

مكتبة طلابنا
TLABNA LIBRARY



● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها
●



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفيف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي: الفصل الدراسي الثاني / وزارة التعليم -

الرياض ، ١٤٢٩ هـ

١٠٨ ص. ، ٥٧٢١ ، ٢٥ سم

ردمك : ١-٧٦٣-٤٨-٦٠٣-٩٧٨

١- التربية الأسرية ٢- كتب دراسية أ- العنوان:

١٤٣٠ / ٥٣٤

ديوي ٣٧٢.٨٢١

رقم الإيداع : ١٤٣٠/٥٣٤

ردمك : ١-٧٦٣-٤٨-٦٠٣-٩٧٨

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الخامس الابتدائي من سلسلة كتب
التربية الأسرية انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم
في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على "إكساب
الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية
مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم
المختلفة من رسوم وصور وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات
القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة كي تفكر
وتحاور وتعبر عن رأيها، لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في
حياتها اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية؛
ليكون عوناً للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة بنفسها، محبة لوطنها،
تتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب
العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات
فراغها فيما يعود عليها بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء
أسرتها ومجتمعها.

نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء
القصد.

مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة ٢٠٣٠.



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية الصف الخامس الابتدائي ،
للفصل الدراسي الثاني حصتان في الأسبوع .

الفهرس

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
مجتمعي	آداب التعامل خارج المنزل	أسبوعان	١٠
مهاراتي في الحياة	كيف تذاكرين؟	أسبوع	٢٨
	كيف تجهين عن أسئلة الاختبار؟	أسبوع	٣٤
بيئتي	التلوث داخل المنزل	أسبوعان	٤٦
مهارات يدوية	غرزة الأشعة	أسبوع	٦٤
	غرزة البطانية	أسبوع	٦٧
	تطبيقات على غرز التطريز	أسبوع	٧٠
غذائي	الوجبات الخفيفة	أسبوع	٨٠
	الخبز	أسبوعان	٨٥
ترشيد الاستهلاك	ترشيد استهلاك الكهرباء	أسبوع	٩٨





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يَحْتَجُنَّهَا في حياتهن اليومية، فنأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بأسرة المتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة السابعة مجتمعي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٠
	نشاط أسري	١٧
	نشاط ختامي	٢٣

الوحدة السابعة

مجتمعي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تلخص آداب التعامل مع المعلمة بوجه عام.
- أن تبدي رأيها في السلوكيات السلبية الصادرة من بعض الطالبات تجاه المعلمة.
- أن تقترح حلولاً مناسبة لبعض المشكلات التي تطرأ أثناء التعامل مع الزميلات.
- أن تشرح آداب التعامل مع المسنين في ضوء الشريعة الإسلامية.
- أن تقوم ببعض السلوكيات الخاطئة في التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة.
- أن تشارك في تنفيذ نشرة معرفية حول فضل الصدقة في الإسلام.





آداب التعامل خارج المنزل

مجتمعي

أولاً: آداب التعامل مع المعلمة

إن معلمنا الأول هو رسولنا الكريم ﷺ لذا تعتبر مهنة التعليم من أعظم المهن في الحياة، فالمعلمة هي التي تُخَرِّج الطبيبة والباحثة، وهي التي تستطيع أن توجه شخصية الطالبة نحو الأفضل، فيجب احترامها والتأدب أثناء التعامل معها.

المضاهيم الرئيسية

- الإعاقة.
- المسكين.
- الصدقة.

نتعامل مع كثير من الناس في حياتنا اليومية سواء في المدرسة أو الحي الذي نعيش فيه أو في الأماكن العامة؛ من الواجب أن يكون هذا التعامل مبنياً على التعاون وحسن الخلق.

فمن منا لا تريد أن تكون محبوبية في مجتمعها الذي تعيش فيه؟ طبعاً نحن جميعاً نريد ذلك ولكن كيف؟

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها آداب التعامل خارج المنزل، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً.
مع وافر الحب: ابنتكم

نشاط أسري



اكتبي بيتاً من الشعر أو أنشودة في بيان فضل المعلمة وضرورة احترامها، ثم اقرئيها أمام زميلاتك.

قم للمعلم وقِّهِ التَّبجيلاً

..... كاد المعلم أن يكون رسولا

..... أعلمت أشرف أو أجل من الذي

..... يبني وينشئ أنفسا وعقولا



نشاط (١)



ناقشي زميلاتك في المجموعة بالمواقف الآتية، ثم دوّني رأيك فيها:



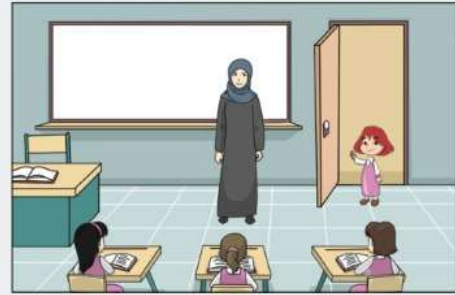
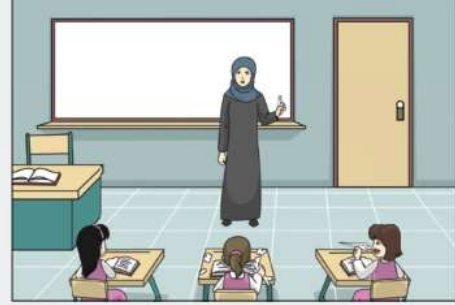
رأيك فيها

موقف خاطئ علينا
احترام المعلمة وعدم
الانشغال أثناء الدرس

موقف صحيح
يجب الاستئذان
عند الدخول

موقف صحيح
يجب الانتباه
لشرح المعلمة

المواقف



« من الأدب الاستئذان قبل الدخول
إلى الصف والخروج منه.



نشاط (٢)



اكتبي بعض السلوكيات التي قمتِ بها وأعجبتِ معلمتكِ.

رأي معلمتكِ

السلوكيات التي قمتِ بها

أثنت على سلوكي
ووصفتني بأني
طالبة مثالية

إصغائي للمعلمة ومشاركتي معها
مساعدتي لزملائي
استئذاني عند الدخول والخروج

● اكتبي بطاقة شكر لمعلمتكِ.



نشاط (٣)



كيف تتصرفين إذا:

١. رأيتِ زميلتكِ ترفع صوتها على المعلمة؟

أنصحها باحترام المعلمة

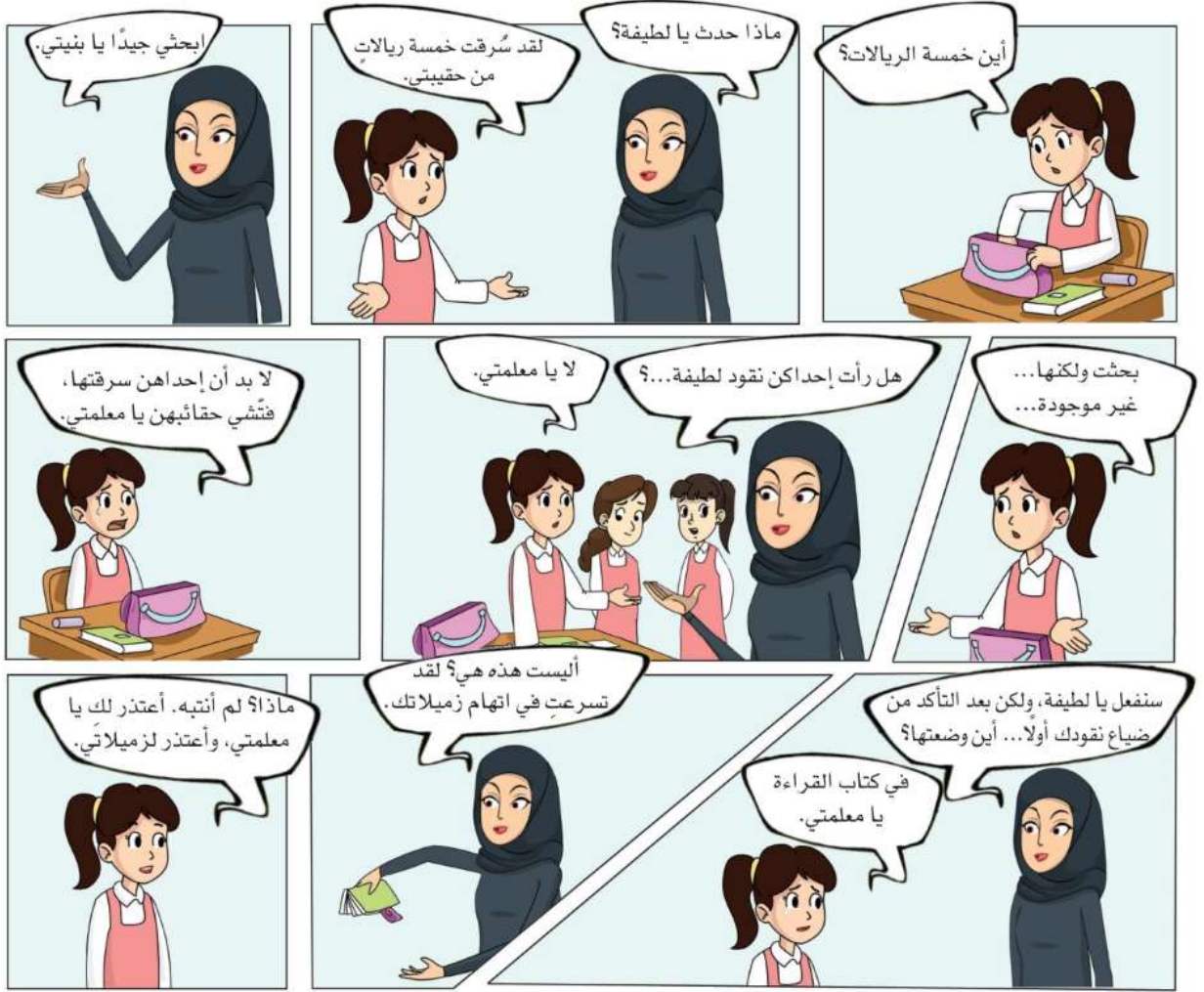
٢. اكتشفتِ أنكِ قد نسيتِ أداء الواجب المدرسي؟

أعتذر للمعلمة وأعدّها بحله.



ثانياً : آداب التعامل مع الزميلات

قال رسول الله ﷺ: «خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ». [صحيح ابن حبان، ٥١٩].



١ ما الخطأ الذي ارتكبه لطيفة؟

اتهامها لزميلاتها بسرقة نقودها

٢ اذكري اقتراحاً يساعد لطيفة على حسن التعامل مع زميلاتها.

أن تثق بزميلاتها وبأمانتهن



العبارات الآتية تشير إلى آداب التعامل الحسن وغير الحسن مع زميلاتكِ صنفها في الجدول الآتي:

تقديم المساعدة للمحتاجات منهن

إلقاء التحية في الصباح عليهن

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهن في حال غيابهن والاطمئنان عليهن

عدم الاستماع للزميلات والسخرية منهن

إعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

- عدم السؤال عنهن في حال غيابهن
- والاطمئنان عليهن .
- عدم الاستماع للزميلات والسخرية منهن
- إعارة الأدوات عند الضرورة
- إلقاء التحية في الصباح عليهن
- تقديم المساعدة للمحتاجات منهن
- الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

نشاط (٤)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اکتبي أكبر عدد من آداب التعامل

- مع الزميلات.
- إحسان الظن بهن
- مشاركتهن مناسباتهن
- أحب لهن ما أحب لنفسي
- احترامهن وعدم الاستهزاء بهن



التعلييل	الخيارات	ماذا تفعلين إذا
<p>.....</p> <p>لأن الله عز وجل أمرنا</p> <p>.....</p> <p>أن نقابل الإساءة</p> <p>.....</p> <p>بالإحسان في تعاملنا</p> <p>.....</p> <p>مع الآخرين</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>١. تدعين لها بالهداية ولا تردين عليها.</p> <p>٢. تنصيحنها وتعاتبينها وتبينين لها موضع الخطأ.</p> <p>٣. تعتدين عليها بالضرب لكن لا تسبينها.</p> <p>٤. تردين لها الإساءة بالمثل، فتسبينها كما سببتك.</p>	<p>● تشاجرت مع إحدى زميلاتك وسببتك؟</p> 

نشاط (٥)

ماذا تفعلين إذا انضمت زميلة جديدة من بلد آخر إلى صفك؟

أعرف عليها وأعرفها على باقي الزميلات وأحرص

على كسب صداقتها ومساعدتها عند الحاجة.



ثالثاً: آداب التعامل مع المسنين

كنت أسير مع صديقتي مها في حديقة عامة، وفجأة تعثرت امرأة مسنة في مشيها فسقطت أمامنا، فضلت صديقتي مها متابعة سيرها وعدم التوقف لمساعدتها، لكنني رفضت مواصلة السير وسارعتُ بمدّ يدي إلى المرأة المسنة لمساعدتها على الوقوف مجدداً والتأكد من سلامتها وقدرتها على مواصلة السير.



بعد قراءتكِ للقصة السابقة أجيبني عن الأسئلة الآتية:

س١: لمَ سلكت مها هذا السلوك؟

لأنها لا تقدر قيمة احترام كبار السن.

س٢: قدمي لصديقتك مها النصيحة المناسبة؟

أنصحها باحترام كبار السن ومساعدتهم عند الحاجة.

س٣: اختاري الإجابة الصحيحة:

أ. من أقوال الرسول ﷺ المطابقة لهذه القصة:

«الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ». [صحيح البخاري، ٢٤٤٢].

«إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ». [سنن أبي داود، ٤٨٤٣].

«إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَنَّ قَلْبُكَ فَأَطْعِمِ الْمَسْكِينِ». [صحيح الجامع، ١٤١٠].

ب. استفتدي من الموقف السابق:

● الرحمة وحسن التعامل

● الموعظة

● التسلية





« طاعة الله عزّ وجل ورسوله
ﷺ والحرص على العمل الصالح
والخلق الحسن طريقك إلى الجنة.

أسرتي العزيزة



فواز: نورة هل تعلمين حق المسنّ؟

نورة: لا، لا أعلم.

فواز:

أولاً: إنزاله منزلته اللائقة به:

يستشار في الأمور، ويقدم في المجلس، ويبدأ به بالضيافة وفي التحدث إلى الناس وفي الأخذ
والعطاء عند التعامل.

ثانياً: عدم الاستخفاف به:

فلا يهزأ به، ولا يسخر منه، ولا يوجه إليه كلام سيئ، ويتأدب في حضرته، ولا ينهر.

نورة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أمي.

نورة: معلومة مفيدة، أشكر أمي عليها.

● اكتبي حقوقاً أخرى للمسنّ.

- نشرکہم في حياتنا ومناسباتنا ونشعرهم بحبنا لهم .
- نوفر لهم أنشطة تساعدنا على قضاء وقت الفراغ .
- معاملتهم برفق ومساعدتهم عند الحاجة



رابعاً: آداب التعامل مع ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقة هم:

المعوقون جسدياً أو حسيّاً أو عقليّاً أو اجتماعياً.

أنا حنان، عمري اثنتا عشرة سنة، أُصبتُ في طفولتي بالعمى، فأصبحت أتحسس طريقي باللمس أو باستخدام العصا، أستطيع تمييز من حولي ومعرفتهم من أصواتهم، وقد لاحظت أن الناس يرفعون أصواتهم عالياً عندما يتحدثون معي وهذا ما أعاني منه ويزعجني كثيراً **فماذا أفعل ليفهم**

الناس أنني لست صماء؟

● ما الحل لمشكلة حنان من وجهة نظرك؟

..... **إخبار الناس بأن لا يرفعوا أصواتهم لأنها ليست صماء وأنهم يؤذونها بذلك .**

● ما واجبك نحو حنان وأمثالها؟

..... **أن أقدر وضعها وأساعدها إن هي طلبت مساعدتها .**

يهتم ولاية الأمر حفظهم
الله في مملكتنا بكثير من
الحالات الإنسانية كعلاج
ذوي الإعاقة والمرضى
داخل البلاد وخارجها.



للحصول على معلومات أكثر عن الحقوق
الصحية لذوي الإعاقة يمكنك الاطلاع على
كتاب (جرعة وعي) والذي يعد أحد إسهامات
وزارة الصحة في التحول الوطني.



« أول مؤسس لرعاية المعوقين
في تاريخ البشرية جمعاء هو
عمر بن الخطاب رضي الله عنه .





« داود الأنطاكي من الأطباء المسلمين البارزين، وكان كفيف البصر.



« أولت وزارة التعليم عناية خاصة بذوي الإعاقة فدمجتهم في التعليم العام؛ لينالوا حقهم من التعليم.

● اكتب رسالة توعوية للمجتمع للتعريف بهؤلاء الأشخاص والتأكيد على ضرورة تقديرهم واحترامهم.

إن الأشخاص ذوي الإعاقة هم بشرٌ مثلنا
لهم أحاسيسٌ ومشاعرٌ فيجب علينا
احترامهم وتقديرهم.

التعليل	الخيارات	ماذا تفعلين
لأنني لو كنت مكانها لرغبت في أن يساعدني أحد ما.	١. تعرّضين عليها المساعدة وتشتريين لها. ٢. تطلين من إحدى زميلاتك أن تساعدك في الشراء. ٣. تتركينها لعل أحدًا غيرك يساعدها.	● إذا رأيتِ زميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة للشراء من المقصف؟ 



خامساً: آداب التعامل مع الفقراء والمساكين

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾﴾ [المعارج: ٢٤ - ٢٥].

مساعدة من يحتاج العون . . .

ضعي عنواناً للقصة:

الابن: لقد رأيت رجلاً مسكيناً وأريد أن أقدم له المساعدة،
فهل تعطيني شيئاً من النقود؛ لأقدمه له.



الأب: حسناً يا بني، ولكن عليّ أن أرافقك لأتأكد من مدى
حاجة هذا الرجل.



الابن: السلام عليكم يا عم، هذا أبي، وقد أخبرته بأنك
تعيش حالة من البؤس فقررت أن يأتي ليراك ويدلك على
مصدر رزق يسد حاجتك.



الفقير: ولكنني كبير في السن ولا أقوى على العمل.
الأب: لا تخف أيها الرجل سأبحث لك عما يناسبك؛ فهناك
مؤسسات خيرية سأخذك إليها وسيتكفلون بما يغنيك عن
السؤال.



أنشأت مملكتنا الهيئة العامة للزكاة والدخل ووزارة العمل والتنمية الاجتماعية، لصرف الأموال على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل.

نشاط (٦)



اكتبي ثلاث أمنيات تودين تحقيقها للفقراء والمحتاجين.

- توفير وظائف للفقراء والمحتاجين
- توفير كل ما يحتاجون في حياتهم
- توفير التعليم والعلاج بالمجان لهم.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى»

[صحيح مسلم، ٢٥٨٦.]

وهذا يظهر في إنشاء حكومتنا الهيئات والمؤسسات الخيرية لمساعدة المحتاجين والفقراء والمنكوبين من المسلمين في أنحاء العالم.



التعليل

لأن مساعدة

المحتاجين عمل

يحبه الله عز وجل

الخيارات

١. تسارعين بالتبرع ولو
بأقل القليل.

٢. تترددين، فالضحايا
ليسوا من بلدك.

٣. لا تتبرعين وتكتفين
بتبرع والديك.

ماذا تفعلين

● إذا نظمت إحدى الجمعيات
حملة تبرعات لضحايا الزلازل
في العالم؟





هل أنت حسنة التعامل مع الآخرين؟

عزيزي الأب/ الأم، ساعد ابنتك في تقويم أساليب تعاملها مع الآخرين.

عبد الرحمن مرّ بالمواقف الآتية، فكان تصرفه فيها يدل على الأدب وحسن التصرف.



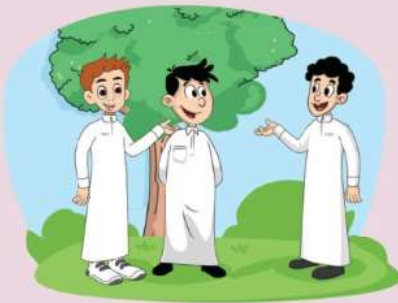
● يلقي السلام على مَنْ يقابله.



● يستأذن دائماً قبل أن يدخل على الآخرين.



● يقدم شكره وامتنانه إذا تلقى هدية من أحد.



● يُصلح بين المتشاجرين.



● لا يقاطع الآخرين أثناء تحدثهم.



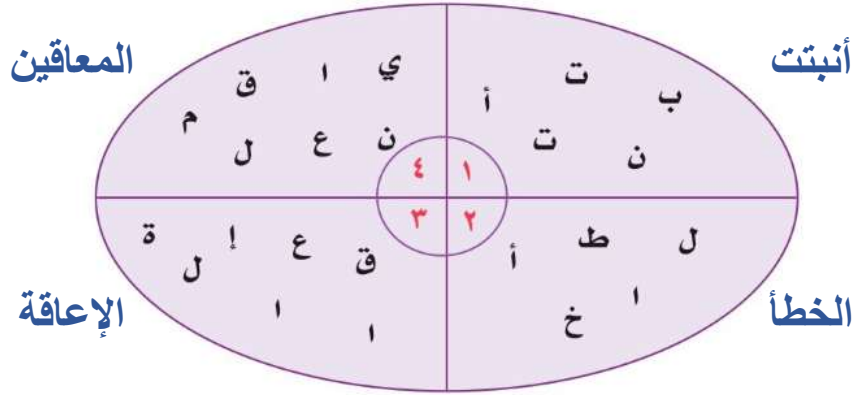
● إذا احتاج مساعدة من أحد يقول: من فضلك.

لقد حصل عبد الرحمن على (٥) درجات نظير تصرفه في كل موقف من المواقف السابقة، فإذا كان تصرفك قريباً من تصرفه وحصلت على (٢٥) درجة أو (٣٠) درجة فأنت إنسانة حسنة الخلق مع الآخرين، وإذا حصلت على (٢٠) درجة فأنت لديك استعداد طيب لأن تكوني حسنة الخلق، أما إذا حصلت على (١٥) درجة فأقل فأنت في حاجة إلى أن تراجع نفسك وتحسني تعاملك مع الآخرين. الحمد لله أنا إنسانة حسنة الخلق مع الآخرين .



تطبيقات عامة

١ رتبي الحروف، مكونة منها كلمات، ثم اكتبها في الفراغ المناسب لها من الآية
والجمل الآتية:



١ قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ﴾ [البقرة: ٢٦١].

٢ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند **الخطأ** أو التقصير.

٣ إن من حسن التعامل مع الأشخاص ذوي **الإعاقة** معاملتهم كأى شخص آخر.

٤ استخدام المواقف المخصصة **للمعاقين** فيه تعدُّ على حقوقهم.

٢ تكثر المؤسسات الخيرية وجمعيات البر في بلادنا- ولله الحمد- سمي اثنتين منها.

١. مؤسسة سليمان الراجحي

٢. جمعية إنسان

٣ اذكرى النتيجة المترتبة على ما تشاهدينه في كل صورة من الصور الآتية:



٣ إن احترامك لكبار السن
من تعظيمك لله عز وجل .

٢ إن سخريتك من الآخرين
يعرضك لغضب الله وعقابه

١ أن تحترم موالديك سلوكك
يرضى الله عنك

تطبيقات عامة

٤ اختاري الإجابة المناسبة من الخيارات الآتية:

١. لاحظت أن زميلتك لا تملك دفترًا بسبب فقرها فكيف تتصرفين؟

أ لا أهتم بالموضوع.

ب أسخر منها لأنها لا تملك دفترًا.

ج أخبر أسرتي لمساعدتها.

د أخبر المرشدة الطلابية أنها لا تملك دفترًا.

٢. رأيت في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها وليس معها أحد فكيف

تتصرفين؟

أ أراقبها كي أرى ماذا تفعل.

ب أمسك بيدها وأساعدتها.

ج أذهب لصفى وأتركها.

د أخبر مراقبة المدرسة بوجودها.

٥ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير

الصحيحة:

x

أ إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام.

✓

ب اتخذ رسولنا صلى الله عليه وسلم أبا بكر الصديق رضي الله عنه صديقاً له.

x

ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.

x

د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات.

✓

ه إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله صلى الله عليه وسلم طريقك إلى الجنة.



الوحدة الثامنة

٨

مهاراتي
في الحياة



كيف تجيبين
عن أسئلة
الاختبار؟

كيف
تذاكرين؟

مهاراتي في الحياة

ما الأسلوب الذي تتبعينه في
الإجابة عن أسئلة الاختبار؟
بأي سؤال تبدئين إجابتك؟
كيف تتصرفين عند قراءة
سؤال صعب؟

المكان المناسب للمذاكرة
أفضل الأوقات للمذاكرة
الطريقة الصحيحة للمذاكرة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تختار أفضل مكان للمذاكرة.
- أن تستخلص الأخطاء التي يقع فيها البعض أثناء المذاكرة.
- أن تكتشف الطريقة الصحيحة للمذاكرة.
- أن تضع خطة تتبعها عند الإجابة عن أسئلة الاختبار.
- أن تقترح أسلوباً لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار.





كيف تذاكرين؟

مهاراتي
في الحياة

نشاط (١)



نورة ومنى طالبتان
خلوقتان ومجتهدتان
في دراستهما،



لاحظت منى تدني درجات صديقتها
نورة في مستواها الشهري رغم
حرصها الشديد على التفوق ومداومتها
على المذاكرة، مما جعل منى ترشدها



إلى الطريقة الصحيحة في المذاكرة.

ما المقترحات التي قدمتها منى لمساعدة نورة على المذاكرة

بالطريقة الصحيحة؟

• أن تختار المكان المناسب .

• أن تختار الوقت المناسب .

• أن تلخص الأفكار المهمة في الدرس .

• أن تسأل المعلمة عن الأسئلة الصعبة .

المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

طرائق المذاكرة مختلفة
ولكل منا طريقة تناسبه عند
المذاكرة؛ عليك أن تحاولي
اكتشاف الطريقة التي تناسبك
وتلتزمي بها دائماً؛ حتى تعود
عليك بالنفع والفائدة في
تحصيلك العلمي.



المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت -عزيزتي- أن تذاكري فاختاري المكان الملائم للمذاكرة؛ لأن ذلك يساعد على التركيز والأداء الأفضل.

الشروط الواجب توفرها في مكان المذاكرة:

١ أن يكون هادئاً ليساعد على التركيز. 

٢ أن تكون جيدة، مناسبة للمذاكرة. 

٣ أن تتوفر أدوات الاستذكار، مثل: 

٤ أن تكون جيدة. 

الأوقات المناسب للمذاكرة

من العوامل التي تساعدك على التركيز عند المذاكرة والقدرة على الأداء الأفضل، تحديد الوقت المناسب للمذاكرة عن طريق وضع جدول زمني ينظم أوقاتك بين استذكار الدرس وأداء الواجبات والاستمتاع باللعب أو ممارسة هوايتك المفضلة.



أقوم قدرتي على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة، من خلال الإجابة عن فقرات الاستبانة الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
		✓	أذاكر عندما أكون أكثر نشاطاً.
		✓	يكون وقت الدراسة غير متعارض مع وقت الوجبة الغذائية.
		✓	أذاكر عندما يكون ذهني صافياً.
		✓	أترك مشاهدة التلفاز واللعب أثناء المذاكرة.
		✓	أحرص على المذاكرة نهائياً.

كل إجابة بـ (دائماً) تساوي نقطتين، و(أحياناً) تساوي نقطة واحدة، و(أبداً) تساوي صفراً. **✓ الدرجة (من ٦-١٠)** لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة بكفاءة.

الدرجة (من ٣-٥) لدي القدرة إلى حد ما في اختيار الوقت المناسب، وسأعمل للاستفادة من خبرات الآخرين الصحيحة.

الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختار الوقت المناسب، وسوف أعاد قراءة الدرس؛ لأستفيد منه وأعمل بمحتواه.

الحمد لله لدي القدرة على اختيار الوقت المناسب للمذاكرة بكفاءة



التعليل

لكي تستمتع بممارسة
هوايتها وكذلك تتفوق
في دراستها

الخيارات

١. تنصحينها بوضع
برنامج لتنظيم وقتها
بين الدراسة وممارسة
هوايتها المفضلة.

٢. تقنعينها بالالتحاق
بالأنشطة المدرسية
أو مراكز تعليم الرسم
الخاصة.

٣. تنصحينها بترك
هذه الهواية والاهتمام
بدراستها فقط.

ماذا تفعلين

● إذا رأيتِ أختكِ الصغيرة
البارعة بالرسم تقضي
معظم وقتها في ممارسة
هواية الرسم وتهمل
دراستها وواجباتها
المدرسية؟



« أفضل وقت للقراءة بعد صلاة
الفجر؛ لصفاء الذهن وارتفاع
مستوى الاستيعاب، ولدعوة الرسول
ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا».
[صحيح ابن حبان، ٤٧٥٤].



« يفضل للطالبة أن تتنازل قسماً
من الراحة (١٠) دقائق تقريباً بين
فترات المذاكرة، مع تغيير مكان
المذاكرة وتنشيط الجسم والدورة
الدموية ببعض الحركات البسيطة.



نشاط (٢)



جلست والدة أحمد معه بعد عودته من المدرسة، لمتابعته أثناء حل واجباته المدرسية، لكن أحمد أخذ يتلهى تارةً بمشاهدة التلفاز، وتارةً أخرى باللعب مع أخته الصغيرة، مما أغضب والدته كثيراً، واضطرت أن تجبره على الجلوس والبدء بحل واجباته المدرسية على الفور، فعاد أحمد لكتابة واجباته، لكن كان ذلك بعد مضي وقت طويل جداً.

● ما الأسباب التي أدت إلى عدم إنجاز أحمد لواجباته المدرسية؟

..... أنه كان يتلهى بمشاهدة التلفاز واللعب مع أخته الصغيرة.

● برأيك، ما الذي ينبغي أن تفعله أم أحمد ليؤدي واجباته المدرسية بجد واجتهاد؟

..... أن تختار المكان المناسب للمذاكرة بعيداً عن التلفاز وتبعد أخته عند وقت المذاكرة.



«• أثبتت الدراسات وجود أغذية تقوي الذاكرة وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأربع. • استخدام الحاسوب يساعدك على الاطلاع والحصول على معلومات إضافية جديدة.»



الطريقة الصحيحة للمذاكرة

١ دوّني واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، وضعي علامة عند الانتهاء من كل واجب.

٢ ابدئي بالواجبات التي هي أكثر صعوبة؛ لأن ذهنك يكون صافياً ونشطاً.

٣ قسّمي الوقت إلى ساعات منفصلة يتخللها أوقات للراحة.

٤ إذا شعرت بالملل من إحدى المواد فعليك إبدال المادة بأخرى، ثم العودة إلى الدرس الذي تركته مرة أخرى، أو يمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة، أو تغيير مكان المذاكرة.



« تناولك وجبة صحية أثناء المذاكرة تزودك بالطاقة الجسمية والعقلية.



« أبسط طرائق الاسترخاء هي التنفس بعمق، والالتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشرة قبل الانتقال إلى النفس الذي يليه.

نشاط (٣)



في الشكل الآتي وقعت سارة في بعض الأخطاء أثناء المذاكرة، اكتشفي تلك الأخطاء ثم ساعديها على المذاكرة بطريقة صحيحة.



- تناول الأكل أثناء الأكل أثناء المذاكرة ، - عدم التركيز في المذاكرة .
- الطريقة الصحيحة : - أن تخصص وقتاً للأكل وقتاً للمذاكرة .
- أن تصفي ذهنها للمذاكرة .





كيف تجيبين عن أسئلة الاختبار؟

مهاراتي
في الحياة

غد هو اليوم الأول من اختبارات الفصل الثاني، فشعرت ريم بالخوف والتوتر رغم أنها قد استعدت للاختبارات بشكل جيد، فبادرت بسؤال معلمتها عن أهم عوامل الاستعداد الجيد للاختبارات، فأوجزتها لها المعلمة كالآتي:

- التوكل على الله سبحانه وتعالى.
- تخصيص وقت للمذاكرة اليومية طوال العام الدراسي.
- التغذية السليمة.
- النوم المبكر لساعات كافية.

المفاهيم الرئيسية

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

الاختبار وسيلة لقياس مدى استيعابك وقدرتك على تنظيم معلوماتك مهما كثرت وهو ما يجعلك قادرة على الإجابة عن أسئلة الاختبار بطريقة صحيحة.



« مواظبتك على الصلاة والأذكار اليومية والدعاء بالتوفيق يمنحك الهدوء ويزيد قدرتك على استرجاع المعلومات.



نشاط (١)

ما الذي سيحدث لو دخلت الاختبار دون استذكار المادة الدراسية؟ اكتب النتائج المتوقعة، مستعينة بالمنظم الآتي:



النتيجة

• يصعب عليّ الإجابة عن الأسئلة
• أجيب عن الأسئلة

السبب

- دخلت الاختبار دون استذكار المادة.
- دخلت الاختبار مع استذكار المادة.

ما الأسلوب الذي تتبعينه في الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

التعليق	الخيارات	ماذا تفعلين
حتى أفهم المطلوب من السؤال وبالتالي أجيب عليه	١. تجيبين مباشرة عن الأسئلة. ٢. تجيبين عن الأسئلة بعد قراءة التعليمات الخاصة بكل سؤال.	• إذا جلست في قاعة الاختبارات للإجابة عن الأسئلة؟
	٣. تجيبين عن الأسئلة بعد فهم تعليمات السؤال والتفكير في الإجابة.	



نشاط (٢)

ما رأيك في العبارة الآتية: (لا تكثري النقاش مع الزميلات قبل الاختبار فهذا يولد ضغطاً نفسياً، ويقلل من تركيز المخ، ويشتت المعلومات).

هذه العبارة صحيحة عليّ أن أتوكل على الله تعالى ثم أثق بما لدي من معلومات



بأي سؤال تبدئين إجابتك؟

لا تفعلي

- تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم.
- الخروج السريع من اللجنة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدل على تفوقك، فسرعة الإجابة قد توقعك في الخطأ أو إعطاء إجابات ناقصة.
- ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفينها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقعين صحته فهذا أفضل من أن تتركي مكان الإجابة فارغاً.

افعلي

- اقرئي ورقة الأسئلة قراءة متأنية أكثر من مرة؛ حتى تتأكدي من فهمك للمطلوب.
- ابدئي إجابتك بالأسهل منها.
- أعطي كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال.
- ضعي رقم السؤال واضحاً عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى.
- أعيدي قراءة الأسئلة والإجابات؛ لتتأكدي من أنك لم تتركي إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجلي الخروج من اللجنة قبل المراجعة.





« التوفيق دائماً بيد الله عز وجل، فاحرصي على رضاه.

كيف تتصرفين عند الإجابة عن سؤال صعب؟

التعليل

حتى لا أضيع وقت
الاختبار أجيب عن
باقي الأسئلة ثم أعود
إلى السؤال الصعب
وأفكر فيه ثم أجيب

الخيارات

١. تحاولين تذكر إجابته
وترك بقية الأسئلة.
٢. تتركينه ثم تعودين إليه
بعد الانتهاء من إجابة
بقية الأسئلة.
٣. تفضلين عدم إضاعة
الوقت فيما لا تعرفينه.

ماذا تفعلين

- إذا واجهت سؤالاً صعباً؟



نشاط (٣)



نهى رسول الله ﷺ عن الغش فقال: «من غشنا
فليس منا» [صحيح مسلم، ١٠١].
أكملي الحديث الشريف واحرصي على تطبيقه في حياتك.

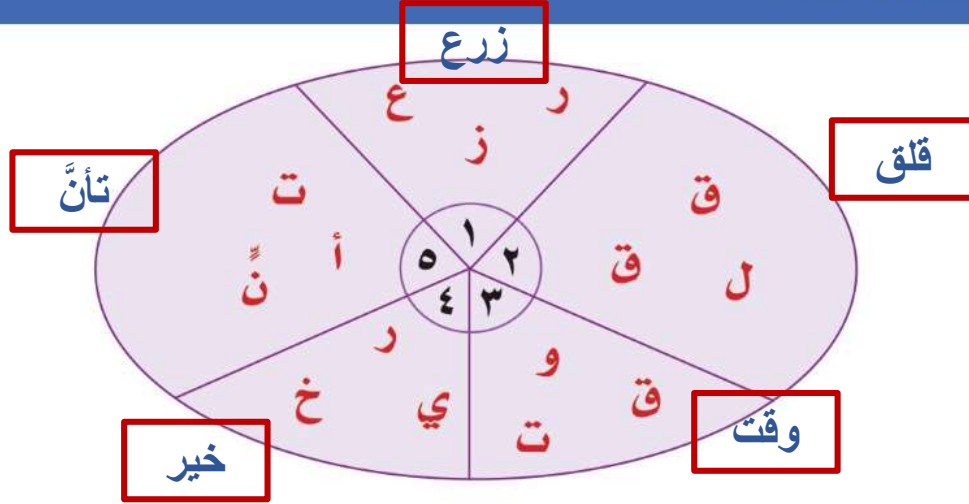


كوني عوناً لوطنكِ باجتهدكِ، لتُسهمي في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.
● تحسين مخرجات التعليم الأساسية.



تطبيقات عامة

١ رتبي حروف الدائرة مكوّنة منها مجموعة كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة بالجمل الآتية:



١ مَنْ جَدَّ وَجَدَ وَمَنْ زَرَعَ حَصَدَ.

٢ ذَكَرَ اللَّهُ يَطْرُدُ الْقَلْقَ والتوتر.

٣ أَخَصَّصُ بَعْضَ الْوَقْتِ لمراجعة الإجابات.

٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

٥ الْحَلُّ بِتَأْنٍ يساعدك على تجنب الأخطاء التي تنشأ من العجلة.

تطبيقات عامة

٢ دوني أكبر عدد من المشكلات التي قد تجعل الطالبات لا يقبلن على المذاكرة، واقترحي الحلول المناسبة لها.

الحلول

- تخصيص وقت للمشاهدة .
- تخصيص وقت للعب بها .

المشكلات

- الانشغال بمشاهدة التلفاز .
- الانشغال بالألعاب الإلكترونية

الحلول

- مذاكرة المواد الصعبة في وقت صفاء الذهن
- تخصيص وقت للمذاكرة والالتزام به
- المذاكرة أولاً بأول وسؤال المعلمة عن الأسئلة الصعبة .

المشكلات

- ترك المذاكرة لصعوبة المادة .
- التسويف وتأجيل المذاكرة
- تراكم الدروس وصعوبة فهمها



تطبيقات عامة

٣ تأملي الصور الآتية، واكتبي تعليقاً مناسباً لها توضحين فيه الأسباب التي أدت إلى نجاح الطالب في الشكل الأول وفشل الطالب في الشكل الثاني:



اجتهاد الطالب وتركيزه في دراسته كان سبباً في نجاحه



عدم تركيز الطالب في دروسه وانشغاله بمشاهدة التلفاز كان سبباً في فشله



تطبيقات عامة

٤ صلي كل جملة بنصفها الآخر:

وانما لقياس مدى تحصيلك العلمي.

القراءة الحرة المفيدة تساعد على

جهودهم فاحرصي أن تكوني واحدة منهم.

احرصي على التعاون مع زميلاتك

سعة اطلاعك وزيادة ثقافتك.

مراجعة دفتر الواجبات يومياً يمكنك من

معرفة الواجبات المطلوب أدائها.

الاختبارات ليست تحدياً لقدراتك

ومعلماتك لكي تكوني محبوبة من الجميع.

تكريم المتفوقات شكرٌ لهن على

٥ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

• أفضل مكان للمذاكرة.

- عند الأقارب والجيران

- المنزل

- المكتبة العامة

• أفضل الأوقات للمذاكرة.

- عندما يكون الذهن صافياً

- عند مشاهدة التلفاز

- أثناء الوجبة

• أفضل طريقة للمذاكرة.

- المذاكرة الأسبوعية

- المذاكرة اليومية

- في نهاية العام



إذا شعرتِ بالملل من المذاكرة فاضغطي على نفسكِ حتى تنتهي منها.

إذا شعرتِ بالملل من المذاكرة فخذِي من المذاكرة قسطاً من الراحة ثم عودي بعد ذلك

من أسباب النسيان: التنظيم في استخدام وقت المذاكرة.

من أسباب عدم النسيان : التنظيم في استخدام وقت المذاكرة .

يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة.

لا يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة .

أبسط طريقة للمذاكرة التنفس بعمق.

أبسط طريقة للاسترخاء التنفس بعمق .

سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على النجاح.

عدم الإسراع في الخروج من لجنة الاختبار يساعد على النجاح

إن المذاكرة في الصباح الباكر لا تساعد على استرجاع المعلومات.

إن المذاكرة في الصباح الباكر تساعد على استرجاع المعلومات



تطبيقات عامة

٧ اكتبی أصداد الكلمات الآتية، ثم اجمعی حروف الدوائر وكونی منها كلمة ضعیها فی الفراغ لتكتمل الجملة:

ن	ا	ي	س	ن	تذکر
	ن	ي	م	س	نحيف
ر	ف	ا	ن	ت	تجاذب
	ر	ي	ث	ك	قليل
ن	ا	ع	و	ج	شبعان
ع	ف	ت	ر	م	منخفض

التذكر عملية عقلية يتم بها تسجيل وحفظ و..... استرجاع ما سبق أن تعلمناه.



الوحدة التاسعة

٩

بيئتي



التلوث داخل المنزل

بيئتي

- تلوث الهواء
- تلوث الماء
- التلوث بالحشرات
- التلوث الضوضائي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تَسْتنتج ملوثات الهواء في المنزل.
- أن تَقترح حلولاً لمشكلات تلوث المياه في المنزل.
- أن تُناقش أخطار النفايات باعتبارها مسبباً للتلوث بالحشرات.
- أن تُلخِّص أضرار الضوضاء بصفة عامة.
- أن تُوضِّح خطورة ملوثات المنزل على صحة الإنسان.





التلوث داخل المنزل

بيئتي

١. تلوث الهواء:



مثلي مع زميلاتك في المجموعة أدوار الحوار الآتي، لتتعرفي أهمية الهواء النقي وبعض أسباب تلوثه.

سارة: ما فائدة الهواء النقي؟

المعلمة: الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان.

منى: كيف؟

المعلمة: عندما يعيش الإنسان في بيئة نظيفة، ويستنشق هواءً نقياً. لكن كيف ندلل على أهمية الهواء؟

حصّة: لا يمكن أن يعيش المخلوق الحي دون هواء.

هدى: وأثناء النوم نستغني عن الأكل والشرب، ولكننا لا نستغني عن تنفس الهواء.

المعلمة: إذن يمكن أن نتوصل إلى حقيقة وهي "لا يمكن للإنسان أو أي مخلوق حي أن يستغني عن الهواء"؛ لذلك يجب أن نحرص

على أن يكون هوائنا الذي نستنشقه نقياً غير ملوث، خاصة في منازلنا.

سارة: وكيف يمكن يا معلمتي أن يتلوث الهواء داخل منازلنا؟

المعلمة: بملوثات عدة، منها:

- إذا كان أحد أفراد الأسرة مدخناً.
- تطاير الغبار في المنزل نتيجة لعوامل الجو وإهمال النظافة الدائمة.
- النباتات الطبيعية داخل غرف النوم ليلاً.

المفاهيم الرئيسية

- التلوث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يُعد الهواء من أهم العناصر المكونة للبيئة وأوفرها، حيث يمثل دعامة رئيسة من دعائم الحياة لجميع أنواع المخلوقات الحية. وقد أصبح هذا الهواء في بعض الأماكن ملوثاً بالدخان والغازات والأتربة والنفائات ولم يعد عليلاً نقياً كما كان.





من ممكن يا تلميذاتي تضيف لنا ملوثات أخرى للجو؟

- الإكثار من استعمال المبيدات الحشرية .
- استعمال الفحم للشوي أو التدفئة .

• دخان المصانع .
• أضرار تلوث الهواء على الصحة:

النتيجة

- مشاكل الجهاز التنفسي مثل (حساسية الصدر والجيوب الأنفية) .
- تهيج الجلد والعينين .
- مشاكل في الجهاز العصبي
- التهاب الحلق .

السبب

تلوث الهواء

نشاط (١)

اقترحي طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء .

- فتح النوافذ
- تنظيف المنزل
- استخدام أرضية صلبة بدلاً من السجاد
- نقل من استعمال المطهرات والمبيدات الحشرية ومعطرات الجو



• اکتبي تعليقاً معبراً عن هذا الشكل المعروض أمامك .

التدخين سمٌّ قاتل يؤدي للوفاة



الازدحام في الحج من أسباب تلوث الهواء ونقل الأمراض بين الحجاج.
كيف نتفادى ذلك؟ **باتباع الإرشادات التوعوية ولبس أقنعة الفم والأنف .**



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع وهو ما حرصت عليه وزارة الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين والتواصل على الرقم المجاني (٩٣٧) لمساعدة المدخنين من البداية وحتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات



يمكنك الدخول على الرابط الآتي:

نشاط (٢)

هل يمكن أن تعتبر بعض وسائل التدفئة التي نستخدمها في الشتاء من ملوثات الهواء؟
وضحي إجابتك.



نعم فعند إحراق الفحم للتدفئة ينتج غاز ثاني أكسيد الكربون

وهو غاز ضار جدًا



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحج والعمرة يمكنك الدخول على الرابط الآتي:



نشاط (٣)



من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر بعض الأماكن المزدحمة التي قد نتعرض فيها للإصابة بالأمراض بسبب تلوث الهواء، ثم اقترحي بعض الأساليب الفعّالة للوقاية منه.



- داخل الصف التلوث بالزكام وغيره .
- داخل غرف العمل أو المواصلات العامة التلوث بدخان السجائر
- وللوقاية :- فتح النوافذ للتهوية - لبس أقنعة الفم والأنف
- - منع التدخين ومعاقبة من يصير عليه .

التعليل	الخيارات	ماذا تفعلين
لأن إشعال الكثير من الشموع يلوث الهواء	١. تطلبين منها أن تطفئ الشموع وتوضحين لها أضرار ذلك. ٢. تخرجين من المكان. ٣. تفتحين النوافذ وتبقين في المكان نفسه.	● إذا كنتِ في زيارة إحدى قريباتكِ وقامت بإضاءة مجموعة من الشموع؟ 



٢. تلوث الماء:



يعتبر الماء أحد الموارد المتجددة على كوكب الأرض وهو أصل الحياة، ولا يمكن أن تستمر الحياة بدونه، ومن مسؤولياتنا أفراداً تجاه أنفسنا وأسرنا ومجتمعنا ووطننا المحافظة عليه وحمايته من التلوث حتى لا يسبب أمراضاً خطيرة ومميتة بتلوثه.

الماء الصالح للشرب
هو النقي الذي لا طعم
ولا لون ولا رائحة له



ما مصادر المياه؟ وما مواصفات الماء الصالح للشرب

مصادر المياه: الأمطار، البحار، الأنهار، العيون، الآبار

أسباب تلوث الماء ومصادره:

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



نشاط (٤)



بعد تعرفك أسباب تلوث الماء، اكتبى أربعاً من طرائق حماية الماء من التلوث.

حماية الماء من التلوث:

١. صيانة الأنابيب وتجديدها.....
.....
٢. منع تسريب مياه الصرف الصحي إلى خزانات المياه.....
.....
٣. إحكام غلق خزان الماء العلوي والسفلي.....
.....
٤. الاهتمام بنظافة خزانات المياه وبصيانتها.....
.....



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل التلوث الهوائي، والصوتي، والمائي، والترابي) لتمكين حياة عامرة وصحية.



نشاط (٥)

ضعي كمية مناسبة من القطن في قطعة شاش وثبتها على صنوبر الماء في البيت واطريها مدة يومين مع مراعاة استعمال الصنوبر.

دوّني في المخطط التنظيمي الآتي توقعاتك ثم ملاحظاتك:



ما يحدث	ما أتوقع
اصفرار لون القطن	اصفرار القطن
.....
.....

أضرار تلوث الماء:

١. تسوّس الأسنان بسبب نقص نسبة الفلور في الماء.
٢. تبقّع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور في الماء.
٣. الكوليرا والنزلات المعوية.
٤. الدوسنتاريا.
٥. شلل الأطفال.
٦. التهاب الكبد الوبائي.
٧. النزلات الشعبية عند الأطفال.



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



اقرئي الموقف الآتي ثم أجبي:

التعليل	الخيارات	ماذا تفعلين
لأن شرب لماء المحتوي على الشوائب يضر بالصحة	١. أشربه على استحياء. ٢. أضعه جانباً دون شربه. ٣. أعتذر عن شربه مع التأكيد على ضرورة شرب الماء النظيف.	● إذا قُدم لك كوب ماء به شوائب؟ 

● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلم ماذا سيقول؟

نظفني وأحکم إغلاقي لتحافظ على صحتك



٣. التلوث بالحشرات:

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

● أسباب التلوث بالحشرات:



١ ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة لـ..

٢ ترك وعدم التخلص منها.

٣ إهمال نظافة جميع أنحاء وخاصة المطبخ ودورات المياه.

٤ تربية في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.

● أضرار التلوث بالحشرات:



تنقل الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض، مثل: التيفوئيد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض.

● اذكرى أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً.

الذباب ، النمل ، الصراصير ، العنكب

● الوقاية من التلوث بالحشرات:

املئي الفراغات الآتية، مستعينة بالصور المعروضة:



١ الاهتمام بنظافة جميع أنحاء ... المنزل



٢ التخلص من ... النفايات ... يومياً بصورة صحية وسليمة.



٣ حفظ ... الطعام ... بصورة صحية وإبعادها عن الحشرات



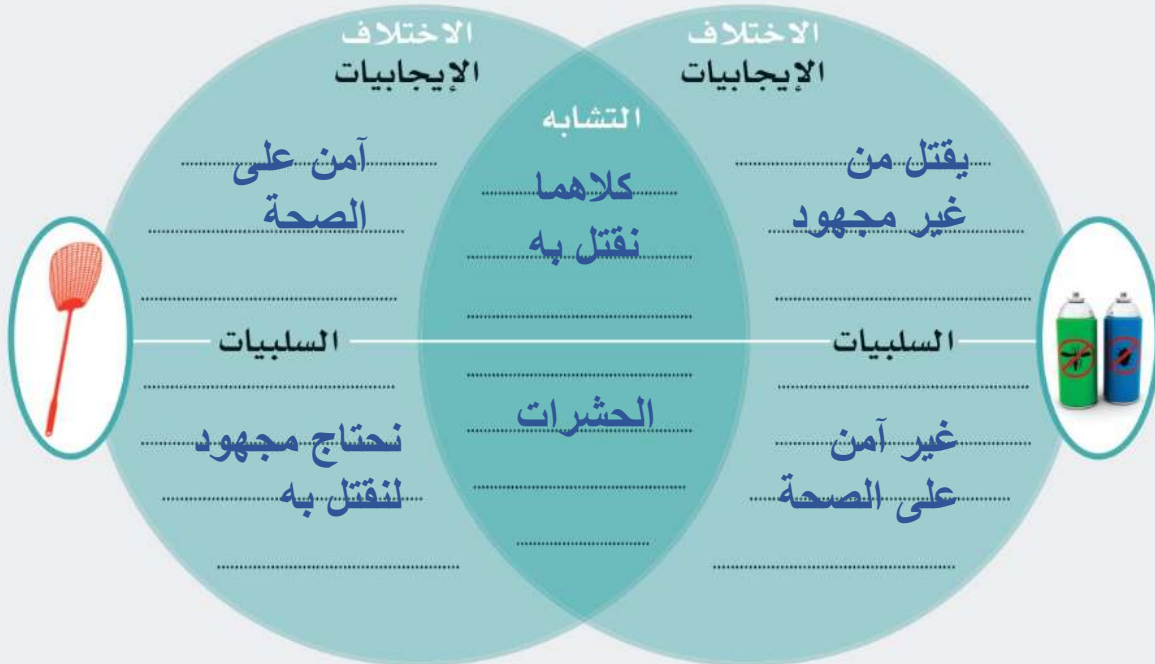
٤ القضاء على مخابئ ... الحشرات ... بصورة تامة.

نشاط (٦)



بعض الناس يقتل الذباب بمضربة الذباب، والبعض الآخر بمبيد الحشرات.

● قارني بين الوسيلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.



ما رأيك في العبارة الآتية:



يمارس بعض زوار بيت الله الحرام في مكة المكرمة والمدينة المنورة بعض السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى تلوث أرض الحرم، مثل رمي بقايا الأطعمة والفضلات على الأرض.

إن تصرفهم خاطئ وعليهم المحافظة على نظام الحرم

٤. التلوث الضوضائي:

هو ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى.



قد تصدر ممارسات خاطئة من قبل بعض الأفراد، تتسبب في حدوث التلوث البيئي وخاصة في المنزل، ولكي نتعرف عليها؛ لنتجنبها ونشارك في القضاء عليها علينا أن نستمع إلى الحوار الآتي:

الأب: الكل يشكو منك يا سامي لأنك تحدث تلوثاً ضوضائياً.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الأب: لأنك ترفع صوت الراديو والتلفاز فتؤذي بذلك مَنْ حولك.

ولأنك تطلق باستمرار المفرقات (الألعاب النارية) التي تسبب الأصوات المزعجة في المناسبات.

ولأنك تصدر أصواتاً مزعجة من الأجهزة التي تستخدمها في المنزل: .. مثل الألعاب الإلكترونية والتي تعمل باستمرار وفي أوقات غير مناسبة.

الأب: ألا تعلم أن للضوضاء تأثيراً سلبياً على الإنسان وصحته حيث قد تؤدي إلى:

الإصابة بالقلق والتوتر والارتباك والعجز عن التفكير.

والى ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

والى إثارة القرحة وارتفاع السكر.

والى فقدان السمع.

سامي: ما كنت أعلم أن إزعاجي قد يسبب لمن حولي المشكلات السابقة.

ولهذا أعدك - يا أبي - أن أعدّل سلوكي إلى الأفضل.

نشاط (٧)

هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.

الانفجارات البركانية والزلازل ، والرعد والأعاصير وأمواج
المياه العالية



نشاط (٨)

حماية البيئة والمحافظة عليها من التلوث واجب ديني ووطني على كل فرد من أفراد
المجتمع.

ناقشي مع زميلاتك في المجموعة الحلول الممكنة للحد من التلوث الضوضائي واقترحي
الطرائق والأساليب المناسبة لتخفيف آثاره السلبية على المجتمع.



وضع القوانين للحد من التلوث الضوضائي ، بناء لمساكن خارج المناطق الصناعية ، وضع
عوازل في المنازل ، وبالنسبة للأفراد خفض صوت الأجهزة وإغلاقها عند عدم استخدامها

نشاط (٩)

من خلال مشاهدتك للأجهزة الكهربائية الضرورية الموجودة في المنزل وهي في
وضع التشغيل، اقترحي طرائق فعالة للتخفيف من أصواتها القوية المزعجة.

- خفض صوت الأجهزة .
- التقليل من مدة استخدامها .
- استبدالها بأجهزة ذات أصوات هادئة .



نشاط (١٠)

نهى القرآن الكريم عن الأصوات المرتفعة، ابحثي عن الآية الدالة على ذلك واكتبيها.

قال الله تعالى: (واقصد في مشيك واغضض من صوتك)



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

نشاط (١١)

صنّفي الكلمات الآتية إلى ملوثات، وأشياء يمكن أن تتلوث:

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



تطبيقات عامة

١ اذكرى النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

أ رمى الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزّهات.

يصبح المنظر سيء ويتلوث المنتزه

ب التدخين بين أفراد الأسرة.

يلوث الهواء ويصيب أفراد الأسرة بالأمراض

ج تهوية المنزل بشكل مستمر والحرص على نظافته.

يصبح المنزل نظيف وصحي وخالي من الجراثيم

د استبدال الأجهزة ذات الأصوات العالية بأجهزة ذات أصوات هادئة.

التخلص من التلوث الضوضائي

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

١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع.

٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة.

٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية أدى إلى تلوث المحاصيل الزراعية.

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



أ مخلفات الحيوانات الداجنة التي تُربى في المنزل.

التلوّث بالحشرات

ب استخدام المفرقات والألعاب النارية.

التلوّث الضوضائي

ج حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب.

تلوّث الماء

د استخدام البخور يوميّاً.

تلوّث الهواء

ه استخدام الفحم في التدفئة.

تلوّث الهواء



تطبيقات عامة

٤ اقرئي الأسئلة، ثم اکتبي إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة ودوّنيها:

٢ من أي الملوّثات يصنف خروج الدخان من مدفأة الحطب؟

تلوث الهواء

١ ما اسم التلوّث الذي يلحق الضرر بالجهاز العصبي؟

ضوضائي

٤ ما أشد الملوّثات خطورة على مياه الخزانات؟

تسرب الصرف الصحي

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

من البحر

٦ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل؟

النفايات

٥ ما أكثر الأماكن التي تنتشر فيها أمراض الجهاز التنفسي؟

المزدحمة

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

تسرب الصرف الصحي

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

ضوضائي

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

المزدحمة

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، ه

تلوث الهواء

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

النفايات

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

من البحر



الوحدة العاشرة



مهارات
يدوية
«التطريز»



التطريز

مهارات يدوية «التطريز»

- غرزة الأشعة
- غرزة البطانية
- تطبيقات على
غرز التطريز

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تُنفذ غرزة الأشعة بطريقة صحيحة.
- أن تُطرز غرزة البطانية بدقة.
- أن تُطبّق الطريقة الصحيحة لطباعة التصميم على القماش.
- أن تُميّز بين أشكال غرز التطريز التي نفذتها.
- أن تُطبّق غرز التطريز التي سبقت دراستها على قطعة فنية.





غرزة الأشعة

مهارات
يدوية
«التطريز»

تعريفها:

يظهر التطريز فيها على شكل شعاع في دائرة كاملة أو نصف دائرة مع اختلاف طول الغرز.

المفاهيم الرئيسية

- الأشعة.
- المركز.

استعمالاتها:

١ تزيين الملابس.

٢ ملء المساحات في القطعة المستخدمة.

٣ تجميل المفارش والحقائب.



نشاط (١)

اقترحي طرائق وأساليب متنوعة لتزيين الملابس والمفارش والحقائب.

- بورود الساتان - بالدانتيل بالأزرار
- بقطع الأكريليك - بغرز التطريز بغرز الكروشيه



الإعداد لتنفيذ الغرزة:

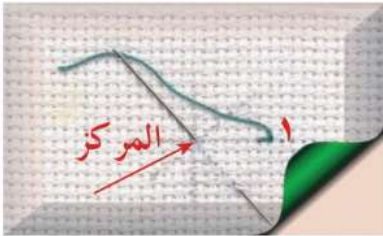
٣ نظم الخيط المناسب في الإبرة.



٢ رسم شكل الشعاع على القماش وهو عبارة عن خطوط مستقيمة تبدأ من مركز واحد أو من نقطة مركزية وباتجاهات مختلفة.

١ تجهيز الأدوات والخامات اللازمة، مثل: الخيوط والقماش والإبرة.

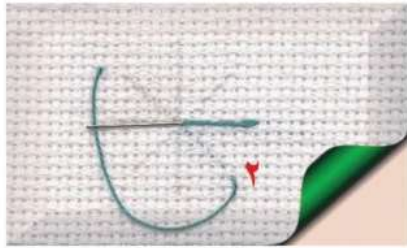
طريقة تنفيذ الغرزة:



١ يثبت الخيط بغرزة التثبيت في نهاية أحد خطوط الشعاع خلف القماش وتخرج الإبرة من مكان التثبيت نفسه عند الرقم (١).
تغرز الإبرة في نقطة المركز.



٢



تخرج الإبرة من نهاية خط الشعاع الثاني عند الرقم (٢) وتغرز في نقطة المركز مرة أخرى.

٣



يُكرر العمل في نهاية الخط الأخير، ثم يُثبت الخيط من الخلف في المركز فيتكون الشكل النهائي للفرزة.

نشاط (٢)

هل يمكن استخدام إبرة وخيط سميكين للتطريز على قماش رقيق؟ وضحي إجابتك.



لا يمكن ، لأنهما سيتلفان القماش

.....





غرزة البطانية

مهارات
يدوية
«التطريز»

تعريفها:

من غرز التطريز يتم تنفيذها غالباً على أطراف المفارش أو البطانيات أو الملابس؛ لمنع تنسيل خيوطها، وإضفاء الشكل الجمالي عليها.

المفاهيم الرئيسية

- التنسيل.
- الحافة.

استعمالاتها:

٣ تثبيت قطعة خارجية على قماش أساس بغرض التجميل كقطع (الأبليك) خاصة أقمشة الجوخ.



٢ تجميل حافات الأقمشة السميكة والبطانيات؛ للمحافظة عليها من التنسيل.



١ تزيين المفارش والملابس.



إعداد تنفيذ الغرزة: □

أكملي مرحلة الإعداد لتنفيذ الغرزة.

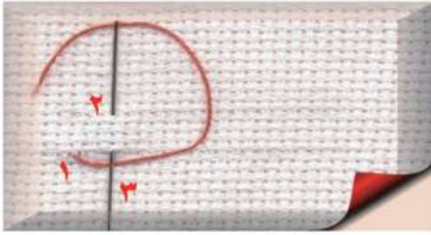
١ تُجهز قطعة قماش مع الإبر والخيط

٢ يُرسم خطان متوازيان بينهما مسافة نصف سم تقريباً في وسط القطعة.

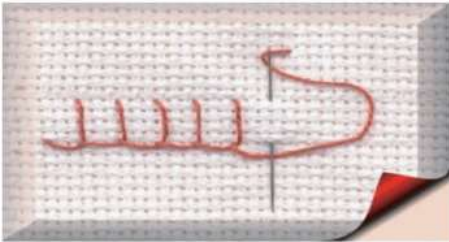
٣ نظم الخيط في الإبرة

طريقة تنفيذ الغرزة: □

١ يُثبت الخيط بغرزة التثبيت على ظهر القماش في الخط الأسفل، ثم تُخرج الإبرة على الوجه (عند الرقم ١).



٢ تُترك مسافة مناسبة من القماش، ثم تغرز الإبرة عمودياً من الخط العلوي (عند الرقم ٢) إلى الخط السفلي (عند الرقم ٣) بحيث تمر فوق الخيط.



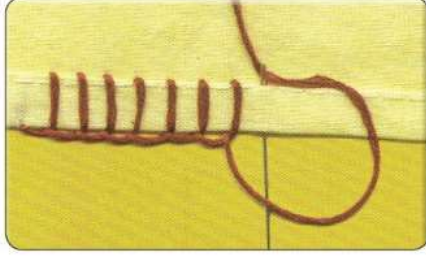
٣ يُعاد غرز الإبرة من الخط العلوي إلى الخط السفلي وتُمرر فوق الخيط مرة أخرى مع ترك المسافة نفسها.



٤ تكرر الغرزة على أبعاد متساوية حتى النهاية، ثم يُثبت الخيط فيكون الشكل النهائي للغرزة.



قد تُستخدم غرزة البطانية لتجميل أطراف القطعة وحمايتها من التنسيل حتى تصبح نظيفة وجذابة وهي إحدى طرائق إنهاء القطع الفنية كالمفارش، وفي هذه الحالة تتبع الخطوات الآتية:



١. يُثنى طرف القطعة مسافة $\frac{1}{4}$ سم ثم يُثنى مرة أخرى

بمقدار ١ سم، ويثبت بالدبابيس.

٢. تُخاط الثنية بغرزة السراجة.

٣. تُطرز بغرزة البطانية على طرف الثنية بلون يتناسب مع لون القطعة.

نشاط (١)

صممي مع زميلاتك في المجموعة مجلة مصغرة من ٥ صفحات تتضمن معلومات عن غرزة البطانية، وصوراً لقطع مختلفة مطرزة بالغرزة، ثم احفظنها في مكتبة المدرسة.



نشاط متروك للطالبة





تطبيقات على غرز التطريز

مهارات
يدوية
«التطريز»

مراحل تطبيق الغرز على قطعة فنية :

أولاً: اختيار القماش المناسب:

أ. نوع القماش:

الصوف، الحرير، القطن، الكتان، النايلون.

المفاهيم الرئيسية

- التصميم.
- الإنهاء.

نشاط (١)

هل يمكنك أن تستخدم الأقمشة الرقيقة والناعمة في التطريز؟ وضح إجابتك.

لا يمكن إلا بعد تبطينه بقماش

القازلين



بعد التعرف على أدوات التطريز وتنفيذ غرز متنوعة في الدروس السابقة لوحدة مهارات يدوية، يمكننا الاستفادة من ذلك بتطبيقها على قطع ناعمة متعددة، كالملابس أو مكملاتها أو الحقائب أو المفارش أو الوسائد أو المعلقة أو اللوحات الحائطية أو البطاقات أو غير ذلك.

ب. تحديد المقاس:

يُحدّد مقاس القماش على حسب القطعة المراد عملها.

ج. اختيار اللون:

يُختار لون القماش والخيوط بحيث يتناسب مع الغرض من استعماله.



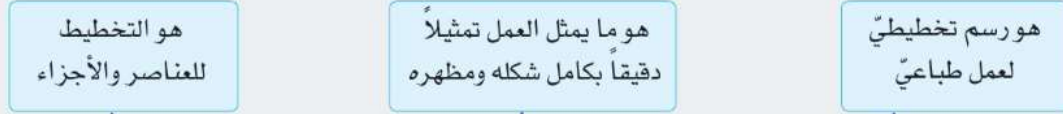
عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا سُئِلَتْ مَا كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَعْمَلُ فِي بَيْتِهِ؟ قَالَتْ: «كَانَ يَخِيطُ ثَوْبَهُ، وَيَخْصِفُ نَعْلَهُ، وَيَعْمَلُ مَا يَعْمَلُ الرَّجَالُ فِي بَيْوتِهِمْ». [صحيح ابن حبان، ٥٦٧٧].

ثانياً: اختيار التصميم:

نشاط (٢)



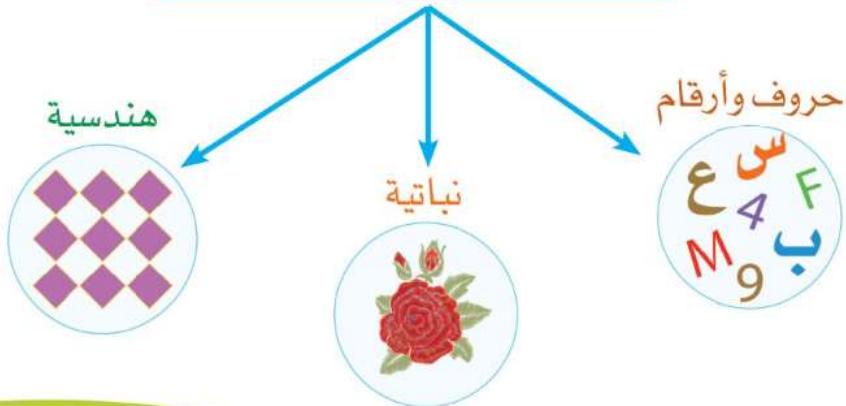
لخصي مفهوم التصميم في المخطط التنظيمي الآتي:



التصميم : هو رسم تخطيطي لعمل طباعي للعناصر والأجزاء يمثل العمل بكامل شكله ومظهره

اختيار التصميم وتحديد المناسب لمساحة القطعة والاستخدام.

أنواع التصميم:



ثالثاً: طباعة التصميم:

تتم في الخطوات الآتية:

أ. الإعداد:

تُعد الأدوات كما يأتي:



٢. التصميم المُختار.

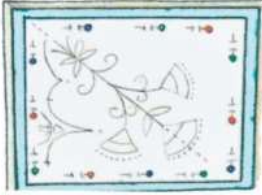


١. قلم رصاص.



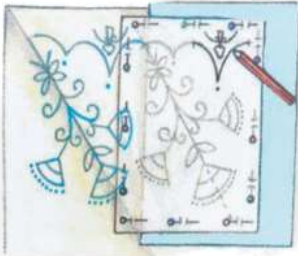
٣. كربون طباعة خاص بالأقمشة.

ب. طريقة الطباعة:



١ يُحدّد المكان المناسب لوضع التصميم، بحيث يكون في وسط

القطعة أو إحدى زواياها.



٢ يُوضع الكربون، بحيث تكون جهته الطابعة مقابل القماش، ثم يُثبت

التصميم والكربون على القماش بالدبايس، وتُرسم خطوط التصميم
بقلم الرصاص.



٣ بعد التأكد من وضوح التصميم على القماش تُختار الغرز المراد

تنفيذها على المفروش وألوان الخيوط المناسبة للون القماش على
أن تكون الغرز مناسبة للتصميم.



رابعاً: تنفيذ القطعة وإنهاؤها:

التنفيذ:

١. تتبع خطوط التصميم بدقة أثناء التطريز مع مراعاة تثبيت الخيط في بداية العمل ونهايته.
٢. يمكن استخدام خيط ملون؛ ليعطي تدرجاً لونياً، كما يمكن استخدام بعض الأحجار الملونة أو البراقة أو الورود الصغيرة وغيرها من الخامات بين الغرز.

نشاط (٣)

ما رأيك في التصرف الآتي: (تطريز التصميم بدون تثبيت الخيط في القماش عند البداية بالعمل)؟

سيؤدي ذلك إلى انفكك الخيط



الإنهاء:

مرحلة إنهاء القطعة الفنية لا تقل أهمية عن مرحلة إعدادها وتنفيذها فهي عامل رئيس في إظهار القطعة بمستوى عالٍ من الدقة والإتقان وتختلف طريقة الإنهاء تبعاً لاختلاف نوع القطعة الفنية؛ فإنهاء الملابس يختلف عن إنهاء المفارش أو الوسائد أو المعلقة أو اللوحات الحائطية أو البطاقات.



نشاط (٤)

من خلال الصور المعروضة أمامك، اقترحي الطريقة المناسبة لإنهاء كل قطعة.



نبروز العمل



بغرزة البطانية



بغرزة السراجة
أو البطانية



التعليق

الخيارات

ماذا تفعلين

لحماية أطراف
القماش من التنسل

١. تقصين الخيوط المتسلة.
٢. تطرزينه بغرزة البطانية
من الأطراف.
٣. تستغنين عن المفرش.

● إذا تسلت أطراف مفرشك
بعد تطريزه؟



نشاط (٥)



دوّني النتائج المتوقعة في المكان المخصص بالجدول الآتي:



إن مهارة تنفيذ القطع الفنية التطريزية وتنسيق ألوانها والإبداع في إخراجها بلمسات فنية جاذبة يُعد مصدر رزق للفتاة تُسهم من خلاله في خدمة الوطن وتُشارك في سوق العمل فالهدف الإستراتيجي من زيادة مشاركة المرأة في سوق العمل، يعد من مضامين الرؤية.



تطبيقات عامة

١ رتبي مراحل عمل القطعة الفنية:

٤ تنفيذ القطعة وإنهاؤها.

٢ اختيار التصميم.

١ اختيار القماش.

٣ طباعة التصميم.

٢ عللي:

أ. استعمال كربون بلون مخالف للون القماش.

حتى تظهر خطوط التصميم عند استعمال الكربون على القماش .

ب. تثبيت التصميم والكربون على القماش بالدبايبس أثناء الطباعة.

حتى لا يتحرك القماش ويسهل طباعة التصميم .

٣ اذكر سبب تسمية الغرز الآتية:

الأشعة: لأنها تنفذ على شكل شعاع

البطانية: لأنها تنفذ على أطراف البطانية

تطبيقات عامة

٤ ضعي أمام كل تعريف ما يناسبه من مسمى:

من غرز التطريز التي تُنفذ غالباً على أطراف المفارش والبطانيات
والملابس؛ لمنع تنسيل خيوطها. **غرزة
البطانية**

سهلة التنفيذ، يمكن التحكم في تصميم شكلها بحيث يأخذ شكل الشعاع
دائرة كاملة أو نصف دائرة مع اختلاف طول شعاع الغرزة. **غرزة
الأشعة**

٥ املئي الجدول الآتي:

القماش	مصدر أليافه
الصوف	مصدر حيواني من الخراف
القطن	نبات القطن
النايلون	ألياف صناعية
الكتان	نبات الكتان
الحرير	دودة القز



الوحدة الحادية عشرة

فدائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُكوّن وجبة صحيّة خفيفة.
- أن تلخّص القيمة الغذائية لوجبة صحية خفيفة.
- أن تميّز بين أنواع الخبز المختلفة.
- أن تُعدّ بعض الشطائر بأنواع الخبز المناسبة بحشوات مختلفة.
- أن تبتكر طرائق مختلفة لتقديم الشطائر بشكل جذاب.



الوجبات الخفيفة

غذائي



تناولتُ فطوري الساعة ٦ صباحاً.



أكلتُ:

المفاهيم الرئيسية

- الوجبة.
- الطاقة.

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يومياً يتخللها وجبات خفيفة والتي تعتبر جزءاً من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.

تناولتُ عشاءي الساعة ٧ مساءً.

أكلتُ حساءً + خبزاً + لبن

تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحاً.

أكلتُ: شطيرة + حليب + تفاحة

تناولتُ غدائي الساعة ٢ بعد الظهر.



أكلتُ:

أمامك وجبات غذائية صحية أكملها الناقص منها بالصورة أو بالرسم.



« إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يومياً حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.



تستيقظين صباحًا، وتحتاجين إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدئي يومك بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك. **وجبة الإفطار تمنح الجسم الطاقة**

والنشاط والحيوية

● اذكر ما تناولته في وجبة الإفطار بالأمس.

متروك للطالبة



« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة، والواجبات اليومية.

نشاط (١)



اذكري أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة.

الوجبة الخفيفة

الوجبة الرئيسية

أوجه الشبه

• وجبة مكتملة

• تناولها عند

الحاجة إليها

• وجبة أساسية

لا يمكن

الاستغناء عنها

• لها موعد محدد

تفيد الجسم وتمنحه الطاقة



نشاط (٢)



تخيلي أنك صحفية في مدرستك، اجمعي آراء زميلاتك حول المنتجات التي تباع في المقصف المدرسي من حيث احتواؤها على عناصر غذائية مفيدة للجسم. **نشاط متروك للطالبة**



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تبيّن محتوياتها، لذا يحسّن بنا دوماً أن نعرف حقيقة ما نأكله.

نشاط (٣)

ما النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول المسليات والأطعمة الخفيفة بين الوجبات مثل شرائح البطاطس والحلوى، استعيني بالمنظم الآتي:



النتيجة

يزيد الوزن ويضر بصحة الجسم والأسنان

السبب

الاستمرار في تناول المسليات والحلوى



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.



نشاط (٤)



متى تتناولين الوجبة الخفيفة؟ وضح ذلك.

نتناولها بين الوجبات لكي لا تؤثر على
تناولنا للوجبات الرئيسية

● ضعي علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (x) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

الوجبة	مفيدة	غير مفيدة	السبب
		x	زيادة السكر فيها
	✓		لقيماتها الغذائية العالية
	✓		لقيماتها الغذائية العالية
		x	زيادة السكر ووجود المواد الحافظة
	✓		لقيماتها الغذائية العالية



نشاط (٥)



إحدى زميلاتك تتناول الحلويات بكثرة أثناء فترة الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي توجهينها لها؟

النصيحة: أن ذلك يؤثر على صحتها وصحة أسنانها

ويزيد من وزنها





الخبز

غذائي

في إجازة نهاية الأسبوع دخلت فاطمة المطبخ في الصباح لتساعد أمها في إعداد وجبة الإفطار فوضعت أطباق الجبن والمربي والبيض وأكواب الحليب على السفرة، وعندما انتهت من إعداد هذه الوجبة طلبت منها أمها الذهاب إلى أبيها وإخوتها لإخبارهم بأن الفطور جاهز، عندها قالت فاطمة: يا أمي إن هذه الوجبة ناقصة.

المفاهيم الرئيسية

- الحشو.
- النخالة.



• ما الذي ينقص هذه الوجبة؟ وضح ذلك.

ينقصها الخبز ليرفع قيمة الوجبة الغذائية ويمد الجسم بالكربوهيدرات



(تناول الفطور صباحاً يمدك بالطاقة ويزيد من تركيزك) ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل

العلاج من خلال الرابط الآتي:



أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة:

..... الخبز من أكثر الأطعمة شيوعاً حيث يتناوله الأفراد في وجباتهم الغذائية وهو طعام مغذ ورخيص الثمن، ويشكل مع الحبوب إحدى المجموعات الغذائية اليومية، ويعتبر من أغذية الطاقة التي تمد الجسم بالكربوهيدرات.



أنواعه

٢

البُرّ: من دقيق القمح الكامل، يحتوي على النخالة لذا فهو مرتفع القيمة الغذائية.



١

الأبيض: من دقيق القمح المقشور (الخالي من النخالة).



أشكاله

تتوفر في الأسواق مجموعة كبيرة من الخبز بنكهات متعددة وأشكال مختلفة.



أمامك مجموعة صور لأشكال مختلفة من الخبز، سمي كل شكل بترتيب حروفه المبعثرة وأعيدي كتابة الاسم في المكان المخصص له:



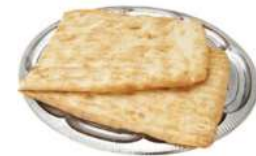
ا م ص و ي ل

صامولي



ف ر د م و

مفرد



م س ي ت

تميس





ف س ر ن ي

فرنسي



ر ح ش ا د

شرايح



ي ش ك ر

شريك

حفظه



إن أفضل طريقة لحفظه هي وضعه في أكياس بلاستيكية مغلقة، ولحفظه مدة طويلة لا تتجاوز الأسبوعين يوضع في المجمدة (الفريزر).



« تعتبر نخالة القمح من أهم الأغذية الغنية بالألياف ومصدرًا جيدًا لفيتامينات (ب) المهمة للجسم.



نشاط (١)

هل ورد ذكر الخبز في القرآن الكريم؟ وضح إجابتك.

نعم ، قال الله تعالى : (وقال الآخر إني أراني أحمل فوق

رأسي خبزاً تأكل منه الطير)



الشطائر:

الشطيرة طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.

نشاط (٢)

ما الخطوات التي تسبق إعداد الشطائر؟

• اختيار نوع الشطائر .

• إحضار الخبز .

• إحضار المكونات الخاصة بالحشوة .



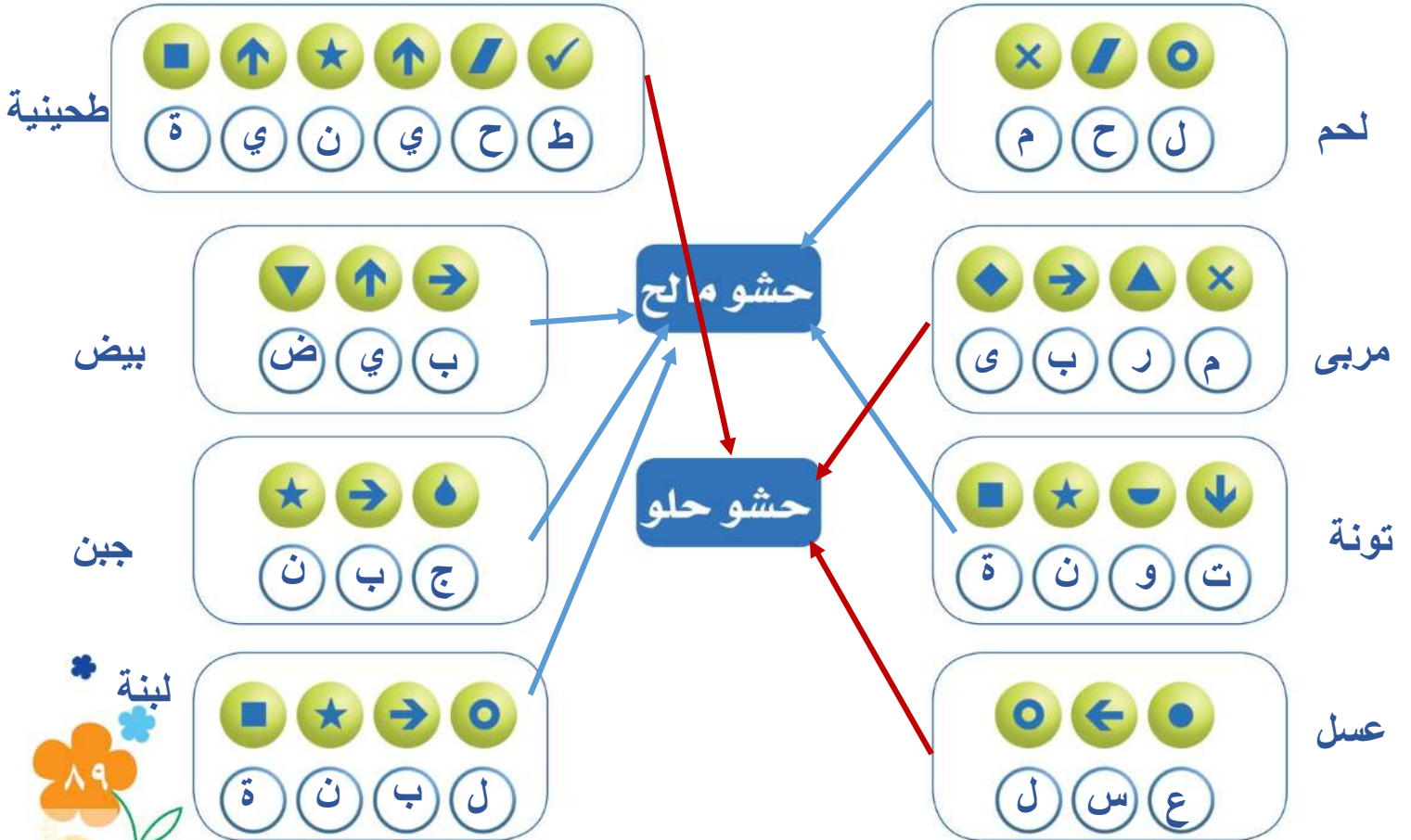
أنواع الحشو

أنواع الحشو

حشو حلو

حشو مالح

فكي الرموز الآتية لمعرفة أسماء حشوات الشطائر المختلفة، ثم صلي كل اسم بنوعه:





« إن القيمة الغذائية للشطيرة
تختلف باختلاف الحشوة.

نشاط (٣)


بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة صممي ملصقاً عن القيمة الغذائية لثلاثة أنواع
من الشطائر.

نشاط متروك للطالبة



أوقات تناول الشطائر

في المدرسة. 

في وجبة الإفطار. 

في أوقات التنزه 

في العمل 

في مناسبات الشاي. 



التغليف

يراعى أن تغلف كل شطيرة على حدة باستخدام ورق الشطائر أو ورق الألمنيوم، أو توضع في كيس من البلاستيك أو غيره وذلك حتى:

لا تختلط الروائح المتعددة.

لا يجف... الخبز... قبل تناوله وللمحافظة عليه... طرياً

لا تتلوث بالجراثيم والحشرات.

نشاط (٤)



ابحثي في مصادر التعلم عن مضار الشطائر التي تعد خارج المنزل صحياً واقتصادياً، ثم ناقشي زميلاتك في المجموعة حول النتائج التي توصلتن إليها.

- لها مضار صحية مثل : السمنة ، أمراض القلب ، ضغط الدم ، أمراض الكلى وغيرها
- واقتصادية : فسعرها أعلى بكثير من لو أننا وفرنا مكوناتها وأعدناها في المنزل



أصناف من الشطائر

شطائر البيض المسلوق

المقادير:

- بيضتان مسلوقتان.
- ملح - فلفل.
- خبز مفروود صغير.
- خضراوات (حسب الرغبة).
- ملعقة كبيرة من الزبدة (حسب الرغبة).

الطريقة:



١ يُقطع البيض المسلوق.



٢ يُدهن الخبز بالزبدة. **عللي.**



لتثبيت الحشو ، لزيادة القيمة الغذائية ،

لمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو .



٣ تُرص قطع البيض في الخبز، وترش بقليل من الملح والفلفل وتُقدم

بعد تجميلها بشرائح الخضراوات الطازجة مثل: الطماطم، الخيار،

الجزر، الخس. لماذا؟ لزيادة قيمتها الغذائية

نشاط (١)

ابتكري طريقة لتقديم شطائر البيض المسلوق وقدميها أمام زميلاتك.

تقدم شطائر البيض المسلوق المعدة من خبز التوست على شكل مثلثات .



شطائر اللبنة

المقادير:

- لبنة.
- زيت زيتون.
- زيتون محشو - زعتر ناعم.
- خبز شرائح (توست).

الطريقة:



١ يُقطع الخبز بشكل دائري ويُدهن بزيت الزيتون.



٢ توضع اللبنة على شريحة الخبز، وتُغطى بالشريحة الأخرى.



٣ يُقطع الزيتون المحشو شرائح منتظمة ثم توضع قطعان على

كل قطعة خبز لتعطي شكل العين ثم يرش الزعتر على شكل هلال ليعطي شكل الفم.



يمكن تقديمها بأشكال أخرى وتغليفها بورق السلوفان.

نشاط (١)

اقترحي طريقة جديدة لتقديم شطائر اللبنة وأعرضيها أمام زميلاتك.

تقدم شطائر اللبنة المعدة من خبز التوست على شكل مثلثات .



تطبيقات عامة

١ اختاري الإجابة الصحيحة:

أ نتناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

٢ عللي:

أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

لنتخلص من بقايا الطعام حول الأسنان حتى لا تسبب التلوث

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

لاحتوائها على كمية كبيرة من السكر.

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض.

لغناه بالفيتامينات والمعادن والبروتينات

الوحدة الثانية عشرة

١٢

ترشيد
الاستهلاك



ترشيد
استهلاك
الكهرباء

داخل المنزل

خارج المنزل

ترشيد الاستهلاك

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تحدّد مفهوم وقت الذروة بدقة.
- أن تشرح أهمية الكهرباء في حياتنا اليومية.
- أن تقترح طرائق فعّالة لترشيد استهلاك الكهرباء داخل المنزل.
- أن تفسّر أسباب الاهتمام بترشيد استهلاك الكهرباء.
- أن تبتكر شعاراً يسهم في ترشيد استهلاك الكهرباء بالمجتمع.





ترشيد استهلاك الكهرباء

ترشيد
الاستهلاك

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

● استخدم الإنسان أشكالاً عديدة للضوء منها:



الشموع



النار



المصباح الكهربائي



الفانوس

ما أهمية الكهرباء في حياتنا؟ وضح ذلك.

الكهرباء مهمة جداً نستخدمها في :

- الإضاءة .
- التبريد .
- تشغيل الأجهزة
- التدفئة .

المفاهيم الرئيسية

- الإسراف.
- الذروة.

الكهرباء من نعم الله العظيمة التي امتنَّ بها علينا حتى أصبحت من أساسيات حياتنا، وليس أدل على أهميتها من أنها توفر لنا في معيشتنا الراحة في كل شيء بل وفي كل مكان، فلنستمتع بها ولا ننسى أن ما نقطفه بلمسة واحدة هو ثمرة جهود كبيرة، ولنتذكر أن دوام هذه النعمة يكون بشكر الله -تعالى- وذلك بالمحافظة عليها وصيانتها. وتسعى بلادنا إلى إنتاج كميات ضخمة من الكهرباء عبر مشروع الطاقة الشمسية النظيفة بحلول عام ٢٠٣٠، لتصبح أكبر منتج للطاقة الشمسية في العالم.



نشاط (١)



تخيلي الحياة بلا كهرباء، صفي ذلك.

..... ستكون صعبة لأننا لن نستطيع الرؤية بسهولة في

..... المساء والأجهزة لن تعمل ولن يكون هناك تطور

.....



ترشيد الكهرباء:

استخدام أقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجة.

الهدف من الترشيد:

١. تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء وهذا يؤدي إلى:

أ. عدم انقطاع التيار. ب. وصول التيار الكهربائي لمستخدمين جدد.

٢. الابتعاد عن الإسراف.

٣. التقليل من تكلفة فاتورة الكهرباء.

نشاط (٢)



بالتعاون مع مجموعتك اكتب أكبر عدد من الفوائد التي تعود على الأفراد والمجتمع من ترشيد استهلاك الكهرباء. ثم اعرضها على معلمتك.

..... - تقليل قيمة فواتير الكهرباء - عدم انقطاع الكهرباء

..... - التقليل من استهلاك الطاقة لتوليد الكهرباء

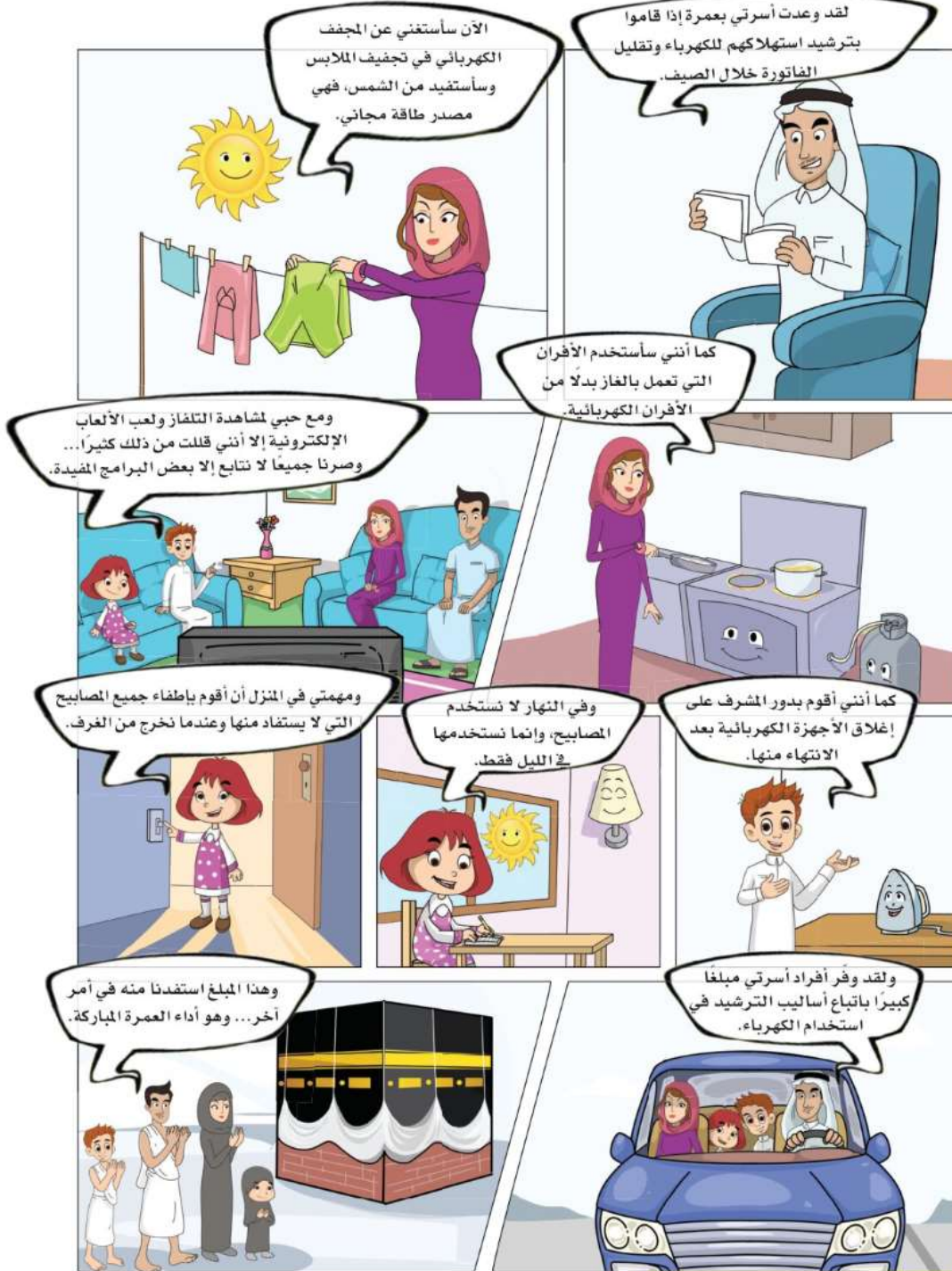
..... - تنمية اقتصاد الدولة وتوفير مبالغ إضافية لقطاعات أخرى



الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليل وعي المواطنين واهتمامهم.

طرائق ترشيد الكهرباء:

أولاً: داخل المنزل:



أ استخلصي الإجراءات التي اتخذها أفراد الأسرة للتوفير في فاتورة الكهرباء.

- تجفيف الملابس في الشمس بدلاً عن مجفف الكهرباء - استخدام فرن الغاز
- اقتصار العائلة على مشاهدة بعض البرامج المفيدة - لا تستخدم المصابيح في
النهار - إغلاق الأجهزة بعد الانتهاء منها ، - إطفاء المصابيح التي لا يستفاد منها

ب ضعي عنواناً مناسباً للقصة: طرق ترشيد الكهرباء

ج ما النتائج الإيجابية التي كسبتها هذه الأسرة في مجال استهلاك الكهرباء؟

بترشيدها للكهرباء وفرت المال اللازم لذهابها إلى العمرة

وقت الذروة:



الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء وخاصة ما بين الساعة
الواحدة ظهراً والساعة الخامسة مساءً.

نشاط (٣)

اكتبي أسماء الأجهزة التي تعمل بالكهرباء في بيتك، ثم اذكري الغاية من
استخدامها وامكانية الاستغناء عنها.



الاستغناء عنه نعم / لا	استخداماته	اسم الجهاز
لا	حفظ الأطعمة	الثلاجة
لا	المشاهدة والترفيه	التلفاز
لا	غسل الملابس	الغسالة
نعم	غسل الأطباق	غسالة الأطباق



كيف أستذكر دروسي وأكتب
واجباتي؟!

لقد انقطع التيار الكهربائي،
ولا أستطيع غسل ثيابي.

لا يمكنني النوم في
هذا الجو الحار.



وأنا لا أستطيع أن
أكوي ملابسني.

● في رأيك ما السبب الذي أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي؟

بسبب زيادة استهلاك الكهرباء

● ما الواجب علينا عمله حتى لا نتعرض لمثل هذا الموقف؟

ترشيد استهلاك الكهرباء

صغيرتي

مساهمتك في تقليل استهلاك الكهرباء من خلال
التخطيط الجيد خلال وقت الذروة من (١-٥)
مساءً ضمان لاستمرارية الخدمة.





« إن لتخطيط المبنى دورًا في تعديل درجة الحرارة وبالتالي تقليل استهلاك الكهرباء. »

نشاط (٤)



استعيني بأبيك لمعرفة التدابير التي تساهم في خفض فاتورة الاستهلاك الكهربائي عند بناء المسكن.



- استخدام العزل الحراري عند بناء المسكن
- تعدد النوافذ في المنزل لتوفير التهوية الطبيعية



« تعرفي على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة) من خلال الدخول على الرابط الآتي:



نشاط (٥)



اقترحي بعض الأفكار التي تساهم في التقليل من استهلاك الكهرباء أثناء غسل الملابس، ثم اعرضيها أمام زميلاتك.

- تجميع الملابس لغسلها مرة واحدة بعد فصل الملابس البيضاء عن الملابس الملونة
- تقليل عدد مرات غسل الملابس في الأسبوع .



ثانياً: خارج المنزل:

لا يقتصر ترشيد استهلاك الكهرباء على المنزل فقط بل ينبغي الترشيد في كل مكان؛ في المدرسة والمصلى والمكتب والمصنع والشارع... إلخ.

منى طالبة في الصف الخامس، تحب مدرستها وتحرص عليها، فتراها بعد انتهاء الدرس وخروج زميلاتها من الصف تقوم بإغلاق مفاتيح الإضاءة والمكيفات يومياً، ولهذا اختارتها قائدة المدرسة ومعلماتها لتفوز بلقب (الطالبة المرشدة للكهرباء) وقد كرّمتها قائدة المدرسة أمام جميع الطالبات، وسلمتها جائزة هذا العام، وحثت زميلاتها على الاقتداء بها في المحافظة على الكهرباء.

اقترحي طرائق فعّالة لترشيد استهلاك الكهرباء في مدرستك.

- إغلاق الإضاءة والمكيفات قبل مغادرة المكان .
- إغلاق الأبواب عند تشغيل المكيفات .
- إيقاف تشغيل الحواسيب عند عدم الاستخدام .

نشاط (٦)

(الترشيد في الاستهلاك الكهربائي واجب ديني ومطلب وطني وسلوك حضاري)

في ضوء العبارة السابقة اکتبي ثلاث عبارات إرشادية لترشيد استهلاك الكهرباء،

- ثم علقها في صفك .
- أكثر الدول تقدماً أكثرها ترشيدياً للكهرباء
- الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليل وعي واهتمام
- ترشيد استهلاك الكهرباء ظاهرة حضارية

نشاط (٧)

الشعار

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، صممي شعاراً لترشيد استهلاك الكهرباء، ثم علقه في فناء مدرستك.

لا تستخدمى الجهاز الكهربائي وهو مبلل أو بالقرب من الماء.



الترشيد
في استخدام
الكهرباء

تطبيقات عامة

١ حددي الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المتعددة:

١. وقت الذروة لاستخدام الطاقة الكهربائية من:

أ الساعة ١٠ صباحًا - ٣ مساءً.

ب الساعة ١ ظهرًا - ٥ مساءً.

ج الساعة ٥ مساءً - ٩ مساءً.

د الساعة ٦ صباحًا - ١٢ ظهرًا.

٢. الأجهزة الكهربائية التي هي أكثر استهلاكًا للكهرباء هي:

أ المروحة.

ب التلفاز.

ج المصباح.

د الفرن الكهربائي.

٢ قدمي نصيحة لكل مما يأتي:

١ تُشغّل سعاد السخان طوال العام.

أنصحها بإطفاء السخان عند عدم الحاجة إليه وخاصة في فصل الصيف

٢ يترك وليد غرفته مضاءة ليلاً ونهاراً.

أنصحه بالاستغناء عن الإضاءة نهاراً والاستفادة من ضوء الشمس

٣ يترك أحمد المكيف مفتوحاً طوال النهار دون أن يغلق باب غرفته.

أنصحه بإغلاق الباب أثناء استخدام التكييف



تطبيقات عامة

٣ كوني جملة مفيدة من الكلمات المبعثرة في كل صف، ثم دوني كل جملة تحت الصورة المناسبة لها:

١	أحمد	بالإضاءة	النهار	يقرأ	الطبيعية	في
٢	عند عدم	والتكييف	الإضاءة	قفل	الحاجة إليها	
٣	الإلكترونية	قفل	بعد	عدم	الألعاب	الانتهاء منها
٤	في	حالة	السخان	فصل	عن	الكهرباء
			استخدامه	عدم		



٢ قفل الإضاءة والتكييف عند
عدم الحاجة إليها



١ يقرأ أحمد بالإضاءة الطبيعية
في النهار



٤ فصل السخان عن الكهرباء
في حالة عدم استخدامه



٣ عدم قفل الألعاب الإلكترونية
بعد الانتهاء منها



تطبيقات عامة

٤ علقي على هذه الصورة بما يفيد في ترشيد استهلاك الكهرباء:



تجفيف الملابس في الشمس يقلل من استهلاك الكهرباء

٥ صلي كل عبارة بنصفها الآخر فيما يأتي:

