

● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإتباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ.
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢١ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٣ / ١٤٤٦

ردمك: ١ - ١٦ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الرابع 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 والمهارات والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب 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 القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

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

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء
كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛
لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في
كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب
الصم.

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



مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه 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 السعودية (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	١١
	سلامة العينين و الأذنين	١٨
	العناية بالضم والأسنان	٢٧
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك ؟	٤٣
	كيف تكون مجتهدا في الصف ؟	٤٧
مسكني	غرفتي	٦١
ملبسي	الملابس المدرسية والملابس الداخلية	٧٣
	الجوارب والحداء	٧٨
غذائي	الخضراوات	٩٣
	الفواكه	١٠١





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية؛ لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما تجدون في نهاية كل وحدة ملحقاً بمفردات مترجمة بلغة الإشارة، نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمنين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٨
	نشاط أسري	٢٥
	نشاط ختامي	٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٩
الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٤٣
	نشاط أسري	٤٥
	نشاط ختامي	٤٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥٧
الوحدة الثالثة / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٩
الوحدة الرابعة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٩
الوحدة الخامسة / غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١١٣



الوحدة الأولى



صِحَّتِي وسلامتي





صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم.
 - أن يعدّد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام.
 - أن يصمّم بطاقة إرشادية تحثّ على نظافة الجسم.
 - أن يشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيه.
 - أن يُنظف أذنيه بشكل سليم.
 - أن يرتّب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة.





نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

صحتي
وسلامتي

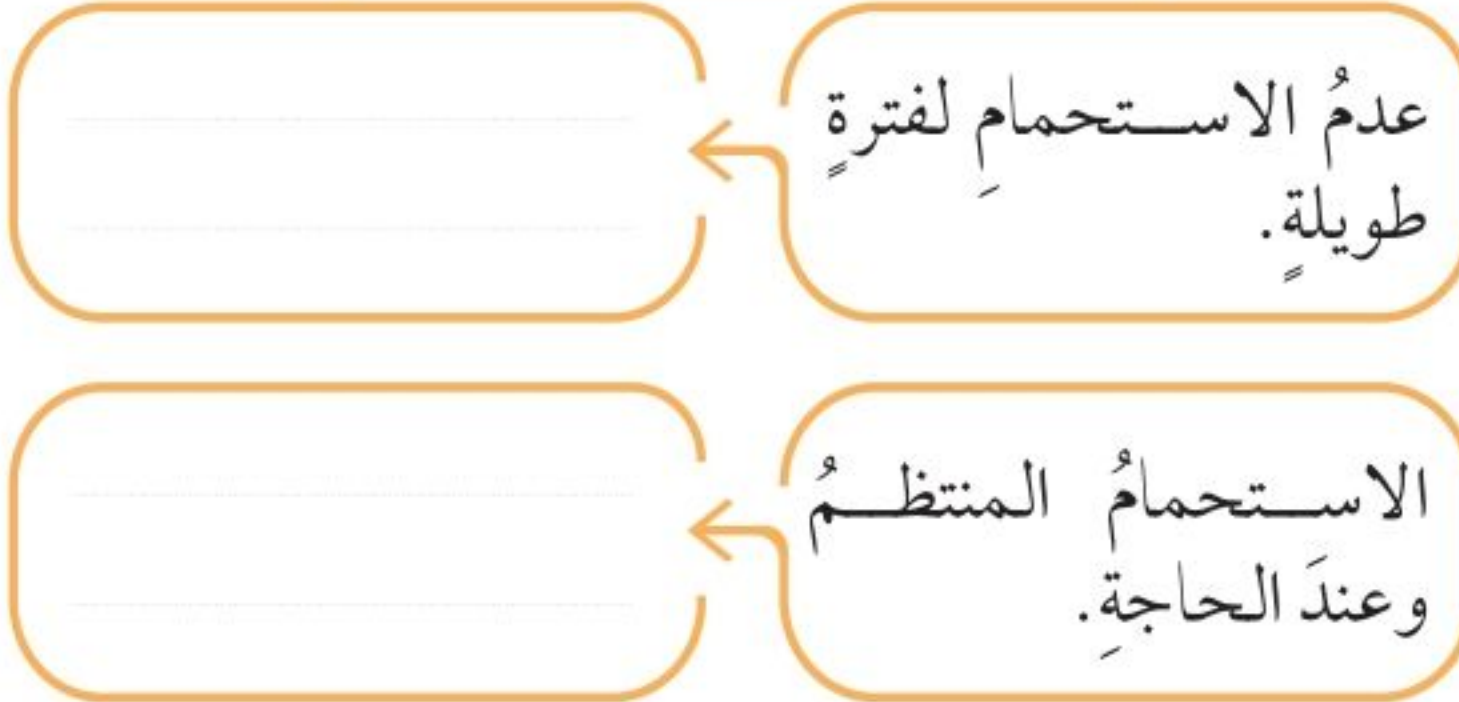
نشاط (١)



ماذا لو لم نستحم فترة طويلة؟ ناقش
ذلك مع الطلاب، ثم دوّن إجابتك في
المخطط التنظيمي الآتي:



السبب والنتيجة



المفاهيم الرئيسية

- النظافة.
- الاستحمام.
- السلامة.
- الخطر.

وضع الدين الإسلامي
منهجاً متكاملًا لحفظ
صحة الإنسان، فشرع
لنا النظافة، وحثّ على
غسل الجسم باستمرار،
وجعل الوضوء
شرطاً لصحة الصلاة.
ولن تكون حسن المظهر
ما لم تكن نظيفاً، ولو
تعطّرت بأفضل أنواع
العطور وأجودها.



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لترًا يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الأزدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحاً لمن حولك. وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:



طريقة الاستحمام:



شاهد الصور أولاً ثم اقرأ العبارات الآتية، واكتب الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

- ☐ تُجهّز أدوات الاستحمام.
- ☐ تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.
- ☐ يُشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويُجفف بمنشفة خاصة.
- ☐ تُرتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- ☐ يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- ☐ تُنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.



نشاط (٢)



تخيل أنك صحفي في مدرستك، واجمع آراء الطلاب حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



أضرار عدم الاستحمام

.....

.....

.....

فوائد الاستحمام

.....

.....

.....

أغلق الباب أثناء الاستحمام لحماية نفسك.



نشاط (٣)



تأمل هذه الصورة، ثم قدم نصيحة له.



.....

.....



تذكر تقليم أظفارك كلما طالت.



السلامة أثناء الاستحمام:



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسميًا ونفسيًا؛ لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويُخَلِّصُه من روائح العرق، كما يساعده على التَّخَلُّص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

الأخطار أثناء الاستحمام:



أولاً: الانزلاق على أرضية الحمام:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مُسبِّبات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يأتي:

- خلّو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللين السميكة مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام.

نشاط (٤)



هل هناك أسباب أخرى تُؤدِّي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.



.....

.....

ثانيًا : التَّعَرُّضُ لِلْمَاءِ السَّاخِنِ :

تُعَدُّ السَّخاناتُ من الضرورياتِ الأساسيةِ التي لا يمكنُ الاستغناءُ عنها لتسخينِ الماءِ في حياتنا اليومية خاصةً في فصلِ الشتاء، ولكنَّ ينبغي صيانتُها وعدمُ إهمالِها وتغييرُها إذا تعرضتْ للصَّدَأِ، كما يجبُ الحذرُ عندَ استخدامِ الماءِ الساخنِ، وخلطه بالماءِ الباردِ لضبطِ درجةِ الحرارةِ المناسبةِ قبلَ الاستحمامِ لنحميَ أنفسنا من الأخطارِ.



ما الأخطارُ المحتملةُ الحدوثِ عند استخدامِ الماءِ الساخنِ ؟

نشاط (٥)

لَمْ يَتَجَعَّدْ جلدُ الإنسانِ عندما يمكثُ مدةً طويلةً في الماءِ ؟



عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي ﷺ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ، بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أَمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ»^(١).



مُتَّبِعًا لِلْهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرَشِدًا بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبَرْنَامِجِ الْوِطْنِيِّ لِكِفَاءَةِ وَتَرْشِيدِ الْمِيَاهِ «قَطْرَةً». مَا اقْتَرَحَاتُكَ لِلتَّوْفِيرِ فِي اسْتِهْلَاكِ الْمَاءِ أَثْنَاءَ الْاسْتِحْمَامِ وَالْوُضُوءِ؟



نشاط (٦)

هَلْ هُنَاكَ أخطارٌ أخرى قد تحدثُ داخلَ الحمامِ؟
اذكرها.



.....

.....

إنَّ الشَّعْرَ يَقِفُ بِشَكْلِ عَمُودِيٍّ عَلَى الْجِلْدِ فِي الطَّقْسِ الْبَارِدِ، كَمَا يَنْتَفِخُ الْجِلْدُ حَوْلَ مَنْبِتِ كُلِّ شَعْرَةٍ لِيُغْلِقَ الْمَسَامَ بِإِحْكَامٍ؛ حَتَّى لَا تَتَسَرَّبَ حَرَارَةُ الْجَسْمِ.



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تَبَذَلُ حُكُومَتُنَا الرَّشِيدَةُ الْكَثِيرَ مِنَ الْجُهِودِ لِلارْتِقَاءِ بِجُودَةِ الْخِدْمَاتِ الْمَقْدَمَةِ لِلْمَوَاطِنِينَ، وَمِنْهَا تَشْيِيدُ الْمُرَافِقِ الْعَامَةِ مِنْ حَدَائِقَ وَمَنْتَزَهَاتٍ وَغَيْرِهَا بِكَامِلِ الْخِدْمَاتِ مِنْ مُصَلِّيَّاتٍ وَدَوَرَاتٍ مِيَاهٍ، لِذَا يَنْبَغِي لَنَا بِوَصْفِنَا أَفْرَادًا مَسْئُولِينَ فِي الْمَجْتَمَعِ، الْإِلْتِزَامَ بِالْقِيَمِ الْإِسْلَامِيَّةِ مِنْ خِلَالِ الْحَرَصِ عَلَى تَنْظِيفِهَا بَعْدَ الْإِسْتِخْدَامِ وَقَبْلَ الْخُرُوجِ مِنْهَا؛ حَتَّى تَظَلَّ نَظِيفَةً كَمَا كَانَتْ.

(١) البخاري: ٢٠١.



أخطار ما بعد الاستحمام



الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ الْبَرْدِ:

قد نتعرضُ لنزلاتِ البردِ والإصابةِ
بالرشحِ إذا لمْ نحرضْ بعدَ الاستحمامِ
على الأخذِ بأسبابِ السلامةِ
والوقايةِ، نتيجةَ الانتقالِ منْ جوِّ
الحمامِ الدافئِ إلى جوِّ باردٍ، ولكنْ
بإمكاننا - بمشيئةِ اللهِ تعالى - أنْ
نتفادى الإصابةَ بذلك، منْ خلالِ
اتباعِ ما يأتي:

- صَبُّ الماءِ المعتدلِ الحرارةِ على الجسمِ والرأسِ قبلَ الخروجِ منَ الحمامِ.
- تجفيفِ الجسمِ والشعرِ وتغطيتيهما بمنشفةٍ أو بثوبٍ الاستحمامِ قبلَ الخروجِ.

لبسُ الكمامةِ في الأماكنِ المزدحمةِ من الإجراءاتِ الاحترازيةِ والتدابيرِ
الوقائيةِ، لمنعِ انتقالِ الجراثيمِ والفيروساتِ ومنها فيروسُ كُورُنَا
(كوفيد - ١٩).



آداب العطاس لتقليل العدوى





سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة

أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على نعمة العينين والأذنين وأهمية العناية بهما. وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم. مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم. النشاط: (ساعدني في فتح رابط الدرس الرقمي؛ لأعرف كيف تصرفت هند عندما أرادت تنظيف أذنيها).



المفاهيم الرئيسية

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

أنعم الله علينا بنعمة البصر، التي تمكننا من إبصار ما حولنا وتأمل جمال ما خلق الله سبحانه وتعالى، فينبغي أن نشكره على هذه النعمة العظيمة والإحساس بالمسؤولية باستخدامها فيما يرضيه. في ضوء العبارة السابقة وضّح واجبك تجاه نعمة البصر. قال الله تعالى:

(١) ﴿لَا تَجْعَلْ لَّهُ عَيْنَيْنِ﴾

(١) سورة البلد الآية: ٨.

أولاً: سلامة العينين:



العناية بالعينين



الوضوء يساعدُ على العينين .



مسحُ العينين بالـ المغموس
بالماء المُعَقَّم .



عدمُ لمسِ العينين بالـ وهما متسختان .



استعمالُ نظيفةٍ خاصةٍ
بكلِّ شخصٍ .

ثانيًا: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين ومنها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل:



٢ الكافي.



٣ مراجعة العيون عند الشعور بألم.



٤ عدم التحديق في أو التلفاز مدة طويلة.



٥ الجيدة عند القراءة.



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها



نشاط (١)



بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين وقرأها على الطلاب.



.....

.....

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حدّد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكر كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١ . الركض وأنت تحمل أدوات جراحة أو حادة.		
٢ . اللعب بالألعاب النارية.		
٣ . التحديق في الشمس مباشرة.		
٤ . اللعب بأقلام الليزر.		
٥ . لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.		
٦ . لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.		
٧ . دحك العينين بشدة.		



نشاط (٢)



اغمض عينيك لحظاتٍ وامش داخل الغرفة...
ماذا يحدثُ لك؟

تحتوي مياهُ بركِ السباحة على مَادَّة مُعَقِّمَة (الكلور)، لذلك يجبُ استعمال النظاراتِ الخاصَّة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



رابعاً: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعرُ بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الصحيحة؛ فيجبُ إخبارُ والديك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبارٍ للعينين، وهذا الاختبار لا يسببُ ألماً، وعلى ضوئه يحددُ الطبيبُ العلاج المناسب.

رؤية ٢٠٣٠
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل؛ للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار من مسؤولياتي تجاه نفسي.



سلامة الأذنين



انظر إلى الصور، واقرأ الحوار:

سارة سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعي؟
سارة: عفواً أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائل في
الأذن نتيجة لإصابته المتكررة بالزكام وإهمال
علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يسر لي علاج أذني، وأصبحت
أسمع جيداً.



نظافة الأذنين:



يساعدُ الوضعُ الصحيحُ على الأذنين .



جَفِّفِ أذنيكَ مِنْ الخَارِجِ بعدَ الاستحمامِ وذلك بِلَفِّ على إصبعِكَ .

نشاط (٣)

أمامكَ مجموعةٌ من العادات المؤدية إلى حماية السَّمْعِ أو ضعفه، صَنِّفْهَا في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل)، لا أفعل (أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



لا أفعل	أفعل	السلوك
		استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.
		استخدام أعواد الأذن للتنظيف.
		رفع صوت التلفاز.
		الصراخ في الأذن بصوت عالٍ.
		إدخال قطع صلبة داخل الأذن.
		التحدث بصوت هادي.
		زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن.
		إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: « كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو يقول: اللهم
متّعني بسمعي وبصري واجعلهما الوارث مني »^(١)

نشاط أسري



فواز: نورة، هل تعلمين ما فوائد شمع الأذن.
نورة: لا، ما فوائدها؟

فواز: من فوائد شمع الأذن: منع الغبار والجراثيم من الدخول للأذن
وكذلك تليين القناة السمعية.

نورة: من أين حصلت على هذه المعلومات؟

فواز: بالاطلاع على كتاب « جرعة وعي » من إصدار وزارة الصحة.
نورة: معلومات مفيدة أشكرك عليها.



(١) سنن الترمذي: ٣٦٨١.

نشاط (٤)

بالتَّشاورِ معَ مجموعَتِكَ؛ اقترحِ طرائقَ مبتكرةً لتنبيهِ الأصمِّ
بوجودِ شخصٍ يطرقُ البابَ.



.....

.....

.....

.....

نشاط أُسري ختامي

ساعدني في البحثِ في مصادرِ التعلُّمِ المختلفةِ عنَ موادٍ تُستخدمُ
لتليينِ شمعِ الأُذنِ عندَ تنظيفِها.





العناية بالضم والأسنان

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الضم.
- الأسنان.
- اللثة.

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك.
الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة.

فوائد الأسنان:



- ١ تقطيع الطعام وطحنه.
- ٢ نطق الحروف نطقاً سليماً.
- ٣ المحافظة على شكل الوجه.

نشاط (١)

ميّز العادات الحسنة من العادات السيئة التي لها تأثير مباشر
على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:



سلوك	حسنة	سيئة
أكل الفواكه بدلاً من السكريات.	✓	
الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية.		✓



سلوك	حسنة	سيئة
تنظيفُ الأسنانِ بعدَ تناولِ الوجباتِ وقبلَ النومِ.		
شربُ عصيرِ الفواكهِ الطبيعيةِ دونَ إضافةِ السكرِ.		
تناولُ الأطعمةِ والمشروباتِ الباردةِ والساخنةِ بصورةٍ متعاقبةٍ.		
الإكثارُ من أكلِ الحلوياتِ والوجباتِ السريعةِ.		
تناولُ التفاحِ والجزرِ عندَ الشعورِ بالجوعِ.		
أكلُ المكسراتِ والفواكهِ المجففةِ، مثلَ: الزبيبِ بدلاً من الحلوياتِ.		
زيارةُ طبيبِ الأسنانِ بصورةٍ دوريةٍ.		
استخدامُ الأسنانِ لتكسيرِ المكسراتِ أو فتحِ العلبِ.		

تنظيفُ الأسنانِ



نشاط (٢)

ماذا يحدثُ لو أهْمَلْنَا تنظيفَ أسناننا؟

.....

.....



أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؛ ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتّباع الخطوات الآتية:



تُنظفُ الأسنانُ من إلى أسفل.



تُنظفُ الأسنانُ من إلى أعلى.



تُنظفُ الأسنانُ من



يُنظفُ الأسنان.



مُسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه (قطرة)؛
وضّح مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء.



نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟



.....

ثانياً: بالسَّوَّاک:



السَّوَّاک: عودٌ من شجرة تُسمى الأراك، يستخدمُ لتنظيفِ الأسنان، هل تعرف كيفية استخدامه؟

نشاط (٤)



استشهدْ بدليل من السنة على أهمية السَّوَّاک وفضل استعماله.

.....
.....

نظافة اللسان



تنظيفُ اللسان مهمٌ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتمُّ إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه، أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكلٍ عام.





يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخيط الطبي وهو ما يُعرف بـ (الخيط الشمعي السنّي) مرة واحدة في اليوم على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات. ولا يمكنك استعمال الخيط العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على مواد مطهرة وأخرى مسكنة.

نشاط (٥)



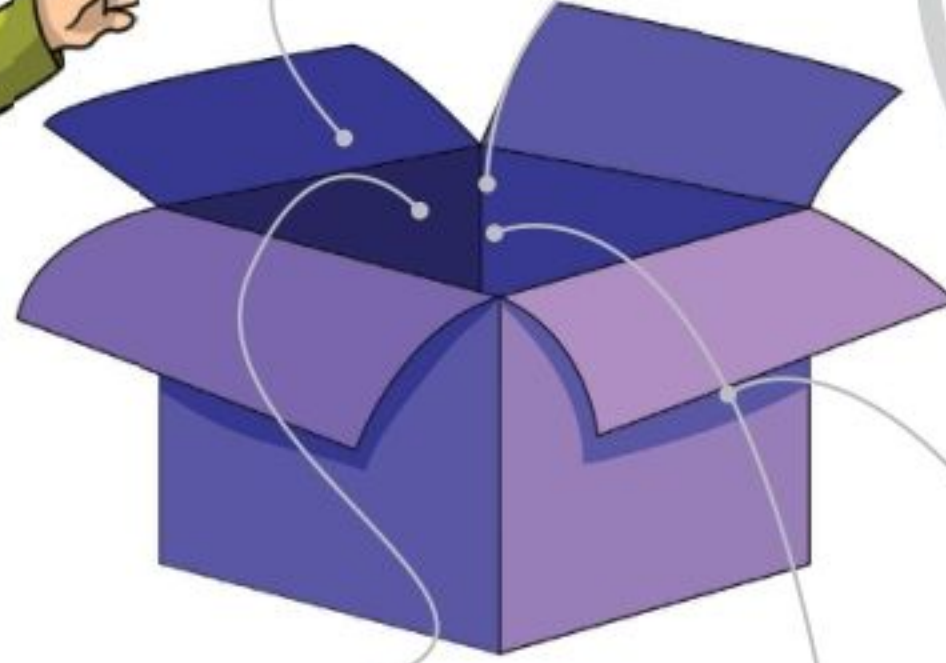
حدد أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون والسواك.



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف المسواك بعد كل استعمال.



أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان



استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان.

استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية.

المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والمح" لتطهير الفم
والأسنان.

استعمال
الماصة عند شرب
العصائر.

تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة.



الأسسُ الأولىُ للوقاية من التسوس



.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٦)



دوّن توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتي، ثم اختبر صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة خمسة أيام، ودوّن مشاهداتك عن التغير الحاصل على قشرة البيضة في الجدول نفسه، ثم استعرض النتائج أمام الطلاب:

ما حدث

.....

.....

ما أتوقع

.....

.....





تناوُل كميةً كافيةً من الفواكه والخضراوات الطازجة يوميًا؛
يحافظُ على اللثة وقوتها لاحتوائها على فيتامين (ج) .

إن الفلورايد يُعدُّ محاربًا طبيعيًا للتسوس؛ لأنه يدخلُ في تكوين
الطبقة الخارجية للسن ويزيدُ من صلابتها، ويتواجدُ في الماء
والأسماك والفواكه والخضراوات .



نشاط (٧)



بناءً على المعلومات السابق ذكرها؛ عبّر عن رأيك حول الحقيقة الآتية، ثم
دوّنهُ في الجدول :

الرأي	الحقيقة
.....	تنظيفُ الأسنان بانتظامٍ يحميها من التسوس .



للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على
كتاب (جرعة وعي) والذي يُعدُّ أحد إسهامات وزارة الصحة في
التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيلٍ صحيٍّ يهتم بالوقاية
قبل العلاج .



تطبيقات عامة

١ صل التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عينُ نورة مصابة.



أ

عبدُ المجيد يستحم دائماً.



٢

عبدُ المجيد ولدٌ نظيف.



ب

نورة تُدخل في أذنها مشبك شعرٍ.



٣

نزفت أذنُ نورة، وفقدت السمع.



ج

تلعبُ نورة بالألعاب النارية.



٤

عبدُ المجيد يتألم من أسنانه.

٢ قَدِّمْ نَصِيحَةً لِلطُّلَابِ لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى أَسْنَانِهِمْ مِنْ خِلَالِ التَّعْلِيقِ عَلَى الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



٣ عِلِّلْ:

أ وضع كريماتٍ على الجسمِ بعدَ الاستحمامِ.

ب التأكدُ من درجة حرارة الماءِ قبلَ الاستحمامِ.

ج عدم تركِ الصابونِ على أرضيةِ الحمامِ بعدَ الاستحمامِ.

٤ ضع خطاً تحت السلوكِ المطلوبِ لصحةِ الأسنانِ في الجملِ الآتية:



أ تنظيفُ الأسنانِ بعدَ الوجباتِ بالمسواكِ أو الفرشاةِ.

ب أكلُ السُّكَّرِيَّاتِ بكثرةٍ.

ج زيارةُ طبيبِ الأسنانِ كلَّ ستة أشهرٍ.

د تكسيرُ المُكْسَّرَاتِ وفتحُ العلبِ بالأسنانِ.

ه تناولُ الخَضِرَاوَاتِ والفَوَاكِهِ والأجبانِ والأسماكِ واللحومِ، وشربُ الكثيرِ مِنَ الحليبِ.

٥ صحح العبارات الآتية:

١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف.

.....

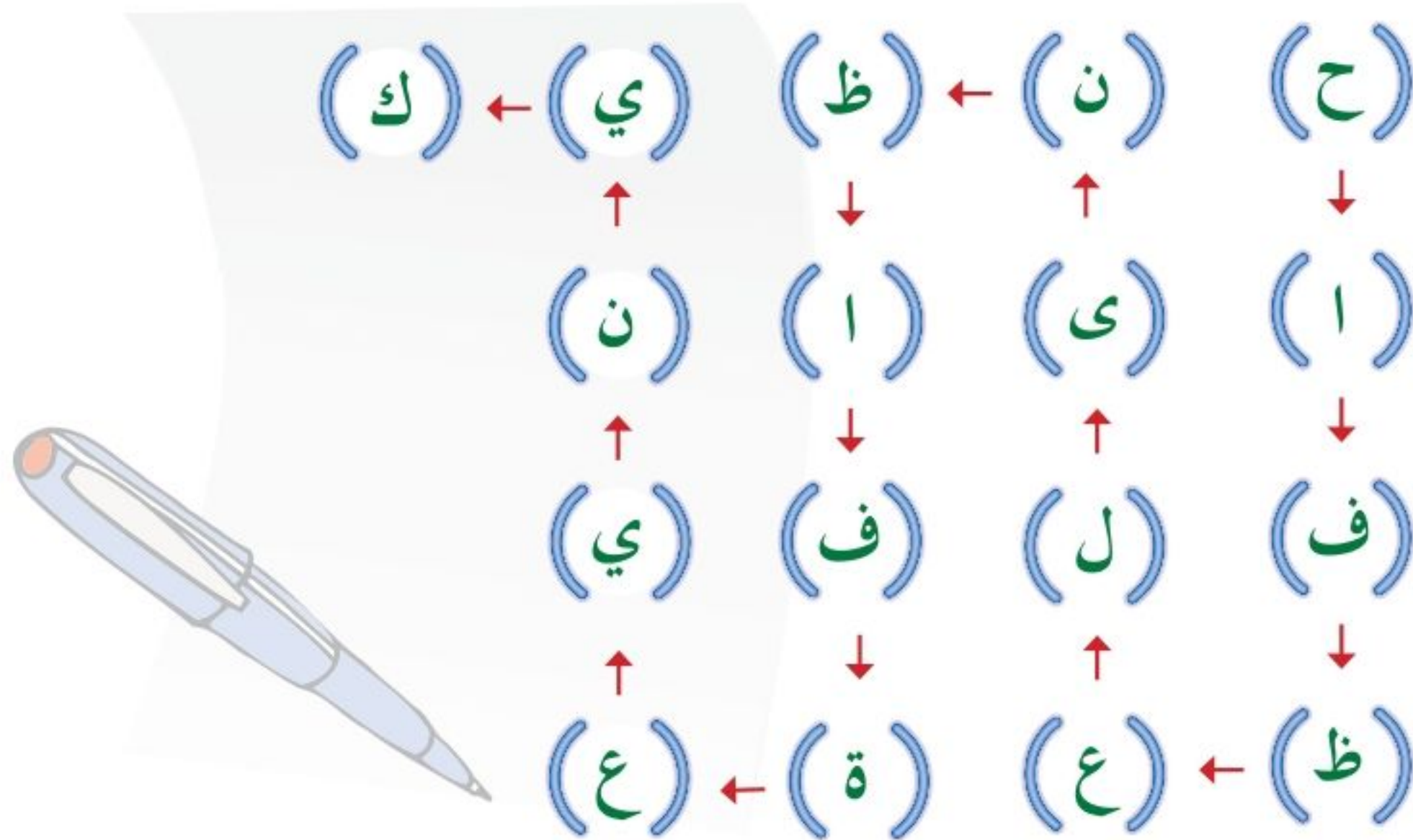
٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل.

.....

٣ يُعدُّ الفلورايد عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان.

.....

٦ اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرأها على الطلاب :



.....

.....

.....

.....





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا
قادرٌ- بتوفيق الله- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025: 1447



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي في الحياة





أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يوضح أهمية الوقت في الحياة.
- أن يكتب جدولاً يومياً لتنظيم وقته.
- أن يبيد رأيَه في أسباب التفوق الدراسي.
- أن يصف الآثار الإيجابية للمشاركة الفعالة في الدرس.





كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ؟

مهاراتي
في الحياة

■ الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وفي هذا النشاط سنسعد بتنفيذه معًا، مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

نشاط:

ساعد أبناءكم على إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها هذا اليوم.

إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ
سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى عِبَادِهِ
نِعْمَةُ الْوَقْتِ، فَالْوَقْتُ
هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ لِكُلِّ فَرْدٍ،
وَيَتَسَاوَى جَمِيعُ الْأَفْرَادِ
فِي مِقْدَارِ الْوَقْتِ الَّذِي
يَمْلِكُونَهُ وَلَكِنَّهُمْ يَخْتَلِفُونَ
فِي مَدَى الْإِسْتِفَادَةِ مِنْهُ،
وَفِي قُدْرَتِهِمْ عَلَى تَنْظِيمِ
الْوَقْتِ الْمُتَّاحِ لَهُمْ لِتَأْدِيَةِ
الْأَعْمَالِ الْمُوَكَّلَةِ إِلَيْهِمْ.

نشاط (١)

عبّر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت
وتنظيمه.



.....

.....



نشاط (٢)



أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقش مجموعتك في هذه الآراء، ثم صنّفها إلى (إيجابي) و (سلبي) بوضع علامة (✓) في المكان المناسب لها:

الآراء	إيجابي	سلبي
الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات، لذلك يجب علينا الاستفادة منه.		
لا حاجة لتنظيم الوقت؛ فيمكنني تعويض ما فاتني منه في يوم آخر.		
الإنسان العاقل هو الذي يستفيد من وقته بما يفيد.		
لو خصصت وقتي للأعمال المفيدة والمذاكرة ما تمكنت من اللعب.		
يتوقف مقدار ما نخصصه من الوقت على أهمية العمل المطلوب.		
أنا أرى أنه لا بد من عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه.		

نشاط (٣)



نفذ عملاً إبداعياً في وقت فراغك ثم اعرضه على المعلم ومجموعتك وشرح لهم طريقة عمله.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



نورة: هل تُصَدِّقُ يا فواز أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقت؟

فواز: كيف يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِ بداخله وفق الأولوية.

فواز: ومن علِّمَكَ ذلك؟

نورة: ساعدتني أمي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتي من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولويات.

فواز: فكرةٌ جميلة، أشكركِ أمي عليها .

■ أنظِّمُ وقتي لأنتفعَ به :

صغيري، يا مَنْ ترغبُ أن يكونَ يومُكَ يوماً مثمراً، نُقدِّمُ لك مُقترحاً يُساعدُك على تنظيمِ وقتك والانتفاع به:



١ أدوِّنُ قائمةً بكلِّ ما هو مطلوبٌ مِنِّي من أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجية.

٢ أرَتِّبُ الأعمالَ السابقةَ في جدولٍ، مبتدئاً بالأعمالِ التي يجبُ عليَّ إنجازُها في أوقاتٍ منتظمةٍ، مثل: الصلاةِ والنومِ والاستيقاظِ والذهابِ إلى المدرسةِ والعودةِ منها، وكذلك مواعيدِ تناولِ الوجبات.

٣ أسألُ نفسي: هل خَصَّصْتُ وقتاً للعنايةِ بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسيةِ وأوقاتِ مذاكرتي؟

٤ أوزِّعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدولِ.

٥ أضَعُ الخطةَ موضعَ التنفيذِ مدةَ أسبوعٍ، وألاحظُ جوانبَ النجاحِ والإخفاقِ فيها.

نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّع أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

العمل

الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم أرتدي ملابسي وأرتب سريرى وأساعد إخوتي على ترتيب أسرّتهم.



.....



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



.....



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر، وبعدها أعب مع إخوتي.



.....



أصلي و



.....



أصلي و



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم وسليم؟

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب/الأم: ساعدا أبناءكما على تنظيم وقتهم من خلال إعداد جدول يتضمن ثلاثة أقسام، القسم الأول: الأشياء العاجلة، القسم الثاني: الأشياء التي يمكن إنجازها لاحقاً، القسم الثالث: الأشياء التي يمكن إنجازها على المدى الطويل، وأرشدهم لوضعه في غرفهم.





كَيْفَ تَكُونُ مُجْتَهِدًا فِي الصَّفِّ؟

مهاراتي
في الحياة

■ ما أسباب التفوق الدراسي؟ وضح ذلك.

يا عزام، ما شاء الله! لفت نظري
مشاركتك الفعالة في الصف، ما سبب
ذلك يا ترى؟



إذا أردت أن تكون متفوقًا مثلي فاتبع
نصيحتي الآتية:

أولاً: في البيت

المفاهيم
الرئيسية

● الاجتهاد.

تختلف جهود الطلاب من
حيث إقبالهم على التعلم،
فبعضهم يحرز تقدمًا
ملحوظًا سنةً بعد سنة،
وبعضهم يكون متأخرًا عن
البقية.

١ نظم وقتك بين استذكارك ولعبك.

٢ خذ قسطًا كافيًا من النوم.

٣ اهتم بصحتك، وذلك بتناول الأغذية المفيدة والإكثار من الفواكه والخضراوات
والعصائر الطبيعية.

٤ احرص على استذكار دروسك وحل واجباتك يوميًا.

٥ اقرأ موضوع الدرس قبل شرح المعلم؛ لأن ذلك يساعدك على التركيز والانتباه في
أثناء الشرح.

نشاط (١)



سجّل في الجدول الآتي ساعاتك المخصصة يوميًا لاستذكار موادك الدراسية:

اليوم	المادة	وقت الاستذكار	المادة	وقت الاستذكار
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

قارن بين جدولك وجدول أحد الطلاب؛ للاستفادة من خبرات الآخرين.

٦ استحضّر أي معلومة تعرفها سابقًا عن الموضوع من غير الكتاب لمناقشة المعلم حولها.

٧ اختر المكان المناسب للمذاكرة.

٨ ضع خطًا بقلم ملون أو إشارة عند نقاط الدرس المهمة.

٩ لخص الدرس بمساعدة المعلم أو أي فرد من أفراد الأسرة.



نشاط (٢)



أ. أين تجلسُ عند استذكارِ دروسك؟

.....

ب. قدّم نصيحةً للطالب الذي يذاكرُ دروسَهُ بينَ الأهلِ في غرفةِ الجلوسِ، ودونها في المستطيل الآتي:

.....

.....

ثانياً : في الصفِّ وفي أثناءِ الدرسِ

- ١ احْرِصْ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يومياً.
- ٢ اِهْتَمَّ بإحضارِ الكتبِ والدفاترِ حسبَ الجدولِ الدراسيِّ اليومي.
- ٣ طَبِّقِ الجلوسَ الصحيحَ في أثناءِ الدرسِ.
- ٤ أَنْصِتْ لشرحِ المعلمِ ولا تشغَلْ نفسك بأيِّ شيءٍ آخرَ.
- ٥ سَجِّلِ الواجبَ المطلوبَ في سجلِّ الواجباتِ اليومية.
- ٦ لا تتردّدْ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمُهُ.
- ٧ شارِكْ وناقِشْ أثناءِ الدرسِ؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُك على الفهمِ.



نشاط (٣)



باستخدام منظم السبب والنتيجة بين النتائج المترتبة على التصرفات

الآتية:



النتيجة

السبب

الحرص على تناول وجبة الفطور صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة.

النتيجة

السبب

الاجتهاد واستذكار الدروس أولاً بأول.

النتيجة

السبب

الإهمال والتقصير في حل الواجبات المدرسية.

النتيجة

السبب

كثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب مقنعة.

من مسؤولياتك

تقدير قيمة الوقت واحترام الأنظمة والالتزام بالقوانين الصفية يزيد من تفوقك الدراسي فاحرص عليه.



نشاط (٤)



ناقش مجموعتك في صفات الطالب المجتهد والطالب المقصر، ثم صنّف هذه الصفات وفقاً لذلك في الجدول الآتي:

الآراء	طالب مجتهد	طالب مقصر
مجتهد في دروسه.		
مهمّل لواجبه.		
تعامله سيئ مع زملائه.		
يبحث عن المعلومات المفيدة.		
يتواصل مع زملائه.		
يحترم معلميه وزملاءه.		
يُصغي للمعلم باهتمام.		
لا يذاكر دروسه.		
لا يُصغي للمعلم أثناء الدرس.		
لا يبحث عن المعلومات المفيدة.		

تطبيقات عامة

١ ضع إشارة (✓) أمام خيارك المناسب إذا فاتك درس من الدروس بسبب غيابك الاضطراري:

☐

١ لا أهتم بالدرس الذي فاتني كثيرًا.

☐

٢ أطلب من المعلم إعادة الشرح.

☐

٣ أقرأ الدرس جيدًا، وأسأل المعلم عما صعب فهمه.

☐

٤ أسأل طالبًا عن الدرس وواجباته المطلوبة.

٢ اقترح حلاً:



أ للطالب الذي يعاني من الكسل والخمول.

.....

.....



ب للطالب الذي ينشغل عن الانتباه للدرس.

.....

.....

لأحبُّ تناولَ الفطورِ صباحًا.



أحبُّ أن أتناولَ فطوري في المنزل.



ما رأيك في تناولِ الفطورِ الصباحي؟ مع توضيحِ السببِ.



٤ رتّب الجُمْلَ الآتية حسب أهميتها لك:

- ☐ أهتمُّ بإحضارِ الكتبِ حسبَ الجدولِ اليوميِّ.
- ☐ أسجّل الواجباتِ المطلوبةَ في سجلِّ الواجباتِ اليوميةِ.
- ☐ أحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًّا.
- ☐ أنصتُ لشرحِ المعلمِ.
- ☐ لا أترددُ في سؤالِ المعلمِ عما يصعبُ فهمه.
- ☐ أشاركُ مشاركةً فعالةً في الصفِّ.

٥

قيم نفسك من خلال وضع علامة (✓) أمام السلوك الذي تطبقه :

السلوك	دائماً	أحياناً	أبداً
أصلُ إلى المدرسة مبكراً.			
أنتبهُ إلى شرح المعلم.			
أشاركُ في الدرسِ بالأسئلةِ والمناقشة.			
أكتبُ الواجبات المنزلية.			
أواظبُ على الدراسة.			
أنامُ في الليل مبكراً.			
أجتهدُ لأحصلَ على درجاتٍ مرتفعةٍ في الاختبار.			

مفتاح الدرجات: دائماً = درجتين / أحياناً = درجة / أبداً = صفر.

إذا حصلتَ على ١١,١٤ درجة فأنت طالبٌ ممتاز.

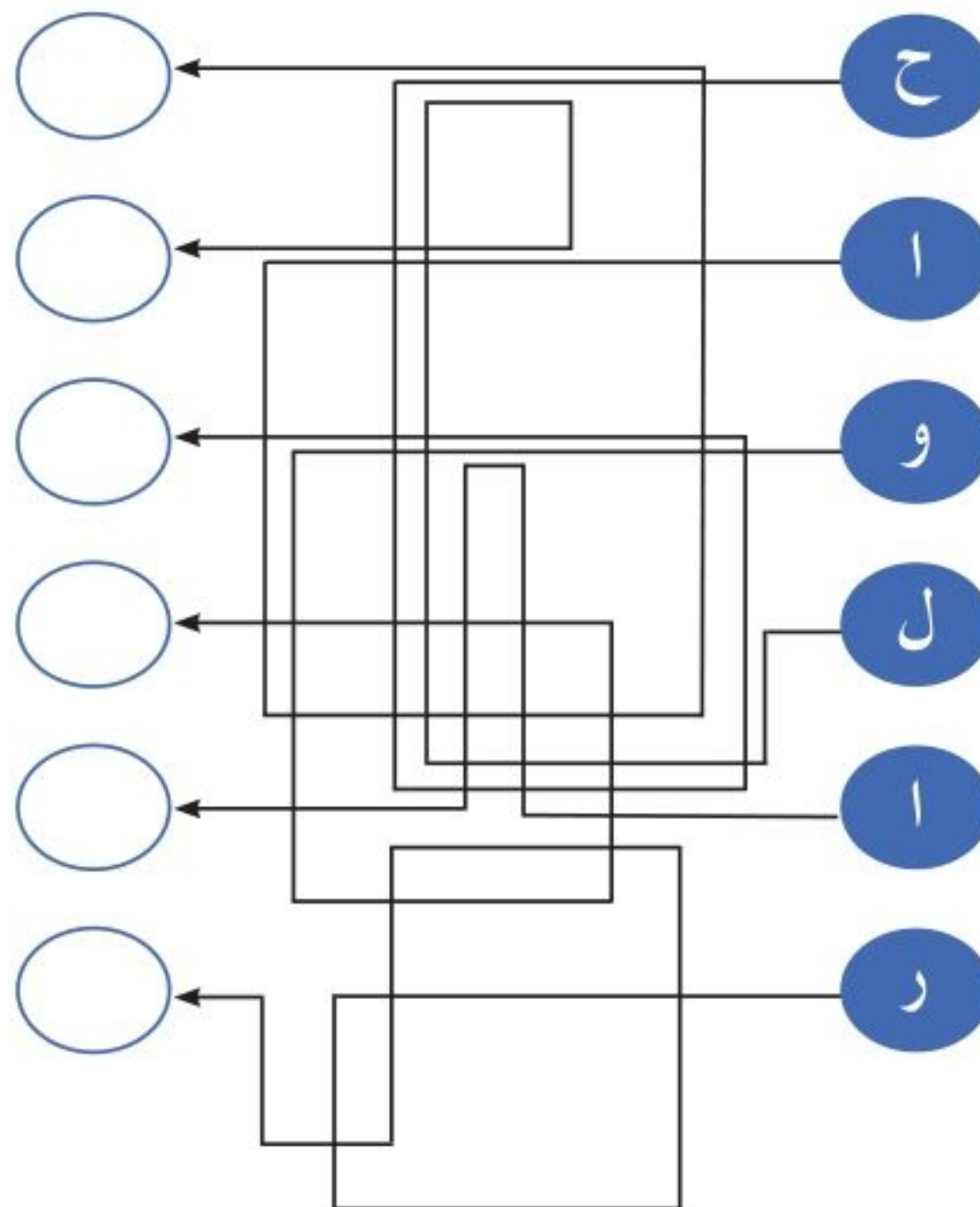
إذا حصلتَ على ٧,١٠ درجات فأنت متوسط.

إذا حصلتَ على أقل من ذلك فأنت تحتاجُ إلى الاجتهاد .

٦ صَنَّفُ الْجَمْلَ الْآتِيَةَ، بِكَتَابَةِ حَرْفِ (ح) أَمَامَ الْجَمْلِ الَّتِي تَمَثِّلُ حَقِيقَةً
وَحَرْفِ (ر) أَمَامَ الْجَمْلِ الَّتِي تَعْبِّرُ عَنْ رَأْيٍ:

- ☐ الْوَقْتُ هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ يَتَمَتَّعُ بِهِ كُلُّ فَرْدٍ.
- ☐ لَا حَاجَةَ لِنَتْنِظِيمِ الْوَقْتِ.
- ☐ لَا يُمَكِّنُ اسْتِعَادَةً مَا مَضَى مِنَ الْوَقْتِ.
- ☐ إِنْ نَعِمَ اللَّهُ عَلَى الْعِبَادِ لَا تُعَدُّ وَلَا تُحْصَى.
- ☐ عَمَلُ جَدْوَلٍ لِنَتْنِظِيمِ الْوَقْتِ وَالْإِسْتِفَادَةِ مِنْهُ ضَرُورَةٌ.

٧ رتّب الحروف في الدوائر حسب اتجاه السهم لتحصل على الكلمة المطلوبة، ثم ضعها في الفراغ أدناه:



الكلمة : إن المشاركة في المناقشة مع المعلم داخل الصف تنمّي لديك مهارة





وحدة مهاراتي في الحياة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصُّمِّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



أَدُونُ إِجَابَاتٍ تَعَلَّمْتُهَا



الوحدة الثالثة

٣

مَسْكِنِي





أهداف الوحدة

- يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:
- أَنْ يُبَيِّنَ أَهْمِيَّةَ النِّظَافَةِ فِي الْمَسْكَنِ.
- أَنْ يُوَضِّحَ أَهْمِيَّةَ التَّهْوِيَةِ الْجَيِّدَةِ لِلْغُرْفَةِ.
- أَنْ يُطَبِّقَ تَرْتِيبَ السَّرِيرِ عَلَى نَمُودَجٍ كَمَا شَاهَدَ ذَلِكَ مِنَ الْمُعَلِّمِ.
- أَنْ يُنْظِمَ مَحْتَوِيَاتِ الْمَكْتَبِ الْمَعْرُوضِ أَمَامَهُ.
- أَنْ يُقَدِّمَ نَصِيحَةً لَصَدِيقٍ لَا يَهْتَمُّ بِتَرْتِيبِ غُرْفَتِهِ.





غُرْفَتِي

مَسْكَنِي



أذكر مكونات غرفة النوم؟

تهويتها وتنظيّمها:

المفاهيم الرئيسة

- غرفة النوم.
- السرير.
- المكتب.

تَحَيَّرْتُ في ترتيبِ غرفتي، اطلبِ المساعدة من أمك حتى تتمكن من تنظيمها مُرتَّباً الخطوات الآتية حسب أولويتها:

- ☐ أكنس أرضية الغرفة.
- ☐ أضع فرش السرير في تيار هوائي مُعرَّض للشمس.
- ☐ أزيل الغبار من النوافذ والأثاث.
- ☐ أزيح الستائر، وأفتح نوافذ غرفة النوم.
- ☐ أعلق الملابس على المشجب.
- ☐ أتخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة، وأتخلص من النفايات.
- ☐ أغير مفرش السرير مرة كل أسبوع؛ لأنعم بنوم هادي ومريح.

تعدُّ الغرفة النظيفة المُرتبة مكاناً ملائماً للإقامة والدراسة والنوم ولممارسة الهوايات المختلفة، فينبغي أن تكون مسؤولاً عن العناية بنظافة غرفتك وتنظيمها وتهويتها باستمرار، ويمكن تهوية غرفة النوم عن طريق السماح للهواء النقي بالدخول من النوافذ والأبواب أو الفتحات الرئيسة.



نشاط (١)



عبر بأسلوبك الخاص عن العلاقة بين نظافة غرفة النوم وتهويتها بصفة مستمرة وصحة الإنسان.



.....

.....

نشاط (٢)



السبب والنتيجة

ماذا يحدث لو تركنا النوافذ مفتوحة لفترة طويلة عندما يكون الجو ممحلاً بالغبار؟

.....

.....

.....





ترتيب السرير:

محمدٌ يقومُ بترتيبِ سريره
يومياً قبلَ الذهابِ إلى المدرسةِ
متبعاً الخطواتِ الآتية:



٣ ينفضُ المخادَّ ثمَّ
يُعيدُها إلى مكانِها.

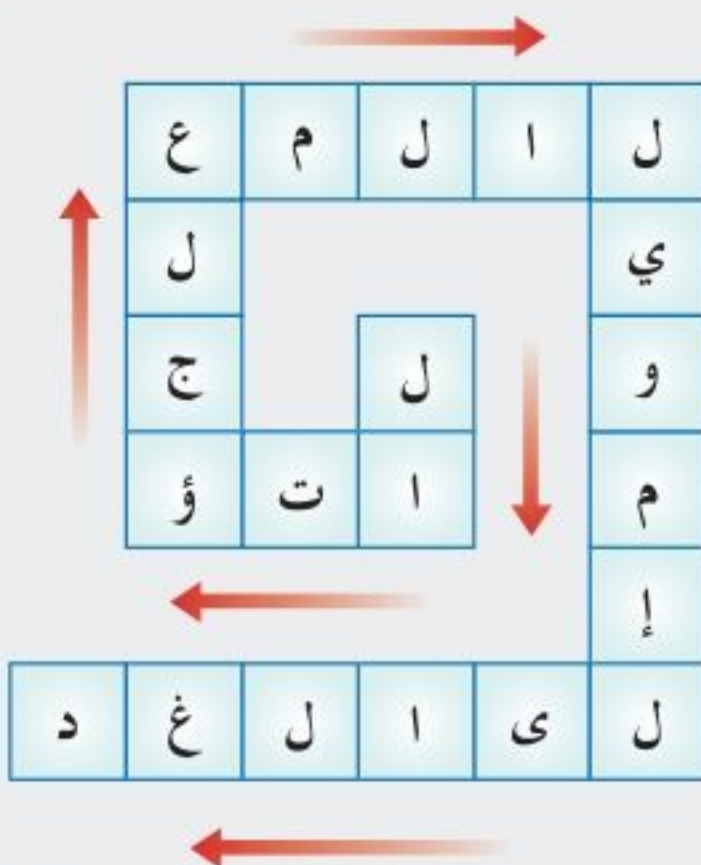


٢ يُغطي سريره
بالغطاءِ الخارجيّ.



١ يُرتبُ مفرشَ
السرير.

نشاط (٣)



اتبع السهمَ لتحصلَ على مَثَلٍ معروفٍ،
اكتبه، ثمَّ ناقِشْ معناه مع المعلمِ.

المَثَلُ:

.....

.....

■ العناية بالمكتب:

لتمكّن من استخدام مكتبك في كتابة ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بيسر وسهولة؛ ينبغي أن تعتني به باتباع ما يأتي:

- ١ ضع الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.
- ٢ حافظ على نظافته بالتخلص من بقايا بريّ الأقلام.
- ٣ تجنب الأكل والشرب عليه.
- ٤ أعدّ تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.
- ٥ احرص على تنظيفه باستمرار.



نشاط (٤)



شارك مجموعتك في نقد هذه الصورة، وناقش المعلم في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



للتعرّف على كيفية الجلوس الصحيّ، يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعدّ أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطنيّ الصحيّ القائم على بناء جيلٍ صحيّ يهتم بالوقاية قبل العلاج، من خلال رمز الاستجابة الآتي:

نشاط (٥)



هل أنت مُرتَّب؟

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال أكمل الجدول الآتي :

العمل	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
فتح نوافذ الغرفة.								
ترتيب السرير.								
العناية بالمكتب.								
تعليق الملابس على المشجب.								
التخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة والتخلص من النفايات.								
إعادة الأدوات والأغراض لأماكنها في الأدراج والخزائن.								

التقويم الذاتي: كل إشارة (✓) تعادل نقطة واحدة.

- إذا حصلت على (٣٦-٤٢) نقطة، فأنت منظم ومرتب.
- إذا حصلت على (٢٩-٣٥) نقطة؛ فأنت متوسط الترتيب، وينقصك بعض العناية والاهتمام.
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة؛ فأنت غير مرتب، وتحتاج لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك، فهي مرآة نظافتك وشخصيتك.

تطبيقات عامة

١ اختر الإجابة الصحيحة:

(أ) بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك:

١ نظيفة ومرتبّة. ☐ ٢ رائحتها طيبة. ☐

٣ لا شيء مما سبق. ☐ ٤ ١ + ٢. ☐

(ب) يُوضع فرّش السرير في:

١ تيار هوائي معرضاً للشمس. ☐ ٢ الظل. ☐

٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس. ☐

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية:



(أ) عُدت من المدرسة وكانت غرفتك - كما تركتها - غير مرتبة؟

.....



(ب) دخلت غرفتك فوجدت رائحتها كريهة؟

.....

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. ☐

ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة. ☐

ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز. ☐

د وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك. ☐

ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة. ☐

و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك. ☐

ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة. ☐

ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. ☐

٤ تأمل هذه الغرفة، وأجب عما يأتي:
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، دوّن فيهما كلمتين تبدأن بهذا الحرف.



.....		س
.....		ل

.....		ك
.....		م





وحدة مسكني

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع الآخرين من الصُّمِّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

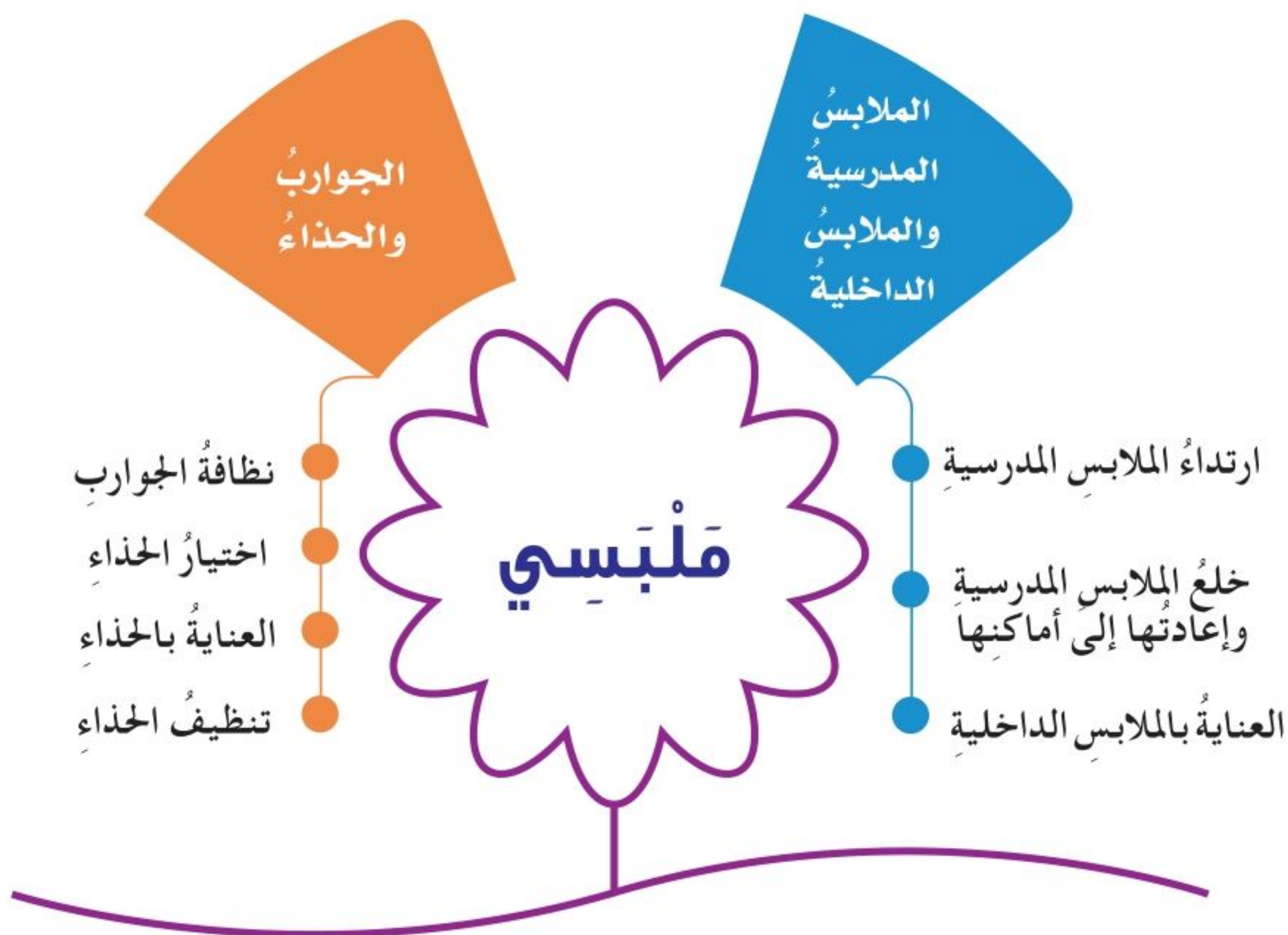


الوحدة الرابعة

٤

مَلَبِيسِي





أهداف الوحدة

- يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يعدّد مواصفات الملابس المدرسية.
 - أن يستنتج أهمية تغيير الملابس المدرسية عند العودة إلى المنزل.
 - أن يطبّق الطريقة الصحيحة عند غسل الجوارب.
 - أن يستنبط خطوات العناية بالحداء بصفة عامة.





الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي



مواصفات الملابس المدرسية:

بسيطة ومرتبّة.

مريحة وتسهّل الحركة.

قابلة للغسيل والكيّ.

تحمّل الاستعمال الطويل.

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكتّان.

المضاهيم الرئيسية

- الزيّ المدرسيّ.
- العناية بالملابس.
- الملابس الداخلية.

ملبسي جزء من ممتلكاتي الشخصية، وعندما أكبر تصبح العناية بها من مسؤوليتي.

نشاط (١)

لِمَ أَجْهَزُ مَلَابِسِي الْمَدْرَسِيَّةَ قَبْلَ النَّوْمِ؟



.....

.....

■ أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس أتذكر ما يأتي:

- ١ دعاء لبس  .
- ٢ فتح جميع  أو  إن وجد .
- ٣ لبسها برفق؛ كي لا يحدث فيها تمزق أو  .
- ٤ ارتدائها من جهة  وليس من جهة القدمين؛ للمحافظة على نظافتها .
- ٥ تجنب وضع  والأشياء الكبيرة الحجم في الجيوب .
- ٦ عدم وضع  بدلاً من  المقطوعة .

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك؛ أعد الحروف الساقطة من الحديث
مستعيناً بأحرف الجدول الآتي:



عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من لبس ثوباً فقال:
الحمد لله... الله... ي... ساني... هذا... ور... قنيه من غير حول... سني
ولا... سورة غفر له ما تقدم من ذنبه»^(١).

ذ ز ه ك د م غ ق

(١) صحيح الترغيب: ٢٠٤٢.

■ ثانياً : خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها :

عند خلع الملابس أذكر ما يأتي :

١ خلع  أولاً ؛ للمحافظة على نظافة ملابس وتجنب فتحها .

٢ تغيير ملابس المدرسة حال وصولي إلى  ، للمحافظة عليها نظيفة وتعليقها في  من مسؤولياتي .

■ ماذا تفعل بملابسك بعد خلعها؟

- ١ أفرغ جيوبي مما فيها .
- ٢ أعرض ملابس المخلوعة للهواء ؛ للتخلص من رائحة الجسم ورطوبته .
- ٣ أعلق ملابس النظيفة مرة أخرى ، وأغلق فتحاتها ؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة .
- ٤ أضع ملابس المتسخة في سلة الغسيل .
- ٥ أغسل ملابس بمساعدة أمي .

نشاط (٣)



صَنَّفِ الصُّوَرِ الَّتِي أَمَامَكَ حَسَبَ الْجُمْلَةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهُ مُسْتَعِينًا بِالْمُنْظَمِ الْآتِي :

الصُّورُ	الْجُمْلَةُ
	يُلْبَسُ عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.
	يُلْبَسُ لِيَقِينَا الْبَرْدَ.
	يُلْبَسُ عِنْدَ الذَّهَابِ لَزِيَارَةِ الْأَقَارِبِ.
	تَحْمِي مَلَابِسَنَا عِنْدَ دُخُولِ الْمَطْبَخِ.
	تُلْبَسُ عِنْدَ النَّوْمِ؛ لِأَنَّهَا فَضْفَاضَةٌ وَمُرِيحَةٌ.
	
	



■ الملابس الداخليّة:

□ هي الملابس التي تُلبس ملاصقةً للجسم مباشرةً.



ينبغي غسل ملابسك الداخليّة باستمرار.

تغيير ملابسك الداخليّة يوميًا يجعلك نظيفًا ورائحتك طيبة، ويجنبك الأمراض.



نشاط (٤)

فواز طالب في الصفّ الرابع ، عبّر عن رأيك في كيفية تعامله مع ملابسه ، وفقًا لما يأتي:



كيفية تعامل فواز مع ملابسه



يُغيّر ملابسه الداخليّة يوميًا .

يُجهّز ملابسه المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحًا .

لا يخلع ملابس المدرسة عند عودته إلى المنزل .



الجواربُ والحداءُ

ملبسي

■ الجوربُ:

لباسُ القدمِ، ولهُ عدَّةُ ألوانٍ.



لَمْ يَجِبْ استبدالُ الجواربِ يوميًّا؟



المفاهيمُ
الرئيسةُ

- الجوربُ.
- الحداءُ.

الجواربُ منَ الملابسِ المهمةِ التي يتمُّ ارتداؤها معَ الحداءِ وتعملُ على امتصاصِ العرقِ خاصةً في فصلِ الصيفِ؛ لذلك لا بدَّ منَ العنايةِ بها وتغييرها يوميًّا عندَ الذهابِ إلى المدرسةِ.

من الضروريّ ارتداءُ جواربِ ذاتِ ألوانٍ ملائمةٍ وتصميماتٍ مناسبةٍ للمناسباتِ المختلفةِ.



■ غَسْلُ الجَوَارِبِ :



١ ■ نَحْتَاجُ إِلَى :



٢ ■ خِيَاطَةُ الثُّقُوبِ إِنْ وُجِدَتْ حَتَّى لَا تَتَّسِعَ .



٣ ■ نَفِضْهَا مِنَ الْأَتْرَبَةِ .

■ خُطُواتُ غَسْلِ الجَوَارِبِ المَلُونَةِ :



١ ■ تُنْقَعُ الجَوَارِبُ المَتَّسِخَةُ بِالماءِ الدافئِ والصابونِ .

٢ ■ تُغْسَلُ الجَوَارِبُ ذاتُ اللونِ الفاتحِ في البداية مَعَ دَعَكِ الأَماكنِ المَتَّسِخَةِ .

٣ ■ تُشَطَفُ بِالماءِ ، وتُنشَرُ في الظلِّ ويكونُ الوجهُ إلى الداخلِ ، وتُثَبَّتُ مِنَ الأَعْلَى .



٤ ■ يُوضَعُ كُلُّ جُورِبٍ مَعَ الآخرِ بَعْدَ جفافِهِ وتُطَوَّى بِطريقةٍ مرتبةٍ ، وتُحَفَظُ في المَكانِ المَخْصَصِ لَهَا .

خطوات غسل الجوارب البيضاء:

- ١ تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخًا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة.
- ٢ تُغسل أولاً الجوارب التي هي أقل اتساخًا بالماء والصابون.
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تُقلب على الظهر وتغسل.
- ٤ تُشطف بالماء جيداً لإزالة الصابون.
- ٥ تُنشر في الشمس لتجف.
- ٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



نشاط (١)

استنتج مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيضاء:



الجوارب الملونة

.....

الجوارب البيضاء

.....



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لتراً يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحاً لمن حولك.

وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:



خطوات غسل الجوارب عملياً:



١ تُنقَعُ



٢ تُغْسَلُ



٣ تُدْعَكُ



٤ تُشَطَفُ



٥ تُنْشَرُ



■ الحذاء:



يحمي القدم، ولهذا يجب أن يكون مريحاً عند لبسه، ويُصنع من الجلد أو النسيج أو البلاستيك.

نشاط (٢)



سم بعض الحيوانات التي يُصنع الحذاء من جلدّها؟

.....

.....

■ اختيار الحذاء:

يجب أن يتناسب شكل  وقياسه مع القدم، فلا يكون ضيقاً فيعوق الدورة الدموية ويؤذي القدم، ولا واسعاً فيعوق الحركة.

نشاط (٣)



اختر الحذاء المناسب للمدرسة.



العناية بالحذاء:

- ١ يُزال  أو الطين إن وُجدَ .
- ٢ يُترك  مُعرّضاً للهواء بعد خلعه .
- ٣ تُوضع  داخل الحذاء ؛ لامتصاص الرطوبة ، ولإضفاء الرائحة الزكية .
- ٤ يُحشى الحذاء بـ  ؛ ليحفظ شكله الطبيعي .
- ٥ يُوضع في  الخاص به .

تنظيف الحذاء:

- تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعاً للمادة التي يُصنع منها .
الطريقة العامة لتنظيف الأحذية :
- ١ تُزال الأتربة والغبار عن الحذاء إمّا بالفرشاة أو بقطعة قماش .
 - ٢ تُنفّض أربطة الحذاء إن وجدت ، ثم تُغسل .
 - ٣ يُدهن الحذاء من الخارج باللون المناسب حسب المادة التي صُنع منها .

نشاط (٤)

اقترح طرائق حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية .

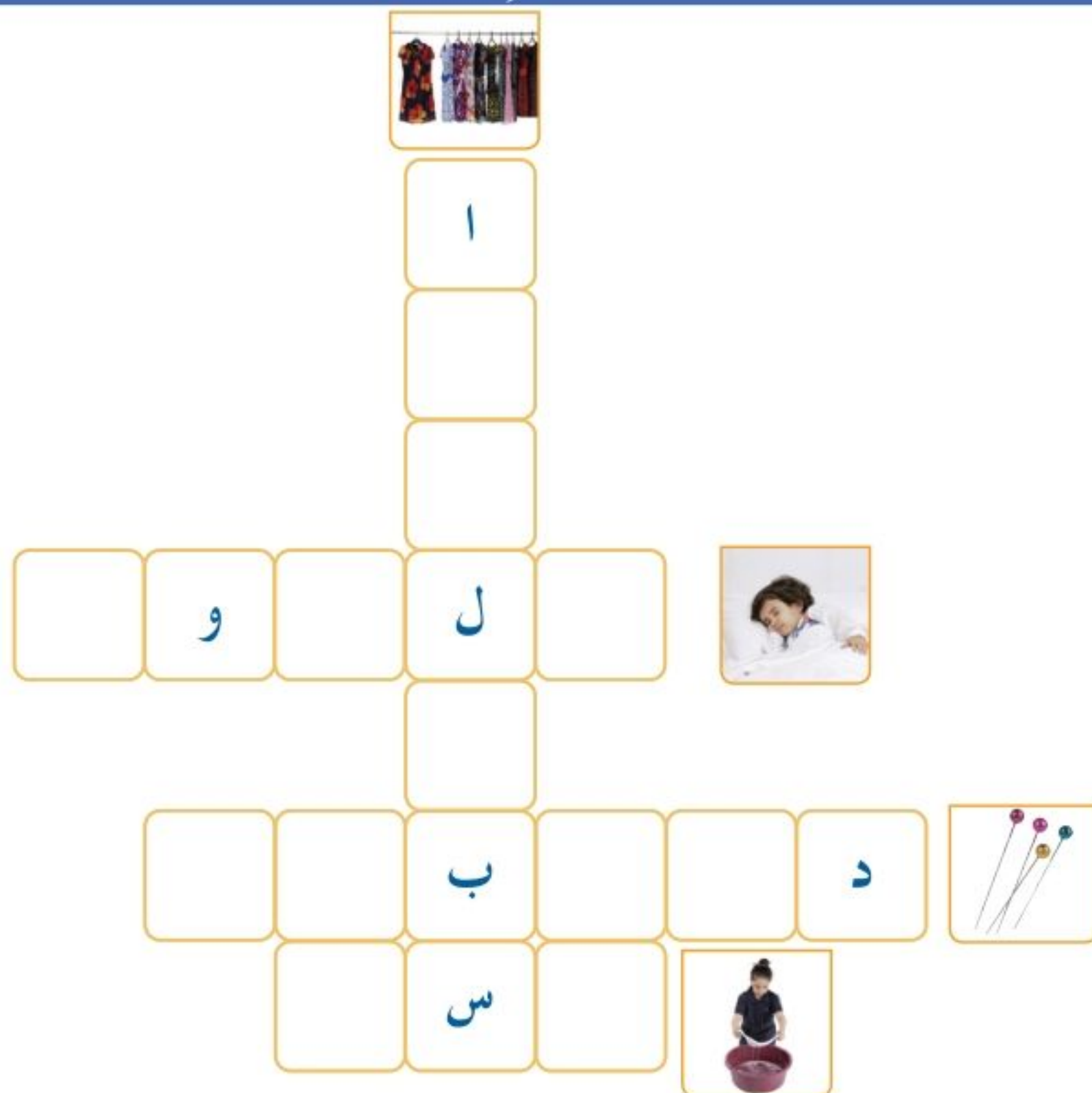
.....

.....



تطبيقات عامة

١ أكمل حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي ، ثم اكتب كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب :



أ تجهز ملابس المدرسة قبل

ب تعلق على المشجب .

ج لا توضع بدلاً من الأزرار المقطوعة .

د تحتاج الملابس الداخلية إلى ال بعد الاستعمال .

٢ ساعد نورة في وضع الرقم المناسب لترتيب خطوات غسل الجوارب البيضاء أمام العبارات الآتية:

- ☐ تطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.
- ☐ تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسل
بمدة لا تقل عن ساعة.
- ☐ تُنشر في الشمس لتجف.
- ☐ تُغسل أولاً الجوارب التي هي أقل اتساخاً بالماء والصابون.
- ☐ تُشطف بالماء جيداً، لإزالة الصابون.
- ☐ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل.

٣ اكتب دعاء لبس الثوب الجديد.

.....

.....

.....

.....

٤ أذكر النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية:

أ لم تخلع زيّك المدرسيّ عند عودتك للمنزل.

ب لا تُغيّر ملابسك الداخلية يوميًا.

٥ علّل لما يأتي:

أ تغيير الجوارب كلّ يوم.

ب تقليم أظفار القدمين كلّما طالت.

ج يجب أن يتناسب مقاسُ الحذاء مع حجم القدم.



٦ أمامك مجموعتان من الصور، ما أفضلهما برأيك؟ ولماذا؟



.....

.....

.....



.....

.....

.....

٧ أكمل المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، اجمع المربعات المظلة لتحصل على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها «كان النبي ﷺ يحب التَّيْمَنَ ما استطاع، في شأنه كله، في طهوره وترجله وتنعله»^(١).

■ أكبر القارات.

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان.

■ يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر عليه الصائم.

■ مدينة صناعية في غرب المملكة.

■ مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة.

■ أكبر الطيور ولا يطير.

الكلمة:





وحدة ملبسي

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، ط ١.

أَدُونُ إِجَابَاتِ تَعَلُّمِهَا

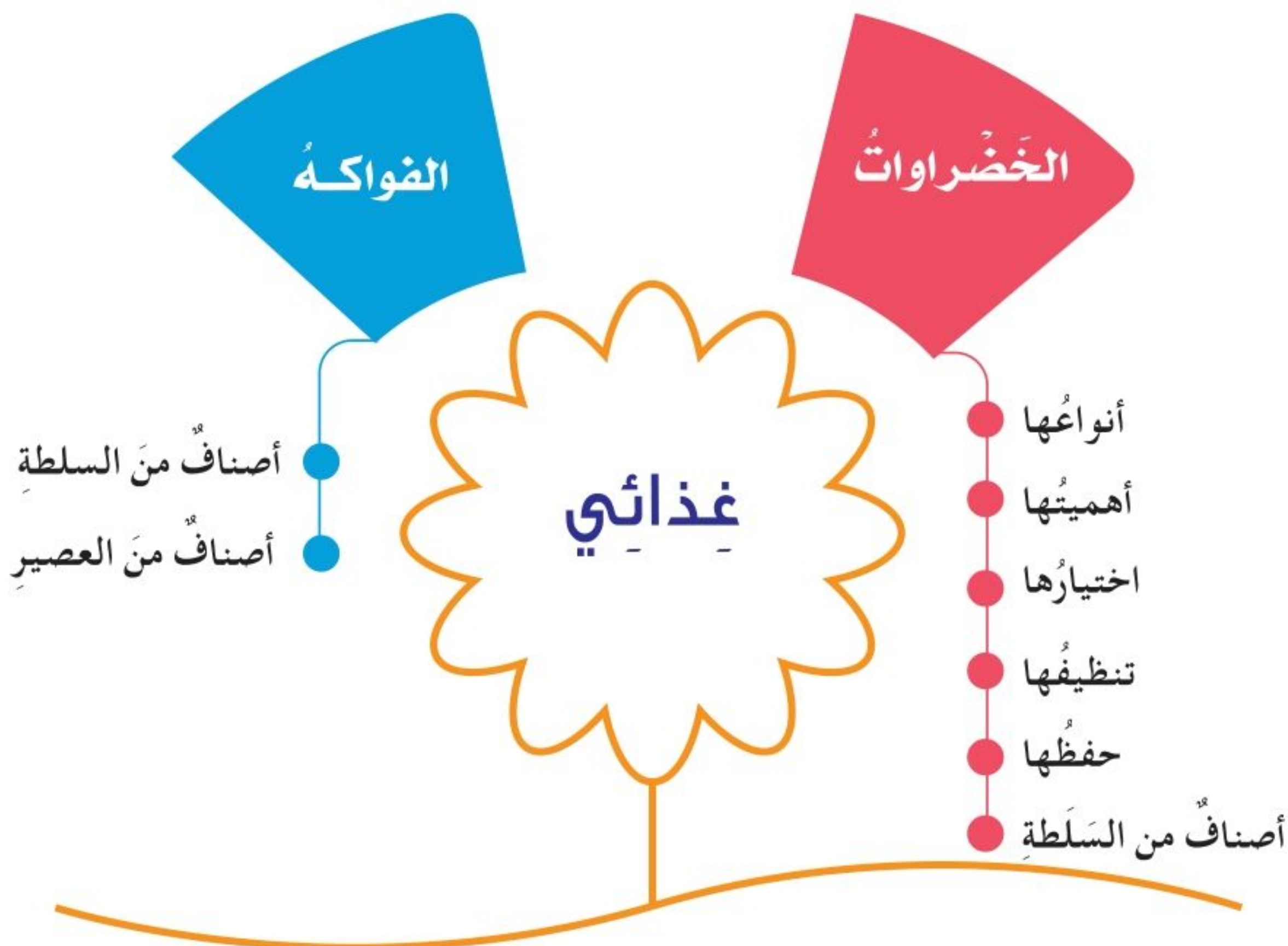


الوحدة الخامسة

٥

غذائي





أهداف الوحدة

- يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يستنتج فوائد الخضراوات والفواكه.
 - أن يغسل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة.
 - أن يطبق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها.
 - أن يعد أصنافاً من السلطات.
 - أن يعد أصنافاً من العصائر.





الخضراوات

غذائي

■ أنواع الخضراوات:

قرنية



ثمريّة



ورقية



جذرية



درنية



بصلية



زهريّة



إنّ الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأنّ نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



المفاهيم الرئيسية

• قرنية. • درنية.
• عطب. • ذبول.

تُشكّل الخضراوات نوعاً من أنواع الأغذية المهمة لصحة الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر غذائية مهمة مثل: الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقوي الجسم من الأمراض، والألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

سمّ صنفاً واحداً من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.

نشاط (١)



صنّف الخضراوات الآتية: (الخيار، القرع، الثوم،
البقدونس، الفاصوليا، البروكلي، الجزر، البطاطا).

بصلية

قرنية

ثمرية

ورقية

زهريّة

جذرية

درنية

تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة، وليس قبل تخزينها للمحافظة
على قيمتها الغذائية.



نشاط (٢)



مَيِّز الخضراوات من بين الفواكه بوضع
دائرة حولها.

نشاط (٣)



أجب مستعينًا بالمخططِ التنظيمي الذي أمامك :



■ شروط اختيار الخضراوات:

أن تكون خالية من
العطب والطين.

أن تكون زاهية
اللون، وعروقتها
سهلة الكسر.

أن تكون طازجة وتُختار
في موسمها، فتكون
غضة، ليّنة الألياف.

الإجابة

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

المهمة

تعاون مع مجموعتك للتوصل إلى
شروط اختيار الخضراوات.

■ خطوات تنظيف الخضراوات:



١ تغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والشمريّة، كالجزر
والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدًا؛ لإزالة كل ما
يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفف تمامًا.



يوجد علي الكثير من الأوساخ فاغسلني قبل أن تأكلني.



يهدف البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لترًا يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:



٢. تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



٣. تُنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



٤. تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتوضع في مصفاة.

نشاط (٤)

من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجب عن الأسئلة الآتية:



١. فسّر سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

.....

٢. اكتب توقعًا واحدًا لما قد يحدث إذا لم تُغسل الخضراوات جيدًا؟

.....



إنَّ الكثيرَ مِنَ الحبوبِ والتمورِ والخضراواتِ والفواكهِ تُزرَعُ في المملكةِ فهي إنتاجٌ وطنيٌّ .



نشاط (٥)

اقترح طريقةً للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟



.....

حفظ الخضراوات:



- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .
- تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجمّد الثلاجة .

لا تُحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. **فسّر ذلك؟**

نشاط (٦)

شارك مجموعتك في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان؟



.....

.....

أَصْنَافُ مِنَ السَّلَاطَاتِ

تُعَدُّ السَّلَاطَاتُ مِنَ الْأَطْبَاقِ الْمَهْمَةِ فِي وَجَبَاتِ الطَّعَامِ اليَوْمِيَّةِ ؛ لِأَنَّهَا تَحْتَوِي عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ الْمَهْمَةِ لِنَمُوِّ الْجِسْمِ وَسَلَامَتِهِ ، كَمَا تَحْتَوِي عَلَى الْأَلْيَافِ الَّتِي تَنْشِطُ الْأَمْعَاءَ وَتَمْنَعُ الْإِمْسَاكَ .

الْقَوَاعِدُ الْعَامَّةُ فِي إِعْدَادِ السَّلَاطَةِ :

- اخْتِيَارُ نَوْعِ السَّلَاطَةِ الْمُنَاسِبِ لِلطَّعَامِ الَّذِي تُقَدِّمُ مَعَهُ .
- غَسْلُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ جَيِّدًا .
- تَقْطِيعُ السَّلَاطَةِ قِطْعًا كَبِيرَةً نَسْبِيًّا ؛ حَتَّى لَا تَفْقِدَ فَيْتَامِينَاتِهَا .
- يُمْكِنُ خَلْطُهَا بِكَمِيَّةٍ مُنَاسِبَةٍ مِنَ الصَّلْصَةِ قَبْلَ التَّقْدِيمِ مُبَاشَرَةً .

أصناف من السَّلَطات

■ سلطة الخضراوات



■ المقادير:

- حبتان من الطماطم.
- ثلاث حبات من الخيار.
- حبتان من الجزر.
- ربع حزمة بققدونس.
- ملح، فلفل، عصير ليمون.

■ الطريقة

- ١ ■ تغسل الطماطم وتجفف، ثم تقطع قطعاً مناسبة.
- ٢ ■ يغسل الخيار، ثم يقطع مكعبات.
- ٣ ■ يغسل الجزر، ثم يقطع قطعاً مناسبة.
- ٤ ■ يغسل البقدونس ويجفف، ثم يُفرم فرماً ناعماً.
- ٥ ■ تُمزج المقادير في صحن عميق، وتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تُجمل حسب الرغبة وتقدم.

■ سَلْطَةُ الرُّوبِ بِالْخِيَارِ



■ المقادير:

- كوب رُوب (زبادي) .
- حبة خِيارٍ واحدةٍ .
- فصٌّ من الثَّومِ المفروم .
- ملح ، قليلٌ من النعناعِ المُجفَّف .

■ الطريقة

- ١ يُخفقُ الرُّوبُ جيّدًا حتّى يصيرَ قوامُه متجانسًا .
- ٢ يُضافُ إليه الثَّومُ المفرومُ (حسب الرغبة) .
- ٣ يُغسلُ الخيارُ ويُقطعُ حلقاتٍ رفيعةٍ أو قطعًا صغيرةً ، ثم يضافُ إلى الرُّوبِ ، مع الاحتفاظِ بقليلٍ منه للتجميل .
- ٤ يُضافُ الملحُ والنعناعُ الجافُ ، ويغرفُ في صحنٍ سلطَةٍ عميقٍ ، ويُجمَلُ حسب الرغبة .

نشاط (٧)

ترغبُ أُمُّكَ بإضفاءِ بعضِ اللّمساتِ الجميلةِ للسلطةِ ، هلْ بإمكانِكَ إعطاؤها بعضَ الأفكارِ؟





الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة.

قال الله تعالى: ﴿وَفِيهَا مِمَّا يَخْتَارُونَ﴾^(١).



■ شروط اختيار الفواكه :

ناضجة^٢

خالية من العطب

طازجة^٣



المفاهيم الرئيسية

- لين.
- صلب.

نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة، وطعم لذيذ، ونعتبر من مجموعات الغذاء الصحي اليومي؛ لأننا مصدر الأملاح المعدنية والفيتامينات، كما أننا نمد الجسم بالماء والألياف الضرورية.

احرص على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدل الشكولاتة والحلويات؛ لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى.

ارجع إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع (الأطفال والحلوى).



(١) سورة الواقعة الآية: ٢٠.

خطوات تنظيف الفواكه :

تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.



١ الفواكه اللينة :

كالفاولة والتين والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وترفع باليدين باحتراس، وتكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور. وهذه الفاكهة سريعة العطب، يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

٢ الفواكه الصلبة :

كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى وغيرها، تُغسل جيداً بالماء والفرشاة، أو ليفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق بها.



نشاط (١)

شارك مجموعتك بالبحث عن ثلاثة أنواع من الفواكه
وَرَدَ ذكرها في القرآن الكريم؟



.....

حفظ الفواكه:



تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف
السفلية منها.

تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة.

نشاط (٢)

اقترح طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

.....
.....



تدلُّ الملصقات الصغيرة الموجودة على حبات الفواكه
على هوية المنتج، كما أنها توضح نوعه ومحتواه ونوعية
الأسمدة المستخدمة في زراعته.



أَصْنَافٌ مِنْ سَلَطَاتِ الْفَوَاكِهِ

سَلْطَةُ الْفَوَاكِهِ



المقادير:

- كيلو فواكه متنوعة (مشمش، فراولة، برتقال، عنب، موز، كمثرى).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

الطريقة

- ١ تختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيدًا حسب نوعها.
 - ٢ تُقَطَّعُ حسب الرغبة أحجامًا متساوية الشكل مناسبة للأكل.
 - ٣ تُرْتَّبُ الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
 - ٤ توضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
 - ٥ تُقدَّمُ باردة وتؤكل مباشرة.
- مقادير الشراب السكري:** كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة من السكر، ملعقتان من عصير الليمون.
- الطريقة:** يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الزبد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تمامًا.

العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات، وبذلك يُعدُّ العسل عاملاً مساعداً في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.



■ سَلْطَةُ الْفَوَاكِه بِالْجِلِّي



■ المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أَوْحِتَانٍ مِنَ الْمَوْزِ.
- عِلْبَةُ جِلِّي.
- كُوبُ مَاءٍ سَاخِنٍ وَآخِرُ بَارِدٍ.
- فِرَاوِلَةٌ وَكِرِيمَةٌ مَخْفُوقَةٌ لِلتَّجْمِيلِ.

■ الطريقة

- ١ ■ يُذَابُ الْجِلِّيُّ فِي كُوبِ مَاءٍ سَاخِنٍ، ثُمَّ يُضَافُ إِلَيْهِ كُوبُ آخِرُ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ، وَيُتْرَكُ لِيَبْرُدَ.
- ٢ ■ تُقَطَّعُ الْفَوَاكِهُ قِطْعًا صَغِيرَةً مَنَاسِبَةً، ثُمَّ تُوَضَّعُ فِي أَكْوَابٍ، أَوْ طَبَقٍ مِنَ الزَّجَاجِ.
- ٣ ■ يُصَبُّ عَلَيْهَا الْجِلِّيُّ الْبَارِدُ، وَتُوضَّعُ فِي الشَّلَاجَةِ.
- ٤ ■ يُجَمَّلُ السَّطْحُ بِالْكِرِيمَةِ الْمَخْفُوقَةِ، وَحَبَاتٍ مِنَ الْفِرَاوِلَةِ.

عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدم مشروباً طبيعياً وخاصةً في الجو الحار. ويُفضل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ولوني ونكهتي الطبيعية.

نشاط (١)

برأيك أيهما أفضل، العصير الطازج أم العصير المحفوظ، مع التبرير لذلك؟



.....
.....

.....
.....



أصناف من العصير

عصير البرتقال



المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال .
- عسل طبيعي عند الرغبة .

الطريقة

- ١ يُغسل البرتقال جيدًا ، ثم يُجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضًا ، وتُعصر بالعصرة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفرغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته ، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدّم العصير في أكواب ، يُزين بشريحة برتقال ، ويُقدّم باردًا .

عصير مخفوق الخوخ والموز

■ العصير المخفوق



يحتوي على المغذيات الطبيعية والبوتاسيوم الذي يدعم وظائف القلب، وعلى كميات من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء.

■ المقادير:

■ كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.

■ ١ فاكهة موز.

■ كوبان من الحليب.

■ الطريقة

١ ■ تُلخَط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ ■ تُقدَّم في أكواب مزيّنة بشريحة من الخوخ.



نشاط (٢)



أَعَدَّتْ سَعَادُ عَصِيرَ مَخْفُوقٍ لِأَبِيهَا بَعْدَ عَوْدَتِهِ مِنْ صَلَاةِ
الْجُمُعَةِ، فَأَعْجَبَ أَبُوهَا بِعَمَلِهَا وَأَبْدَى فَخْرَهُ وَاعْتِزَاظَهُ بِهَا.



صِفْ شَعُورَكَ لَوْ كُنْتَ مَكَانَ سَعَادٍ؟

.....

.....

نشاط (٣)



عِلَلٌ : إِضَافَةُ الشُوفَانِ أَوْ الزَّبَادِيِّ إِلَى الْعَصِيرِ الطَّبِيعِيِّ.

.....

.....

تطبيقات عامة

١ حدد الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبه في الجدول الآتي :

المعلومة	الخطأ	الصواب
١. تُقطع السلطة قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها.		
٢. نختار الخضراوات ذات العروق الصعبة الكسر.		
٣. تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.		
٤. الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.		
٥. يُقدم العصير بعد ساعة من إعداده.		

٢ علل ما يأتي :

أ يجب أن تغسل الفواكه اللينة وقت تناولها ؛

ب تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية ؛



٣ فسّر العبارات الآتية:

أ لا يُستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات.

ب تُنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها.

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه.

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها.



٥ اكتب حرف (ط) أمام الخضراوات التي تؤكل طازجةً، وحرف (م) للتي تؤكل مطبوخةً، وحرفي (ط، م) للتي تؤكل طازجةً ومطبوخةً:





























وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

