامر عدة مرات
بطريقة عشوائية دون تنظيم او ترشيد للماء



التقت قطرتان من الماء، وكانت القطرة الأولى سعيدة أما
الأخرى فكانت حزينة، تخيل حديثاً دار بينهما، موضحاً فيه سر
سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.



الاولى: لماذا هذا الحزن؟

الثانية: قد اساءوا استخدامي فاهدرت ولم يعد لي مكا بينهم

الاولى: لكي كل الحق اما انا والله الحمد فقد رشدوني فبقيت معهم

اعاونهم وقتما احتاجوا الي

الثانية: فلتحمدي ربي العالمين لم يسرفوا فيك فسعدتني بهم

وسعدوا بك

ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة من الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش دونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قُرت وإذا كُفرت فُرت، قال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (١).

علق على الصور الآتية في الفراغ المخصص لها، مبيناً التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:



٢

ترك المكواة تعمل اثناء الحديث بالهاتف اسراف



١

تشغيل سخان الكهرباء اثناء الصيف اسراف



٤

اضاءة المفاتيح والتلفاز وترك الحجرة اسراف



٣

ترك التكييف يعمل والنافذه مفتوحه اسرف

وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من مساءً، لذا حاول تأجيل استجوابم



الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.



وزارة التعليم

Ministry of Education
2021 - 1443

٥٢

(١) سورة إبراهيم الآية رقم (٧).



تخيل أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟

تصعب الرؤية ولن تستطيع فعل شئ لعدم وضوح الرؤية



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة: نتيجة قلة وعي أبنائه بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم أن:

- 1- تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهاراً أو ليلاً.
 - 2- يغلّق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.
 - 3- يكون محمد هو المسؤول في التأكد من غلق المصابيح والمكيفات والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.
 - 4- لا تغسل الملابس يومياً؛ توفيراً لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المجفف الكهربائي فترة طويلة، ويكون تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.
 - 5- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.
 - 6- لا يتم تشغيل المكيفات إلا عند الحاجة
 - 7- يجمع الغسيل ذو اللون الموحد لغسله واحدة حتى لا يتم تكرار الغسيل كثيراً
- وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدماً لتتعود على الترشيح، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر بهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.

بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية؛ لتحقيق بذلك خدمة وطنك ومصالحك.



تحقيقاً للتحويل الإستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترح أفكاراً لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

استخدام العزل الحراري للحوائط والاطارات والنوافذ
استخدام الطاقة الشمسية لتوليد الطاقة الكهربائية

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير، وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعون لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادات الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل، ومنها:

البدائل

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

٢- فتح النافذة لدخول الضوء بدلا من المصابيح

٣- اطفاء مجفف الشعر بعد كل خطوة من خطوات تصفيف الشعر

٤- إيقاف تشغيل الحاسوب عند الانتهاء من استخدامه.

٥- غلق الابواب والشبابيك عند تشغيل المكيف

العادات الخاطئة

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢- اضاءة المصابيح مع ضوء النهار

٣- ترك مجفف الشعر مفتوح اثناء تصفيف الشعر

٤- ترك الحاسوب يعمل خلال الليل عند عدم استخدامه

٥- تشغيل المكيف مع فتح الابواب والشبابيك



علل: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك في أثناء فترة الظهيرة.

حتى لا اسرف في استخدام الكهرباء

وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٥٥

نشاط (ب):

الغاز الطبيعي - المفاعلات النووية، الفحم الطبيعي
طاقة الرياح، الطاقة الشمسية، الطاقة
المهرومائية، طاقة الحرارة الأرضية،
طاقة المخلفات العضوية.

وتبذل الشركة السعودية للكهرباء جهود كبيرة
لدعم وتشجيع المصنعين للاستثمار وتصنيع
المواد والمعدات اللازمة لمشاريع توليد
الطاقة الكهربائية



نشاط (أ):

وجعلنا من الماء كل شيء
حيا





التطبيقات



١: اربط النتيجة بالسبب لكل مما يلي:

- استخدام الأدوات المرشدة للماء.

- تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.

- تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية.

- قلة الأمطار ثم حدوث الجفاف.

١- قلة كفاءة التبريد في المكيف.

٢- خروج الناس لصلاة الاستسقاء.

٣- تقليل المفقود من الماء.

٢: ضع علامة (✓) عن يمين التصرف الذي يمثل الإسراف، وعلامة (X) عن يمين ما يخالف الإسراف:

- الاهتمام بشراء كل ما هو جديد.

- وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد على حاجة أفراد الأسرة.

- تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً.

- اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

٣: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين التاليتين:



الماء سر الحياة



٤ : املاً المربعات أفقياً فيما يلي، ثم اجمع أحرف المربعات الزهرية لتحصل على عبارة ترشيدية:

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|
| ا | ل | ت | ي | ا | ر | ١ | عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة. |
| ا | ل | غ | س | ا | ل | ٢ | الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس. |
| ا | ل | م | ر | ش | د | ٣ | الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء. |
| ا | ل | ب | خ | ا | ر | ٤ | المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها. |
| ا | ل | ك | ه | ر | ب | ٥ | نعمة من نعم الله علينا نعلم عليها عند تشغيل الأجهزة. |
| ا | ل | ث | ل | ا | ج | ٦ | جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة. |
| ا | ل | م | ض | ر | ب | ٧ | أبسط أنواع الخلاطات. |
| ا | ل | م | ي | ك | ر | ٨ | جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية. |
| ا | ل | م | د | ف | ا | ٩ | جهاز يُستخدم شتاءً. |

الماء ثروة

٥ : اكتشف الخطأ في العبارات التالية :

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| الغاز مصدر حرارة | ١ | الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران. |
| لمنع الصدمات الكهربائية | ٢ | توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها. |
| تنظيف خرطوم المكنسة | ٣ | يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية. |
| الأواني الزجاجية | ٤ | يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف. |

٦ : صوّب العبارات التالية:

١ رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده أبناؤه من أساسيات وكماليات.
رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده أبناؤه من أساسيات

٢ وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.
وضع كل جهاز في المنزل في مقسم لابعاد الخطر عن الاسره

٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.
التأكد من اطفاء المصابيح والمدفأة عند النوم



الوحدة الثانية المهارات الأسرية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي 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

2021 - 1443





وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

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

الوحدة الثالثة



العناية الملبسية

◀ البطاقة الإرشادية.

◀ تنظيف الملابس.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- 1 يربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.
- 2 يتبع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمه من محتويات البطاقة الإرشادية.
- 3 التعرف على أهمية البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها.
- 4 يطبق طريقة تنظيف الأنسجة.





البطاقة الإرشادية

المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.
- المصطلحات.

ما السبب في تلف هذه القطع الملابسية؟

عدم اتباع الإرشادات الصحيحة لغسلها



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملابسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيفية العناية بالقطعة الملابسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.

البطاقة الإرشادية:



بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج سواء أكانت ملابس جاهزة أم قطعاً نسيجية.

شكل (1)

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.

محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)

ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها
الالتزام بالتعليمات المدونة عليها لعمليتي الغسيل والكي

١- رموز عملية الغسيل:

الإناء يشير إلى عملية الغسيل.

يغسل باليد فقط.

لا يُغسل على الإطلاق.

٢- رموز عملية التبييض:

المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.

تجنب استخدام مواد التبييض

٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



تجنب العصر باليد

٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف دون علاقة في الشمس.



التجفيف بدون علاقة في الظل



تجنب التجفيف في الشمس.

٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



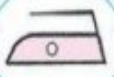
الإشارة إلى التجفيف الآلي.



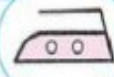
تجنب التجفيف الآلي.

٦- رموز عملية الكي:

الإشارة إلى عملية الكي.



مكواة معتدلة الحرارة.



مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.

تجنب استخدام المكواة



٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



لا يتم استخدام التنظيف الجاف

على ماذا تدل الرموز التالية؟

الغسيل
في درجة
حرارة لا
تزيد عن 30°



الإشارة
إلى التجفيف
الآلي



لا تستخدم
المكواة
البخارية



ثانياً: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسر مصطلحات البطاقتين التي أمامك استناداً على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:

Hand wash

تغسل باليد

No bleach

لا تستخدم المبيض

Cool iron

الكوي بدرجة منخفضة

شكل (١)

Machine wash

يغسل بالآلة

Warm iron

الكوي بدرجة دافئة

شكل (٢)

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

17

نعم لا لماذا

نشاط (ب):

هل تقرئ عن البطاقة الإرشادية؟
هل تطبق كل ما فيها؟
هل تعتمد على معلومات أخرى بدل من
البطاقة الإرشادية؟
هل استعنت بالبطاقة الإرشادية في
اصلاح ما تلف من الملابس؟
هل تنصح الطلاب بالالتزام بالبطاقة
الإرشادية؟



نشاط (أ):

من احدى الاخطاء
اختلاف لون الملابس نتيجة استخدام
المبيض اثناء الغسيل

كوي قطعه ملابسية على حرارة
عالية ادى الى تشكل لمعة وتشوة
القطعه.

غسيل قطعه صوفيه على درجه حراره
عالية جعلها غير صالحه.





تنظيف الملابس

المفاهيم الرئيسة:

- الأنسجة.
- المنظفات الكيميائية.
- المنظفات الطبيعية.

يرغب كل منا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتمُّ بملابسنا التي تُعدُّ جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَبِأَبْكَ فَطَهِّرْ﴾ (١).

لماذا نرتدي الملابس؟

حتى تسترنا وتجلنا وتقينا الحر والبرد

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْ ءَادَمَ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِيَاسًا يُّوْرِى سَوَاءَ تَكْم وَّرِيْشًا وَّلِيْبَاسَ النِّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ (٢).



شكل (١)

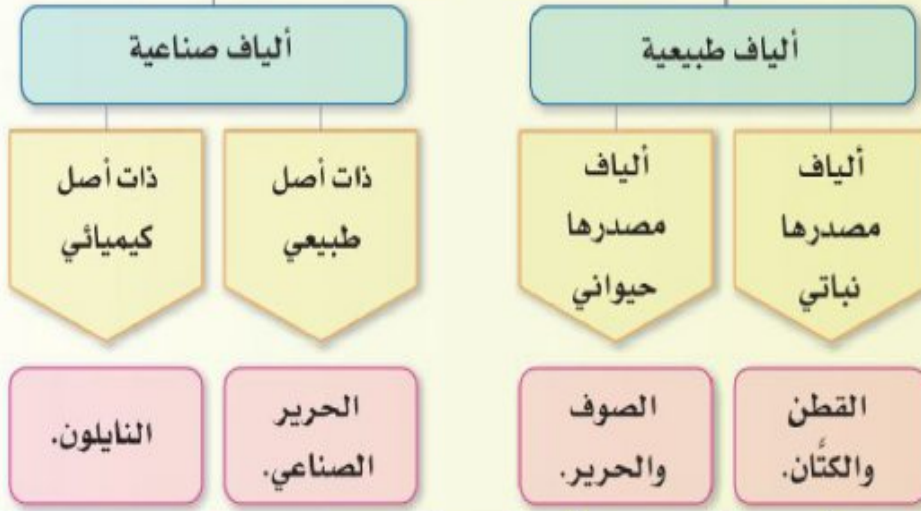
الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل، ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوّنة لها، شكل (١).

(١) سورة المدثر الآية رقم (٤).

(٢) سورة الأعراف الآية رقم (٢٦).

مصادر الألياف



استخداماته	مميزاته	نوع النسيج
القطن : ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتان: القمصان - التنانير - المعاطف - الملابس الشتوية.	شديد المتانة والتحمل	القطن والكتان
الملابس الشتوية.	ضعيف المرونة - ينكمش	الصوف
ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - ملابس النوم.	متين - ناعم عالي المرونة	الحرير الطبيعي
الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.	قوي جداً - مطاطي - مقاوم للتجعد	النايلون



ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

لمعرفة كيفية التعامل معها عند غسلها وكيفية اختيار الملابس المناسبة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطول عمرها الاستهلاكي.

ما المنظفات التي نحتاجها؟
مسحوق غسيل
معطر ملابس
مزيل بقع للملابس الملونه



شكل (٢)

هل يمكن اتباع الطريقة نفسها في تنظيف هذه الملابس؟ ولماذا؟
لان هذه الملابس بيضاء وتحتاج الى اضافته الكلور المبيض

أنواع الغسل



غسل آلي



غسل يدوي



اجمع صوراً متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.



في رأيك أيهما أفضل الغسل اليدوي أم الآلي؟

ما النصيحة التي تقدمها للآخرين لترشيد استهلاك الماء في أثناء عملية الغسيل؟

استخدام الغسالة الاوماتيكي
تقلل من استهلاك الماء
من حيث الغسيل والتشطيف

مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

(أ) المنظفات الكيميائية:

١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).



أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:

سائل



شكل (٦)

مسحوق



شكل (٥)

مبشور



شكل (٤)

جامد



شكل (٣)

٢- المبييض:

سائل منظم يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبييض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة.



تُذَوَّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسمك النسيج.



تبييض أرضيات الحمام وتنظيفها
إزالة العفن والأوساخ
إطالة عمر الزهور
تعقيم ألعاب الأطفال البلاستيكية
تلميع الزجاج والأطباق
التخلص من رائحة القدمين

هناك استعمالات أخرى للمبييض في التنظيف المنزلي، ابحث عنها في مصادر التعلم المتنوعة.

إرشادات عند استعمال المبييض في غسل الملابس



نسبة المبييض المستخدم تقل أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.

تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبييض، اذكر موقفاً من تلك المواقف.

عندما اردت غسل ملابس الملونه قمت بطريق الخطا
باضافة الكلور بسبب عجلتي لمتابعة التلفاز وعند
الانتهاء من الغسيل تفاجنت ان ملابس الملونه مبقعه
بلون الابيض



بعد تكرار غسل الأنسجة يغدو اللون مصفراً باهتاً، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللون.

٣- الزهرة:



شكل (٧)

مادة زرقاء اللون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.

تُشطف الملابس جيداً قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.

يراعى أن يكون ماء التزهير خفيفاً. **ملاحظة** حتى لا يترك بقعا زرقاء على الملابس.

يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانساً.

يراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعةً بعد قطعة. **علا** حتى تتشرب كل قطعة على حدى.

لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير. **علا** حتى لا يتحول لونها للزرق الفاتح.

إرشادات عند تزهير الملابس يدوياً:

هناك بعض المنظفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيض والزهرة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٧٥



ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

(ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

١- الملح:

(كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبأ في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



شكل (٨)



علل: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

لتثبيت الالوان في الملابس ذات الالوان الغامقة.

٢- الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لتزهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخل لكل لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



شكل (٩)



عدد بعض استخدامات الخل الأخرى؟

ينظف الأواني والأسطح والأرضيات
يلمع الأواني النحاسية

يقتل الميكروبات في الخضروات والفواكه الطازجة

للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الغسالة.



في كثير من الأحيان

وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

نشاط (ب):

أولاً نقوم بتقسيم الملابس إلى مجموعات، حيث نضع الملابس البيضاء في مجموعة والملابس الملونة باللون الفاتح في مجموعة منفردة، أما الملابس الملونة باللون الغامق مجموعة والسوداء في مجموعة أخرى. نقوم بوضع الملابس البيضاء وتركها لتتقع لعدة دقائق في ماء مغلي، قبل وضعها في الغسالة؛ حتى تحافظ على لونها الأبيض. نقوم بوضع منظف الغسيل وكمية قليلة من الكلور (المبيض)، إذا كانت الغسالة أوتوماتيك نضعهم في المكان المخصص (جرار الغسالة). يمكن استخدام معطر غسيل؛ حيث يعطي رائحة جميلة للملابس، في غسالة الأوتوماتيك تضعه في الجرار .. أما الغسالة الأوتوماتيك نضع الغسيل بها ومسحوق التنظيف ونشغل زر البدء، ثم نختار دورة الغسيل المناسبة للملابس التي وضعناها. وهذا كله نقرأه في التعليمات الموجودة في الكتيب الذي يأتي مع غسالة الأوتوماتيك، حيث يوجد دورة خاصة بالملابس البيضاء ودورة خاصة بملابس الصوف والقطن وهكذا. بعد انتهاء وقت الغسيل وتوقف الغسالة عن الدوران تكون قد أنهت دورة الغسيل، في غسالة الأوتوماتيك نقوم بفتح الباب وإخراج الغسيل منها ووضعها في سلة الغسيل النظيفة وتجهيزه للنشر، من ثم نضع مجموعة ملابس جديدة بنفس الطريقة.



نشاط (أ):

مسحوق تنظيف الملابس
امسترا وايت

اوقال منظف الافران

سانل غسيل الصحون جينتو

منظف الزجاج ديسكي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443





التطبيقات

١ : أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسر الرموز في البطاقتين المشار إليهما :

المقاس: ٣٨

١٠٠% قطن

لا تكوى على الإطلاق

لا تغسل على الإطلاق

التنظيف الجاف

Made in Saudi

١٠٠% حرير

تغسل باليد

لا تعصر

تجنب التجفيف بالشمس

الكي بدرجة حراره معتدله

صنع في السعودية

شكل (٢٨)

شكل (٢٧)

٢ : من وجهة نظرك؛ ما سبب:

لضمان تنظيف القطع بطريقة صحيحة
مما يحافظ على القطعه فتره طويله

أ- إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية؟



سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى :

﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَ تَكْمٍ وَرِيْشًا وَلِبَاسُ النِّفَاقِ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ
مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾

أ- أحط بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية :

الزخرف

الأعراف

الأحزاب

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم ، فسر معاني الكلمات التالية :

لباساً: هو لباس الضرورة

ريشاً: لباس الزينة أو النعيم من المال

يواري: يستر عوراتكم وجاء في الآية الكريمة نتيجة ان يتقى

المؤمن ربه فيستر عورته



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٧٩

٤
 أ- لون الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة الملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصل على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسم رمز الكلمة المطلوبة:



ج- اذكر الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

الموهير-الدانيتل والتول-الحرير-الصوف-الاقمشة
 المخملية-الملابس الجلدية-الاوليفين



وزارة التعليم
 Ministry of Education
 2021 - 1443



الوحدة الثالثة العناية الملبسية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتني 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

2021 - 1443

