

● قسوت وزارة التعليم لتدريس
● هذا الكتاب وطبعه على لقلنها
●



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للاطلاع

وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

مهمة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

الاهرامات الحماة والأسرة - المصنف المجلس الاستشاري - التعليم العام -

التصور الفرائسية الثلاثة / وزارة التعليم ط١٤٤٤ - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص، ٢٥.٥ × ٢٦ سم

ردك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٥-٨

١- التعليم - متاحج - السعودية، عنوان

١٤٤٣/٨٤٣١

٣٥٠٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٣١

ردك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٥-٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

موند الإزاية ودائمة على "مصحة عين الإزاية"



see.edu.sa

أموئنا المعلمون والمعلمات، والطالبات والطالبات، وأولياء الأمور، وكل منضم بالتجربة والتعليم،
بسعينا تواصلكم لتطوير الكتاب المدرسي، ومقرها لكم محل اهتمامنا.



t.me/moe_saudi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

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

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية 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 تصف 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 للتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات الفعالة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية مبرزة، وثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه وممكنه 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 لديهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت مفردات لغة الإشارة في هذا المقرر، لتزويد الطلاب السامعين بحسنية مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمن 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.

مفاتيح الكتاب

نود أن نسه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة 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.



أُسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إرثية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.





الفصل الدراسي
الأول

المضهرين

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

رقم الصفحة	الأسبوع	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	مكتني
٤٧	أسبوع	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	مكتبي
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 مشمراً ومفيداً لكم، ولأننا نكرم الأجزاء نهدف في تعليم مقرر «المهارات الحياتية والأسرية» إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية للتنوع، 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 ملحقا 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: نسرتي العزيرة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٥	نشاط أسرتي	
١٦	نشاط خلصني	
٢٤	هنا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مساكني
٤٣	هنا نتعلم لغة الإشارة	
٥٨	هنا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / ملبسي
٦١	تهيئة الوحدة: نسرتي العزيرة	الوحدة الرابعة / مجتمعي
٦٨	نشاط أسرتي	
٧٤	نشاط خلصني	
٧٧	هنا نتعلم لغة الإشارة	
٩٣	هنا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الخامسة / غذائي

الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي

التعامل مع
الأدوية

العلامات الحيوية
(درجة الحرارة -
النض)

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 النض .
 - 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 نساعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم

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

■ برايك كيف تساعد الموجهة الطلابية الطالبة ابسام؟

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

المشاهير الرئيسة

- حرارة الجسم
- النبض
- الضغط
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية أثناء الفحص أن ابنتكم لا تلعب مع زميلاتها كما تلعبن، ولم تتناول وجبة الفطور فبدأت تلاحظ شحوب وجهها فقامت بتليس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت 38,5 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 الملئوري .
- مقياس الحرارة الإلكتروني .

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية :

المستقيم

الإبط

الإذن

الفم

الجبين

نشاط (١)

بم ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان؟

بسبب الإصابة بالمرض

نشاط (٢)

قم بقياس درجة حرارة زميلك في المجموعة ثم دونها .

٣٧ درجة

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 : «الْحُمَى مِنْ قِيحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئْهَا بِالْمَاءِ»^(١) .
- ٣ . تناول الأدوية الخافضة للحرارة .
- ٤ . استخدام كمادات الماء (العادي) .
- ٥ . الإكثار من شرب السوائل .
- ٦ . الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر .

نشاط (٣)

صِل مقاييس 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)



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

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



النض هو:



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

استمع لنض قلبي.

قياس النض

إن عدّ النض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعك السبابة والوسطى على رُسغك من باطن اليد فسوف تشعر بنض الشريان الرُسغي بوضوح، وإن انتظام النض دليل على الصحة، واضطرابه مُشير 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، الشكر عليها.



نشاطك (٥)

عدّ نبض زميلك الذي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة.



المعلومة الإثرائية

أصدرت وزارة الصحة تطبيق محتي 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.



نشاطك (٦)

لِمَ يزداد النبض عند حركة 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



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





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 سم الله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء، حتى لا يُغيّر مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شارباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.

المضاهيم الرئيسية

- المرض
- مرض جانبي

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

- ٦ رج الأدوية السائلة قبل تناولها؛ لتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، افرج أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف واتقى على وضعك قليلاً حتى يدخل الدواء داخل الفم.
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اشغل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.



ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها
تُمكنك زيارة موقع هيئة الغذاء والدواء.



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية .

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادة لخفض درجة حرارة الجسم، مستعيناً 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 تحب معالجتها فوراً ؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.



تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالتزكام، 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 الأخطاء 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 .

• من أخطار الأدوية التسمم :

التسمم الغذائي، ضيق التنفس، غثيان أحياناً الموت

معلومات إضافية



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

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



نشاط (٢)



ما رأيك في العبارة الآتية :

كلما زِيدَتْ جرعة 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 الطبيب 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 تفتنح بكلام الطبيبة ، وذهبت بطفلها خالد إلى مداوٍ بالأعشاب يدعي معرفة الطب ، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر وطلب مقابله مبلغاً كبيراً من المال ، انصرفت أم خالد بطفلها وتاولته 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**

حفظ الأدوية :



تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعد 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 يبلغ الأطفال الصغار الأدوية خطأً منهم أنها سكاكر أو مشروبات للذئبة، لذا ينبغي الإنصاف 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 تصرف إذا نسيت الدواء خارج الفلاحة 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.



١ ميز 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 خيرات 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 بحوري 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 السوائل أثناء فترة العلاج؟

يساعد ذلك على الشفاء السريع

٢ أكمل الفراغات الآتية:

المرض

إذا كنت مريضًا ولم أتناول الدواء ← يزيد

أضع

إذا ارتفعت حرارتي ←

الكمامات لخفض الحرارة

يدل على

اضطراب التمثيل ←

المرض



وحدة صحتي وسلامتي

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



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



٦٢



Patient - illness

مريض (مرض)

٤٣



Cold

زكام

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



الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي



المسكن
الصحي

مسكني

الهوية

الإضاءة

النظافة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يشرح مواصفات المسكن الصحي .
- أن يستنبط النتائج المترتبة على وجود منزل دون توافق .
- 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 توافد مناسبة .. لماذا ؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل : أنابيب لتوصيل المياه النقية وأنابيب أخرى للصرف .
- أن تتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي .
- أن تكون له مخارج للطوارئ .
- أن يكون معزولاً لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.



إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية.

المقاهيم الرئيسية

- الضوضاء
- المرافق

هو البناء الذي يلوي إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرته الشخصية، ويمنح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم. ولقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير المسكن الصحي للمواطن وتيسير الحصول عليه خلال فترة مناسبة.

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 استخدام المراوح والمكيفات

منها فتح النوافذ والأبواب

لمنتها:

إحفاظة 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 .

مصادر الإضاءة:

١. إضاءة طبيعية ، منها :

الشمس :

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



لا تمنعني من الدخول إلى مساكنكم لأمدني فائدتي لكم والتي منها :

١ . الدفء .

٢ . **صحتي**

٣ . **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**

تسميتها :

لتتعرف 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 جمادية **وجملاً**

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:



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



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



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





أنا اقربى منك ، فأنت قد تنكسر بسهولة .

لتفلق يا صديقي أنا مكملان لبعضنا ، فالناس يستفيدون منا ، ولهذا فهم يحتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا ، ثم يمسخوننا باستخدام الماء والمواد المنظفة .



نشاط (٤)



املاً الصريعات حسب المطلوب أمامها ، ثم اجمع حروف الصريعات المحددة ، لتوصل إلى اسم نوع جيد تُغطى به الأرضيات ليس بالسراميك ولا الرخام .

	ب	ا	ب	مفرد كلمة أبواب .	
ة	و	و	ه	ت	عملية تحديد هواء المنزل .
	م	ا	ح	ر	يُغطى به أرضيات المنزل ، وذاتي الثمن .
ن	ك	ا	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 للتعرفه .

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**



النواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان:

١- يدوي وهو غالي الثمن، لدقته ومئاته.

٢- آلي وينسج بواسطة آلات، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبالوان مختلفة.



العناية بالسجاد والموكيت:

- تهريته 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

إن لمطافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال منظره ورائحته ، لذلك لابد من العناية به بالتابع 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 كس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح بأن تبقى أجسامنا في وضع قائم وألا نضطر للاحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية ، نعلمد 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 أسرته ، تساهم بها في الحفاظ على منزلك نظيفاً ومرتباً .



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



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



صح

استقامة الظهر جيدة



خطأ

انحناء الظهر يضر الجسم



صح

استقامة الظهر جيدة



خطأ

انحناء الظهر يضر الجسم



تطبيقات عامة

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

١ يعطي المكان منظرًا جميلًا وجدانًا ويضفي عليه بهجة .

٢ يغزل 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 النظر والراحة الطيبة .

السجاد

٢

٤

النظافة

١

٦

٧

الإضاءة

٣

٥

تحقيقات عامة

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

خطأ

١ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة.

صح

٢ تتم تهوية المنزل بفتح السدائر والنوافذ والأبواب كل صباح.

خطأ

٣ الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية.

صح

٤ من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن.

٣ اختر الإجابة الصحيحة:

١ نرجع أهمية الإضاءة إلى:

٢ استخدامها في تزيين للمسكن.

٦ تحديد الهواء في المسكن.

٤ لا شيء مما سبق.

٣ المساعدة في وضوح الرؤية.

٥ تتم التهوية الصناعية عن طريق:

٢ فتح النوافذ والأبواب.

٦ استخدام المراوح وأجهزة التكييف.

٤ لا شيء مما سبق.

٣ إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران.

٤ علّل ما يأتي:

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

كي لا يتأذى الظهر

٢ وجود نوافذ في البيت.

من أجل تهوية البيت ودخول الشمس عليه

تطبيقات عامة

5 ماذا يحدث في الحالات الآتية :

إذا لم تُنظف الأرضية .

إلى تجمع الأوساخ

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل .

يصبح مكان للجراثيم



إذا كانت إضاءة المنزل خافتة .

إلى عدم الرؤية

6 أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأستل إلى مكانها المناسب المنقط
على شمرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تتكون
لديك مواصفات المسكن الصحي :

أن يكون جدياً من حيث	الموقع والتهوية	ولا يسمح بمرور
الرطوبة من السقف	والجدران والأرضية	ويسمح لأشعة
وجيد الإنشاء	مزود بشبكة	مياه ومرافق صحي
شبكة الكهرباء	مع	خزانات حفظ الماء
وعند صرف	مناسب لحجم العائلة	يكون بعيداً
عن الضوضاء	عن الضوضاء	السلامة العامة

خزانات لحفظ الماء

مناسب لحجم العائلة

السلامة العامة

الشمس بالدخول إليه

شبكة الكهرباء

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
لكتشف إلى أي المساكن تصل .

ج. من يناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه ؟

سكان المدن





وحدة مسكني

✿ أنعلّم 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، ط١.



الوحدة الثالثة

٣

مليسي



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:

1 مسح  و  بغطوة مبللة بالماء، ثم بغطوة جافة.

2 أوضاعي تهوية  باستمرار وأضع أكياسًا من الجفافة أو الصابون المشور لهما من راحة طيبة.

3 أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

4 أرتب  و  في درج مقسم بالحوجز.

5 أطوي الملابس الداخلية و  وأرتبها في درج خاص.

6 أعلق  و  الطويلة والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسبًا لطولها، ماذا؟

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

المشاهيم الرئيسية

- مشجب
- حقبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائمًا كما أنها تساعد على تناول الملابس وإصاقتها 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 تفي بتعظيم احتياجاتك الشخصية.



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 رقيقة
المسافرين أحفظ أمتعتهم
وأغراضهم الشخصية من
التلف والضياع.



تهدئة الرضع قائلة: كلكم ستالون الكثير من الاهتمام والرعاية، **قالت يا ملاسي الداخلية** نحتاجين إلى الكثير من الاهتمام لذا سأضعك في مغلغ، **وأنت يا ملاسي الجميلة** سأطريك عند الخصر وأضع بعضك فوق البعض، أما أنت أينها الإكسسوارات الجميلة سأرتبك في علبة مناسبة، وبالطبع لن أنسى لوازم الاستحمام والعناية بالأسنان؛ سأجمعكم في حقيبة بلاستيكية مناسبة لأحافظ على نظافة ملاسي وحقيبتي. وهكذا أصبحت حقيبتي رقيقة سفري جاهزة بجميع احتياجاتي. من القصة السابقة وضع كيف نظمت جنى حقيبة سفرها، ويرأيك لماذا وضعت بعض الأدوات في حقائب صغيرة مستقلة؟

للحفاظ عليها وعدم تعرضها للأذى



احرص على ذكر دعاء السفر اقتداء بحبيبتنا رسول الله ﷺ فعن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما: أن رسول الله ﷺ كان إذا استوى على بعيره خارجاً إلى سفر، كثير ثلاثاً، ثم قال: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِبِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ

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 تنمية...



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 بالرعاية 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 العناية صحية وغيرها.



نشاط (٤)



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

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



نشاط (٥)



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

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً.

خطوات نحو الحل

البحث عن صاحبة الحقيبة

الحل

أخذ حقيبتي وأعطيتها حقيبتها



تطبيقات عامة

١ علل لما يأتي :

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

لتفادي نسيان بعض الضروريات

٢ امتلات خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها .

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

٣ كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج .

لسهولة العثور عليها عند ضياعها

٤ وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب .

لسهولة الوصول إليه عند الحاجة

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :

١ رتبت خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة ؟

أقوم بإعادة ترتيبها مرة أخرى بشكل منظم

٢ امتلات خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها ؟

أقوم بتبرع فيها

٣ العبارات الآتية خطأ صححها :

١ 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 ومثانة.

من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة



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

الخزانة المرتبّة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة

٤

لقد اتّجعت حقيبي، أريد أن تساعدني في العثور عليها
بوضع دائرة حولها.



من مواضعها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلقة، وكتب،
وفرشلة، ومسطح، وقناديل، واسمي مكتوب عليها من الداخل.

تطبيقات عامة

1 حاول أن تعرف الحقيبة واسم صاحبها من بين الخنايب للعرضة.



صاحب الحقيبة هو:

... **عبير** ...





وحدة ملبسي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْنٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زَمَلَانِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



Plane

طائرة



Travel Bag

حقيبة سفر

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



الوحدة الرابعة



مجتمعي



أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :
- أن يُلخص آداب التعامل مع المعلم بوجه عام.
 - أن يبدي رأيه في السلوكيات السلبية الصادرة من بعض الطلاب تجاه المعلم.
 - أن يشرح 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 معلماً الأول هو رسولنا الكريم ﷺ لذا تعبير مهنة التعليم من أعظم المهن في الحياة، فالمعلم هو الذي يُخرِّج الطبيب والباحث والمهندس، وهو الذي يستطيع أن يوجه شخصية الطالب نحو الأفضل، فيجب احترامه والتأدب أثناء التعامل معه.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة جديدة أتعلم فيها آداب التعامل خارج المنزل، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً.
مع ولفر الحب: لكم / ابتكم

نشاط أسرتي



اكتب بيتاً من الشعر أو تشويدة 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

المشاهير الرئيسية

- الإمامة.
- 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 سنيًا على التعاون وحسن الخلق.

فمن منا لا يريد أن يكون محبوبًا في مجتمعه الذي يعيش فيه؟ طبعًا نحن جميعًا 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 الاستعداد قبل الدخول
إلى الصف والخروج منه



نشاط (٢)



اكتب بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت المعلم.

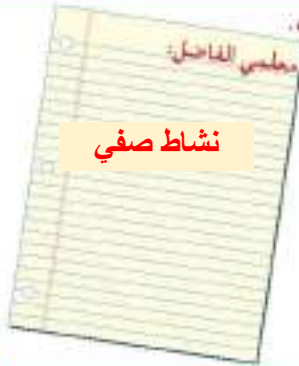
رأيت معلمك

السلوكيات التي قمت بها

أن هذا هو السلوك
الصحيح

الاستئذان عند الدخول
الانتباه لما تقول المعلمة

• اكتب بطاقة شكر لمعلمك .:



نشاط صفي

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

العبارات الآتية تشير إلى آداب التعامل الحسن وغير الحسن مع زملائك صنّفها 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
بمنح 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 وتعالبه وتبين له مروع الخطأ.	
تصرف خاطئ، الابتعاد عن ذلك	٣. تعدي عليه بالضرب لكن لا تشتمه.	
تصرف خاطئ، الابتعاد عن ذلك	٤. ترد له الإساءة بالمثل، فتشتمه كما شتمك.	

نشاط (٥)

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



ثالثاً: آداب التعامل مع المستن

كنت أسير مع صديقي أيمن في حديقة عامة، وفجأة تعثر رجل مُسن في مشيه فسقط أمامنا، فقبل صديقي أيمن متابعة سيره وعدم التوقف لمساعدته، لكنني رفضت مواصلة السير وسارعتُ بمُدّ يدي إلى الرجل المُسن لمساعدته على الوقوف مجدداً والتأكد من سلامته وقدرته على مواصلة السير.



بعد قرائتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

س١: لِمَ سلك أيمن هذا السلوك؟

لعدم مساعدة الرجل المُسن وهذا السلوك خاطئ

س٢: قدم لصديقك أيمن النصيحة المناسبة؟

يجب علينا مساعدة كبار السن وكل من يحتاج مساعدة

س٣: اختر الإجابة الصحيحة:

أ. من أقوال الرسول ﷺ المطابقة لهذه القصة:

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

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

«إِنَّ أَرْدَتْ أَنْ يَلِينَ قَلْبَكَ فَأَطِعِ الْمَشْكِينَ»^(٣)

ب. استفدت من الموقف السابق:

• الرحمة وحسن التعامل

• الموعظة

• التسليّة

(١) صحيح البخاري، ٢٤٤٦.

(٢) سنن أبي داود، ٥٠٤٣.

(٣) صحيح الجامع، ١٤١٠.



طاعة لله عز وجل ورسوله ﷺ
والحرص على العمل الصالح والخلق
الحسن طريقك إلى الجنة

أسرتي العزيزة



هواز، نورة هل تعلمين حق المسن؟

نوردة لا، لا أعلم.

هواز:

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 يتهر.

نوردة: كيف عرفت ذلك؟

هواز: من أمي.

نوردة: معاومة مفيدة، سأعمل بها بمشيئة الله.

• اكتب حقوقاً أخرى للمسن.

احترامه والاستماع إلى نصائحه

تقديم له يد المساعدة عندما يحتاجنا



رابعاً، آداب التعامل مع ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقة هم:

المعوقون جسمياً أو حسياً أو عقلياً أو اجتماعياً .

لنا حنان، عمري اثنا عشرة سنة، أصبْتُ في طفولتي بالعمى، فأصبحت أتحنس طريقي باللمس أو باستخدام العصا، أستطيع تمييز من حولي ومعرفتهم من أصواتهم، وقد لاحظت أن الناس يرفعون أصواتهم عالياً عندما يتحدثون معي وهذا ما أعاني منه ويزعجني كثيراً **فماذا أفعل ليهم الناس أنني صماء؟**

● ما الحل لمشكلة حنان من وجهة نظرك؟

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

● ما واحك تجاء أمثال حنان؟

مساعدتها بكل وقت

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 .



داود الأنطاكي من الأطباء المسلمين البارزين، وكان كثير البصر.



أولت وزارة التعليم حماية خاصة لذوي الإعاقة فدمجتهم في التعليم العام؛ كيالوا 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

1. تعرّف عليه المساعدة وتشري له.
2. تطلب من أحد زملائك أن يساعد في الشراء.
3. تتركه لعل أحدًا غيرك يساعد.

ماذا تفعل

• إذا رأيت زميلًا مقلدًا يحتاج إلى مساعدة للشراء من المقصف؟



قال تعالى: ﴿وَأَلْبِسْكُمْ ذِي الْحَرَمِ الْحَرَامَ﴾ (١٥) ﴿لِيَسْأَلُوا بِالسُّؤَالِ الَّذِي اسْأَلْتُمْ﴾ (١٦)

مساعدة الفقراء

ضع عنواناً للقصة:

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



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



الابن: السلام عليكم يا عم ، هذا أمي ، وقد أخبرته بأنك تعيش حالة من اليأس فسقرر أن يأتي ليبرك ويدلك على مصدر رزقي بسد حاجتك .



الفقير: ولكنني كبير في السن ولا أقوى على العمل .
الأب: لا تخف أيها الرجل سأبحث لك عما يناسبك ، فهناك مؤسسات خيرية سأتحدث إليهم واستكفون بما يهينك عن السؤال .



أنشأت مملكتنا هيئة الزكاة والضريبة والجمارك ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية،
تصرف الأموال على المستحقين من الفقراء والمساكين وبناء السبل.

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ
وَتَرَاحِيهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ
الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْخُمَى»^(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.



نشاط (٦)

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

نشاط منزلي

التعلييل	الخيارات	ماذا تفعل
<p>من أجل مساعدة الفقراء</p>	<p>١- أحت والديّ ومعارفي على تقديم التبرعات للمركز.</p> <p>٢- أكنفي بحث والديّ ومعارفي على دعم الجهات التي تنظم التبرعات داخل بلدي فقط، ولا اهتم بالمحتاجين خارجها.</p>	<p>● إذا قرأت عن دور مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية في تقديم المساعدات للمحتاجين في أي مكان بالعالم.</p>
<p>تصرف خاطئ يجب مساعدة جميع الفقراء في جميع دول العالم</p>	<p>٣- أعطي أحد والديّ جزء من المال الذي أذخره من مصروفي للمساهمة بدفي التبرع للمركز.</p>	

تصرف خاطئ يجب مساعدة جميع الفقراء في جميع دول العالم

تصرف صحيح





عزيمي الأب / عزيمتي الأم، ساعدنا أننا كما 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



• يقبلي السلام على من يقابله.



• يستأذن دائماً قبل أن يدخل على الآخرين.



• يقدم شكره وامتنانه إذا تلقى هدية من أحد.



• يُصلح بين المشاجرين.



• 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 فأنت في حاجة إلى أن تراجع نفسك وتحسن 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: ﴿تَمَثَّلَ اللَّيْلُ بِنُورِهِمْ أَمْوَالُهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَتَمَلِ عَيْنٍ سَمِعَتْ مَا لَمْ يَمْسَسْهَا﴾

٢ من الأدب الاعتذار للمعلم عند الخطأ أو التصغير.

٣ إن من حسن التعامل مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة معاملةهم كأبي شخص آخر.

٤ استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيه تعذُّ على حقوقهم.

٢ تكثرت المؤسسات الخيرية وجمعيات البر في بلادنا - ولله الحمد - عدد اثنين منها:

١ جمعية الملك فهد الخيرية النسائية بجازان

٢ جمعية البر بجدة

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



٢



٢



١

أن تحترمي الكبير يحترمك

تسخري من الآخرين

والديك أن تحترم

٤. الاحترام الإيجابي المناسب 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 الظلامي أنه لا يملك دفترًا.

٢. رأيت في المدرسة رجلاً كفيفًا حضر ليمسأل عن ابنه وليس معه أحد فكيف تتصرف؟

أ أراقبه كي أرى ماذا يفعل.

ب أمسك بيده وأساعدته.

ج أذهب لصفى وأتركه.

د أخبر مراقب المدرسة بوجوده.

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

الصحيحة:

أ إن معلمنا الأول هو آدم ﷺ.

ب اتخذ رسولنا ﷺ أبا بكر الصديق ﷺ سنيقًا له.

ج من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك.

د التعامل مع الآخرين يكون مبنياً على الأناية وحب الذات.

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

صح

صح

خطأ

خطأ

صح



وحدة مجتمعي

أَتَعَلَّمُ لغة الإشارة بشغفٍ، حَتَّى أَتَوَاصَلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



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



الوحدة الخامسة

٥

غذائي



غذائي

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 يبدى رأيه في الوجبات الغذائية المعروضة أمامه .





العناصر الغذائية

غذائي



المشاهيم
الرئيسية

- النمو
- المصدر

العناصر الغذائية:



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح النالف 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 مكونات الطبق الصحي.

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 (1)

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



البروتين النباتي

البروتين الحيواني

لحم
شبه

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.

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

المصدر الرئيس للطاقة.

مصادرها

النشويات



السكريات





ضع خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات .



الفيتامينات والأملاح المعدنية :

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

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 والفواكه والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميًا؟ وضح ذلك مستعينًا 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 الأردعبار 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:

1. اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .
2. اختيار صنف أو أكثر من أغذية الرقابة (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
3. إكمال الرجة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .



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



نشاط (٦)



أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

لحم



خبز



الأرز - اللحم



نشاط (٧)



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



وجبة غير صحية لأنها مليئة
بالدهون الضارة بالصحة

تطبيقات عامة

1. صنف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الخبائض
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

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

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

زيت الذرة
زيت الزيتون

اللبن
العدس
الفول
الدجاج



تطبيقات عامة

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

(ب)

(أ)

• تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات.

• إمداد الجسم بالطاقة.

• المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.

• بناء الخلايا وتحليلها.

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

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

فيما يأتي:

خطأ

أ الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل الثشويات 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 الوجدات الآتية من حيث احتواؤها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

- | | |
|-------------|---------------------------|
| متكاملة | أرز، لحم، سلطة، تفاح. |
| غير متكاملة | شكولاتة، مشروب غازي. |
| غير متكاملة | أرز، معكرونة، خبز، بطاطس. |
| متكاملة | حليب، بيض، خبز. |
| غير متكاملة | ذرة، بسكويت، شاي. |





وحدة غذائي

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





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