

المملكة العربية السعودية



● قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الاول متوسط - غير مجزأ .

/ المركز الوطني للمناهج . - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢١٤ ص ، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٢-٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

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

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية السعودية (٢٠٣٠).

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

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُم.

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



مفاتيح رموز الكتاب

تتجد



إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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

التطبيقات



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الأول من المقرر



الفهرس

٤	المقدمة
٥	مفاتيح ورموز الكتاب

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





الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.
- ◀ العناية بالجسم.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يبيد رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.
- ٢ يميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.
- ٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.
- ٦ يطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.
- ٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.





السمنة والنحافة وفقر الدم



المفاهيم الرئيسة:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

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

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

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

الأخصائي: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة. عرض الأخصائي على سالم جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

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



شكل (١)



السمنة

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

العلاج

١ التقليل من كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.

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

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

٤ تنظيم مواعيد الأكل.

٥ مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

٦ الإكثار من شرب الماء يومياً.

الأعراض

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

٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

الأسباب

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

٢ العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل:

٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء.

٤ عامل وراثي.

أكبر عدو لللياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.



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



النحافة

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

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

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

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

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

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

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

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.



فقر الدم

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

العلاج

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

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

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

الأعراض

١ شحوب الوجه.
٢ ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية.
٣ حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظفار.
٤ حالات سوداء حول العينين.

الأسباب

١ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).
٢ فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.
٣ بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.





املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>, =, <) :



٣- كمية الغذاء (.....)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (.....)

الحركة والطاقة المبذولة.



١- كمية الغذاء (.....)

الحركة والطاقة المبذولة.



نشاط (ب) :

.....

.....

.....

.....

.....

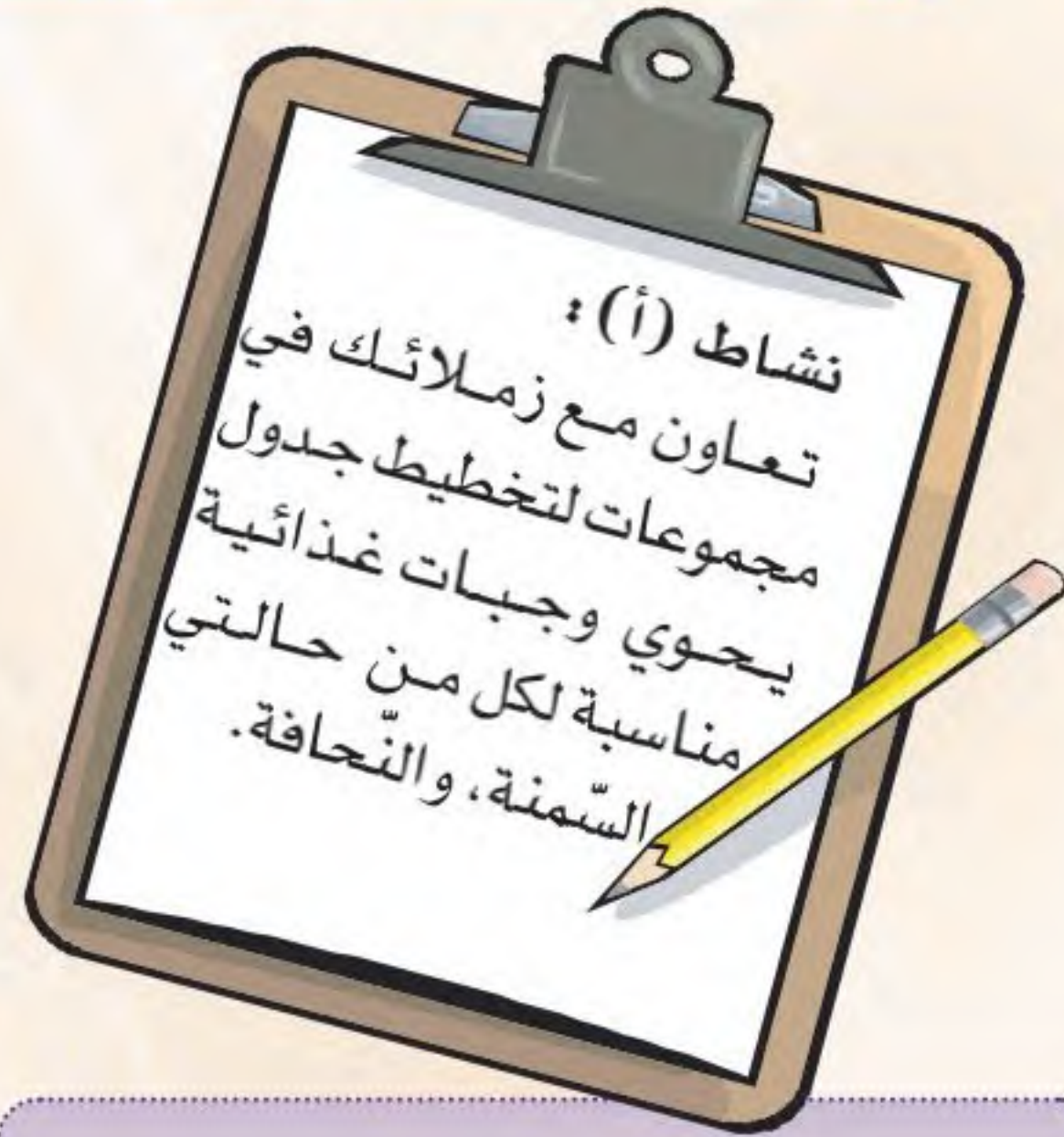
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





العناية بالجسم

المفاهيم الرئيسة:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسية، ودعت النصوص الإسلامية في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)



ما السبب في رأيك؟



العناية بالجسم: مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوّن انطباعاً جيداً لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

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

تذكر

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



من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم





ما النظام اليومي للعناية بالجسم؟

١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

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

٢ نظافة الشعر:



شكل (٢)

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

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



٣ نظافة الأسنان:



شكل (٢)

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

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

٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه و الجسم. لماذا؟



شكل (٤)

- تجنب ملامسة المواد الكيميائية، مثل: المبيدات الحشرية، والمنظفات المنزلية كالكلور، والصابون وغيرها، ومن الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟
- اختيار نوع الصابون الملائم الذي يساعد في ترطيب الجلد و لا يزيد من جفافه.

- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.



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

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



٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية. قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكر

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



تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.



إرشادات تساعدك للعناية بالجسم



شكل (٦)

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

٢

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

٤



شكل (٧)

٥ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

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

٧



شكل (٨)

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

٨

النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلم وبمساعدة أسرتك، دُون بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.





هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟



شكل (٩)



من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟

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

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.



٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.



تأثير الشمس على الجسم:

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

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

مستعيناً بمصادر التعلم، اكتب عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ثم قم بعرضه على زملائك للاستفادة منها.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة ما بين الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الرابعة عصراً.

استخدام مستحضر واق عند التعرض للشمس.

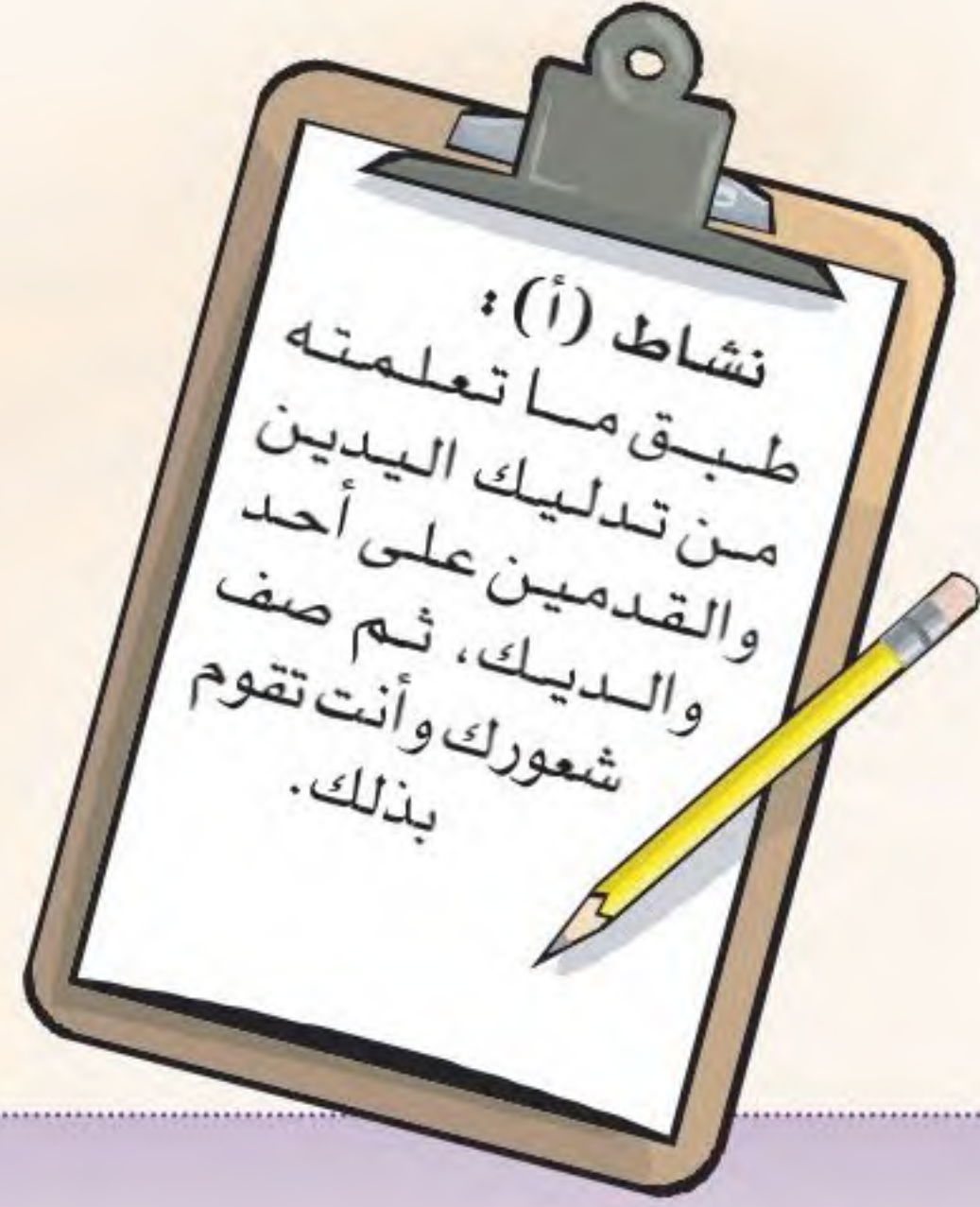
استخدام النظارات الشمسية.

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



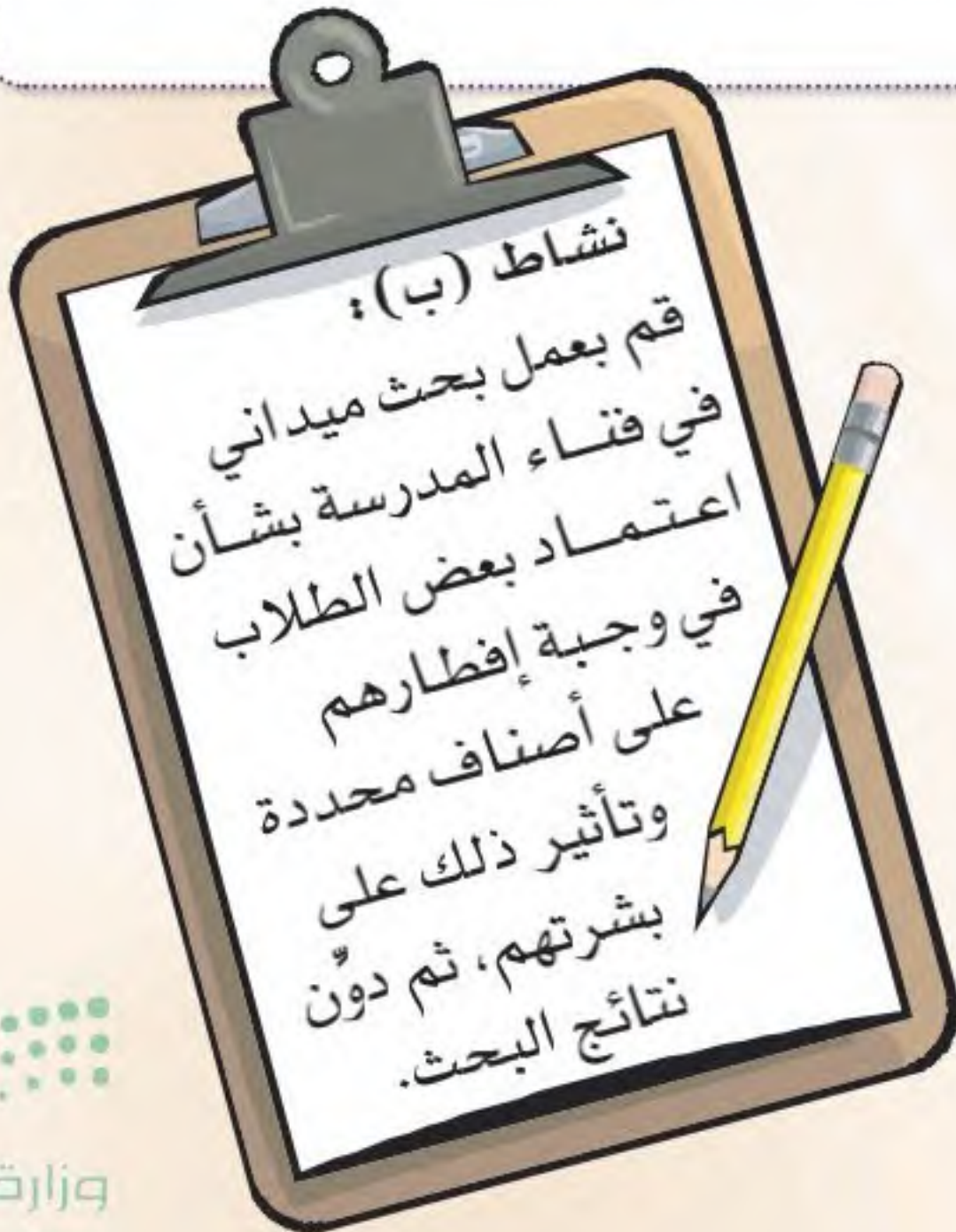
نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).





التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

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

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

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

	أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.
	ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.
	ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.
	د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

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



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

- أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. (.....)
- ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (.....)
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (.....)
- د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (.....)

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

(ب)

(أ)

- يسبب تكسراً في الأظفار ☐
- تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام ☐
- ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات ☐
- تسبب زيادة في عدد ضربات القلب ☐
- تقلل من مقاومة الجسم للأمراض ☐

- السمنة ☐
- النحافة ☐
- فقر الدم ☐



الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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



الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- ◀ فن التعامل.
- ◀ اختيار الصديق.
- ◀ تنظيم الوقت.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يطبق فن التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.
- ٢ يحسن رعاية إخوته الصغار.
- ٣ يقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ يفرق بين الصداقة و الزمالة.
- ٥ يوضح أسس اختيار الصديق.
- ٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.
- ٧ يعدد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.





فن التعامل



المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

بني..



أصبحت اليوم قادراً على معرفة حقوقك وواجباتك تجاه دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حب الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسوا بروعة التعامل معك.



لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)



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



الوالدان:



إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾^(١).

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

ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



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

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

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

تأمل

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قال: «أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أبوك»^(١).

ثمار بر الوالدين

التوفيق في حياتك

دعائهما لك في
السّر والعلن

برّ أبنائك بك

رضاهما عنك

السعادة في
الدنيا والآخرة

الفوز بالجنة





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

- ١.
- ٢.
- ٣.

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



الإخوة :

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر،
ودورك بوصفك فتًى ناضجًا يتضح من خلال برّهما ومساعدتهما، وذلك
بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



تمثيل القدوة
الحسنة

اكتساب المحبة

زرع الثقة في أنفسهم
وفيمن حولهم

.....
.....

تعلم الاعتماد
على الذات

.....
.....

ثمار التعامل الحسن مع الإخوة



اسرد قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

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



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



شكل (٣)

.....

.....

.....



شكل (٢)

.....

.....

.....



شكل (٥)

.....

.....

.....



شكل (٤)

.....

.....

.....





محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملاً في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأفف أحمد منه فهو ما زال بحاجة، وعندما ألح أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلم تعجب من فعله، وسأله عن سبب تصرفه، فردّ مدافعاً عن نفسه قائلاً: إن أنسا دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث. من القصة السابقة أجب عما يأتي:

س١ / قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

س٢ / أبد رأيك في أحداث القصة.





الجيران:

تابع قصة أحمد، ودون ملاحظتك حول أحداثها مستدلاً بأحاديث شريفة:

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

المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:



التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققت فن التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكون قادراً على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبح عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تحقق تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولك.

كيف تحقق التفاعل الاجتماعي؟

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

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلّمه، ومَنْ كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومَنْ فرّج عن مسلم كربة فرّج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومَنْ ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»^(١).







اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.
- التمر.



الصداقة:

رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، مما يولد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلُهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي»^(١).

الفرق بين

الزمالة:

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو
- قد تنقطع ببعد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

الصداقة:

- علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسَمَّونَ أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بعد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقين لا زميلين؟

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



تذكر



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

حقوق الصديق:

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



معايير اختيار الصديق:

- ١ التمسك بالدين والقيم.
- ٢ تقارب السن.
- ٣ تقارب الأفكار والاهتمامات.
- ٤ التعاون حسب القدرة.
- ٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
- ٦ احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
- ٧ محبة الآخرين وإيثارهم على أنفسنا.
- ٨ الأسلوب المهدب في التعامل والحديث.
- ٩ التواضع والابتعاد عن الكبر.



إن من أوثق عُرى المحبة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقك على هذا الأساس.



مَنْ الصديق في رأيك؟

تذكر



استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.

المحافظة

على

الصداقة:

للمحافظة على استمرار الصداقة، اتبع ما يلي:

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



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسية:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



هل جربت أن تقضي أوقاتاً دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟

الوقت:



عُرِّفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

أهمية الوقت:

للوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢﴾^(١).

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغَنَّاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(٢).



٣ - ذهابه
وعدم
عودته.

٢ - سرعة
انقضائه.

١ - ارتفاع
قيّمته.



خصائص
الوقت:

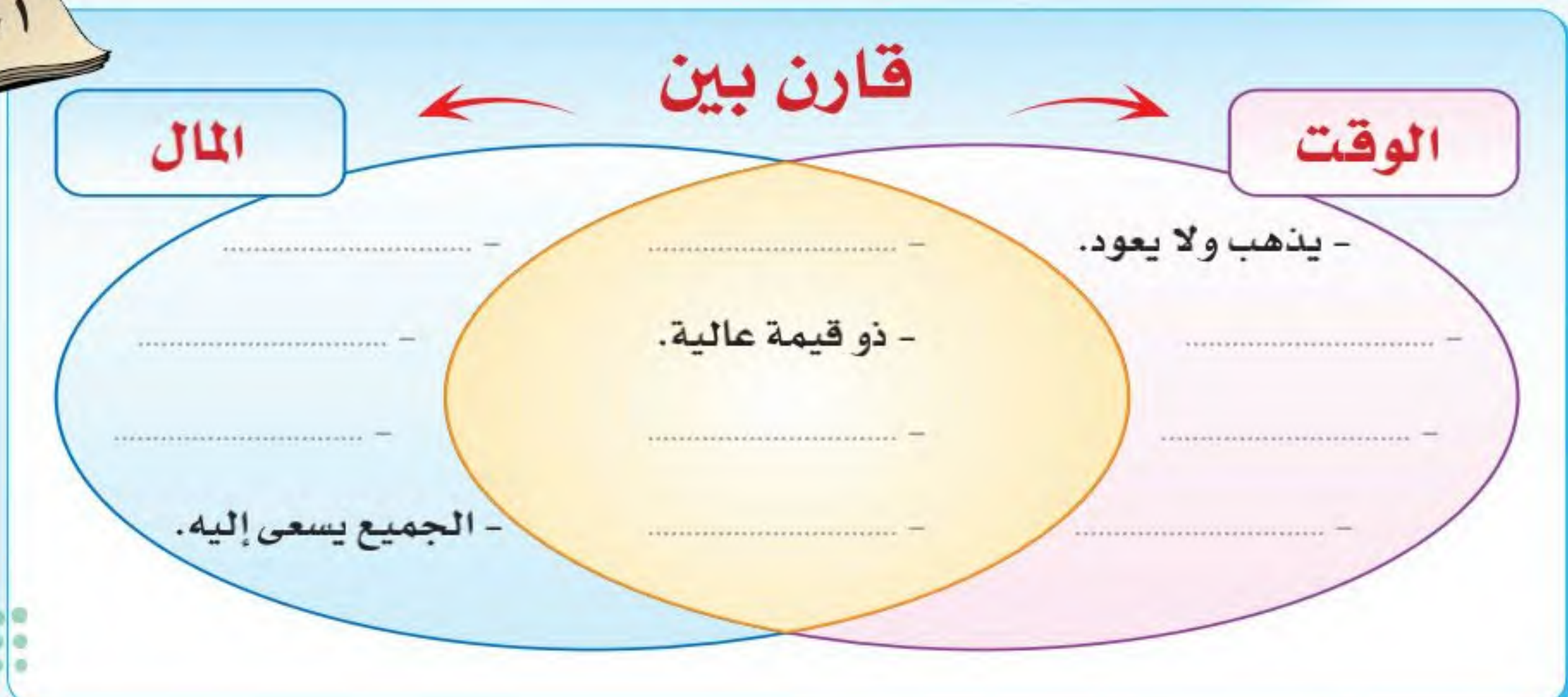


بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



تذكر

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



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

الوقت	المهام اليومية المنفذة
	
	
	
	
	
	
	
	

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



تذكر

أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة





ما وقت الفراغ؟

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

تذكّر



أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



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

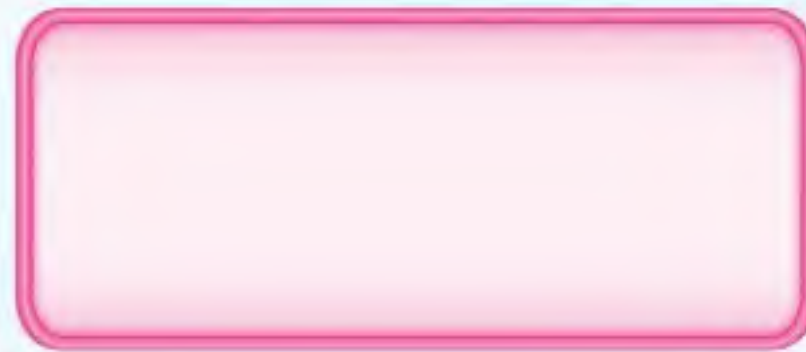


الفضائيات والإنترنت:

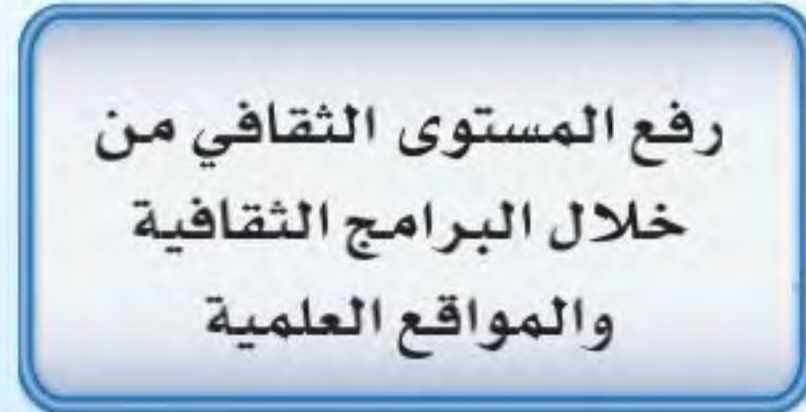


من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

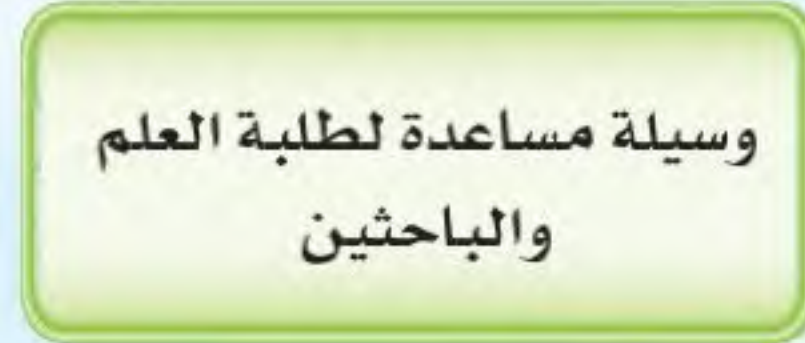
إيجابيات الفضائيات والإنترنت



وسيلة من وسائل الدلالة
على الخير



رفع المستوى الثقافي من
خلال البرامج الثقافية
والمواقع العلمية



وسيلة مساعدة لطلبة العلم
والباحثين



الاستفادة منها في مجال التجارة
الإلكترونية، والتعامل مع أسواق
الأسهم.

الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نحسن استثمارها بما ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

- ١-
- ٢-
- ٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤-
- ٥-
- ٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.



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



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



١: املأ الفراغات الآتية :

- أ وقت الفراغ : هو
- ب من أهم حقوق الوالدين :
- ج من حقوق الجار :
- د من خصائص الوقت :

٢: تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفاً من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعد تقريراً تتحدث فيه عن الآتي :

- ١ أسباب هذا العزوف.
- ٢ مقترحاتك لتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

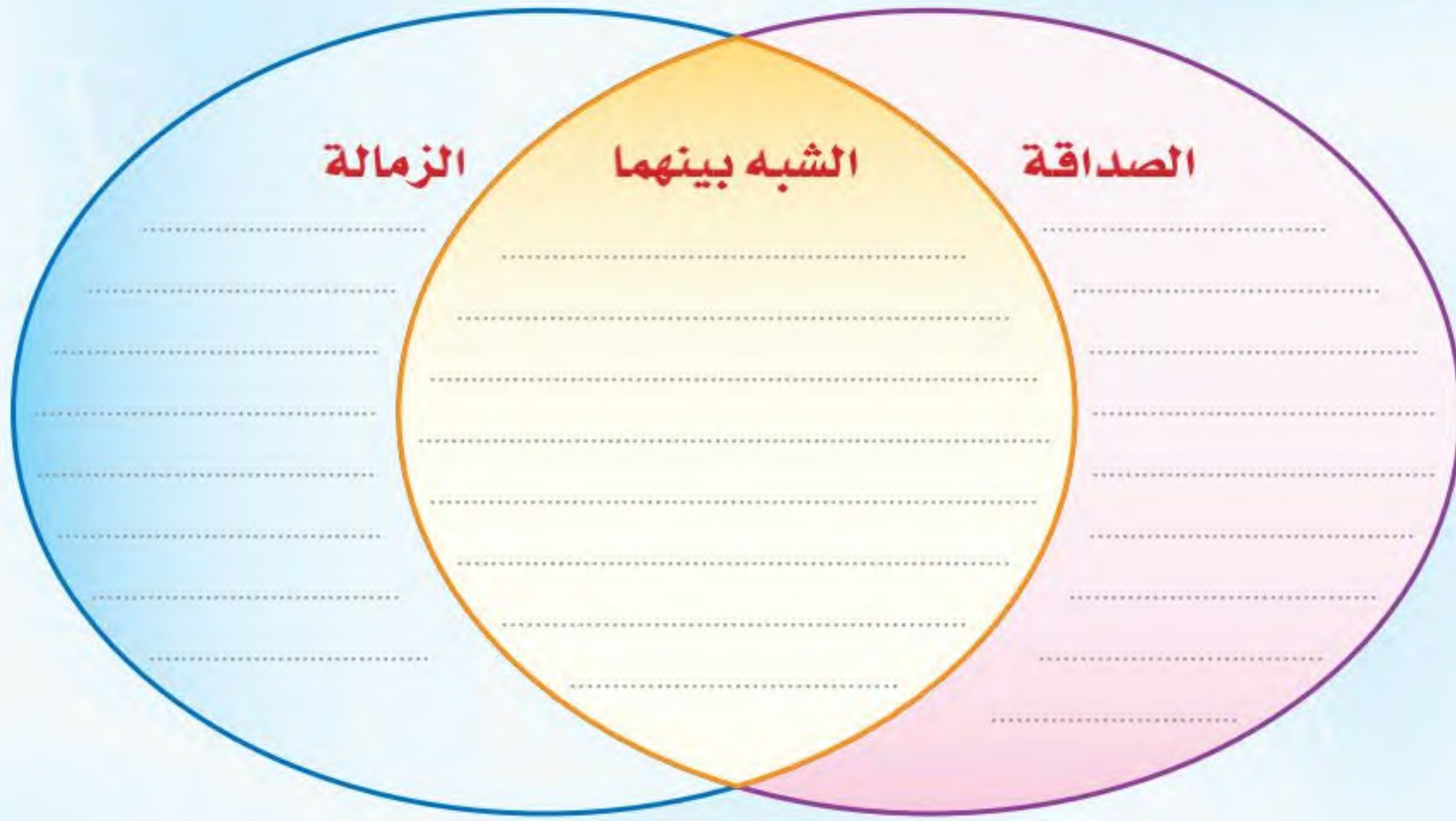
.....

.....

.....



٣: ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



٤: هذه مُفَكَّرَةٌ لأيام الأسبوع، دوّن أمام كل يومِ العمل الذي ستؤدّيه مع جدول أعمالك اليومية:

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
السبت	الجمعة	الخميس	



٥٢ : كيف تتصرف في المواقف الآتية :

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

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

ج- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقك ورفع صوته عليك.



أ- أهمية تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....

.....

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

.....

.....

ج - ضرورة الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

.....

.....

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

.....

.....



٧ : صنف في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديق، وأخرى لا تعجبك فيه :

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



الوحدة الثانية المهارات الحياتية



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



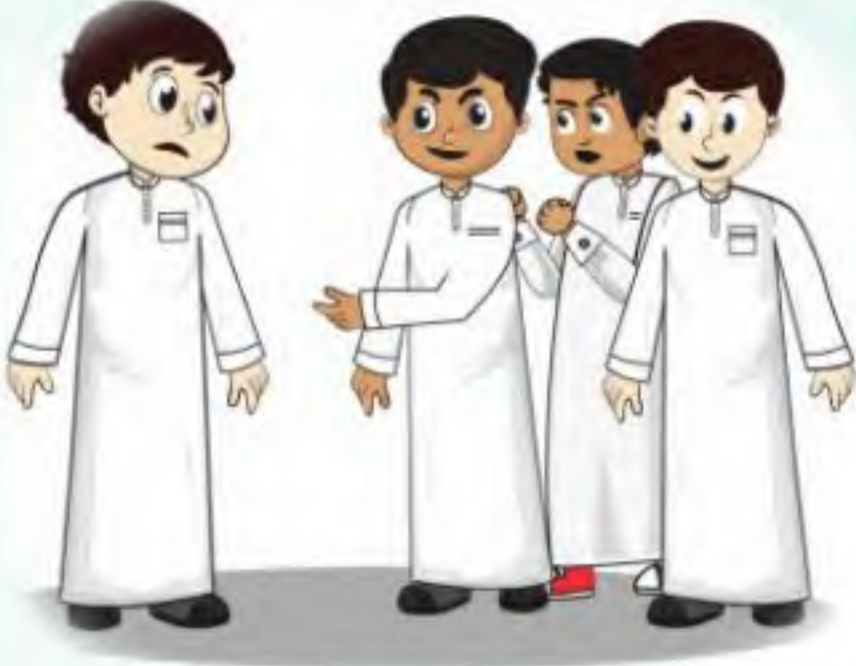
المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



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



الوحدة الثالثة



المهارات الاجتماعية

◀ الحماية من الإيذاء



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم التَّمر.
- ٢ يفرق بين التَّمر و العنف بمختلف أنواعه.
- ٣ يعطي أمثله على أنواع التَّمر بأشكاله وصوره المختلفة.
- ٤ يستنتج طرقاً للحد من التَّمر في المدرسة وخارجها.





الحماية من الإيذاء

المفاهيم الرئيسة:

- الحماية
- الإيذاء
- التنمر

دعا الإسلام إلى مكارم الأخلاق، ورغب فيها، وحث على توثيق روابط الأخوة بين المسلمين، قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾^(١)، والأخوة في الإسلام تكون بالتعامل الحسن مع الآخرين، ولين الجانب لهم، وكف الأذى عنهم، وأخبر ﷺ أن كف الأذى من أفضل خصال الإسلام، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: « لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا، الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَكْذِبُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ، التَّقْوَى هَاهُنَا، وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، بِحَسَبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ وَمَالُهُ وَعَرْضُهُ »^(٢).

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

التنمر هو:



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

(١) سورة الحجرات الآية رقم: (١٠).

(٢) أخرجه مسلم ٢٥٦٤.



كيف أفرق بين التنمر وغيره من سلوكيات العنف؟



١- المتنمر والمتنمر عليه من الفئة العمرية نفسها (أقران).

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

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

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

معلومة
إثرائية

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



أنواع التَّنمر

١ التَّنمر الجسدي:

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

٢ التَّنمر اللفظي:

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

٣ التَّنمر الجنسي:

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

٤ التَّنمر العلاقي / الاجتماعي:

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

٥ التَّنمر المادي:

وهو تخريب أو سرقة الأدوات الخاصة بالمتنمر عليه.



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

.....

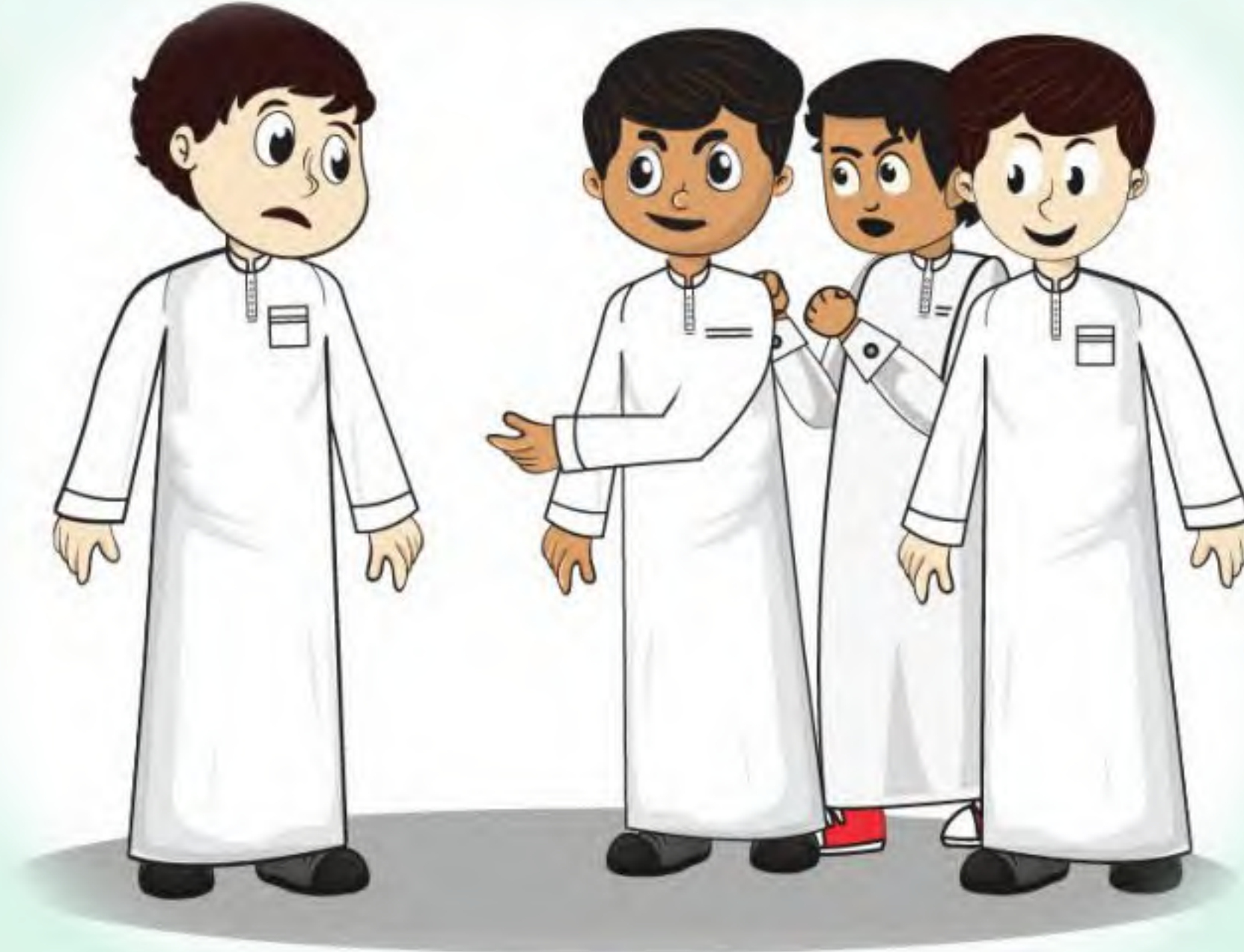
.....



مظاهر حدوث التنمر

للسلوك التنمري مظاهر مختلفة، توحى بأنه ليس صراعاً طبيعياً بين طالبين، وإنما هو سلوك تنمري، ومن تلك المظاهر ما يلي:

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





أكمل الفراغات الآتية :

من أمثلة التنمر الجسدي:

-
-
-

من أمثلة التنمر اللفظي:

-
-
-

من أمثلة التنمر الاجتماعي:

-
-
-

من أمثلة التنمر المادي:

-
-
-



آثار التنمر

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

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



من خلال قراءتك القصة السابقة أجب عن الآتي:

هل تصف تصرف سلمى بالعنف الطارئ؟

اذكر ثلاث صفات للشخص المتنمر.



اذكر ثلاثاً من الآثار الضارة التي يوقعها المتنمّر على المتنمّر عليه.

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

كيف تواجه التنمر؟

١ الاستعانة بالله تعالى، وذلك بالمحافظة على قراءة الأذكار اليومية، والمحافظة على أداء الصلوات في وقتها. عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: كنت خلف النبي ﷺ يوماً، فقال: «يا غلام، إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام، وجفت الصحف»^(١).

(١) أخرجه الترمذي ٢٥١٦.

- ٢ تواصل مع والدك أو والدتك أو أحد الأخوة في المنزل، أو المعلم أو الموجه الطلابي في المدرسة، وأخبره بما يحدث معك واحرص على الأخذ بالنصائح في كيفية التعامل مع الزملاء سواء داخل المدرسة أو خارجها.
- ٣ اترك مسافة آمنة بينك وبين المتنمر وتجنب الاحتكاك به لأنه لا جدوى من التعامل معه.
- ٤ اقرأ واطلع على كل ما يتعلق بالتنمر وعلاماته وطرق التعامل معه.
- ٥ قلل من الحساسية الزائدة تجاه تعليقات الآخرين، فبعض التعليقات عندما تقابل بالدعابة قد تنتهي بسرعة.
- ٦ تذكر أن ممارس التنمر يجد غايته عندما يسبب الخوف للآخرين، لذلك لا تظهر انزعاجك.
- ٧ اندمج مع الآخرين، فالأصدقاء يميلون إلى الدفاع عن طالب آخر أكثر من ميلهم للدفاع عن أنفسهم، وحين يقومون بذلك يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم عند الحاجة لذلك.
- ٨ تعرف على نقاط القوة والضعف لديك، واعمل على تنمية نقاط قوتك وعلاج نقاط ضعفك.
- ٩ مارس هواياتك وتميز فيها، وتعلم ماتحب من أنواع الرياضة لتعزيز الثقة بالنفس.
- ١٠ انظر في وجه من يتحدث إليك دائماً.
- ١١ لا تتسبب في أذى أحد أو استفزازه.



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



نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).



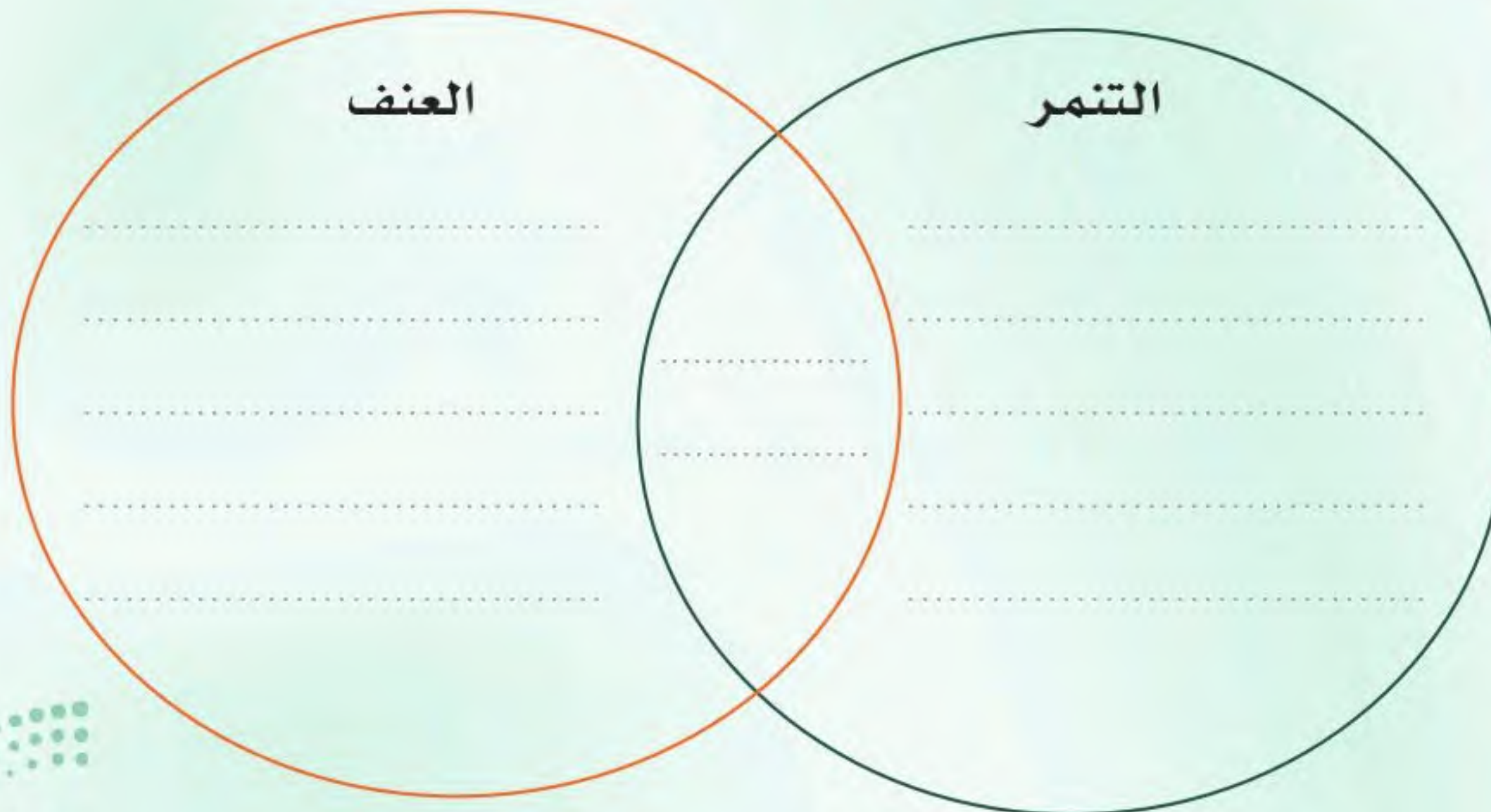
التطبيقات



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

- ١- استخدام القوة وتهديد المتنمرين يساعدنا على السيطرة على المشكلة داخل الصف. ()
- ٢- ممارسة التنمر في المدرسة قد يكون مؤشراً على ممارسة الجريمة مستقبلاً. ()
- ٣- يُنصح الطالب المتنمر عليه بالصمت حتى لا تتفاقم المشكلة. ()
- ٤- يستهدف الطالب المتنمر الطلبة الأقوى منه جسدياً حتى يثبت قوته. ()
- ٥- التنمر سلوك عابر يختفي مع مرور الوقت. ()

٢: قارن بين كلٍّ من: العنف والتنمر.



٣: اقترح حلولاً وقائية للحد من التنمر في مدرستك؟

.....

.....

.....

.....

.....

٤: ميز كل نوع من أنواع التنمر ومظاهره، وآثاره.

الصورة	نوع التنمر	مظاهره	آثاره
			
			
			



الوحدة الثالثة المهارات الإجتماعية



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



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



الوحدة الرابعة



العناية الملبسية

◀ ضم الفتحات.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.
- ٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.
- ٣ يقدم تقريراً شفهيًا عن وسائل غلق فتحات الملابس.
- ٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملبسية.
- ٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملبس.
- ٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.





ضم الفتحات



المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لغلغ هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١). وغلغ الفتحات يعطي الملابس شكلاً جمالياً ومرتباً وساتراً ومحتشماً.

تذكر



شكل (٢)

أن تكون في حقيبة السفر - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس، شكل (٢).

وسائل إغلاق الفتحات

الكبسون:

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



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.





شكل (٣)

تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرّر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

تذكّر



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



لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.



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



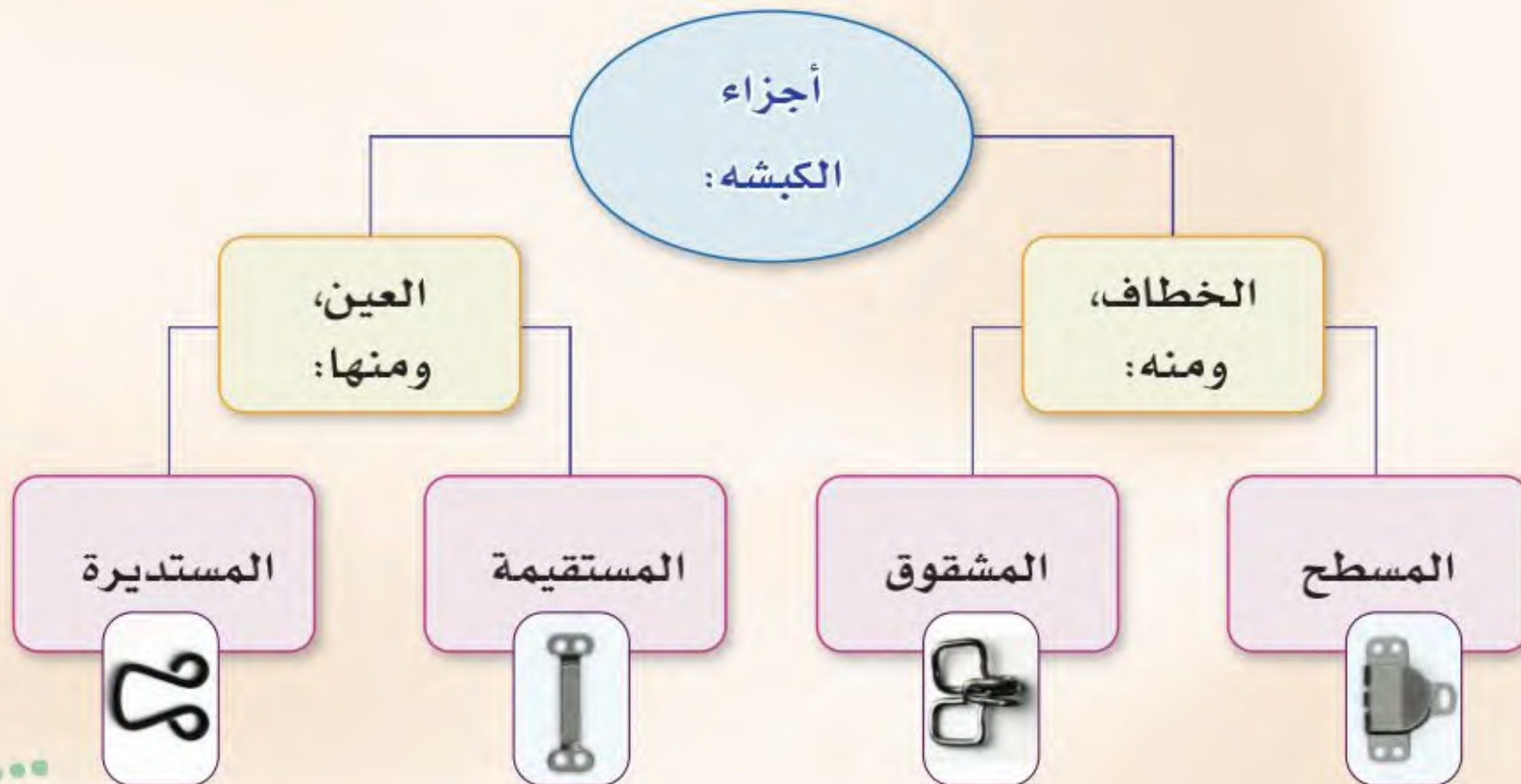
الكبشة:

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



شكل (٤)

أنواع الكبشة





شكل (٧)

يُثبت الخطاف في المكان المحدد على السطح الداخلي.

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.

تركيب الكبشة



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

الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



شكل (٨)

أنواع الأزرار:



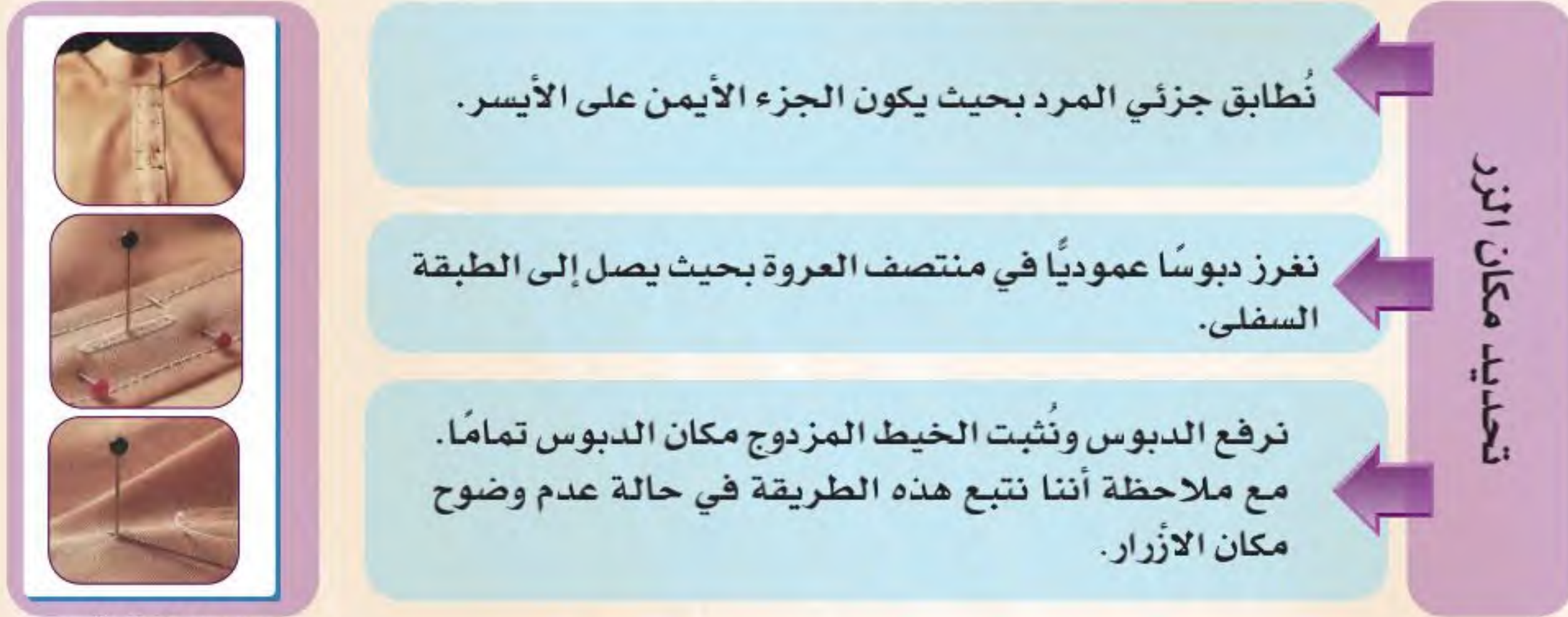
شكل (٩)

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

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



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



شكل (١٠)

المرد يعد جزءاً مهماً في القطع الملابسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟



شكل (١١)

قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له، لذلك لا بد من تثبيته جيداً.





شكل (١٢)

نضع الزر مكان الدبوس المحدد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزر بشكل مواز للعروة.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزر.

نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.

تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح)



يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

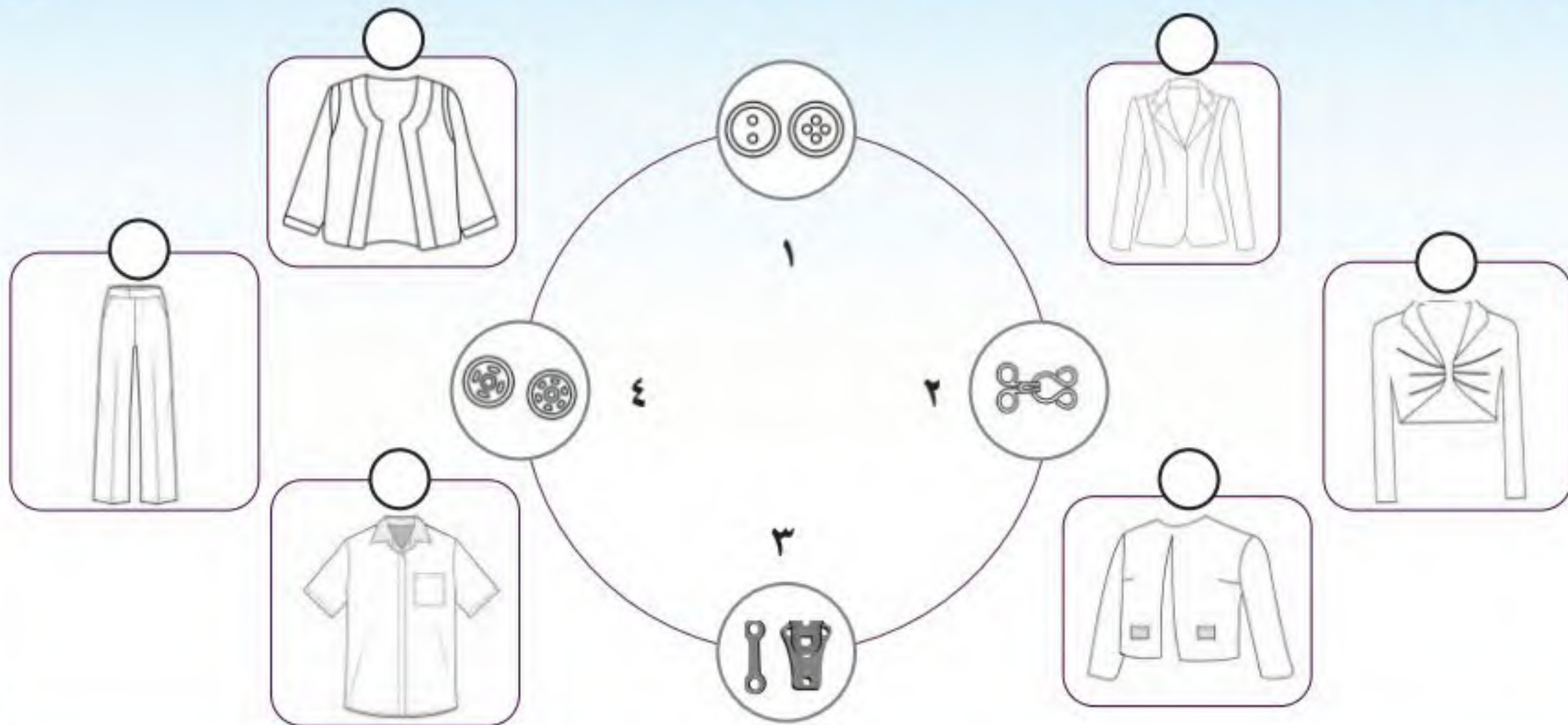


شكل (١٣)

من الممكن تركيب الزر بالماكينة من خلال دواس الأزرار.

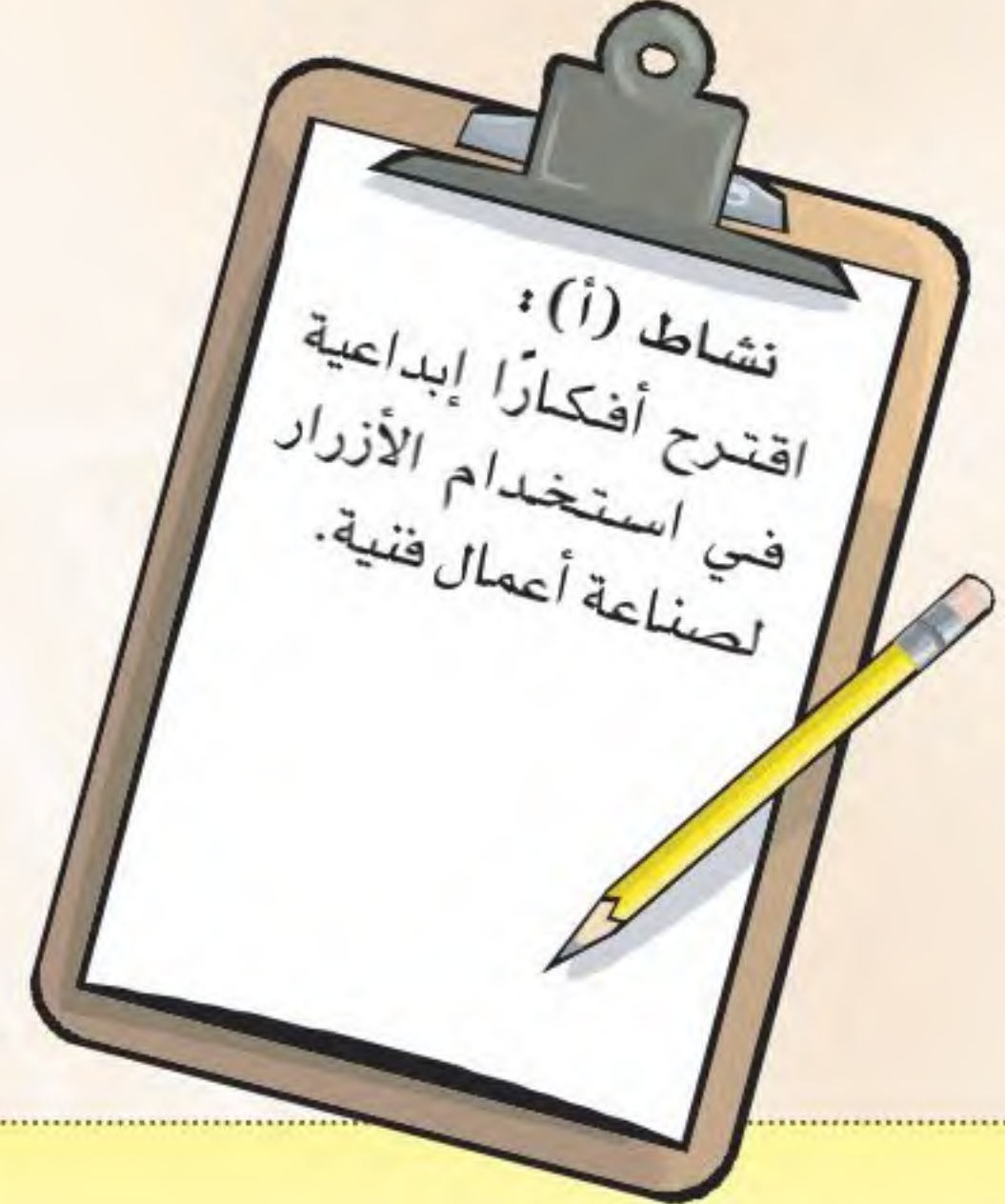


ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.



نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).





التطبيقات



١: فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلّ منها، ثمّ بيّن رأيك في أسباب حدوثها:

يفقد مهند أحد أزرار ملابسه.

.....

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

.....

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

.....

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

.....



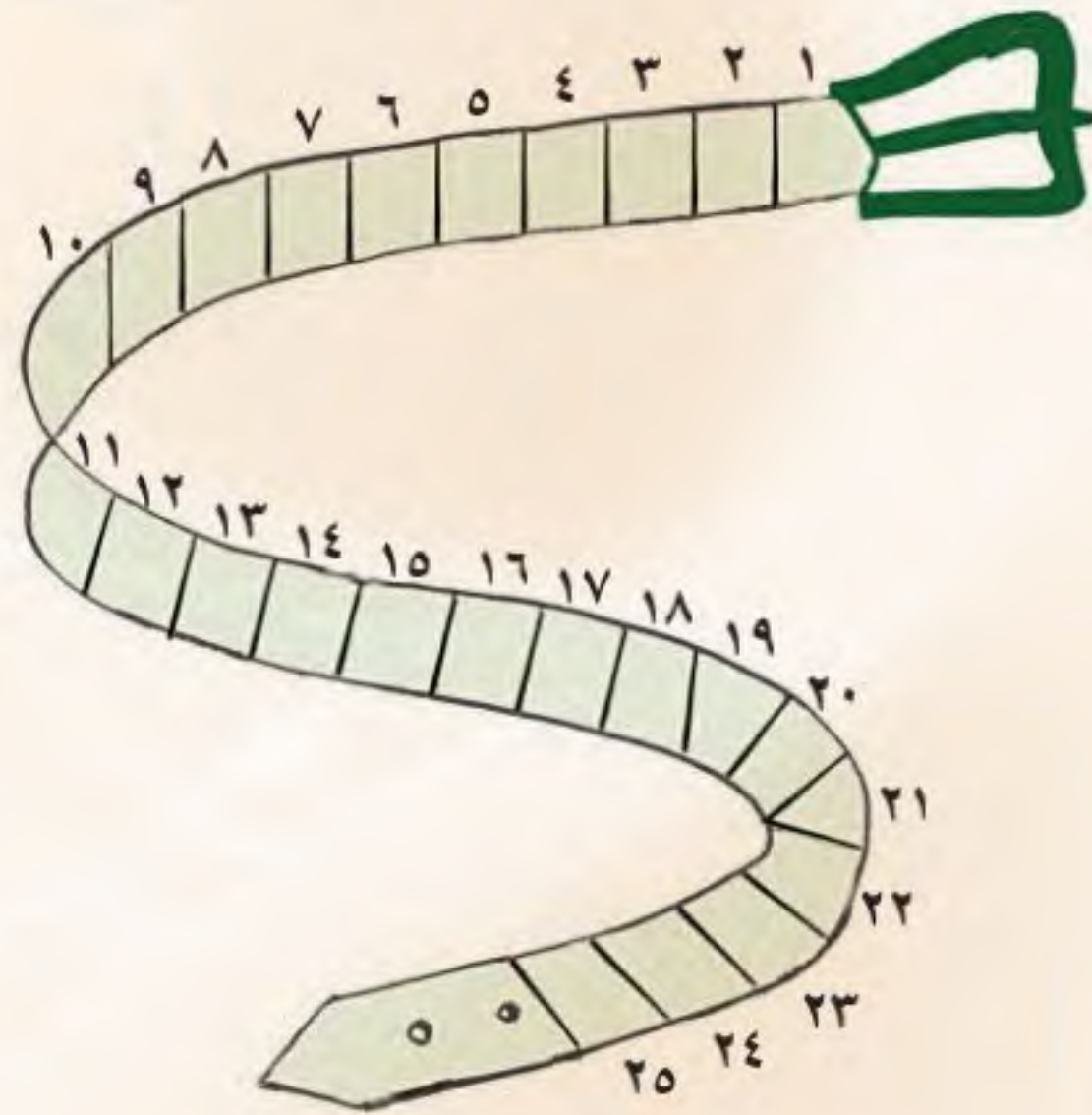
أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية:

أ- تحديد مكان الزر:



املاً الفراغات الآتية، ثم ضع حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمع الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصل على كلمة تحويها القطعة الملابسية تسهل خلع وارتداء الملابس:

- أ- (٦-١) الجزء العلوي من الكبشة.
 ب- (١٠-٧) عند تركيب الكبسون أولاً الجزء ذو البروز (الكرة).
 ج- (١٦-١١) يُسمى الزر ذو الثقوب
 د- (٢٠-١٧) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى الأزرار.
 هـ- (٢٥-٢١) قاعدة الكبسون تحتوي على بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة:



الوحدة الرابعة العناية الملبسية



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



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



الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

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



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.
- ٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.
- ٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.
- ٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.
- ٥ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
- ٦ يقارن بين العصائر والمشروبات.
- ٧ يناقش أهمية التمور وفوائدها.
- ٨ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.
- ٩ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة.





الحساء

المفاهيم الرئيسة:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.

أهمية الحساء

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

سوف أُعدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيّدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوعٍ من الحساء تفضل؟



المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

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

بحسب ما تريّنه، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسّن طعمه.

مواصفات الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدتي، سأعدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميّزان كما ترغب.

كما تريّني بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



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



الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية:



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

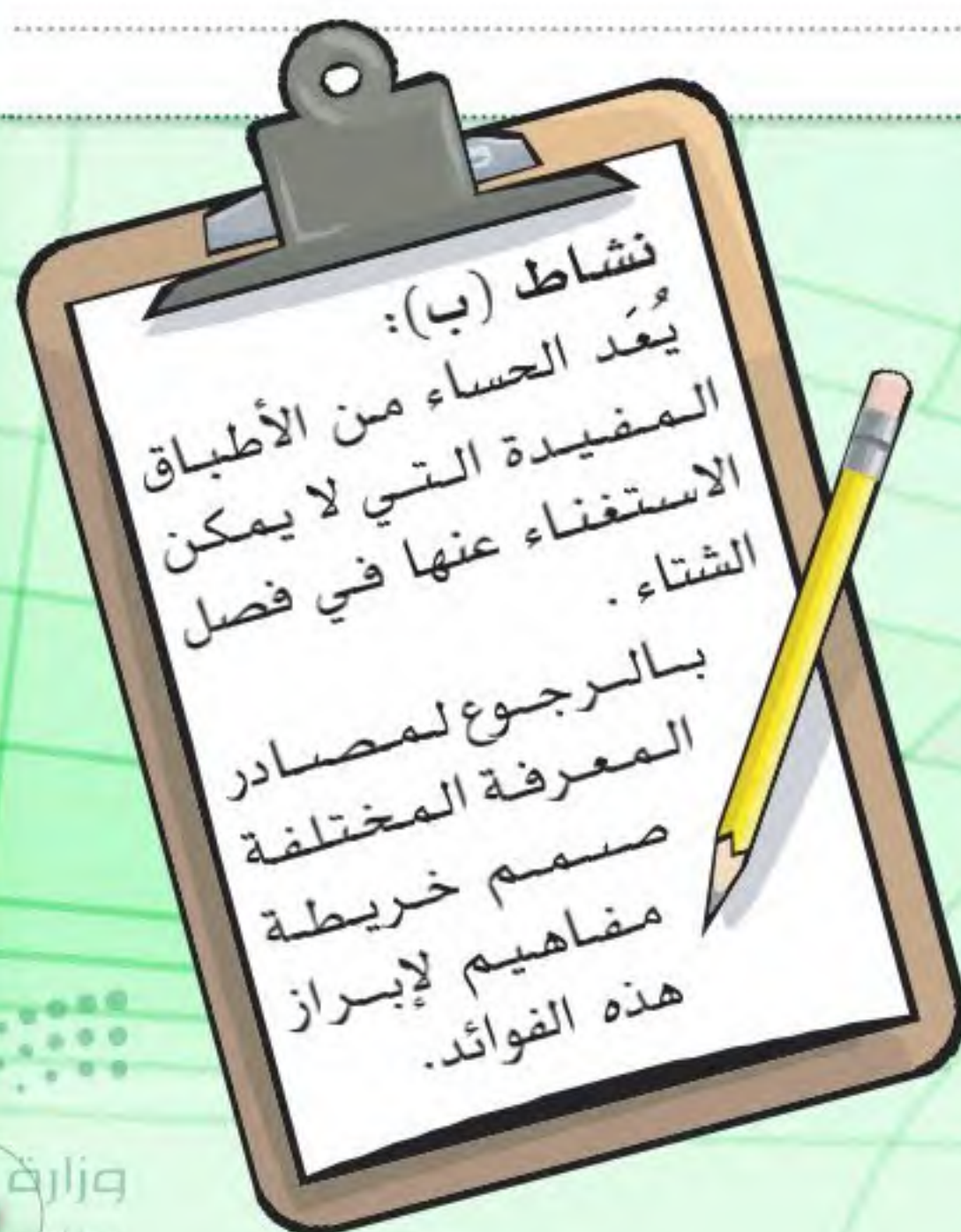
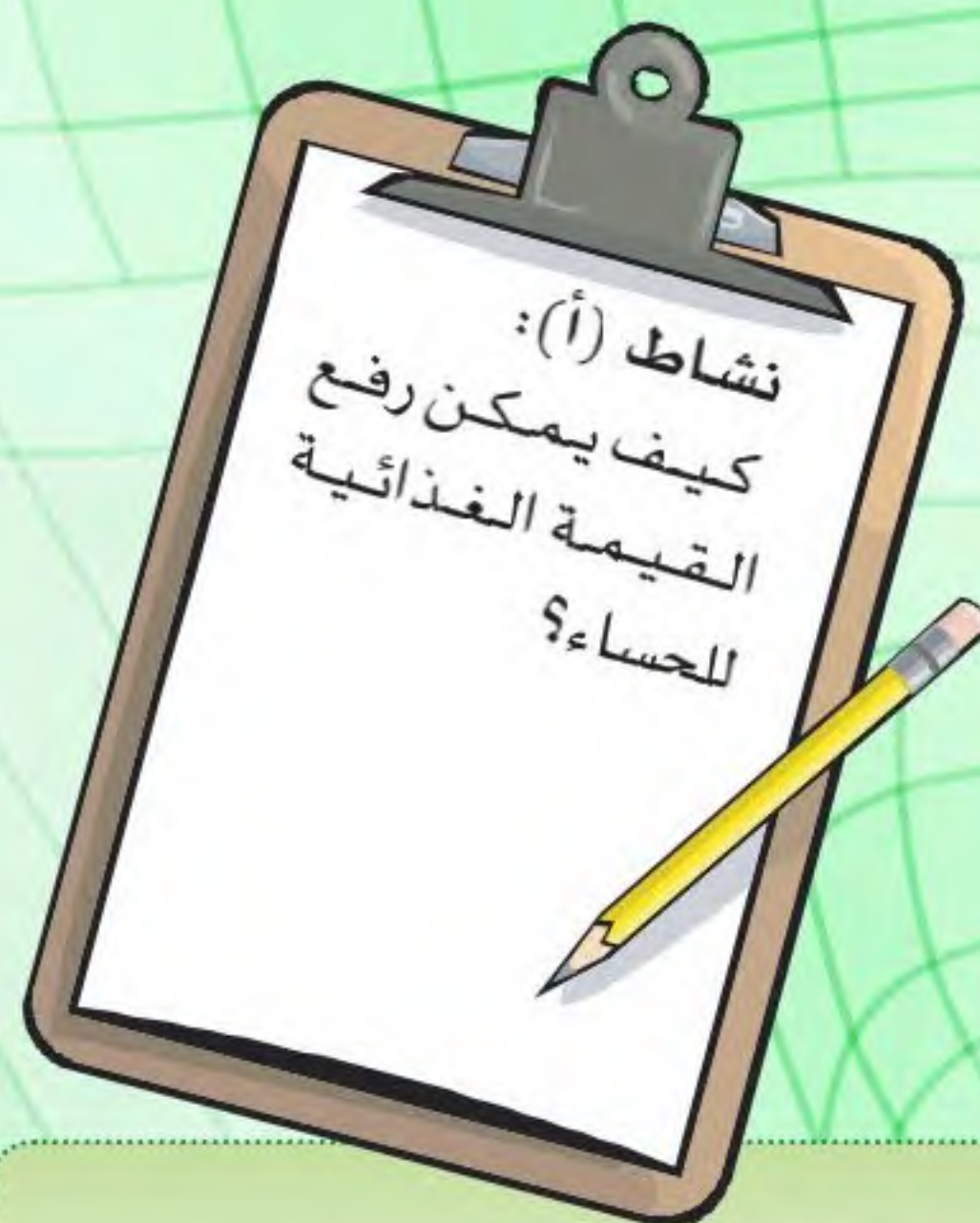
أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



أمثلة لأنواع الحساء:

- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد واليوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.







السلطات



المفاهيم الرئيسة:

- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مُشَهَّية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بُدَّ أن يكون طبق السلطة المقدم متناسبا مع الصنف المعد.



قَدِّم مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



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



مكوّنات السلّطة:

تختلف مكوّنات السلّطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

١- الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.

٢- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.

٣- المتبيلات من ملح، وكَمّون، وفلفل، ...

٤- المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.

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

القواعد العامة في إعداد السلّطة

١- غسل الخضراوات أو الفواكه

جيداً قبل تقطيعها.

٥- عدم تعريضها للهواء بعد

تجهيزها.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند

الضرورة، مثل:

٦- مناسبة كمية الصلصة

للسلّطة المعدّة.

٣- الخضراوات ذات القشرة

الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما

ذات القشرة السمينة فتقشر.

٧- خلط الصلصة بالسلّطة

قبل تقديمها مباشرة.

٤- عند سلق الخضراوات توضع

في الماء المغلي.

٨- تقطع السلّطة قطعاً كبيرة.

تذكّر

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات

وأملّاح معدنية.



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



القيمة الغذائية للسلطة

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



قيم غذائية السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.





التَّبُولَة



شكل (١)



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



الطريقة

١. تُغسل الخضراوات الورقية جيداً وتجفف.

٢. يُنقع البرغل بعد غسله

جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣. يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

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

٥. تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

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



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



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



الطريقة

١. تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدُّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرّغ من اللب.

٢. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤. تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥. أخيراً يُضاف الجبن ويُقلب بخفة.

٦. تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتُجمل،

شكل (٢).



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





نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





المشروبات



المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

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

تذكر



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

أقسام المشروبات



فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



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

أيهما أفضل، ولماذا؟

الشراب:



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



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير
.....	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	مكوناته
.....	قيمه الغذائية يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.



إرشادات لعمل العصير



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



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





عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

.....

.....

.....

.....



المقادير

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



- ١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- ٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- ٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- ٤ يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكر



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



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

.....

.....





عصير الأناناس بجوز الهند



المقادير



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



ما القيمة الغذائية العصير؟

.....

.....

.....

.....



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير
الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع
الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

تذكر

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



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

.....

.....





عصير الفواكه المشكلة



اقترح طرقاً لزيادة القيمة
الغذائية لعصير الفواكه
المشكلة.

.....

.....

.....

.....

.....



المقادير

- حَبَّ سَجُو صَازِجَة أَوْ نَصْف كُوب مَانْجُو
مَجْمُودَة.
- نَصْف كُوب فَرَاوْلَة.
- مَوْزَة.
- تَفَاحَة.
- عَصِير بَرْتَقَالَتَيْنِ.
- كُوبَا حَلِيب أَوْ مَاء حَسَب الرِّغْبَة.
- سَكْر (حَسَب الرِّغْبَة).



- ١ تُنْظَفُ الْفَوَاكِهِ الطَّازِجَة جَيِّدًا وَتَقْشَرُ
التَّفَاحَة وَتُزَالُ بَذُورُهَا، ثُمَّ تَقْطَعُ.
- ٢ تُوَضَعُ جَمِيعُ الْفَوَاكِهِ فِي الْخِلَاطِ.
- ٣ يُضَافُ عَصِيرُ الْبَرْتَقَالِ وَالْمَاءُ أَوْ الْحَلِيبُ السَّائِلُ وَالسَّكْرُ
وَيَمْزَجُ الْخَلِيطُ جَيِّدًا.
- ٤ يُقَدَّمُ الْعَصِيرُ فِي أَكْوَابٍ وَتُجَمَّلُ.



قَدِّمِ مَقْتَرَحًا لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْ قِطْعِ الْفَاكِهِةِ الْمَتَبْقِيَةِ بَعْدَ الْمُنَاسَبَاتِ.

.....

.....



ثانيًا: المشروبات الساخنة



قهوة بالحليب (لاتيه)



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

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

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

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

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

المقادير



- كوب حليب سائل.

- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.

- ملعقتا ماء دافئ.

- سكر (حسب الرغبة).

- ملعقة صغيرة كريم كراميل.

- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.

- ملعقة صغيرة من كريمة الخفق (اختياري).

تذكرة



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

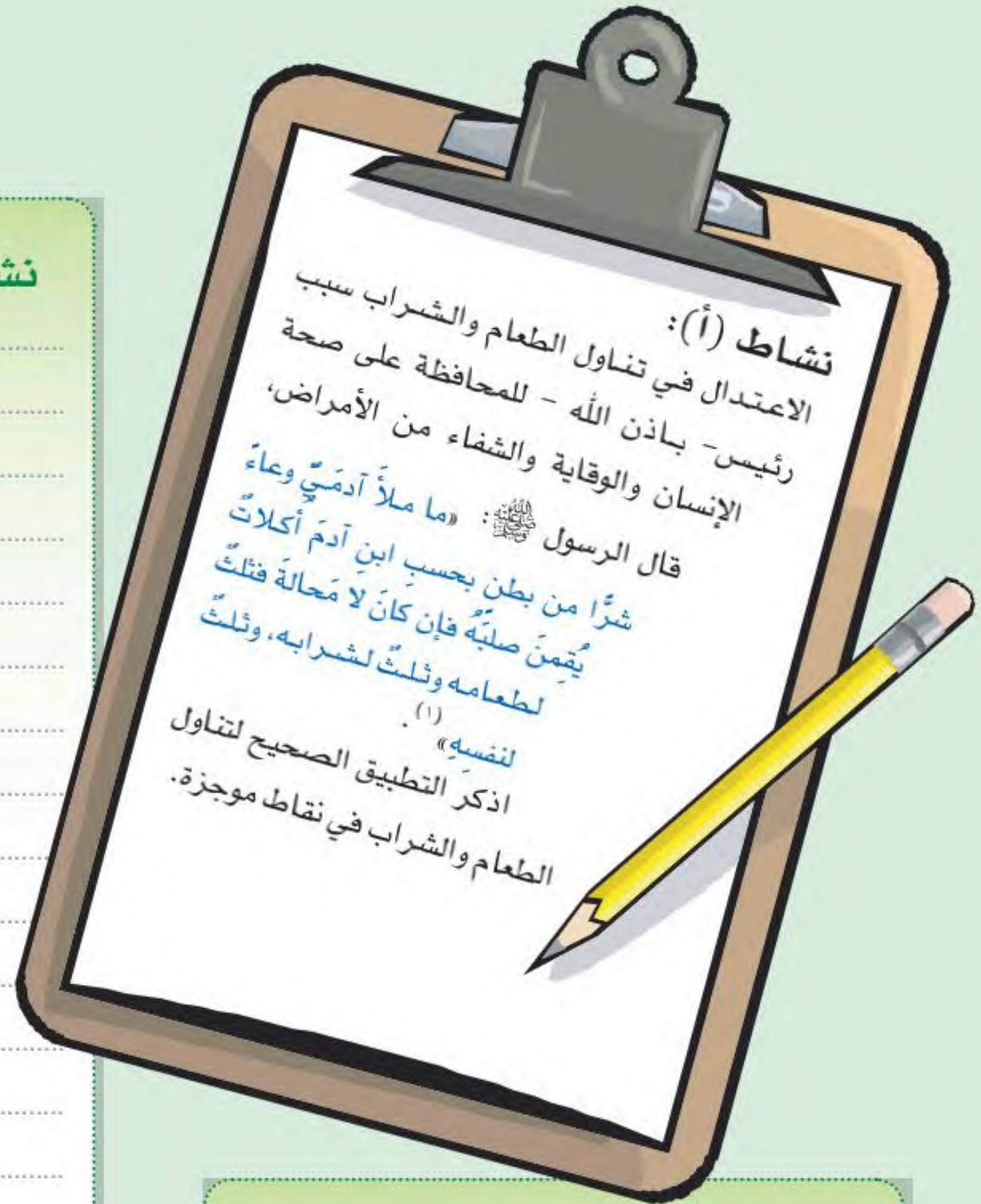


اقترح مشروبًا ساخنًا وقم بعمله في المنزل، ثم دُون مقاديره وطريقة عمله.



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

نشاط (ب):



نشاط (أ):





التمور



المفاهيم الرئيسية:

- التمر.
- فوائدها.

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

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



فوائد التمر



٤- يمنع ضرر السُّم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(١).

٥- يُقوِّي النظر ويغذي شبكية العين.

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

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

١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه.....

٣-.....

تذكر



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

حلوى التمر بالبسكوت



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

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

٣ يطحن البسكويوت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيداً.

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

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

٦ توضع عجينة البسكويوت فوق حشوة التمر.

٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمسسم.



المقادير

- علبة بسكويوت
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمسسم.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمسسم.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكويوت؟



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



مشروب التمر الصحي

المقادير



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



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

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

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

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.



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

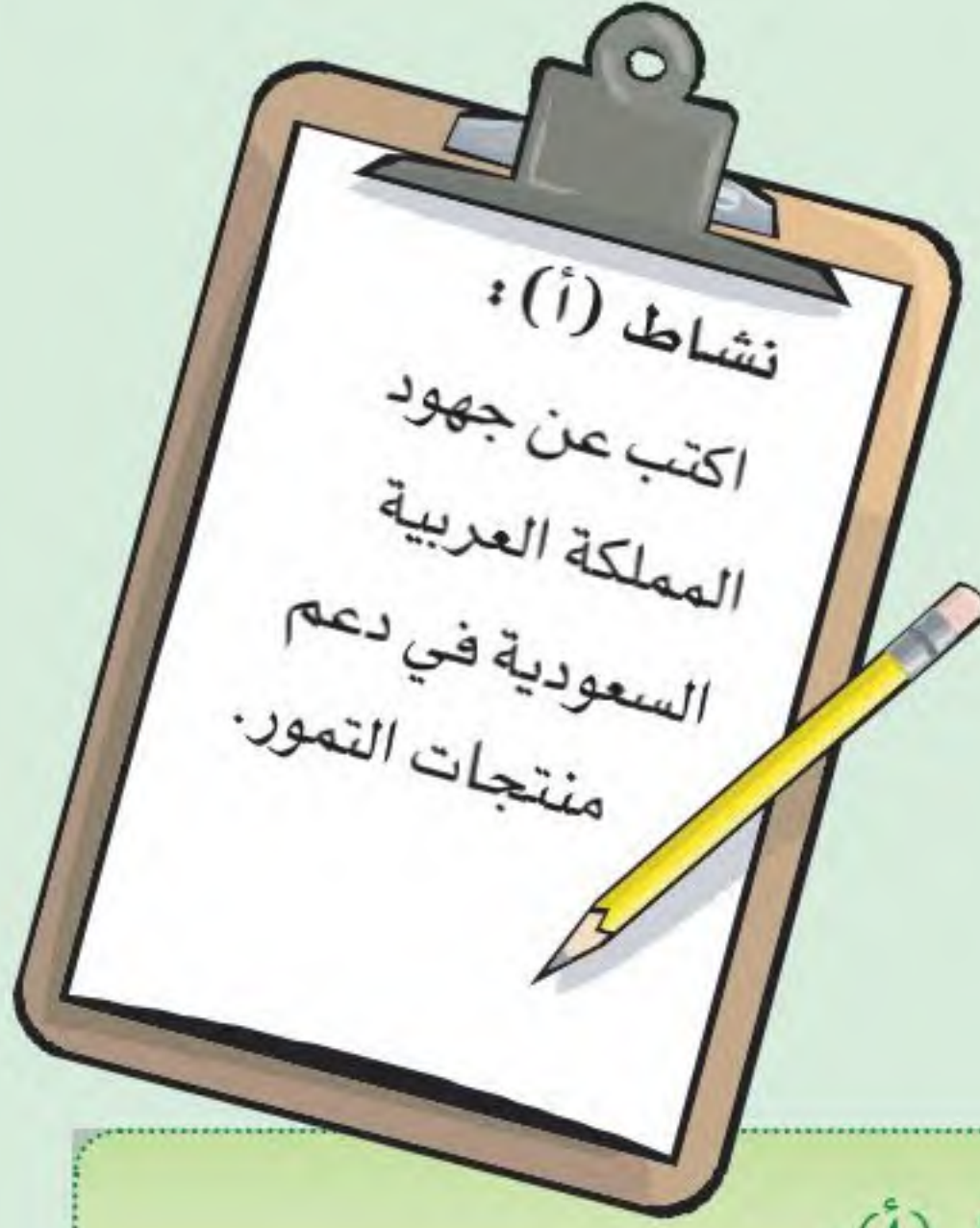


اكتب عن أهمية التمر مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.



نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (B) with 15 horizontal lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with 15 horizontal lines.



التطبيقات



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

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

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

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



٣: ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (✕) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة:



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

٤: طُلب منك إعداد سلّطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلّطة المكّملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلّطة	دورها
دجاج مشوي		
أرز أبيض		
شرائح من السمك المقلي		



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

.....

.....

☐

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

.....

.....

☐

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

.....

.....

☐

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

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

.....

.....

.....

.....

.....



٧ : ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

.....

.....

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

.....

.....

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز:

فراولة:

مانجو:

تفاح:

برتقال:



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



شكل (٢)

اسم المشروب:

الفائدة منه:



شكل (١)

اسم المشروب:

الفائدة منه:



شكل (٤)

اسم المشروب:

الفائدة منه:



شكل (٣)

اسم المشروب:

الفائدة منه:



الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



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



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





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

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

