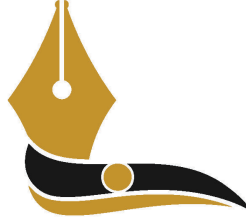


تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير.....

حمل التطبيق



GET IN ON
Google Play



Download on the
App Store

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


وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية


بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الصف الخامس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

٣ وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - التعليم العام -
الفصول الدراسية الثلاثة. / وزارة التعليم ط١٤٤٤ - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص، ٢٥,٥ × ٢١ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٥-٨

١ - التعليم - مناهج - السعودية أ.عنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١

١٤٤٣/٨٤٣١

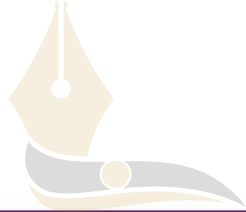
رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٣١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٥-٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

بداية



موقع بداية التعليم | beadaya.com

مواد إلكترونية وداعمة على "منصة عين الإلكترونية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://www.facebook.com/ien.edu.sa)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موقع بادية التعليمي | beadayaya.com

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف و المهارات 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 الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته
ومجتمعه.

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 أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب
السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة
وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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

نودُ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

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.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي الأول

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الزهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية للصف الخامس الابتدائي، للفصل الدراسي الأول حصّة واحدة في الأسبوع.

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
٨		دليل الأسرة	
١١	أسبوع	العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)	صحتي وسلامتي
١٧	أسبوع	التعامل مع الأدوية	
٢٩	أسبوعان	المسكن الصحي	مسكني
٤٧	أسبوع	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	ملبسي
٦١	ثلاثة أسابيع	آداب التعامل خارج المنزل	مجتمعي
٨١	ثلاثة أسابيع	العناصر الغذائية	غذائي



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر (المهارات الحياتية والأسرية) إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحقاً في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١١	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٦	نشاط ختامي	
٢٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مسكني
٤٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٥٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / ملبسي
٦١	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	
٦٨	نشاط أسري	الوحدة الرابعة / مجتمعي
٧٤	نشاط ختامي	
٧٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٩٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الخامسة / غذائي

الوحدة الأولى



صحتي
وسلامتي

التعامل مع
الأدوية

العلامات الحيوية
(درجة الحرارة -
النبض)

صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يستخدم مقياس الحرارة بدقة.
 - أن يقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
 - أن يطبق طريقة قياس النبض.
 - أن يبدي رأيه في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
 - أن يقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامه بدقة.
 - أن يقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.





العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

■ برأيك كيف تساعد الموجهة الطلابية ابنتك؟

بأن تعرضها على طبيب المدرسة

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

يعني وجود مرض في جسم الإنسان

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

فقدان الشهية وشحوب الوجه

■ عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

حمى والانفلونزا

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسع
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية أثناء الفسحة أن ابنتك لا تلعب مع زميلاتك كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فتأدتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



● قياس درجة حرارة الجسم :

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له ، منها :



- مقياس الحرارة الزئبقي .
- مقياس الحرارة ذو السائل البلوري .
- مقياس الحرارة الإلكتروني .

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضيع الآتية :

المستقيم

الإبط

الإذن

الفم

الجبين

نشاط (١)

لِم ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان؟

بسبب الإصابة بالمرض

نشاط (٢)

قم بقياس درجة حرارة زميلك في المجموعة ثم دونها .

٣٧ درجة



معلومات إضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة .

طريقة خفض حرارة الجسم :

• إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات -لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي :

- ١ . تخفيف الملابس .
- ٢ . الاستحمام ، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : «الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأُطْفِئُهَا بِالْمَاءِ»^(١) .
- ٣ . تناول الأدوية الخافضة للحرارة .
- ٤ . استخدام كمادات الماء (العادي) .
- ٥ . الإكثار من شرب السوائل .
- ٦ . الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر .

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نشاط (٣)

صِل مقياس الحرارة بمواضع استعمالها .



المعلومة الإثرائية



● مقياس الحرارة: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

نشاط (٤)



لِمَ لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟

لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام المارد جداً
فتحفظ بالحرارة بدلاً من أن تفقدها



النَّبْضُ هو:



ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب،
ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.

استمع لنبض قلبي.

قياس النبض:

إن عدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تشعر بنبض الشريان الرُسْغِي بوضوح، وإن انتظام النبض دليل على الصحة، واضطرابه مُشِير للمرض.



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي

فواز: سارة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟
سارة: لا، لا أعرف.
فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.
سارة: كيف عرفت ذلك؟
فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض.
سارة: معلومة مفيدة، اشكره عليها.



نشاط (٥)

عدّ نبض زميلك الذي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة.



المعلومة الإثرائية

موقع بداية التعليم

أصدرت وزارة الصحة تطبيق صحي وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.



نشاط (٦)

لِمَ يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟
وضح إجابتك.

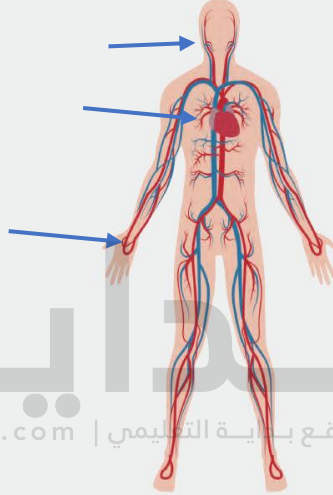


زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة
فيصفر الوجه ويزداد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع

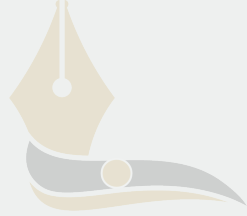
نشاط منزلي (أسري ختامي)



ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.



بداية
موقع بداية التليمي | beadaya.com





التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» ^(١).

من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سَمِ اللَّهُ عِنْدَ شَرْبِ الدَّوَاءِ.
- ٢ تَجَنَّبْ تَنَاوُلَ أَيِّ مَشْرُوبٍ سَاخِنٍ أَوْ حَامِضٍ عِنْدَ أَخْذِ الدَّوَاءِ؛ حَتَّى لَا يُغَيِّرَ مَكْرَنَاتِهِ.
- ٣ إِنْ كُنْتَ تَعَانِي مِنْ صَعْرَةِ عِنْدِ بَلْعِ الدَّوَاءِ، مِثْلَ: الْحَبُوبِ؛ فَأَخْبِرِ الطَّبِيبَ بِهَا حَتَّى يَجِدَ لَكَ الْبَدِيلَ الْمُنَاسِبَ.
- ٤ لَا تَكْسِرْ كَيْسُولَاتِ الدَّوَاءِ أَوْ الْأَقْرَاصِ عِنْدَ أَخْذِهَا إِلَّا إِذَا طَلَبَ مِنْكَ ذَلِكَ.
- ٥ إِذَا كَانَ الدَّوَاءُ شَرَابًا فَمِنَ الْأَفْضَلِ شَرْبَ الْمَاءِ بِكَمِيَّاتٍ مُنَاسِبَةٍ بَعْدَ تَنَاوُلِهِ مُبَاشَرَةً.

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.

- ٦ رَجِ الْأَدْوِيَةَ السَّائِلَةَ قَبْلَ تَنَاوُلِهَا؛ لِلتَّأَكُّدِ مِنَ التَّوْزِيعِ الْجَيِّدِ لِلدَّوَاءِ.
- ٧ قَبْلَ اسْتِعْمَالِ قَطْرَاتِ الْأَنْفِ، أَوْرَغِ أَنْفَكَ مِنَ الْإِفْرَازَاتِ ثُمَّ اجْعَلِ رَأْسَكَ مَائِلًا لِلخَلْفِ مَعَ بَقَاءِ جِسْمِكَ مُنْتَصِبًا، ثُمَّ ضِعِ الْقَطْرَاتِ فِي كُلِّ فَتْحَةٍ مِنَ الْأَنْفِ وَابْقِ عَلَى وَضْعِكَ قَلِيلًا؛ حَتَّى يَدْخُلَ الدَّوَاءُ دَاخِلَ الْقِمِّ.
- ٨ قَبْلَ وَضْعِ الْقَطْرَةِ فِي الْعَيْنِ اغْسَلْ يَدَيْكَ جَيِّدًا.
- ٩ اتَّبِعِ الْإِرْشَادَاتِ الْمَدُونَةَ فِي نَشْرَةِ الدَّوَاءِ وَتَعْلِيمَاتِ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ قَطْرَةِ الْأُذُنِ.



ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها
يُمْكِنُكَ زِيَارَةُ مَوْقِعِ هَيْئَةِ الْغِذَاءِ وَالذَّوَاءِ.



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية .

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادة لخفض درجة حرارة الجسم ، مستعينًا بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة) .



السبب والنتيجة

قد يؤدي الدواء إلى تسمم دوائي

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.

يعطي الدواء المناسب فتتخفف الحرارة

٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم تجب معالجتها فوراً ؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة .



تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي:

أن تتناول الطعام المفيد .



أن تكثر من شرب السوائل .



أن تأخذ قسطاً وافياً من الراحة .



تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملائمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

أخطار الأدوية :

الدواء منتج له تأثير على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

• من أخطار الأدوية التسمم،

التسمم الغذائي، ضيق التنفس، غثيان أحياناً الموت

معلومات إضافية



ضرورة التأكد من سبب الإصابة بالزكام فقد يكون مؤشراً للإصابة بفايروس كورونا.

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المتخصصين .
ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يُمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



نشاط (٢)



ما رأيك في العبارة الآتية :

كلّما زِيدَتْ جرعةُ الدواء عَجَّلَ ذلك في شفاء المريض .



هذه العبارة الخاطئة يجب التقيد بتعليمات الطبيب

معلومات إضافية



يجب عدم تغيير جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

نشاط (٣)



أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط ، فحملته أمه إلى الطبيبة في المركز الصحي القريب من المنزل ، وبعد أن فحصته الطبيبة طمأنت أم خالد قائلة : لا تقلقي ، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام ، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً ، والكثير من السوائل ، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء ، لكن الأم لم تقتنع بكلام الطبيبة ، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب ، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر وطُلبَ مقابله مبلغاً كبيراً من المال ، انصرفت أم خالد بطفلها وناولته هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل ، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد ، حيث ارتفعت درجة حرارته ، وأصيب بنزلة معوية حادة .
اكتشف التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد ، ثم قدم لها النصيحة المناسبة :

... **تصرفها خاطئ كان يجب عليها اتباع تعليمات الطبيبة واتباع** ...
... **عن مداواة بالأعشاب** ...





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة، أجب عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة دون أن يتلف؟
- فسر إجابتك.



لا، لأنه من الضروري حفظ الدواء بدرجة حرارة مناسبة

- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

لا استعمله وأقوم بإلقاء الدواء في القمامة

معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

تطبيقات عامة

١ مَيِّز العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صحح غير الصحيح منها:

صح

ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض.

خطأ

تُحفظ الأدوية في مكان حار.

تحفظ في الأدوية في مكان بارد

خطأ

يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين.

يجب تناول الدواء حسب وصفة الطبيب

صح

ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن.

خطأ

يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين.

عدم تقاسم الأدوية مع الآخرين

صح

يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في علبته ورقة إرشاد وتعليمات.

صح

تحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية:

تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية؟

قد تؤدي إلى الموت

عدم تناول الدواء أثناء فترة العلاج؟

يساعد ذلك على الشفاء السريع

٣ أكمل الفراغات الآتية :

المرض

يزداد ← إذا كنتُ مريضًا ولم أتناول الدواء

أضع

← إذا ارتفعت حرارتي

الكمامات لخفض الحرارة

يدل على

← اضطراب النبض

المرض

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّمِّ،
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



٦٢



Patient - Illness

مريض (مرض)

٤٣



Cold

زكام

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

٢٥



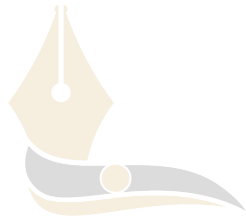
وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1443

بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



الوحدة الثانية

٢

beadaya.com | موقع هداية التعليمي

مسكني



المسكن
الصحي

مسكني

التهوية

الإضاءة

النظافة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يشرح مواصفات المسكن الصحي.
- أن يستنبط النتائج المترتبة على وجود منزل دون نوافذ.
- أن يناقش أهمية الإضاءة في المنزل.
- أن يربط بين الصحة العامة ونظافة المسكن.
- أن يصف مراحل التنظيف في إحدى غرف المسكن.
- أن يلخص القواعد السليمة أثناء التنظيف.



المسكن الصحي

مسكني

● مواصفات المسكن الصحي :

- أن تكون له نوافذ مناسبة .. لماذا؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل : أنابيب توصيل المياه النقية وأنابيب أخرى للصرف .
- أن يتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي .
- أن تكون له مخارج للطوارئ .
- أن يكون معزولاً لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن .

المفاهيم الرئيسية

- الضوضاء
- المرافق

هو البناء الذي يأوي إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرته الشخصية، ويُتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم.

ولقد اهتمت رؤية ٢٠٢٠ بتوفير المسكن الصحي للمواطن وتيسير الحصول عليه خلال فترة مناسبة.

موقع بداية الرؤية beadaya.com



إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية .

المعلومة الإثرائية



أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥٪ من الفيروسات والفايروسات المسببة للكثير من الأمراض المعدية ومنها فايروس كورونا .

نشاط (١)



أردت مشاركة والديك في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة، برأيك ما المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

التهوية – النظافة – الإضاءة – المكان الجيد

التهوية:

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة، ويمكن أيضًا استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.

أنواعها

تهوية اصطناعية

تهوية طبيعية

منها منها استخدام المراوح والمكيفات

منها منها فتح النوافذ والأبواب

أهميتها:

الحفاظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

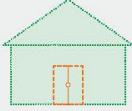


معلومات إضافية



إن مكيف الهواء يعمل على تهوية درجة حرارة المسكن وتلطيفها .

نشاط (٢)



ماذا لو كان المنزل بدون نوافذ؟

يؤدي إلى عدم تجديد الهواء وبالتالي
يؤدي ذلك إلى الأمراض



الإضاءة:

شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن .

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

مصادر الإضاءة:

١ . إضاءة طبيعية ، منها :

الشمس :

أنا ضوء الشمس، أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة، مثل : النوافذ والأبواب وغيرها .



لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأهمدي فائدتي لكم والتي منها :

١ . الدفاع .

صحتي

الإضاءة



٢ . إضاءة صناعية ، منها :

- ١ . الإضاءة العامة : تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .
- ٢ . الإضاءة المحلية أو الموجهة : تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالأباجورات **النحف** ،... **المصابيح الكهربائية**

أهميتها :

لنتعرف على أهمية الإضاءة ضع كل كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما يأتي :



- ١ . تساعد الإضاءة على **الرؤية** بسهولة وتجنب إجهاد **العين** .
- ٢ . تحقق ... **الأمان** في البيت فهي تمنع وقوع **الحوادث** .
- ٣ . تجعل المنزل أكثر جاذبية **وجمالاً**

من مسؤولياتي في المنزل، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها .



نشاط (٣)



هل يمكن أن تسكن في منزل دون إضاءة؟ وضح إجابتك .

..... لا يمكن الاستغناء عن الإضاءة لأنها مصدر أساسي لدينا ..

الأرضيات :

تعتبر عنصراً مهماً في تجهيل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه .

أنواع الأرضيات :

ماذا يغطي أرضية المنزل؟

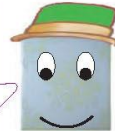


في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك ، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام ، حجر طبيعي ، منطري جميل ، وذو لمعة طبيعية ، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسة .

أنا السيراميك ، سهل التنظيف ، تجذونني عادةً على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصة مني لدورات المياه والمطابخ .





أنا أقوى منك، فأنت قد تنكسر بسهولة.

لنتفقد يا صديقي أننا مكملان لبعضنا، فالتاس يستفيدون منا، ولهذا فهم يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا، ثم يمسخروننا باستخدام الماء والمواد المطهرة.



نشاط (٤)



املأ المربعات حسب المطلوب أمامها، ثم اجمع حروف المربعات المحددة؛ لتتوصل إلى اسم نوع جيد تُغطى به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام.

ب	ا	ب	مفرد كلمة أبواب .		
و	و	ه	عملية تجديد هواء المنزل. وقع بداية العيشي .		
م	ا	ر	يُغطى به أرضيات المنازل، وغالي الثمن .		
ن	ك	س	م	جمع كلمة مسكن .	
ة	ح	و	ل	تُعلق لتزيين جدران غرف المنزل .	
د	ا	ج	س	يُفروش به أرضيات المنازل .	
ة	ذ	ف	ا	ن	تدخل منه أشعة الشمس للغرفة .

... بورسلان الاسم :



نشاط (٥)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة؛ اذكر النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت، ثم قيم دورك في المجموعة.

النواحي الإيجابية: يعطي منظر جميل، ومانع للانزلاق والدفاء في الشتاء أما السلبية: تتجمع عليه الأتربة والغبار وسريع الاشتعال



أنواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان:

١. يدوي وهو غالي الثمن؛ لدقته ومتانته.

٢. آلي ويُنسج بواسطة آلات، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة.

العناية بالسجاد والموكيت:

- تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة.
- إزالة البقع عنه حال حدوثها.
- تنظيفه باستمرار.

نشاط (٦)



اقترح حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة.

رش الملح على السجاد قبل تنظيفه بالمكنسة الكهربائية

النظافة :

إن لنظافة المنزل أهمية كبرى في اخفاظة على صحة أفراد الأسرة ولجمال منظره ورائحته ؛ لذلك لابد من العناية به باتباع ما يأتي :



١ . تهوية الغرف .



٢ . ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه .



٣ . كنس الأرضية .



٤ . مسح الأرضية .



٥ . إغلاق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت .



القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح بأن تبقى أجسامنا في وضع قائم وألا نضطر للانحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية، نعتد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر ؛ لأن العضلات الكبيرة تتحمل مجهوداً أكبر .
- عند تلميع الأثاث والأرضيات، نستعمل الحركات الدائرية والانسحابية بدلاً من الحركات السريعة المتقطعة .

نشاط (٧)

اذكر مهامك ومسؤولياتك التي تؤديها كفرد فعال في أسرتك ، تساهم بها في الحفاظ على منزلك نظيفاً ومرتباً .

تهوية الغرفة - ترتيب الغرفة وإزالة الغبار منها - كنس
ومسح الأرض



نشاط (٨)



أشـر بعلامة (✓) إلى الوضـع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف ، وعلامة (x) إلى الوضـع غير السليم ثم برر إجابتك :



صح

استقامة الظهر جيدة



خطأ

انحنى الظهر يضر الجسم



صح

استقامة الظهر جيدة



خطأ

انحنى الظهر يضر الجسم



تطبيقات عامة

١ ضع الجمل الآتية في الحقول المناسبة حسب رقم كل جملة:

١ يعطي المكان منظرًا جميلًا وجذابًا ويضفي عليه البهجة.

٢ يعزّل برودة الأرضية.

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين.

٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره.

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث.

٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة.

٧ تكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة.

السجاد

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

النظافة التعليمي

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

الإضاءة

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



تطبيقات عامة

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة. **خطأ**
- ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح. **صح**
- ج الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية. **خطأ**
- د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن. **صح**

٣ اختر الإجابة الصحيحة:

- أ ترجع أهمية الإضاءة إلى: **١**
- ب تتم التهوية الصناعية عن طريق: **٢**
- ج المساعدة في وضوح الرؤية. **٣**
- د استخدام المراوح وأجهزة التكييف. **٤**
- أ تجديد الهواء في المسكن. **١**
- ب استخدام المراوح وأجهزة التكييف. **٢**
- ج إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران. **٣**
- د لا شيء مما سبق. **٤**
- أ استخدامها في تزيين المسكن. **٢**
- ب لا شيء مما سبق. **٤**
- أ فتح النوافذ والأبواب. **٢**
- ب لا شيء مما سبق. **٤**

٤ علّل ما يأتي:

أ الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف.

كي لا يتأذى الظهر

ب وجود نوافذ في البيت.

من أجل تهوية البيت ودخول الشمس عليه

تطبيقات عامة

٥ ماذا يحدث في الحالات الآتية:

إذا لم تُنظَّف الأرضية .

إلى تجمع الأوساخ

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل .

يصبح مكان للجراثيم

إذا كانت إضاءة المنزل خافتة .

إلى عدم الرؤية

٦ أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقط ؛
على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تتكون
لديك مواصفات المسكن الصحي :

التعليم | beadaya.com

أن يكون جيداً من حيث الموقع والتهوية
والجدران والأرضية
ويسمح لأشعة الشمس بالدخول إليه
مزدود بشبكة ماء وصرف صحي
ويوجد به
شبكة الكهرباء
مع خزانات حفظ الماء وتوفر وسائل السلامة العامة
وعدد غرف مناسبة لحجم العائلة يكون بعيداً عن الضوضاء

خزانات لحفظ الماء

الشمس بالدخول إليه

مناسب لحجم العائلة

شبكة الكهرباء

السلامة العامة

عن الضوضاء

الرطوبة من السقف

أجب عما يأتي :

أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة ؟

المملكة العربية السعودية

ب. اعبر الخريطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبعة وعشرين لتكتشف إلى أي المساكن تصل .

ج. من يُناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه ؟

سكان المدن

البداية

beadaya.com





وحدة مسكني

✿ أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم،
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية؛ ج١: ٤٣

وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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



الوحدة الثالثة

٣

موقع بداية التعليمي | bealaya.com

ملبسي



ترتيب الملابس
وحقيبة السفر

ملبسي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة.
 - أن يرتب الملابس في مجسم الخزانة عمليًا.
 - أن يميز بين لوازم حقيبة السفر ولوازم حقيبة اليد.
 - أن ينظم محتويات حقيبة السفر عمليًا.






ترتيب الملابس وحقبة السفر

ملبسي


● ترتيب الملابس في الخزانة:

١ أمسح  و بفوطة مليلة بالماء، ثم بفوطة جافة.

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياسًا من الجافة أو الصابون الميشور لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

٤ أرتب  في درج مقسم بالخواجر. أطوي الملابس الداخلية و أرتبها في درج خاص.

٦ أعلق  الطويلة والجلابيب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسبًا لطولها؛ لماذا؟

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

المضاهيم الرئيسية

- مشجَب
- حقبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائمًا كما أنها تساعد على تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.



نشاط (١)



خصصت أم نواف لنواف خزانة يرتب فيها ملابسه، وطلبت منه إعادة كل قطعة إلى الخزانة. ساعد نواف بوضع رقم كل قطعة في مكانه المناسب:



نشاط (٢)



ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

وضع المواد المخصصة لحفظ الملابس بين قطع الملابس – تنظيف الملابس قبل تخزينها – تهوية مكان التخزين وتنظيفه قبل وضع الملابس فيه

عند مشاركة أحد إخوتك خزانة الملابس، ينبغي أن تتفق معه على تقسيم أجزائها بينكما للاستفادة منها على أحسن وجه .

نشاط (٣)



اجمع صوراً تتضمن أفكاراً إبداعية لتصميمات خزائن ملابس نفي

بتنظيم احتياجاتك الشخصية: تعليمي | beadaya.com



نشاط منزلي



ترتيب حقيبة السفر:

دخلت الأم على ابنتها جنى لتخبرها بقرار الأسرة في السفر ، وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها . فرحت جنى بذلك ، ولاسيما أنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها . فأحضرت ورقة وقلماً وسجلت الأشياء والأدوات اللازمة للسفر ، ثم أحضرت

حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتانة ، و**بطنتها بقطعة كبيرة من القماش** . ثم خرجت من الغرفة لتستشير أمها في بعض أمور السفر وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشاً بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة فحاولت

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



تهدئة الوضع قائلة :كلكم ستناولون الكثير من الاهتمام والرعاية ، **فأنت يا ملاسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام** لذا سأضعك في مغلّف ، **وأنت يا ملاسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضع بعضك فوق البعض** ، أما أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة سأرتبك في علبة مناسبة ، وبالطبع لن أنسى لوازم الاستحمام والعناية بالأسنان ؛ سأجمعكم في حقيبة بلاستيكية مناسبة لأحافظ على نظافة ملاسي وحقيبتني . وهكذا أصبحت حقيبتني رفيقة سفري جاهزة بجميع احتياجاتي . من القصة السابقة وضح كيف نظمت جنى حقيبة سفرها ، ويرأيك لماذا وضعت بعض الأدوات في حقائب صغيرة مستقلة ؟

للحفاظ عليها وعدم تعرضها للأذى



احرص على ذكر دعاء السفر اقتداءً بحبيبنا رسول الله ﷺ فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: «أن رسول الله ﷺ كان إذا استوى على بغيره خارجاً إلى سفر، كبر ثلاثاً، ثم قال: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ...» (١)

اللهم نسألك في سفرنا هذا البر والتقوى من العمل ما ترضى، اللهم هون علينا هذا اللهم أنت صاحب في السفر والخليفة في الأهل

● ابحث في مصادر المعرفة المختلفة عن تنمة السفر.



معلومات إضافية



(يرتبط دُوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضةً له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية، ويمكن تفاديه بتناول

العلاجات المناسبة بوصفة طبية)

ولتعرف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي).



وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

الحقيبة اليدوية :

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



نشاط (٤)



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

حقيبة السفر	حقيبة اليد
٨ / ٧ / ٤ / ٣ / ٢	٩ / ٦ / ٥ / ١



نشاط (٥)



ناقش زملائك في المجموعة في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقييته خطأً، ثم دونها في المنظم التخطيطي المصاحب .

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقييته خطأً .

خطوات نحو الحل

البحث عن صاحبة الحقيبة

موقع بديعة التعليمي | beadaya.com

الحل

أخذ حقييتي وأعطيتها لحقييتها



تطبيقات عامة

١ علل لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام .

لتفادي نسيان بعض الضروريات

ب امتلأت خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها .

وضعها في مكان آخر للرجوع إليها عند الحاجة أو تبرع ببعض منها

ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج .

لسهولة العثور عليها عند ضياعها

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب .

لسهولة الوصول إليه عند الحاجة

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :

أ رتبتي خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرةٌ وغير مرتبةٌ ؟

أقوم بإعادة ترتيبها مرة أخرى بشكل منظم

ب امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها ؟

أقوم بتبرع فيها

٣ العبارات الآتية خطأ صححها :

أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة .

لا يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر بحيث

تكون برفقتي أثناء السفر



تطبيقات عامة



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

من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة وممتانة



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

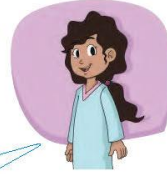
الخزانة المرتبة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة

بداية



٤

موقع بداية التعليم | beaday.com
لقد أضعت حقيقتي، أمل أن تساعدوني في العثور عليها
بوضع دائرة حولها.



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

تطبيقات عامة

أ حاول أن تعرف الحقيبية واسم صاحبها من بين الحقائب المعروضة .



صاحب الحقيبية هو :

عبير





وحدة ملبسي

✿ أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتَّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصَّمِّ،
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



الوحدة الرابعة



مجتمعي



أهداف الوحدة | beadaya.com

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يلخص آداب التعامل مع المعلم بوجه عام.
- أن يبدي رأيه في السلوكيات السلبية الصادرة من بعض الطلاب تجاه المعلم.
- أن يقترح حلولاً مناسبة لبعض المشكلات التي تطرأ أثناء التعامل مع الزملاء.
- أن يشرح آداب التعامل مع المسنين في ضوء الشريعة الإسلامية.
- أن يُقوِّم بعض السلوكيات الخاطئة في التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة.
- أن يشارك في تنفيذ نشرة معرفية حول فضل الصدقة في الإسلام.





آداب التعامل خارج المنزل

مجتمعي

أولاً: آداب التعامل مع المعلم

إن معلمنا الأول هو رسولنا الكريم ﷺ لذا تعتبر مهنة التعليم من أعظم المهن في الحياة، فالمعلم هو الذي يُخَرِّج الطيب والباحث والمهندس، وهو الذي يستطيع أن يوجه شخصية الطالب نحو الأفضل، فيجب احترامه والتأدب أثناء التعامل معه.

أسرتي العزيزة



ابدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها آداب التعامل خارج المنزل، وهذا نشاطٌ نسعد بتنفيذه معاً.
مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسري



اكتب بيتاً من الشعر أو أنشودة في بيان فضل المعلم وضرورة احترامه، ثم اقرأها أمام زملائك.

الفضل يذكر عند كل صباح إن كان فضلاً من سنا الإصباح
وضياء فضلك لا مجال لوصفه يعلو عن التبيان والإفصاح
إن أذكر الفضل العظيم فإنني أصف الشمس بلمعة المصباح

المفاهيم 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 يريد أن يكون محبوباً في مجتمعه الذي يعيش فيه؟ طبعاً نحن جميعاً نريد ذلك ولكن كيف؟



نشاط (١)



ناقش زملاءك في المجموعة بالمواقف الآتية، ثم دون رأيك فيها:

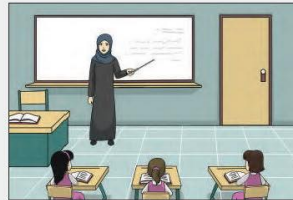
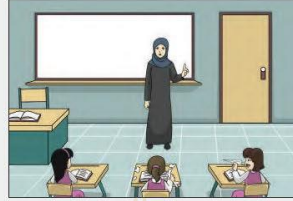
رأيك فيها

يجب احترام المعلمة
والإنصات لها، وعدم
الانشغال عن ذلك

تصرف سليم، لأنه
يجب إلقاء التحية عند
دخول الصف

تصرف سليم، لأن
الانضباط في الصف
يؤدي للاستفادة

المواقف



« من الأدب الاستئذان قبل الدخول
إلى الصف والخروج منه.



نشاط (٢)



اكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت المعلم.

رأي معلمك

السلوكيات التي قمت بها

أن هذا هو السلوك
الصحيح

الاستئذان عند الدخول
الانتباه لما تقول المعلمة

• اكتب بطاقة شكر لمعلمك..

بداية

موقع بداية التعليم | beadaya.com



نشاط (٣)



كيف تتصرف إذا:

١. رأيت زميلك يرفع صوته على المعلم؟

تصرف خاطئ وانصح زميلي باحترام المعلم

٢. اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي؟

اعتذر من المعلم وأن هذا الشيء لن يتكرر مرة أخرى

قال رسول الله ﷺ: «خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ» (١).



١ ما الخطأ الذي ارتكبته لطيفة؟

التسرع في اتهام زميلاتها بالسرقة

٢ اذكر اقتراحاً يساعد لطيفة على حسن التعامل مع زميلاتها.

احترامهم ومحبتهم



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

تقديم المساعدة للمحتاجين منهم

إلقاء التحية في الصباح عليهم

الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

عدم السؤال عنهم في حال غيابهم والاطمئنان عليهم

عدم الاستماع للزملاء والسخرية منهم

إعارة الأدوات عند الضرورة

تعامل غير حسن

تعامل حسن

عدم السؤال عنهم في حال غيابهم
والاطمئنان عليهم
عدم الاستماع للزملاء والسخرية
منهم

إلقاء التحية في الصباح عليهم
تقديم المساعدة للمحتاجين منهم
إعارة الأدوات عند الضرورة
الاعتذار عن الخطأ حتى لو تكرر

نشاط (٤)

وليد طالب في الصف الخامس غالبًا ما يتعرض للإهانات
المتكررة من زميله عاصم حتى أثر ذلك على شخصيته ومستواه ،
بماذا تصف هذا الموقف؟ قدم حلولًا مناسبة تساعد وليد على
التخلص من هذه المشكلة .

الموقف الخاطئ - يجب عليه تقوية شخصيته وأن يقوم
بنصح صديقه على ترك هذا الشيء لأنه غير صحيح - ذهاب
إلى معلم الصف وتحدث له عما يفعله عاصم



التعليل	الخيارات	ماذا تفعل إذا
تصرف صحيح	١. تدعوه بالهداية ولا ترد عليه .	● تشاجرت مع أحد زملائك وشتمك؟
تصرف صحيح	٢. تنصحه وتعاتبه وتبين له موضع الخطأ .	
تصرف خاطئ، الابتعاد عن ذلك	٣. تعتدي عليه بالضرب لكن لا تشتمه .	
تصرف خاطئ، الابتعاد عن ذلك	٤. ترد له بالإساءة بالمثل، فتشتمه كما شتمك.	



موقع بداية التعليمي | headaya.com

نشاط (٥)

ماذا تفعل إذا انضم زميل جديد من بلد آخر إلى صفك؟

.....

.....

.....



ثالثاً : آداب التعامل مع المسنين

كنت أسير مع صديقي أيمن في حديقة عامة، وفجأة تعثر رجل مُسن في ممشيه فسقط أماننا، ففُضِّل صديقي أيمن متابعة سيره وعدم التوقف لمساعدته، لكنني رفضت مواصلة السير وسارعتُ بمدّ يدي إلى الرجل المسن لمساعدته على الوقوف مجدداً والتأكد من سلامته وقدرته على مواصلة السير .



بعد قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية :

س ١: لِمَ سلك أيمن هذا السلوك؟

لعدم مساعدة الرجل المسن وهذا السلوك خاطئ

س ٢: قدم لصديقك أيمن النصيحة المناسبة؟

يجب علينا مساعدة كبار السن وكل من يحتاج مساعدة

س ٣: اختر الإجابة الصحيحة:

أ. من أقوال الرسول ﷺ المطابقة لهذه القصة:

«الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلَمُهُ»^(١)

«إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشُّبَّةِ الْمُسْلِمِ»^(٢)

«إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَنَّ قَلْبُكَ فَأَطْعِمِ الْمِسْكِينَ»^(٣)

ب. استفدت من الموقف السابق:

• الرحمة وحسن التعامل

• المواعدة

• التسلية

(١) صحيح البخاري، ٢٤٤٢.

(٢) سنن أبي داود، ٤٨٤٣.

(٣) صحيح الجامع، ١٤١٠.





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

أسرتي العزيزة



فواز: نورة هل تعلمين حق المسن؟

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.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نورة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أمي.

نورة: معلومة مفيدة، سأعمل بها بمشيئة الله.

● اكتب حقراً أخرى للمسن.

احترامه والاستماع إلى نصائحه

تقديم له يد المساعدة عندما يحتاجنا



رابعاً، آداب التعامل مع ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقة هم:

المعوقون جسمياً أو حسيّاً أو عقليّاً أو اجتماعياً .

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

• ما الحل لمشكلة حنان من وجهة نظرك؟

أنصح الناس بخفض أصواتهم عند تحدث إبيها لأن الصوت العالي يحزنها عند سماعها

• ما واجبك تجاه أمثال حنان؟

مساعدتها بكل وقت

موقع بداية التعليم | beadaya.com

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 الأتطاكي 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.

نشاط صفي

التعليل

نعم لأنه تصرف صحيح

تصرف صحيح

تصرف خاطئ يجب عليك مساعدته

الخيارات

١. تعرّض عليه المساعدة

وتشتري له

٢. تطلب من أحد زملائك أن

يساعده في الشراء.

٣. تتركه لعل أحدًا غيرك

يساعده.

ماذا تفعل

● إذا رأيت زميلًا مقعدًا يحتاج إلى مساعدة للشراء من المقصف؟



خامساً: آداب التعامل مع الفقراء والمساكين

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾﴾ (١)

مساعدة الفقراء

ضع عنواناً للقصة:

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



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



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



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



(١) سورة المعارج الآية: ٢٤-٢٥.

أنشأت مملكتنا هيئة الزكاة والضريبة والجمارك ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية،
لصرف الأموال على المستحقين من الفقراء والمساكين وأبناء السبيل.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ
وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ
الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمَى»^(١).

وهذا يظهر في إنشاء حكومتنا الهيئات والمؤسسات الخيرية لمساعدة
المحتاجين والفقراء داخل المملكة وخارجها من المسلمين في أنحاء
العالم كمنصة إحسان؛ وهي منصة وطنية للعمل الخيري تأسست بالأمر
السامي الكريم، وتسعى إلى تعظيم أثر
القطاع الخيري وتمكينه تقنياً.



موقع بداية التعليمي

نشاط (٦)

ارجع للموقع الرسمي لمنصة إحسان من خلال الرابط الرقمي، واكتب باختصار
عن فرص التبرع المتاحة عبر المنصة، ثم اعرضها على زملائك.

نشاط منزلي

(١) صحيح مسلم، ٢٠٨٦.

التعليل

من أجل مساعدة الفقراء

تصرف خاطئ يجب مساعدة جميع الفقراء في جميع دول العالم

تصرف صحيح

الخيارات

١- أحت والديّ ومعارفي على تقديم التبرعات للمركز.

٢- أكتفي بحث والديّ ومعارفي على دعم الجهات التي تنظم التبرعات داخل بلدي فقط، ولا اهتم بالمحتاجين خارجها.

٣- أعطي أحد والديّ جزءً من المال الذي أذخره من مصروفي للمساهمة في التبرع للمركز،

ماذا تفعل

● إذا قرأت عن دور مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية في تقديم المساعدات للمحتاجين في أي مكان بالعالم.





عزيزي الأب / عزيزتي الأم ، ساعدا أبنائكما في تقويم أساليب تعاملهم مع الآخرين .
عبد الرحمن مرّ بالمواقف الآتية ، فكان تصرفه فيها يدل على الأدب وحسن التصرف .

هل أنت حسن التعامل مع الآخرين ؟

نعم



• 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 .



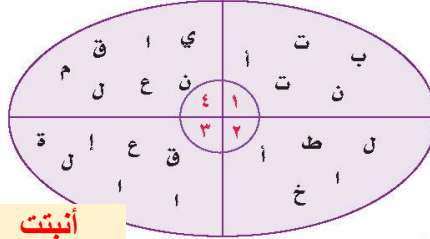
• إذا احتاج مساعدة من أحد يقول: من فضلك .

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 إنسان حسن الخلق مع الآخرين ، وإذا حصلت على (٢٠) درجة فأنت لديك استعداد طيب لأن تكون حسن الخلق ، أما إذا حصلت على (١٥) درجة فأقل فأنت في حاجة إلى أن تراجع نفسك وتُحسن تعاملك مع الآخرين .



تطبيقات عامة

١ رتب الحروف، مكوناً منها كلمات، ثم اكتبها في الفراغ المناسب لها من الآية و الجمل الآتية:



أنبتت

١ قال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُبْذِرُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ سَبْعِ سَبَائِلٍ﴾ (١).

٢ من الأدب الاعتذار للمعلم عند أو التقصير.

الخطأ

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

٤ استخدام المواقف المخصصة **المعاقين** فيه تعذُّ على حقوقهم.

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

١ **جمعية الملك فهد الخيرية النسائية بجازان**

٢ **جمعية البر بجدة**

٣ اذكر النتيجة المترتبة على ما تشاهده في كل صورة من الصور الآتية:



٣



٢



١

أن تحترمي الكبير يحترمك **والديك** **تسخري من الآخرين** **أن تحترمي الكبير يحترمك**

تطبيقات عامة

٤ اختر الإجابة المناسبة من الخيارات الآتية:

١. لاحظت أن زميلك لا يملك دفترًا بسبب فقره فكيف تتصرف؟

أ لا أهتم بالموضوع.

ب أسخر منه لأنه لا يملك دفترًا.

ج أخبر أسرتي لمساعدته.

د أخبر الموجه الطلابي أنه لا يملك دفترًا.

٢. رأيت في المدرسة رجلاً كفيفاً حضر ليسأل عن ابنه وليس معه أحد فكيف تتصرف؟

أ أراقبه كي أرى ماذا يفعل.

ب أمسك بيده وأساعده.

ج أذهب لصفى وأتركه.

د أخبر مراقب المدرسة بوجوده.

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير

الصحيحة:

صح

أ إن معلمنا الأول هو آدم ﷺ.

صح

ب اتخذ رسولنا ﷺ أبا بكر الصديق ﷺ صديقاً له.

خطأ

ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.

خطأ

د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأنانية وحب الذات.

صح

ه إن طاعة الله - عز وجل - ورسوله ﷺ طريقك إلى الجنة.



وحدة مجتمعي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشُغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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



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



الوحدة الخامسة



موقع بديعة التعليمي | beaday.com
غذائي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

العناصر
الغذائية

غذائي

بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليم

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يُعدد العناصر الغذائية .
- أن يُكون وجبات غذائية متزنة من خلال العينات المعروضة .
- أن يبرر أهمية شرب الماء بكميات كافية يوميًا .
- أن يبدي رأيه في الوجبات الغذائية المعروضة أمامه .





العناصر الغذائية

غذائي



المفاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

العناصر الغذائية:



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يوميًا فإن تغذيتك سليمة، وهي:



معلومات إضافية



انظر إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرف مكوناتِ الطبقِ الصحيّ.

البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

مصادرها



بروتين نباتي



بروتين حيواني

المعلومة الإثرائية



إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



نشاط (١)



ابحث في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي ، ثم دونها مستعيناً بالمنظم التخطيطي للمقارنة .

البروتين النباتي

البروتين الحيواني

أوجه
الشبه

يقي من أمراض
القلب والسكري
– يحوي نسبة
أقل من الأحماض
الأمينية

كلاهما يحتوي
على الأحماض
الأمينية التي لا
يستطيع الجسم
تصنيعها والعديد
من الفيتامينات
والحديد بنسب
متفاوتة

غني أكثر
بالأحماض
الأمينية
والفيتامينات
والحديد

الدهون :

تزود الجسم بالطاقة والحرارة . موقع بداية التعليمي | beadaya.com

مصادرها

دهون نباتية



دهون حيوانية



معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين .

نشاط (٢)



أحط بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون .



الكربوهيدرات :

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

المصدر الرئيس للطاقة .

مصادرها

النشويات



السكريات





ضع خطًا تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات.



● الفيتامينات والأملاح المعدنية :

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتنوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أولاً: الفيتامينات : ومن أمثلتها :

فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها .

الخضراوات



الفواكه



نشاط (٤)



الفيتامين الضروري للإبصار هو.....
فيتامين أ فيتامين ب **فيتامين ج** فيتامين د.

ثانيًا : الأملاح المعدنية : ومن أمثلتها :



الحديد

مصادره



اليود

مصادره



الكالسيوم

مصادره

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ ، د ، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .



الماء:

ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفراكة والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.



ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميًا؟ وض ذلك مستعينا بالمنظم الآتي:

السبب والنتيجة

نقص السوائل
والجفاف

عدم شرب كمية
كافية من الماء



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:

نشاط (٥)



أكمل تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعًا لفائدتها للجسم.

١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).
٢. مجموعة أطعمة الطاقة (الكربوهيدرات).
٣. مجموعة الوقاية من الأمراض (الفيتامينات).

● طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .

بداية



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية (نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية) .



نشاط (٦)



أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

لحم



خبز



الأرز - اللحم



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟



وجبة غير صحية لأنها مليئة
بالدهون الضارة بالصحة

تطبيقات عامة

صنّف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

اللبن، التفاح،
الموز، العدس
البريتقال، الخس
الفليفلة، البازلاء

المربى، التفاح
القمح، البسيبوسة
حمص،
المعرونة
الموز، التمر

زيت الذرة
زيت الزيتون

اللبن
العدس
الفول
الدجاج



تطبيقات عامة

٢ وصل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب):

(ب)

(أ)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

الكربوهيدرات

● إمداد الجسم بالطاقة .

الفيتامينات

● المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

البروتينات

● بناء الخلايا وتجديدها .

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة،

موقع بداية التعليم | beadaya.com

فيما يأتي:

خطأ

أ الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .

صح

ب يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .

صح

ج الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .

تطبيقات عامة

٤ أصدر حكمًا على الوجبات الآتية من حيث احتواؤها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

متكاملة

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

غير متكاملة

ب شكولاتة، مشروب غازي.

غير متكاملة

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس.

متكاملة

د حليب، بيض، خبز.

غير متكاملة

ه ذرة، بسكويت، شاي.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com





وحدة غذائي

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





بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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