

المملكة العربية السعودية



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف السادس الابتدائي - التعليم العام.
/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ
٢٠٠ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٤٥-٤

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

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

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس 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 للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً 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، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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



مفاتيح الكتاب

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

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



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	بشرتي	١١
	العناية بشعري وأظفاري	١٧
	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	٢٣
مَسْكَنِي	الحوادث داخل المنزل	٣٧
مَلْبَسِي	اختيار الملابس	٥٥
بيئتي	التخلص من النفايات الصلبة	٦٩
غذائي	القهوة	٨٣
	التمر	٨٧



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق 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 تضمنين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحي وسلامي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٣
الوحدة الثانية / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥١
الوحدة الثالثة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٦
الوحدة الرابعة / بيئتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٠
الوحدة الخامسة / غذائي	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	٨٧
	نشاط أسري	٨٨
	نشاط أسري ختامي	٩٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠١



الوحدة الأولى



صَحَّتِي
وَسَلَامَتِي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تُساعد على العناية بالبشرة.
 - أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
 - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
 - أن يُعَدِّدَ العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
 - أن يُقَدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
 - أن يقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

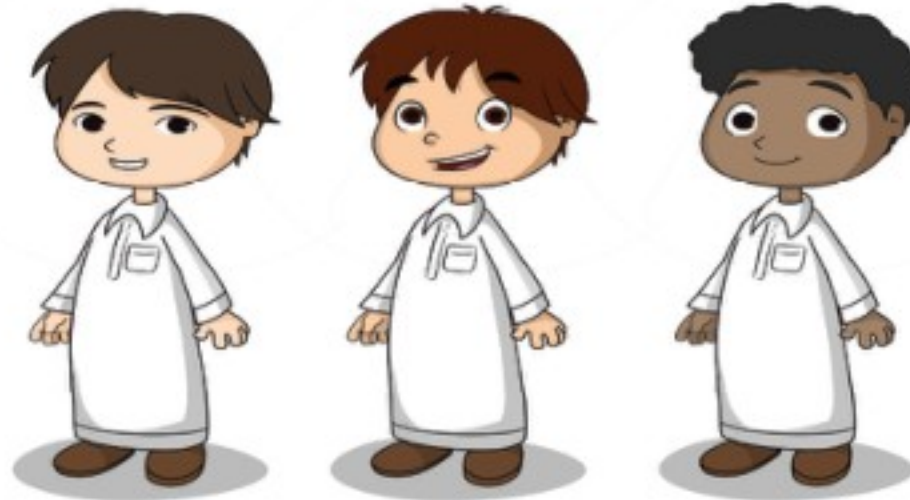




بشرتي

صحتي
وسلامتي

قد تختلف البشرة من شخص إلى آخر.
وقد لا نستطيع تمييز نوع البشرة، الأمر الذي قد يسبب اتباع
أساليب خاطئة للعناية بها.
فما أنواع البشرة؟



المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد التي تمثل درع الحماية
للجسم.

أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المختلطة.



كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمُفردك:

١ اغسل وجهك بالماء والغسل المناسب، وجففه جيّدًا بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلًا ورقيًا وضعه على وجهك وامسح به جبهتك، فإذا ظهر أثر الدهون دلّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دلّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)



لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعانًا واضحًا.

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

نشاط (٢)

قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيبَ إبداعيةً لتوعية زملائك حول طَرَائِقِ حمايةِ البشرة.



نظافةُ البشرة:

النظافةُ المستمرةُ تزيلُ العرقَ والبكتيريا عن البشرة،
وتُكسِبُها الرائحةَ الطيبةَ، لذا عليك أن تغسلَ بشرتكِ
وتشطفها جيداً بكميةٍ كافيةٍ من الماءِ، ثم تجففها
مباشرةً ولا تتركها تجفُّ وحدها، وضع قليلاً من الكريمِ
المرطبِ المناسبِ على الكفَّينِ والذراعين وجانبي
الوجهِ والرقبةِ.

« العنايةُ بالغذاءِ والنظافةِ
من مُتطلَّباتِ الجمالِ.

« فيتامين (أ) و (ج)
ضروريان للحفاظِ على
قوةِ البشرةِ وليُونَتِها، ويتوفَّرانِ
في الفراولةِ والحمضياتِ
والملفوفِ والطماطمِ والجزرِ.
« التمارينُ الرياضيةُ تزيدُ من
نضارةِ البشرةِ وليُونَتِها،
وتحافظُ على صحةِ خلايا
البشرةِ.
« المشيُ يساعدُ على فتحِ
مساماتِ الجلدِ.



للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السكرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات، كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يعد سبباً من أسباب تكوّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.



نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلات الآتية مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



الحل

.....

المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



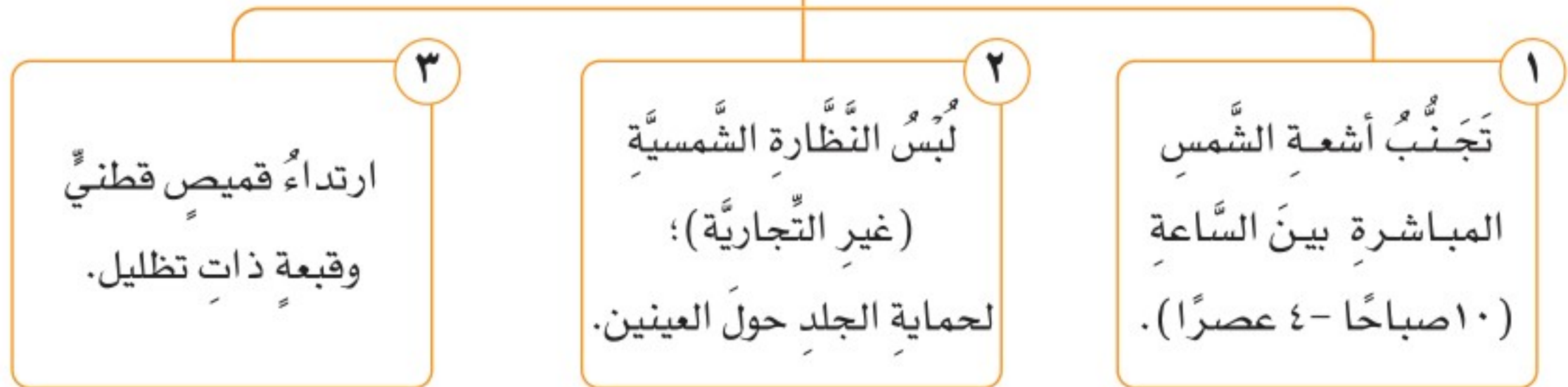
الحل

.....

■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إنَّ التَّعَرُّضَ لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم، ولإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكنَّ التَّعَرُّضَ المفرطَ لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحروق ويُسْوِّه الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكان الإصابة أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يُمَدُّ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف





العنايةُ بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشَّعْرُ



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكون

من جزئين:

١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة

وتنمو تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة

ويتكون من مادة الكيراتين.



يُوجَدُ حَوْلَ بُصِيلَةِ
الشَّعْرِ شَبْكَةٌ مِنْ
الأوعية الدَّمَوِيَّةِ
تُغَذِّي الشَّعْرَةَ
بِالأكْسِجِينِ وَالْمَوَادِّ
الغذائية.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ مِنْ أَهَمِّ مَظَاهِرِ
الجمال للإنسان، وينبغي
أَنْ يُحَرَّصَ عَلَيْهِ وَيُعْتَنَى
بِهِ، وَهُوَ جُزْءٌ مِنْ جِسْمِ
الإنسان، ويرتبطُ الشَّعْرُ
بِخَلَايا الجلدِ ويتغذى منه،
كما ترتبطُ صِحَّةُ الشَّعْرِ
بِالتَّغْذِيَةِ الجيدة، والشَّعْرُ
النَّظِيفُ السَّليْمُ هُوَ تاجٌ
على رَأْسِ كُلِّ إنسان، فمن
مَنَّا يَسْتَغْنِي عَنْ تاجه الذي
يَتَزَيَّنُ وَيُجَمَّلُ بِهِ؟

نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظ على شعرك صحياً وقوياً؟



.....

.....

.....

.....

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



«إن التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تؤدي إلى خشونة الشعر وتقصفه.

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء
والحليب والبقول والحبوب
كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة
الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم
الحمراء والكبد والبيض
والأسماك.

الأملاح المعدنية

نشاط (٢)



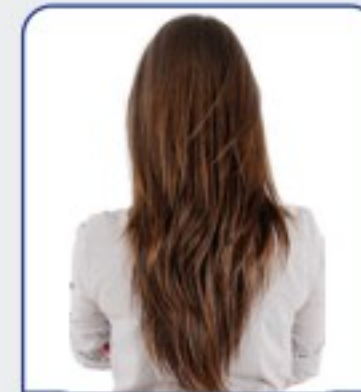
اكتب قائمةً بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها المواد التي تساعد في نموّ الشعر وتغذيته، وقيّم نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:

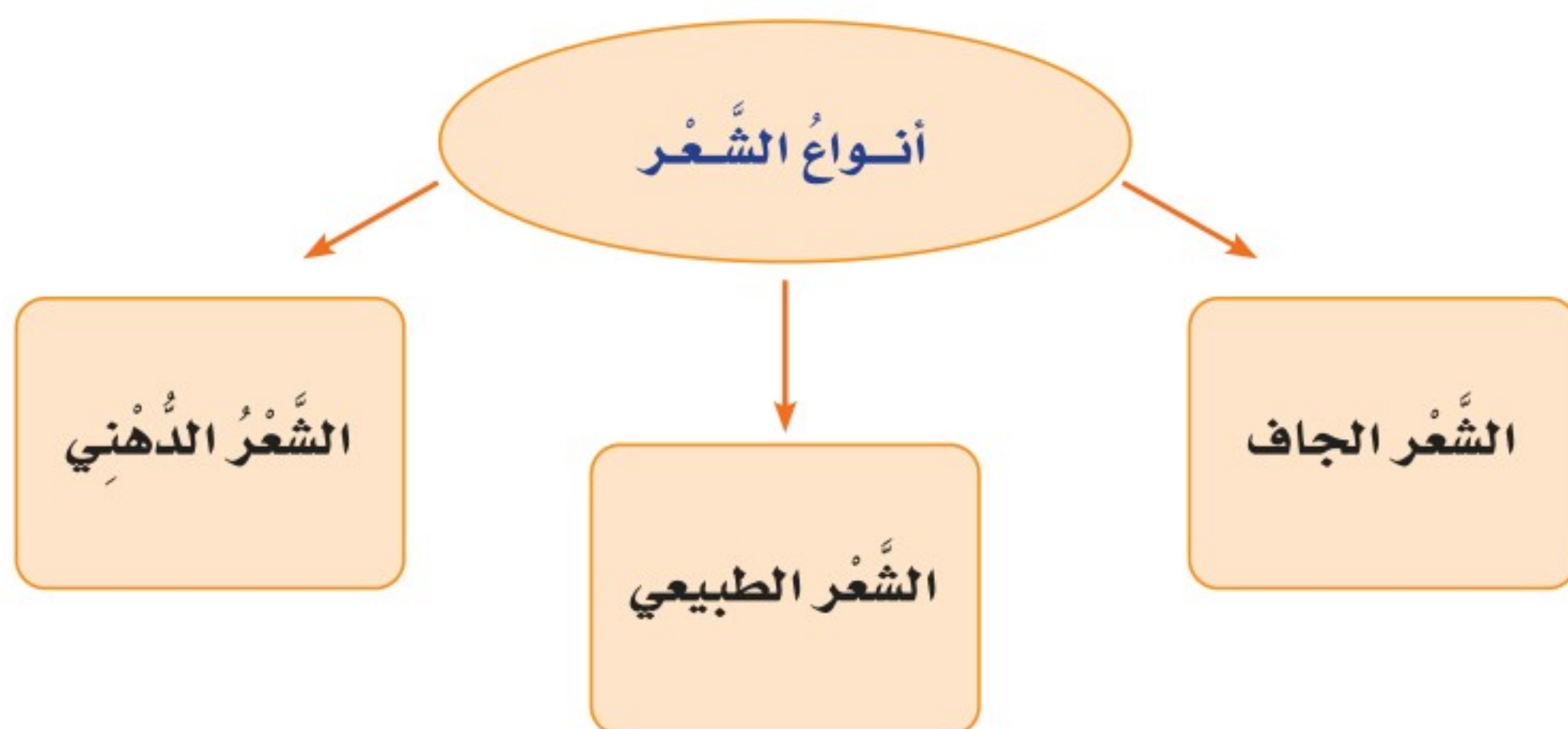
				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عدد الأغذية التي تُنمّي الشعر

نشاط (٣)



تأمّل الصور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:





تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقدة والتداخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقْوَى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفضَّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



«إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرونقه. يجب الاهتمام بالشعر بصفة مستمرة، فالوقاية خير من العلاج.»

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

نشاط (٤)



قشرة الرأس من مشكلات الشعر الشائعة ناقشها مع مجموعتك، ثم اقترح لها حلولاً فعالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
.....	
.....	
.....	

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

١ أدلك فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيلات الشعر.

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

٣ احذر من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرّة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختر حمّام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



العناية بالأظفار:



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفاركَ:

❖ اِهْتَمِّ بِغِذَائِكَ الصَّحِيِّ.

❖ نَظِّفْ أَظْفَارَكَ بِاسْتِمْرَارٍ لِتَتَخَلَّصَ مِنَ الْجَرَاثِيمِ.

❖ اِحْمِ أَظْفَارَكَ بَارْتِدَاءِ الْقَفَّازَاتِ أَثْنَاءَ الْقِيَامِ بِالْأَعْمَالِ الْمَنْزِلِيَّةِ.

❖ اسْتَخْذِمْ كَرِيمَاتٍ لِتَرْطِيبِ أَظْفَارِكَ لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهَا.

❖ قَلِّمْ أَظْفَارَكَ كُلَّمَا طَالَتْ، لِمَاذَا؟



نشاط (٥)



في ضوء الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، وضح أهمية العناية باليدين للوقاية من الأمراض المعدية؟



.....

.....

.....



« من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال مُعَقِّم الكحول؛ لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد-١٩).





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:



تُعَدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

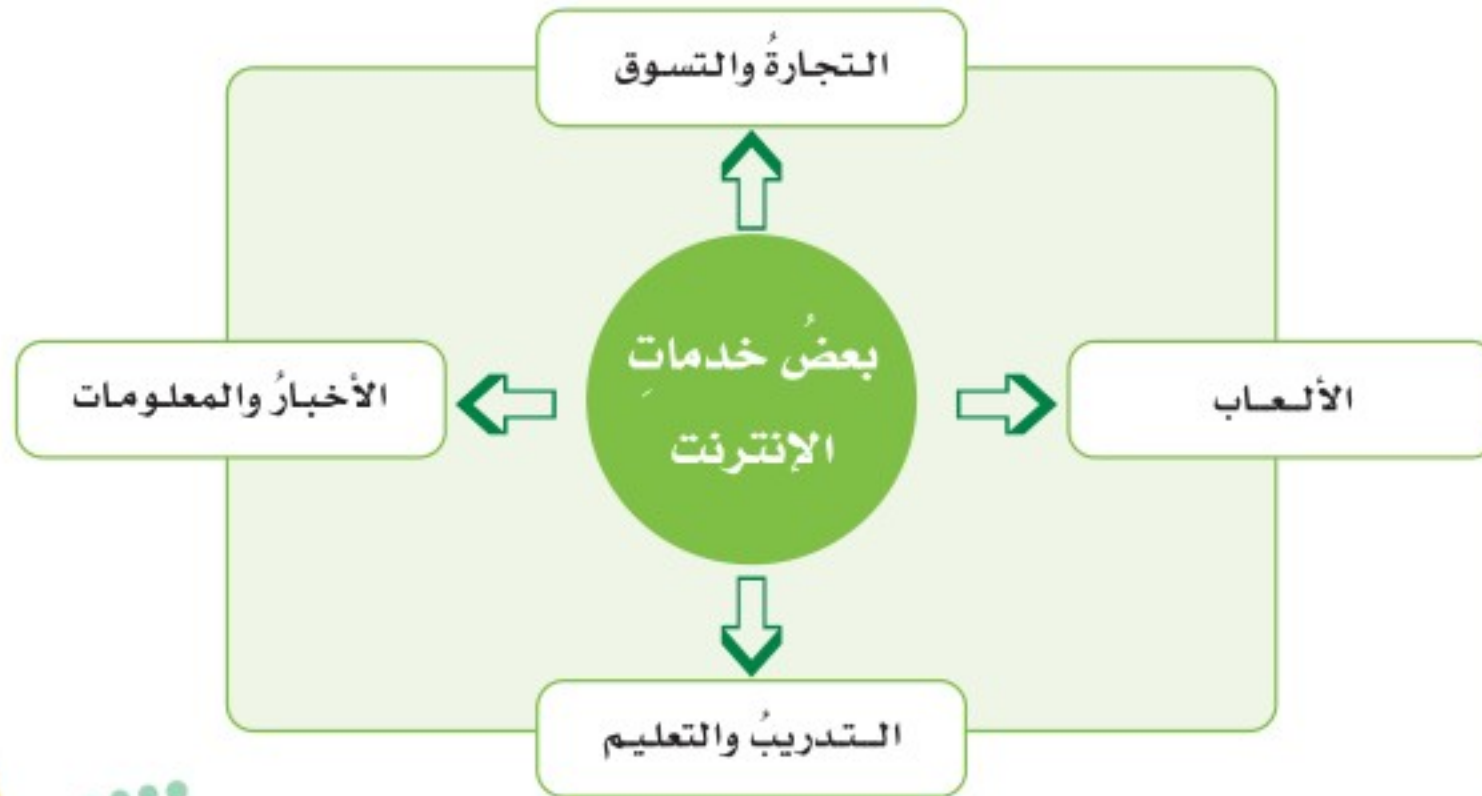
المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها بعضهم بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.





« إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثاً جيداً وقادراً على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.



« أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد- ١٩) ومنها (توكلنا) و(تباعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفني) و(صحتي) و(تطمّن).

نشاط (١)



بالتعاون مع مجموعتك؛ أذكر أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.



النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

أولاً: الفوائد

تَمَيُّمُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تَمَيُّمُ مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشُّعُورُ بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

« ارتفع حالات البدانة عند الأطفال قد يعود إلى قضاء فترات طويلة أمام التلفاز والحاسب، حيث يؤدي ذلك إلى انخفاض في لياقتهم البدنية.

« استطاعت المملكة العربية السعودية خلال جائحة كورونا مواصلة التعليم العام والجامعي بتفعيل التعليم عن بعد، وبناء المنصات الرقمية ومنها منصة (مدرستي).





« قَدَّرَ خبراءٌ في مجالِ الألعابِ الإلكترونيةِ حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



« احذِرْ من إعطاءِ معلوماتٍ شخصيَّةٍ عنكَ أو عن أسرَتِكَ لأحدٍ عندَ استخدامِكَ للأجهزةِ الإلكترونيَّة؛ مثلِ موقعِ المنزلِ أو رقمِ الجوالِ.

ثانياً: الأضرارُ

دينيَّةٌ وعَقَديَّة.

سلوكيَّةٌ وأمنيَّة.

أُسْريَّةٌ واجتماعيَّة.

أكاديميَّةٌ ودراسيَّة.

نشاط (٣)

(الترفيهُ الإلكترونيُّ يساعدُ على تنميةِ المهاراتِ الشخصية)، بالتعاونِ معَ أعضاءِ مجموعتِكَ ناقشِ العبارةَ السابقةَ مبيناً المهاراتِ الذاتيةَ التي يمكنُ تطويرُها من خلالِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيَّة.



.....

.....

.....

.....

.....



النتائج المترتبة

التصرف الأمثل

دليلُ النهي عن
الغضب

إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤثقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



« الرقيب الحقيقي عليك أثناء استخدامك للتقنية ووسائل التواصل الاجتماعي هو أنت، فاحرص على الاستفادة منها بما يرضي الله عز وجل. واجعل مخافة الله عز وجل نصب عينيك.

من حقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنك،
ومن واجب أسرتك حمايتك من كل
ما يضر بصحتك العقلية والجسدية
والنفسية والاجتماعية.



تطبيقات عامة

١ للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

.....

.....

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

.....

.....

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

.....

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

.....

■ شرب كثير من الماء.

.....

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

.....

تطبيقات عامة

٤ من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

.....

.....

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف -
جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أ- المفيدة للبشرة

خس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تطبيقات عامة

٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدّة ثلاثة أيام، وأثناء الرحلة تعرّضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بماذا تتصحّ أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

.....

.....

.....

.....

.....

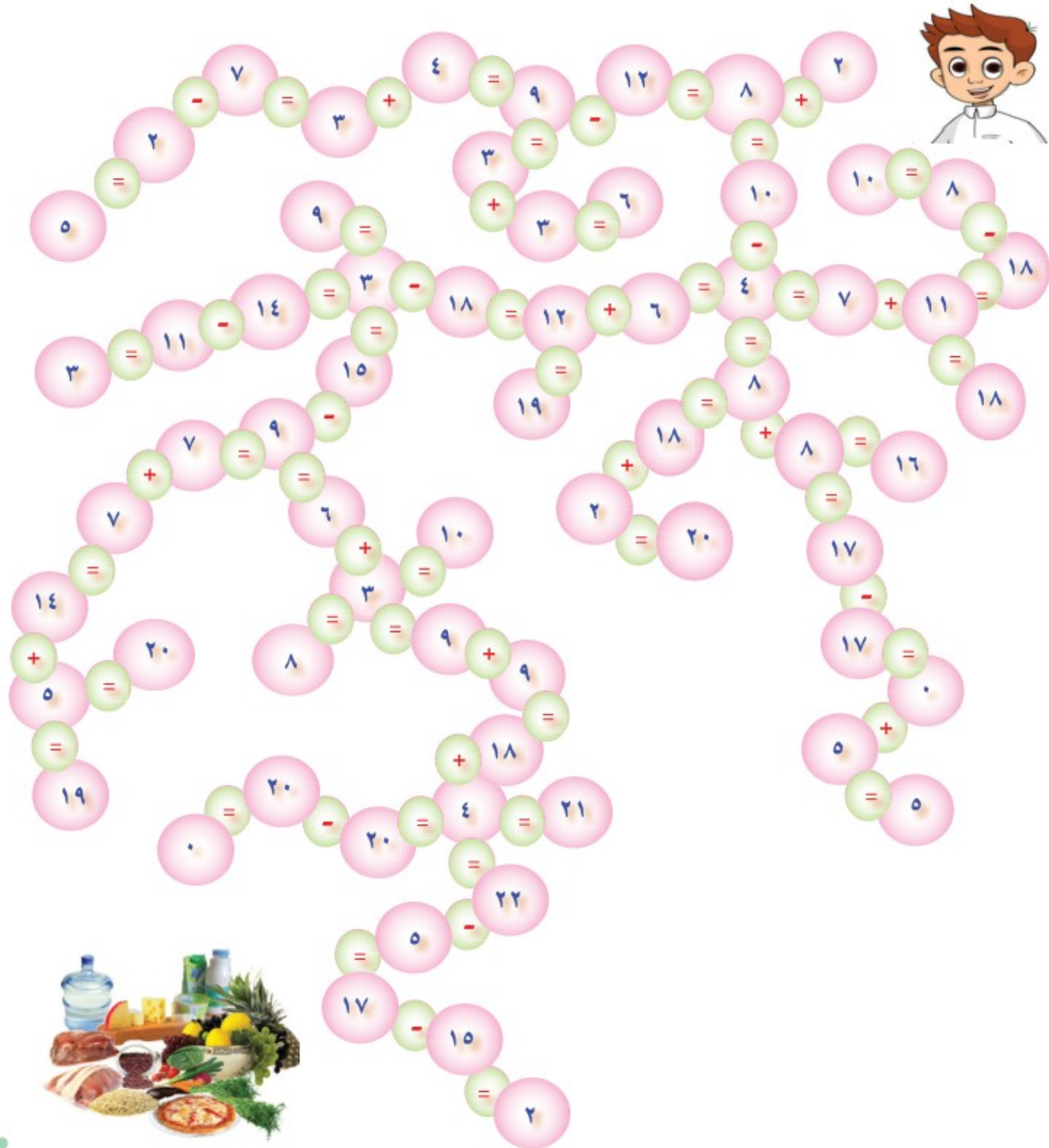
.....

.....



تطبيقات عامة

٧ سَاعِدْ فَوَازًا فِي عُبُورِ الطَّرِيقِ لِلوُصُولِ إِلَى الْوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ مُسْتَخْدِمًا
الْأَرْقَامَ وَالْعَمَلِيَّاتِ الْحَسَابِيَّةِ الصَّحِيحَةَ ابْتِدَاءً بِالرَّقْمِ ٢.





وُحْدَة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1447



الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يعدد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن يعبر عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- أن يستنتج طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن يعطي أمثلة لمُسببات الحرائق.
- أن يلخص الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- أن يصف مُسببات الاختناق في حالات مختلفة.





الحوادثُ داخلَ المنزلِ

مُسْكَنِي

■ الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجت أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية، وحدثَ ما لم يكنْ في الحُسبانِ فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديدِ فأثارَ ذلكَ فزعها.

قدم نصيحة لفوزية تساعدُها على حسن التصرفِ في هذه الحالة.

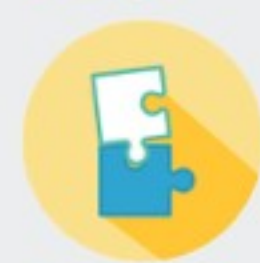
المفاهيمُ الرئيسة

- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعيُ بمفهوم السلامة مبدأ يسعى الجميع لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ، بعد الله، على درءِ أخطار الحوادثِ أو التقليل من نتائجها، وذلك يُوجبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسية لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزية اتباعها لتضمنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئة الله؟



■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صل كل جملة بالصورة المناسبة لها:



١ طفاية الحريق.



٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.



٣ صندوق الإسعافات الأولية.



تفقد صندوق الإسعافات الأولية بين فترة وأخرى، وتأكد من صلاحية الأشياء التي يحتوي عليها.

لسلامة الأسرة، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل السلامة، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار.

نشاط (٢)

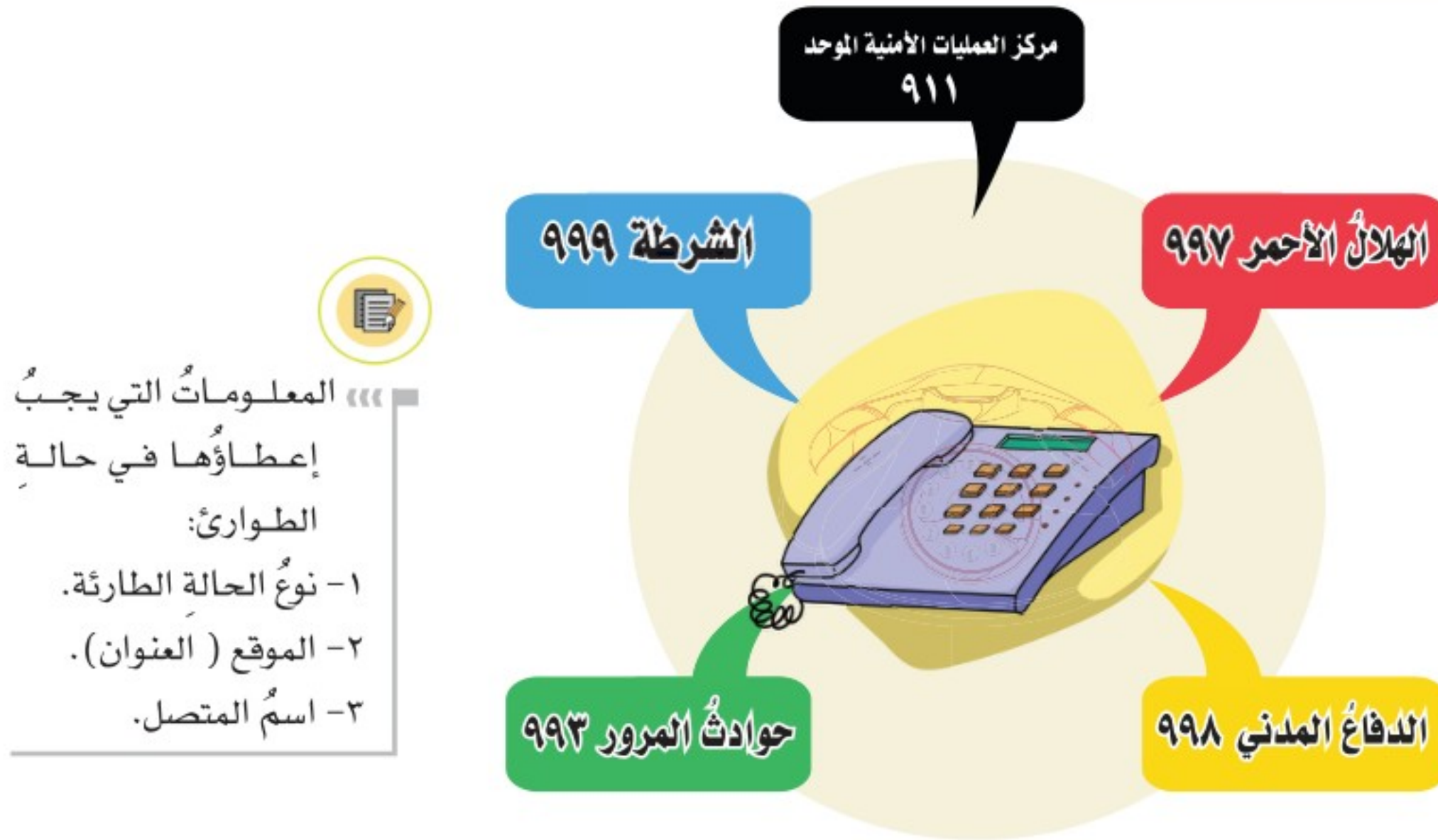
ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند تركيب طفاية الحريق؟

.....

.....



أرقام الطوارئ في المملكة :



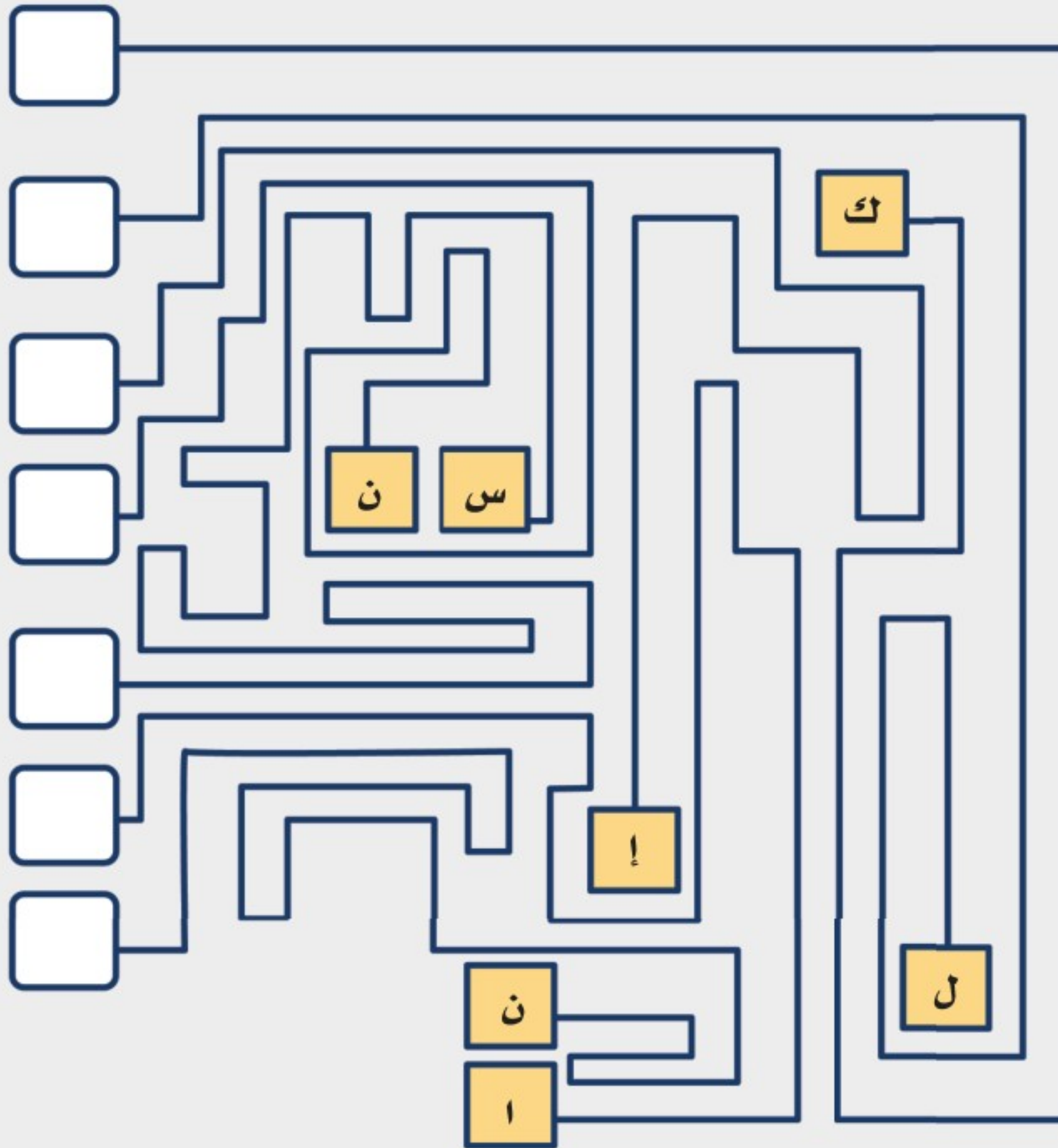
نشاط (٣)

صمّم مع مجموعتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزّعها على طلاب المدرسة بإشراف المعلم.





اجمع أحرف المربعات، لتعرف تِتمّة العبارة من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتاهة الظاهرة أمامك، ثم دوّنّها في الأسفل لتكتمل العبارة لديك:



السلامة مطلب
.....



■ حوادث السُّقُوط:

تُعَدُّ حوادثُ السُّقُوطِ من أكثرِ الحوادثِ المنزليةِ شيوعاً ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:

١

عدمُ ترتيبِ
قطعِ الأثاثِ، أو وَضْعُها
بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ.



٢

عدمُ تجفيفِ الأرضِ
المُبَلَّلَةِ، ولا سيَّما
المطابخِ والحَمَّاماتِ.



٣

تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ
في الأماكنِ المرتفعةِ
أو على الشُرُفاتِ.



٤

تركُ الطفلِ في
مَشَايَتِهِ دونَ مراقبةٍ.



٥

وَضْعُ الأثاثِ
بالقربِ من نافذةٍ
مفتوحةٍ.



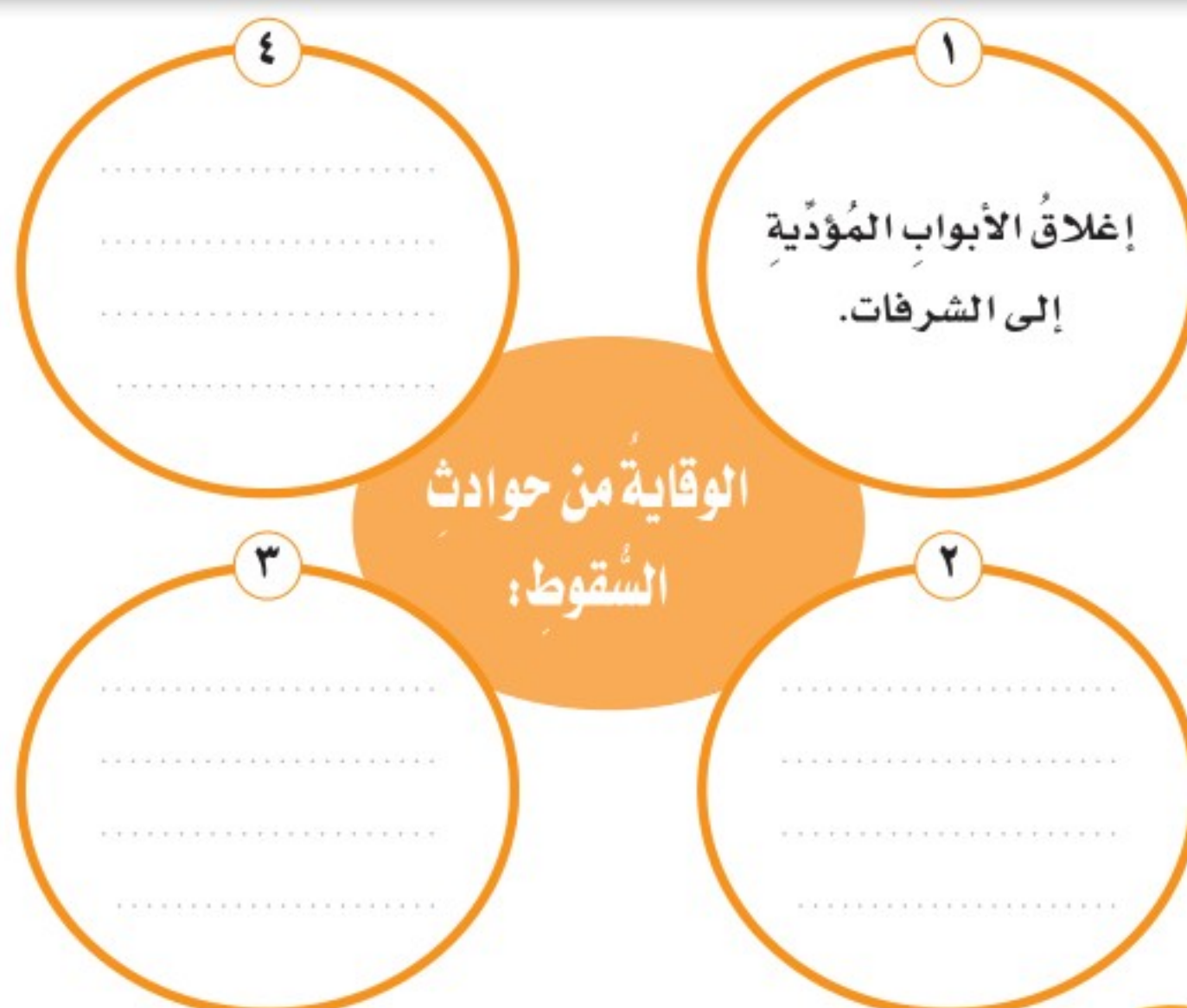
نشاط (٥)



ارسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.



تعد حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ، ولاسيما إذا كان السقوط على الرأس.



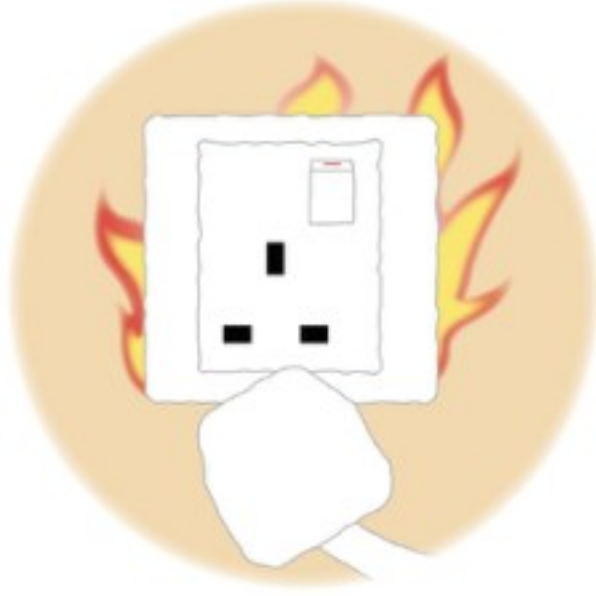
نشاط (٦)



كيف تُسعف طفلاً سقط وفقد وعيه؟ وضح ذلك.



■ حوادث الكهرباء:



تُعدّ الكهرباء أهمّ مصادر الطّاقة، ومن وسائل الرّاحة التي تجعلُ حياتنا أكثر سهولةً ويسرًا، إلا أنها قد تُشكّل خطورةً عند إهمالها، فتكونُ سببًا في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.

■ مُسبّبات الحوادث الكهربائيّة:

ضع علامة (X) أمام السلوكيّات المُسبّبة للحوادث الكهربائيّة فيما يأتي:

- 1 ☐ مناسبة التّوصيلات الكهربائيّة للتيار المارّ بها.
- 2 ☐ تمديد أسلاك كهربائيّة عبر الأبواب أو النوافذ.
- 3 ☐ وضع أسلاك التّوصيلات الكهربائيّة في أنابيب معزولة .
- 4 ☐ تحميل المقابس الكهربائيّة فوق طاقتها.
- 5 ☐ لمس الأجهزة الكهربائيّة والأيدي مبتلة بالماء.
- 6 ☐ فصل التيار الكهربائيّ أثناء إجراء أعمال الصّيانة والإصلاح.
- 7 ☐ ترك الأجهزة الكهربائيّة في وضع التشغيل مدّة طويلة.



اكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
..... -	- يؤدي إلى حدوث الصَّعَقَاتِ الكهربائية.
- تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران.	 -
..... -	- يجعل الأسلاك تتسحق وتكون قابلة للاشتعال.
- شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة ورخيصة الثمن.	 -



«ضرورة الابتعاد عن إصاق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شرر، أو ملامسة مصباح ساخن.

«إيّاك وملامسة محطات الإنارة وأعمدتها في الشوارع؛ حتى لا تتعرض لخطر الصَّعَقِ الكهربائي، ولا سيما في مواسم الأمطار.

«اجتماع الماء مع الكهرباء يُشكّل خطورة بالغة، لذلك يجب أن تكون حذراً عند استعمال جهاز كهربائي في دورة المياه أو المطبخ.

نشاط (٧)



أُسرِدْ قصةً واقعيةً عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائية كالمدافئ، ثم عبّر عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.



نشاط (٨)



بالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقها في صفك.



حوادث الحريق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعدُّ الحريقُ أكثرها تدميرًا، وهناك أسبابٌ تقودُ إليه.



أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهل واللامبالاة.

٢ تشبُّع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات الآتية:

- ١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.
- ٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.
- ٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم
- ٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل:
- ٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهمًا كان ثمينًا.



تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء إسطوانة الغاز دائماً في وضع رأسي.



نشاط (٩)



كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.

.....

.....

.....



حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١ العبث بـ الفارغة.



٢ ابتلاع أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.



٣ اللعب داخل الخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.



٤ وضع حول الطفل وهو نائم.



٥ العبث بـ والحبال حول العنق.



قد يرافق حوادث الحريق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحبو عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي تتحاشى كثافة الدخان.

تطبيقات عامة

١ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

أ الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

ب من أهم أسباب الحرائق

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحرص

ج قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

٢ ما النتائج المتوقعة للآتي:

أ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

ب تجفيف الملابس على المدفئة.

ج ضغط زر الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المتسرب.

تطبيقات عامة

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

- ☐ أ إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.
- ☐ ب الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة.
- ☐ ج العبث بالأسلاك والحبال حول العنق.
- ☐ د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تمامًا، وتحويله إلى جمر.

٤ اختر السلوك المناسب:

- ☐ أ شَبَّ حريق (لا سمح الله) في المنزل:
 - اتصل بالدفاع المدني.
 - أصرخ وأركض دون اتجاه معين.
 - أختبئ في غرفتي الخاصة.
- ☐ ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:
 - أحبوا على الأرض للخروج من مكان الحريق.
 - أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.
 - أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.

تطبيقات عامة

٥ ضع كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضَع

سَام

نافذة

تَهْوِيَة

أُنْبُوْبَة

- أ وضع الأثاث بالقرب من مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.
- ب غاز أول أكسيد الكربون يؤدي إلى الاختناق والوفاة.
- ج حث الأطفال على الطعام جيداً قبل بلعه.
- د التأكد من إغلاق محبس الغاز جيداً بعد كل استعمال، وتجب المكان.

٦ ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

- أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة. س
- ب لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق. س

٧ علل ما يأتي:

- أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة.
- ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات.





وحدة مَسْكِنِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ. ❁



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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتِهَا



الوحدة الثالثة

٣

مَلَبَسِي





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج الشروط الواجب مراعاتها في اللباس المحتشم.
- أن يختار الملابس التي تناسب لون بشرته والعمر الحالي والقوام.
- أن يميز بين ملابس فصل الصيف وملابس فصل الشتاء.
- أن يتعرف على بعض الأزياء الشعبية السعودية من مناطق المملكة المختلفة.





اخْتِيَارُ الْمَلَابِسِ

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَ تِكُمْ وَرِيْشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾^(١).

الشروط التي يجب توفرها في اللباس الشرعي المباح وهي أن يكون:

١ ساتراً للَعورة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفافٍ.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٤ خالياً من صور تنافي الآداب العامة.

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تُعَدُّ الملابسُ مظهرًا جميلًا يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشَّخصيَّةِ ومحاسنِها، ومِرآةً تَعكِّسُ ميولَ الفردِ وشخصيَّتهِ، يُضَافُ إلى ذلك دورُها الرئيِّسُ في السَّترِ والحِشْمةِ والوقايةِ من عواملِ الطَّبيعَةِ.

(١) سورة الأعراف الآية: ٢٦.

فَرَضَ الحِجَابَ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحَرَمِ حِمَايَةً لَهَا مِنْ
الَّذِي لَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابٍ ذَلِكَ أَذْنَىٰ أَنْ يُعَرَّفَنَّ فَلَا يُوْذَنُ﴾^(١).

إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جبل عليها الإنسان.



■ ثانياً: العادات والتقاليد:

تختلف الملابس من بلد إلى آخر ومن منطقة لأخرى تبعاً لاختلاف العادات والتقاليد.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٩.





اعتمدت الأزياء العريقة في عهد الدولة السعودية الأولى على الخامات والأقمشة الطبيعية، وارتبطت بالمناسبات والمواسم، ولمزيد من المعلومات والصور عن الأزياء التراثية في المملكة العربية السعودية أطلع على دليل أزياء يوم التأسيس «لبسنا يوم بدينا»



نشاط (١)



تمتاز المملكة العربية السعودية بتنوع الأزياء فيها واختلافها حسب المناطق؛ نظراً لاتساع مساحتها. أرسم الزي التراثي الذي تشتهر به منطقتك.

نشاط (٢)



ألصق صورة زيِّ تراثيٍّ لمِنْطَقَتِكَ، وتكلَّمْ عنه في حدودِ سطرَيْنِ مُعَبَّرًا عن افتخاركُ به.

.....

.....



الاعتزازُ بالزيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

ثالثًا: المَوْسَمُ:

تختلفُ الملابسُ والأقمشةُ التي نختارُها تبعًا لاختلافِ فصولِ السنة، فمثلاً:

أ فصلُ الشَّتَاءِ:



تناسبُ الملابسُ الصُّوفِيَّةُ ذاتُ الألوانِ السَّاخِنَةِ والدَّاكِنَةِ التي تَمْنَحُ الجسمَ

الدَّفءَ، مثالً.....



ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّل ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

.....

.....



يُفَضَّل اختيار ملابس المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وملابس النهار على ضوء الشمس.

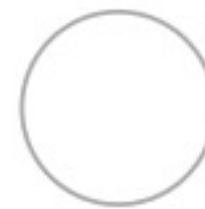
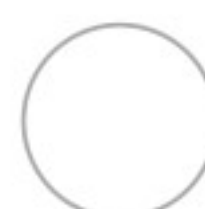
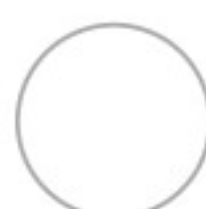
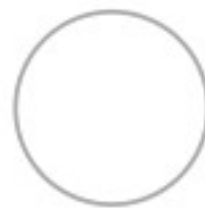
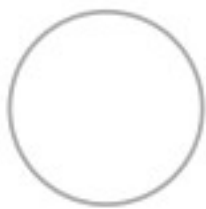
رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار أشكال وأنواع الملابس، فما يصلح للطفل لا يناسب من هم في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب الشخص البالغ.

لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبَرُ السِّنِّ	الرشد	المراهقة	الطفولة
- مُريحَة بسيطة. - سهولة الاستخدام. - داكنة اللون.		- ألوان قوية. - أشكال وقصّات. - قطع متعددة فوق بعضها.	

حدّد ما يُناسبُ عمرك من المعروض أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



■ خامساً : لونُ البشرة :

يُعدُّ لونُ البشرة من العناصر التي تُراعى عند اختيار لون الملابس لتأثيرها المباشر والواضح على البشرة.

أظهرت الدراسات الحديثة أن اللون الذي يختاره الإنسان لملابسه يعكس شخصيته، اكتب بالتعاون مع أحد أفراد أسرتك مدلولات هذه الألوان.

اللون الأحمر

يُوحى بثقة عالية في النفس ويُعطي إحساساً بالنشاط عند الشعور بالتعب والإجهاد.

اللون الأصفر

.....

اللون الأزرق

.....

اللون الأخضر

.....



سادساً: القوام:

نظراً للاختلاف في القوام يُفضَّلُ مراعاة اختيار الملابس التي تناسب حجم الجسم وشكله.

١ القوام الطويل النحيف

يناسبه الخطوط الأفقية العرضية ويختار التصميمات التي تحدّد خطّ الخصر.

٢ القوام القصير

يناسبه الخطوط الطويلة، ليبدو الجسم أكثر طولاً والزيّ المكوّن من قطعتين.

٣ القوام البدين

ينبغي أن يبتعد عن الخطوط الأفقية في الملابس ويستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.



من واجبك تجاه نفسك اختيار ملابسك بدقة وعناية، وفق الضوابط الشرعية محافظاً عليها.



نشاط (٤)



يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.



ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.



غير صحيح



صحيح

.....

.....

سابعاً: المناسبة:

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي تُرتدى من أجله.

ملابس المنزل:

أ

مُميّزاتها:

.....

مثال:

.....

ملابس الخروج:

ب

مُميّزاتها:

.....

مثال:

.....



تطبيقات عامة

١ ابحث في مصادر التعلم عن آية أو حديث يدل على وجوب الاحتشام في الملبس.

٢ علّل لما يأتي:

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف.

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

٣ قدّم نصيحة لكل من:

أ زميلك يرتدي ملابس غير محتشمة.

ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كفصل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف.

تطبيقات عامة

ج أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.

.....

د أختك حين تنام بملابس الخروج.

.....

٤ اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

.....

.....

.....

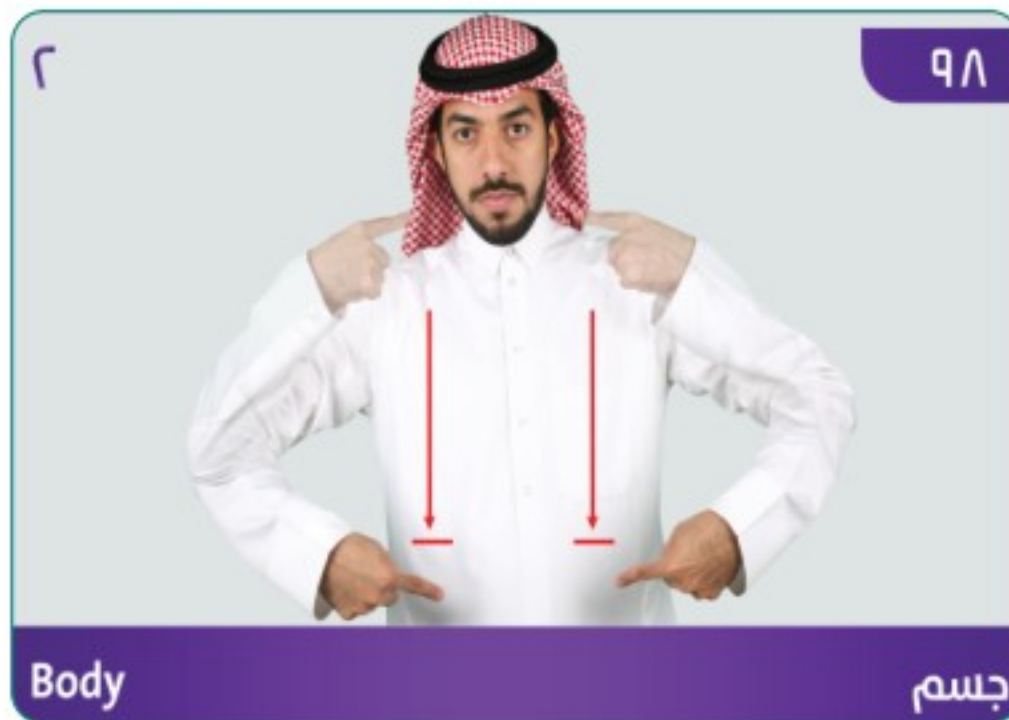
.....

.....



وحدة مَلْبِسِي

أَتَعَلَّمُ لغة الإشارة بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ. ❁



الوحدة الرابعة



يَيْتِي



التَّخْلُصُ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ

يَيْتِي

أخطارُ النُّفَايَاتِ.
طرائقُ التَّخْلُصِ
مِنَ النُّفَايَاتِ
الصَّلْبَةِ.

تعريفُ النُّفَايَاتِ.
الطريقةُ السليمةُ
للاستفادةِ من
النُّفَايَاتِ.

أهدافُ الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يَعْرِفَ مَفْهُومَ النُّفَايَاتِ.
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ أَضْرَارَ تَرَاكُمِ النُّفَايَاتِ عَلَى صِحَّةِ الْإِنْسَانِ.
- أَنْ يَقْتَرِحَ طَرَائِقَ صَحِيحَةً لِلتَّخْلُصِ مِنَ النُّفَايَاتِ الصَّلْبَةِ.
- أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً يَوْمِيَّةً لِلتَّخْلُصِ مِنَ النُّفَايَاتِ دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ.





التخلص من النفايات الصلبة

بيثتي



شارك إيادُ مُعلِّمه وبعضَ زملائه بجمعِ
العُلبِ الفارغةِ ونفاياتِ الورقِ في فناءِ
المدرسةِ ووضعها في الصندوقِ، فسألَ
باستغرابٍ:

المفاهيم الرئيسية

- التحلل.
- الفضلات.



لِمَ نفعلُ ذلكَ يا مُعلِّمي؟!
فقال: سنحاولُ الإسهامَ في عمليةِ التدويرِ.
قال إيادُ: ماذا تعني يا مُعلِّمي بالتدويرِ؟
قال المعلمُ: سأشرحُ لكم ذلكَ اليومَ.

وفي غرفةِ الصفِّ أخبرنا المعلمُ عن فائدةِ التدويرِ قائلاً:

النفاياتُ تحوي الكثيرَ من الأشياءِ المفيدةِ التي يُمكنُ إعادةُ تدويرِها
واستخدامِها مجدداً، مثلِ الزجاجِ والعلبِ الفارغةِ والملابسِ
القديمةِ والورقِ. كلُّ هذهِ الأشياءِ تُنقى وتُفرزُ لتُصنَعَ من جديدٍ.



«التدويرُ: إعادةُ تصنيعِ
المخلفاتِ المنزليةِ أو الصناعيةِ
أو الزراعيةِ واستخدامِها،
وإنتاجِ موادٍّ أخرى؛ وذلكَ
للاستفادةِ منها وتفادي
أضرارها على البيئةِ.»

من قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

- كيف تتصرف في نفايات منزلك؟ دعم إجابتك بالأمثلة.
- للتدوير فوائد أخرى، اذكرها.

■ تدوير الأشياء القديمة يوفرُ الجهدَ والمالَ والطاقة، ما مدى صحة هذه العبارة؟



تعريف النفايات:

المُخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلة الآتية مستعيناً بالمنظم أدناه:



المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتُ مكانها مليئاً بالنفايات



خطوات نحو الحل

.....

.....



الحل

.....



أنواع النفايات

١ نفايات قابلة للتحلل:

وهي ذات طبيعة عضوية، مثل:
فضلات المأكولات والحيوانات الميتة
والنباتات.

٢ نفايات غير قابلة للتحلل، وهي نوعان:

- قابلة للاشتعال: وتشمل قطع الورق والخشب والقماش والجلد المطاط.
- غير قابلة للاشتعال: وتشمل المعادن والزجاج والخزفيات والحجارة وبقايا مواد البناء.

نشاط (٢)

(ينتج عن النفايات مواد خطيرة تضر بالبيئة والإنسان)
ما مدى صحة هذه العبارة؟ علّل إجابتك.

.....

.....

.....

.....



أخطار النفايات

غير مباشرة

- ١ انتشار الروائح الكريهة والمزعجة.
- ٢ تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض كالقثران.
- ٣ تضرر الثروة الزراعية والحيوانية بالنفايات غير القابلة للتحلل.
- ٤ تلوث التربة والمياه السطحية والجوفية.
- ٥ التأثير سلباً على جمال المدن.

مباشرة

- ١ الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد.
- ٢ الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم.
- ٣ التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج المكسّر.

نشاط (٣)

(ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من أشياء قبل أن نقرر رميها كنفايات).

ناقش العبارة السابقة بالتعاون مع مجموعتك
موضحاً أسباب زيادة كمية النفايات. واعرضها
أمام مجموعتك.

.....

.....

.....

.....

تؤدي القمامة أو النفايات المتعفنة إلى تكون غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرض للنار، وقد تسرب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا فأدى إلى انفجار المنزل عند تعرض الغاز إلى شرارة نارية.



طرائق التخلص من النفايات الصلبة:

بعد جمعها من المنازل تُنقل في عربات خاصة ثم يجري التعامل معها بطرائق متعددة منها:

١ الطمر الصحي، وذلك بدفنها في مواقع مُحكمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية.

٢ إعادة التدوير بحيث يُعاد تصنيع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية.

٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك، اقترح أكبر عدد من الطرائق الفعالة للتخلص من النفايات؟

.....

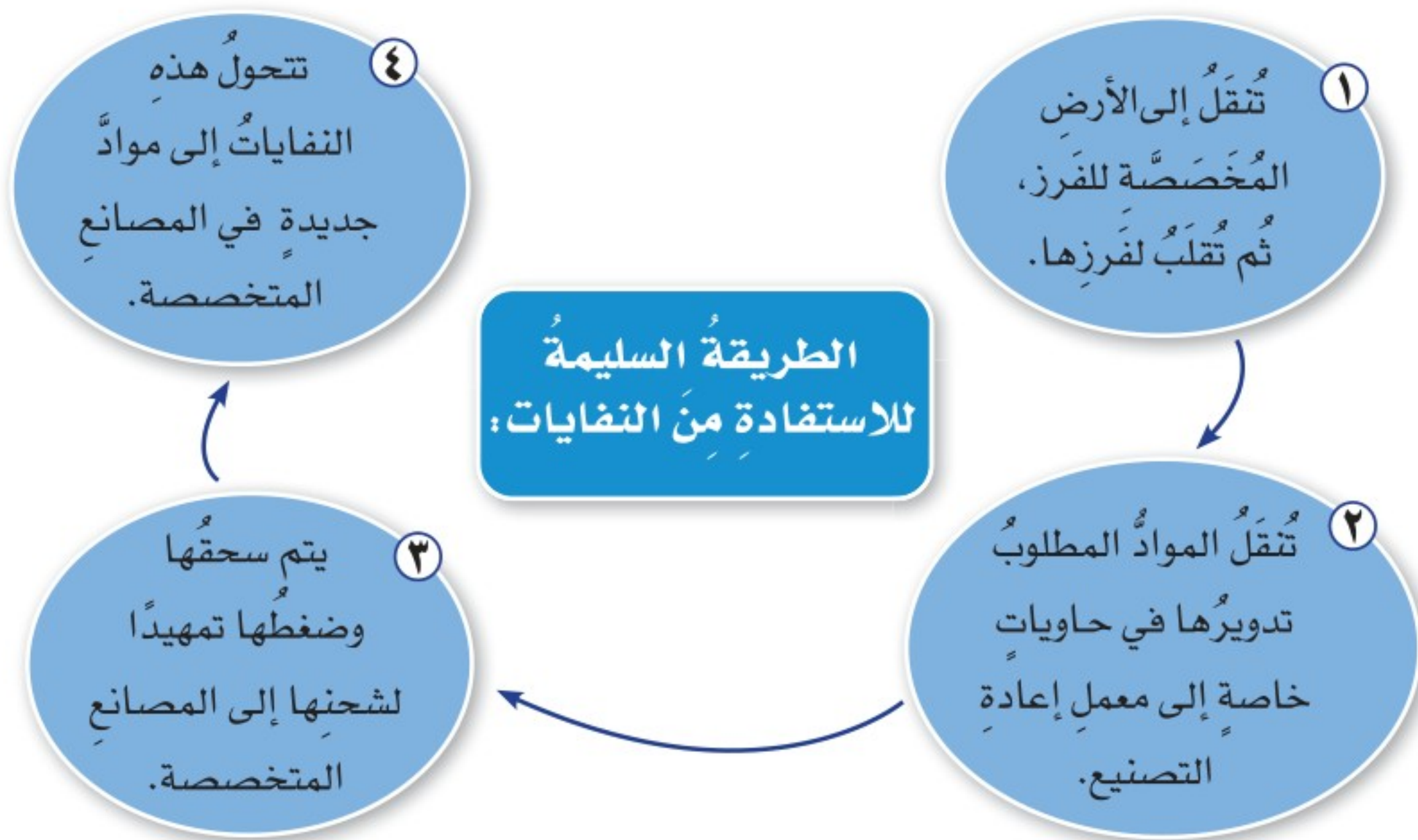
.....

.....

.....

.....





■ النفايات التي يُمكن تدويرها:

١ الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.



٢ البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.



« يُفضل استعمال الأكياس المصنوعة من القماش في أثناء التسوق؛ لإمكانية استعمالها عدة مرات.

« الورق المُعاد تدويره يُستخدم في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.





٣ الزجاج: كالبوارير أو قِطَعِ الزُّجَاجِ المُكْسَّرِ.



٤ المعادن: كالمُعَلَّبَاتِ وهياكل السيارات.



٥ إطارات السيارات: يُمكنُ إعادةُ تصنيعِها مرةً أُخرى بعملِ إطاراتٍ جديدةٍ أو موادٍّ أُخرى، مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.



٦ موادُّ أُخرى: مثل مخلفات موادِّ البناء والأثاث والمخلفات النباتية.



«وردَ ضمنَ أهدافِ التنمية المستدامة بمنظمة اليونسكو "حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتميُّتها، والمشاركة في حلِّ مشاكلها، ومواجهة التحديات التي تواجهها".

نشاط (٥)



بالتعاون مع مجموعتك بالصفِّ قم بتطبيق عمليٍّ لعمل حاويات لتدوير الورق، الزجاج، البلاستيك، لتطبيق مشروع إعادة التدوير داخل المدرسة بإشراف المعلم.



«من الممكن إعادة تدوير كل شيء في بيتنا، كقشور الفواكه وأوراق الخضراوات عن طريق طمرها وتعريضها للهواء والشمس، وتحريكها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحلل وتصبح سماداً نُسَمِّدُ به النبات في الحديقة.



الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي، والصوتي، والمائي، والترابي).

نشاط (٦)



من خلال دراستك للتخلص من النفايات، قدم لأفراد أسرتك نصيحة تُرشدهم بها لتطبيق إعادة التدوير في المنزل؟

.....

.....



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلة للحد من تراكم النفايات أو إسهاماً في عملية التدوير:

- ☐ أ إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.
- ☐ ب التبرع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.
- ☐ ج شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.
- ☐ د شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.
- ☐ ه شراء المواد المعاد تصنيعها.
- ☐ و شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

٢ علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدها؟



.....
.....

٣ ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض.

ب امتناع عمال النظافة من جمع النفايات.

ج تدوير النفايات الصلبة.

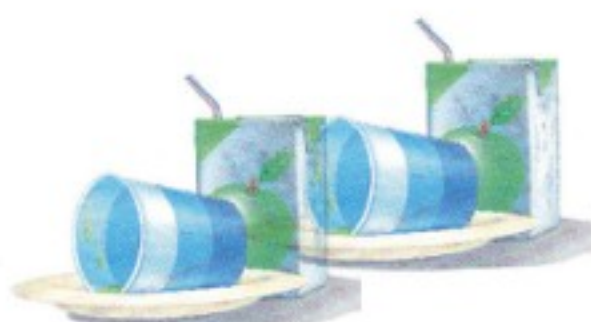
د فرض الرسوم على من يرمي النفايات عشوائياً ولا يضعها في الحاويات الخاصة بها.

ه إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح أو قريباً منه.



٤ وزّع النفايات الآتية في الحاويات المخصصة لها وذلك بتلوين الدوائر بلون

الحاوية المناسبة:





وحدة بيئتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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



الوحدة الخامسة

٥

غذائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبّات البن قبل التخميص وبعده.
- أن يحضّر القهوة السعودية بالطريقة الصحيحة.
- أن يقيم التمر من الناحية الغذائية.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن يعدّ بعض الأصناف البسيطة من التمر.





القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السَّمرَا وأجلى بالفنَّاجين
وعودُ الهندِ لي عطرًا وَذكرِي شاعَ في الصَّينِ

فهلُ عرفتَ منُ أنا؟

المفاهيم
الرئيسية

• البُن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتُحضَّرُ من ثمارِ البُن المُحمَّصةِ التي تزرعُ في مناطقٍ متعددةٍ من العالم، ويشتَهَرُ اليمنُ والحبشةُ بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهرُ عدةُ دولٍ عالميًا بزراعةِ البُن مثلَ البرازيل.

تحميصُ البُن:

هو تسخينُ ثمارِ البُن المجففةِ وتعرضُها للحرارةِ حتى تصلَ إلى درجةِ اللونِ المناسبةِ، وتؤدي عمليةُ التحميصِ إلى حدوثِ مجموعةٍ من التغيراتِ على حبوبِ البُن كما يأتي:

- يتغيرُ لونُ الحبوبِ من الأخضرِ إلى البُنِّي.
- تصبحُ الحبوبُ هَشَّةً، سهلةَ الطَّحنِ.
- تصبحُ رائحتها طيبةً ومميزةً.

أجودُ أنواعِ البُن يُزرعُ في المناطقِ الجبليةِ ذاتِ العروضِ المداريةِ الاستوائيةِ للكرة الأرضيةِ كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفئجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن
لدرجة المناسبة، قدم أفكاراً مبتكرة
لتحميص البن.



طحن البن:

يُطحن البن بالنجر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية
في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛
كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.



عند تحميص البن تفقد
الحبوب ١٦٪ من
رطوبتها وينقص
وزنها، وتفقد جزءاً من
الكافيين الذي يكثر
وجوده في الحبوب
الخضراء.

حفظ البن:

يحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العبوة
جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟



القهوة السعودية



الحدُّ الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكوابٍ من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاطٍ خفيفٍ مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:



ثلاثة أكوابٍ من الماء المغلي.

خمسُ ملاعقٍ من القهوة المحمصة والمطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفرانٌ حسب الرغبة).

الطريقة:



١ يُوضع البنُّ في إبريق المخصَّص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلي، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البنُّ في الأسفل.

٤ يُوضع مسحوق حبِّ الهيل مع الزعفران في الدلة المخصصة للتقديم، ثم تُصبُّ عليه القهوة.

٥ تُوضع الدلة على النار حتى تغلي غليّة واحدة فقط، ثم تُقدّم مع التمر.



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



«يُسْتَعْمَلُ الزَنْجَبِيلُ لأغراضٍ
طبية؛ فهو فاتحٌ للشَّهْيَةِ،
مُدِّرٌ لِلْبَوْلِ، ويساعدُ في
هَضْمِ الطَّعَامِ.



■ تَقْدِيمُ الْقَهْوَةِ:

تُمْسِكُ الدَّلَّةُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى، وَفَنَاجِينَ الْقَهْوَةِ بِالْيَدِ
الْيُمْنَى، وَتُقَدَّمُ الْقَهْوَةُ لِلضَّيْفِ بِالْيَدِ الْيُمْنَى.



تَلْجَأُ كَثِيرٌ مِنَ الْأُسْرِ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ إِلَى وَضْعِ الْقَهْوَةِ فِي حَافِظَاتٍ مَخْصُصَةٍ
لَهَا (تَرْمَسَ).

نشاط (٢)

اقترح أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

.....

.....



نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك، أعد القهوة السعودية، ثم قدمها بطريقة
جذابة.





التَّمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التَّمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيَّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ إبتكروا / إبتكروا.

المفاهيم الرئيسية

- الطَّلْع.
- العَجْوَة.
- البُسْر.
- كنز التَّمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتك دوّن في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوناتها.



٢

١

٤

٣

التَّمر فاكهة لذيذة الطَّعم، وله فوائد جمَّة قد لا تتوفَّر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل، ويُعدُّ من أهمَّ المنتجات الزراعيَّة في المملكة العربيَّة السعوديَّة التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التَّموي والغذائيِّ باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربيَّة السعوديَّة (٢٠٣٠).



«أَتَّخَذَتِ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ
السُّعُودِيَّةُ فِي أَوَائِلِ
الْخَمْسِينِيَّاتِ مِنَ السِّيفِينَ
الْعَرَبِيِّينَ وَالنَّخْلَةَ الَّتِي
تَعْلُوهُمَا شَعَارًا لَهَا،
حَيْثُ يَرْمِزُ السِّيفَانِ إِلَى
الْمَنْعَةِ وَالْقُوَّةِ وَالتَّضَحِّيَةِ
وَتَرْمِزُ النَّخْلَةِ إِلَى الْخَيْرِ
وَالْحَيَوِيَّةِ وَأَنَّ الرِّخَاءَ لَا
يَتَحَقَّقُ إِلَّا بِالْعَدْلِ.»



«تَحْنِيكَ الْوَلِيدِ بِالتَّمْرِ أَمْرٌ
عَجِيبٌ؛ لِمَا فِيهِ مِنْ عَظِيمِ
الْفَوَائِدِ الطَّبِيعِيَّةِ؛ فَقَدْ ثَبَتَ
أَنَّ بِالتَّمْرِ عُنَاَصْرَ حَيَوِيَّةِ
نَقْيِ الطِّفْلِ مِنَ الْأَمْرَاضِ،
وَتَقْوَى مَنَاعَتِهِ الْمَكْتَسِبَةِ
بِإِذْنِ اللَّهِ.»



وزارة البيئة والمياه والزراعة

«تُعَدُّ التَّمُورُ مِنْ أَهَمِّ الْمَحَاصِلِ
الزَّرَاعِيَّةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ
السُّعُودِيَّةِ، لِذَا سَعَتِ وَزَارَةُ الْبَيْئَةِ
وَالْمِيَاهِ وَالزَّرَاعَةِ لِإِنْشَاءِ بَوَابِ
وَطْنِيَّةٍ لِقِطَاعِ النَّخِيلِ وَالتَّمُورِ
ضَمَّنَ مَبَادِرَاتِ التَّحَوُّلِ الْوَطْنِيِّ
لِدَعْمِ التَّجَارَةِ الْإِلِكْتُرُونِيَّةِ
لِلتَّمُورِ، تَجْدُهَا عَلَى رَمَزِ
الاسْتِجَابَةِ الْآتِي:



عن سعد بن أبي وقاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ

تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي
ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سَحَرٌ»^(١).



■ قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ)
وفيتامين (ب١) و(ب٢)
وفيتامين (ب٣) و(ب٦)
وفسفور وبوتاسيوم
ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من
المواد النشوية والسكرية
التي تمد الجسم بالحرارة
والنشاط.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟

فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها
الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية
ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدِّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْب" مرة واحدة في القرآن الكريم ، حدّد رقم الآية واسم السورة؟

.....



«التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

■ مراحل التَّمر:

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطْب



التَّمر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المُطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرُّطْب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر التعلم الموثوقة،
عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرُّطْب من التَّلَف، ودونها في
الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

.....



الخطوات نحو الحل

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



الحل

.....



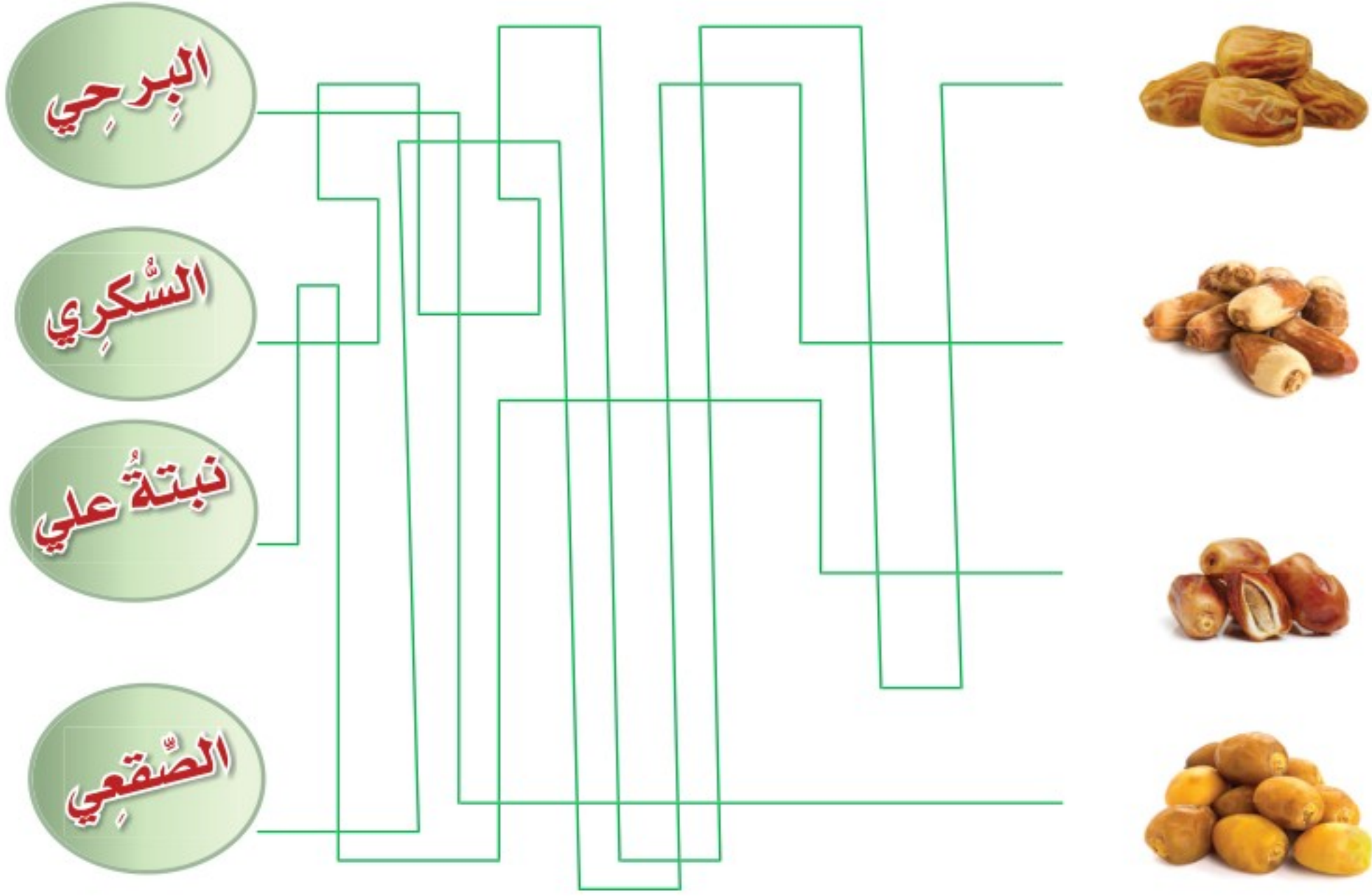
« أُجريت دراسة عن تناول
الطلاب التمر صباحاً،
وقد أثبتت نتائجها
ارتفاع الهيموجلوبين
لدى الذين تناولوا التمر
بانتظام مدة (٣) أشهر
متتالية.

■ أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السُّكَّرِي والخلاص
والبرّحي والصَّقعي ونَبْتَة علي.



أَتَتَبِعُ الْخُطُوطَ لِأَتَعَرَّفَ أَنْوَاعَ التَّمْرِ:



« دَبَسُ التَّمْرِ شَرَابٌ حَلْوٌ مَرَكُزٌ يَسْتَخْلَصُ مِنَ التَّمْرِ
وَلَهُ فَوَائِدُ صَحِيَّةٌ كَثِيرَةٌ ، وَيُسْتَخْدَمُ مُحَلِّيًا
صَحِيًّا لِلْأَطْعِمَةِ وَالْحَلَوِيَّاتِ ..

نشاط (٣)



صل كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



“مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وخطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قواعد البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاط أُسْرِي ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لمساعدتك في عرضِ أَحَدِ أَصْنَافِ
التمورِ الشعبيةِ ضمنَ فقراتِ برامجِ الاحتفاءِ باليومِ الوطنيِّ أو
أيِّ فعاليةٍ أو مناسبةٍ أخرى في المدرسة.



أطبّق مع مجموعتي وبإشراف مُعلّمي أحد أصناف التمر الحلوّة الآتية، وأقدّمه مع القهوة لزملائي.

أصناف حلوة من التمر



كؤوس التمر

المقادير:

- ٢٥ حبة تمر خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مغلى مذاب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المفتت.

الطريقة:

- يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تُضاف لخليط التمر.
- يضاف البسكويت المطحون لخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- يُوضع الكعك المفتت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- يُزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسر البسكويت أو صوص الكراميل.
- يبرد في الثلاجة ليقدّم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكّريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تفريط، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السكّري والمصابين بالسمنة.



■ مخفوق الحليب بالتمر "Milk Shake"

■ المقادير:

- كوب واحد من التمر المنزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.
- كوبان من مثلج الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطريقة:

- ١ ■ تُقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ ■ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ ■ يضاف مثلج الفانيليا لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ ■ يُصب في كؤوس التقديم ويُقدّم بارداً.

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تعد من أهم معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.



كُرَاتُ التَّمَرِ بِالشُّوفَانِ

المقادير:

■ ١٢ حبة تمرٍ أو رطبٍ منزوع النوى.

■ كوب واحد من الشوفان.

■ ١/٤ كوب من الجوز (عين الجمل) المحمص.

■ ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.

■ ملعقة عسل كبيرة.

■ ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.

■ ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.

■ ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

■ رشّة ملح.

■ للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.



«يعود أصل بذور الشيا إلى المكسيك، تتميز بشكلها البيضي المسطح، وتعد مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.»

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كل منا مسؤولياته التي تحض عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا السعودية والتمر الذي يعد من أهم منتجاتنا الزراعية.



■ الطَّريقة :

- ١ يُقَطَّعُ التَّمَرُ المَنزُوعُ النَّوَى بالسَّكِينِ لِقِطْعٍ صَغِيرَةٍ جَدًّا وَيُضَافُ فِي الْخِلَاطِ مَعَ مَعْجُونِ الْقَرَعِ وَالْفَانِيلِيَا وَالْعَسَلِ وَيُخْلَطُ حَتَّى يَمْتَزَجَ وَيَتَجَانَسُ.
- ٢ يَضَافُ الشَّوْفَانُ وَبَذُورُ الشَّيَا وَالْمَلْحُ وَالبَهَارَاتُ وَالْجُوزُ ثُمَّ يُخْلَطُ حَتَّى يَتَجَانَسَ تَمَامًا وَيَصْبَحَ مَعْجُونًا طَرِيًّا يَسْهُلُ تَشْكِيلُهُ.
- ٣ يُقَسَّمُ بِمِلْعَقَةٍ مُجَوَّفَةٍ كَرَاتٍ صَغِيرَةٍ تُكَوَّرُ ثُمَّ تُغْمَسُ فِي اللُّوزِ المَجْرُوشِ أَوْ جُوزِ الهِنْدِ.
- ٤ يُوَزَعُ فِي أَوْرَاقِ التَّقْدِيمِ وَيُقَدَّمُ مَعَ الْقَهْوَةِ.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ☐ أ تُمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.
- ☐ ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويُترك يغلي مدة ربع ساعة.
- ☐ ج يعمل التمر على تسهيل الولادة.
- ☐ د مراحل التمر: البسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.
- ☐ ه يقل وزن جبوب البن بعد التخميص.

٢ علل ما يأتي:

أ يُفضل للعصبي المزاج تناول بضعة تمرات في صباح كل يوم .

ب يساعد التمر على الوقاية من البواسير.

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

د يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.

٣ اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

(نَقَبُ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

.....

.....

.....

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

ب

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

التمر والماء.

لاحتوائه على الحديد.

لاحتوائه على الكالسيوم.

أ

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

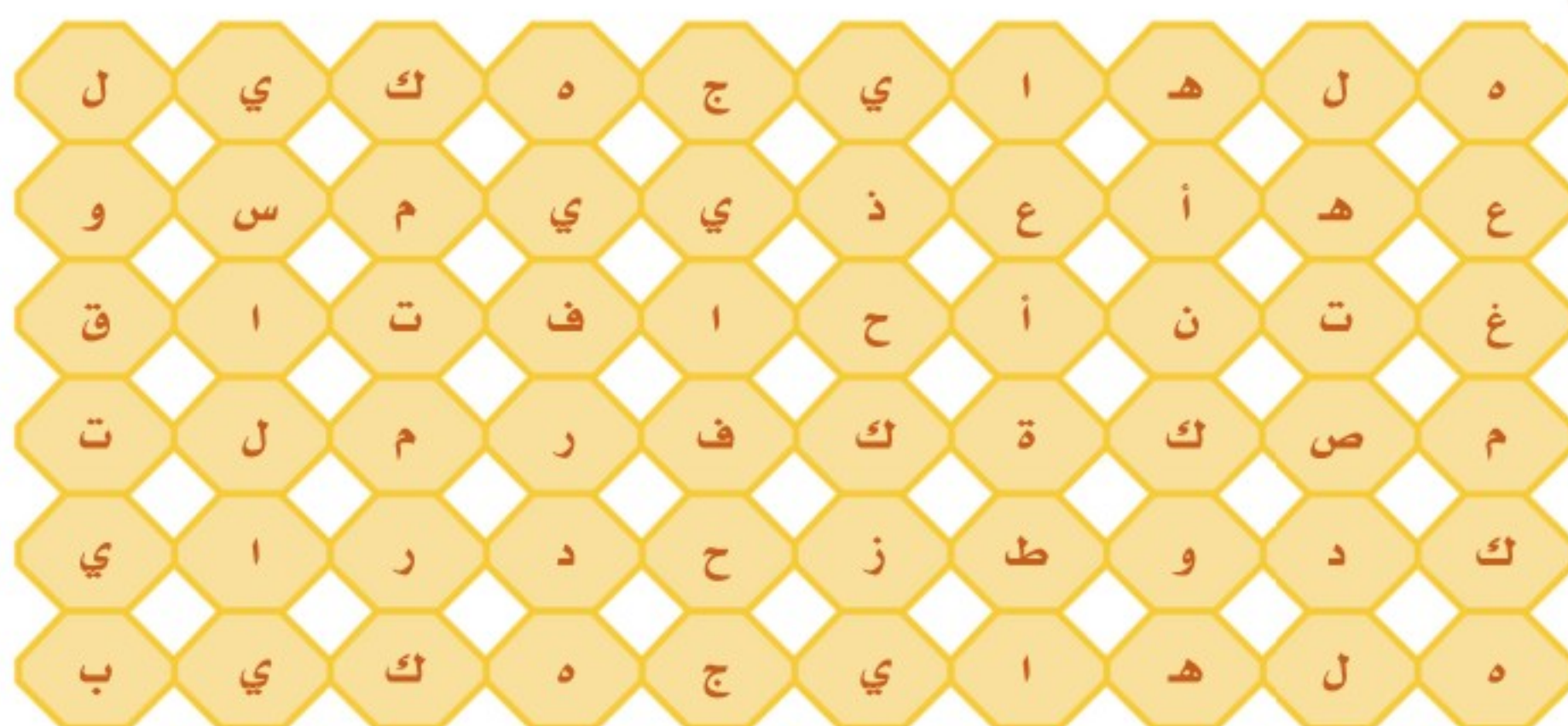
يحتوي التمر على فيتامين ب ١ و ب ٢

الأسودان

تطبيقات عامة

٥ جاء ذكر التمر في السنة النبوية، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله» ^(١).

ساعد إياك في البحث عن هذا الحديث؛ من خلال تتبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



(١) صحيح مسلم: ٢٠٤٦.



وَحْدَةُ غِذَائِي

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



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

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتِهَا

