



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي ⌚

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

**حمل التطبيق**



GET IN ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**

● قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية



beadaya.com

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

© وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول المتوسط - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص، ٢٥,٥ × ٢١ سم

ردمك ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٢-٧

١ - التعليم - مناهج - السعودية أ - العنوان

ديوي ٣٥٠,٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٢٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٢-٧

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

بداية

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"  
موقع تعليمي | beadaya.com



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa





## المقدمة

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

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

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية".

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

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

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



## مفاتيح رموز الكتاب

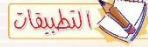
إشارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستنارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



رمز للنشاط التعليمي يجري داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

# بداية الأول

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



## الضهرس

٤	المقدمة	
٥	مفاتيح ورموز الكتاب	
الوحدة	الموضوع	الصفحة
المهارات الحياتية خمس حصص	أهداف الوحدة	١٠
	فن التعامل	١١
	اختيار الصديق	٢١
	تنظيم الوقت	٢٤
	التطبيقات	٣٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٤
المهارات الأسرية أربع حصص	أهداف الوحدة	٣٨
	الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل	٣٩
	ترتيب الموائد	٤٤
	مناديل المائدة	٥١
	التطبيقات	٥٧
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٠
الغذاء والتغذية حصتان	أهداف الوحدة	٦٤
	الحساء	٦٥
	السلطات	٦٨
	التطبيقات	٧٤
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٦

# بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



الوحدة  
الأولى

# المهارات الحياتية



فنّ التعامل

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



اختيار الصديق



تنظيم الوقت



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق فنّ التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.

٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.

٣ يقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.

٤ يُفرّق بين الصداقة و الزّمانة.

٥ يوضّح أسس اختيار الصديق. | beadaya.com | بداية التعليمي

٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.

٧ يعدّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.





# فن التعامل

## المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

## بني..



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

## لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)

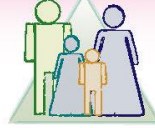
من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام. ناقش هذه العبارة مع مجموعتك.

**نعم يجب علينا معاملتهم باحترام ومساعدتهم والافتخار بهم**



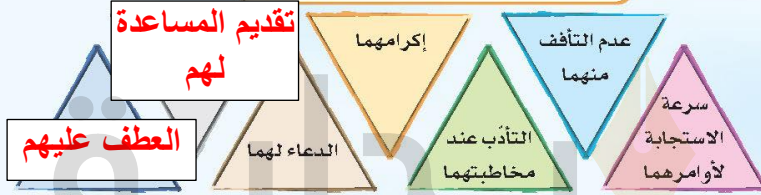


## الوالدان:



إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾<sup>(١)</sup>.  
وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهدها بالسقيا والرعاية.

### ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قَوْمُ أَعْمَالِكَ تَجَاهُ وَالِدَيْكَ، وَهَلْ أَنْتَ رَاضٍ عَنْهَا؟  
اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

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

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

## تأمل

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

## ثمار برّ الوالدين

التوفيق في حياتك

دعاؤهما لك في السر والعلن

التوفيق في حياتك

البركة في الرزق والعمر

يرأيناك بك

رضاهما عنك

منجاة من المصائب والهموم

يقربنا إلى الله

السعادة في الدنيا والآخرة

الفوز بالجنة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 1444



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

١..... سرعة الاستجابة لنداء الوالدين

٢..... تلبية طلباتهما

٣..... النجاح في الدراسة

بني البار: بالإضافة إلى ما درست سابقاً من فنون التعامل مع الوالدين،

هناك أساليب أخرى تقوي علاقتك بهما، دوّنهما بإيجاز.

**الاستئذان قبل الدخول عليهما - تقديم الطعام لهما -  
تنظيف المنزل وترتيبه**

### الإذوة:

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يربينكما بحنان ورعاية صدر،  
ودورك بوصفك فتى ناضجاً يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك  
بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



تمثيل القدوة  
الحسنة

اكتساب المحبة

زرع الثقة في أنفسهم  
وفيمن حولهم

الاحترام المتبادل

تعلم الاعتماد  
على الذات

اكتساب المحبة

## ثمار التعامل الحسن مع الإخوة



اسرد قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

كنت أتعامل مع أخي الصغير دائماً بقسوة ألومه على كل تصرفاته ولا أسمح له بالرد والتعبير عن مشاعره حتى أصبح يكرهني ولا يقترب مني وذات يوم حدثتنا المعلمة عن الرحمة وخاصة على الأخوة الصغار بدأت بتغيير معاملتي مع أحضر له هدايا أعمل بعض الحلويات البسيطة وأقدمها له وكانت سعادتي حين رأيت ابتسامته وأصبح يناديني بأختي الحبيبة.





الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوانك، وضّحها.



شكل (٣)

مساعدتهم عند الحاجة



شكل (٢)

أطعامهم



شكل (٥)

مساعدتهم عند الحاجة



شكل (٤)

اللباسهم





## محيط المدرسة:

### اقرأ القصة الآتية، متأملاً في أحداثها:

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

س١/ قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

أحمد مخطئ هو الذي أساء التصرف فهو أخطأ بتأفّفه قذفه القلم بقوة وأنه اتهم أنس بأنه هو من جعله يتصرف هكذا

س٢/ أبد رأيك في أحداث القصة.

أخطأ أحمد في تصرفه مع أنس وكان عليه إعادة القلم إلى أنس وشكره







## الجيران:



### تابع قصة أحمد، ودون ملاحظاتك حول أحداثها مستدلاً بأحداث شريفة :

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

المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

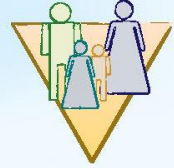
**خفض لصوت التلفاز – شكر  
ابن الجيران – عدم عيب  
الطعام**

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

**رفعه لصوت التلفاز – عدم شكر  
ابن الجيران – عيب الطعام  
والتقليل من شأنه**

## التفاعل مع المجتمع:

متى ما حَقَّقَتْ فَنَ التَّعامَلِ مع والديكَ وإخوتكَ وجيرانكَ ومحيط مدرستكَ، فإنَّكَ ستُكونُ قادراً على الاندماج مع أفراد مجتمَعكَ. ولكي تصبح عضواً فعَّالاً مميّزاً في المِجْتَمَع، ينبغي أن تحقِّقَ تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولكَ.



### التكبر التواضع للآخرين وعدم عليهم

الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضَّعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.

اتباع التسامح واللَّين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.

### حب الآخرين وعدم إيذائهم

### الصبر على ما تكرهه من الآخرين ابتغاء مرضاه الله

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

كيف تحقِّق التفاعل الاجتماعي؟

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «المسلمُ أخو المسلم، لا يَظْلِمُهُ ولا يُسْلِمُهُ، ومَنْ كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومَنْ فرَّجَ عن مسلمٍ كربةً فرَّجَ الله عنه كربةً من كُرْبَاتِ يومِ القيامةِ، ومَنْ سَتَرَ مسلماً سَتَرَهُ الله يومَ القيامةِ»<sup>(١)</sup>.





### نشاط (ب):

التكبر التواضع للآخرين  
وعدم عليهم  
حب الآخرين وعدم إيذائهم  
احترام مواعيد الآخرين عند  
زيارتهم  
تقديم المساعدة لهم



### نشاط (أ):



Beadaya.com | موقع بداية التعليم

Beadaya.com | موقع بداية التعليم



# اختيار الصديق

## المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.
- التثمر.



## الصداقة:

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

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلی اللہ علیہ وسلم: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي»<sup>(١)</sup>.

## الفرق بين

### الزمالة:

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

### الصداقة:

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



ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعنا أن نكون صديقين لزميلين؟

**دينا - ١٢ عاماً - استطعنا أن نكون صديقين بحبنا لبعضنا واحترامنا لبعض وتعاوننا على عمل الخير**



إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول صلی اللہ علیہ وسلم مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه. ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشداً بها في صداقتك.



## تذكر

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



### حقوق الصديق:

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



### معايير اختيار الصديق:

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



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



الذي يؤثر صديقه على نفسه ويحبه في الله  
استئناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقك

مَنْ الصديق في رأيك؟

## تذكر

استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.



## المحافظة

## على

## الصداقة:

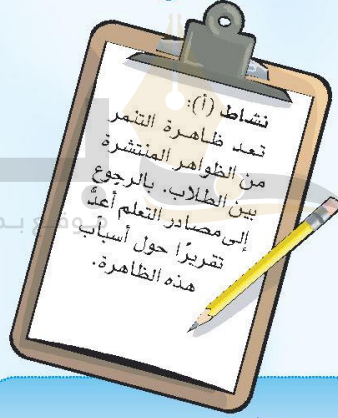
### للمحافظة على استمرار الصداقة، اتّبع ما يلي:

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



### نشاط (ب):

يجب عليك الابتعاد عن التمر  
لأنه يؤذي الآخرين ويجب  
عليك احترام أصدقائك لتنال  
محبتهم



### نشاط (أ):

الإهمال - التربية الخاطئة قلة  
ثقة الطفل بنفسه  
العنف الأسري  
الغرور الغيرة  
الألعاب والإلكترونية العنيفة



المفاهيم الرئيسة:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



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



الوقت:

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

**أهمية الوقت:**

للوّقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾﴾<sup>(١)</sup>.

موقع بداية التعليم | beadaya.com

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلّى الله عليه وآله: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»<sup>(٢)</sup>.



٣ - ذهابه  
وعدم  
عودته.

٢ - سرعة  
انقضائه.

١ - ارتفاع  
قيّمته.



خصائص  
الوقت:

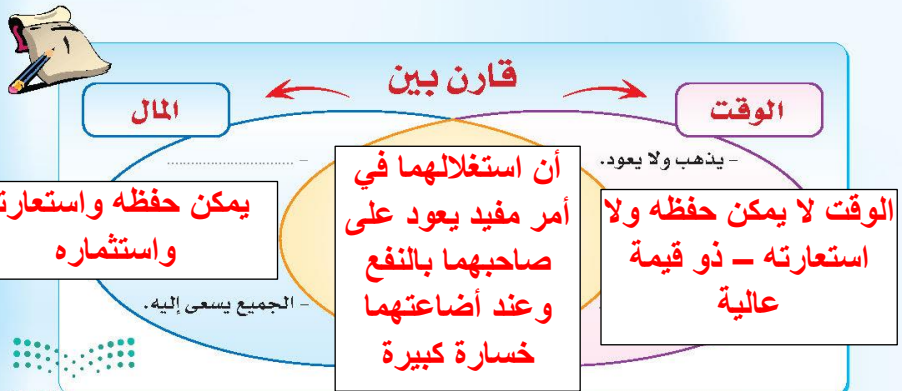




بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



**نتيجة**  
أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمّة  
مستفزة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



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

المهام اليومية المنفذة	الوقت
استيقظ وأصلي الفجر وأقرأ آيات من القرآن	
أستعد للذهاب إلى المدرسة وفي الإجازة أساعد أمي في تحضير الفطور	
أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الأولى وفي الإجازة أساعد أمي في ترتيب المنزل وتحضير الطعام	
أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الثانية وفي الإجازة أهتم بإخواتي وأجهز المائدة	
أرتاح في فترة القيلولة	
أداء واجباتي المدرسية وفي الإجازة أجلس مع أسرتي لتشاهد التلفاز	
أقرأ بعض القصص الممتعة أو أمارس هوايتي المفضلة	
أنام	

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



تذكرك

أنك بتنظيمك ليوامك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.





## ما وقت الفراغ؟

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

## تذكر



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



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

**أنظم وقتي وأستفيد منه فيما ينفعني مثل : حفظ آيات من القرآن**  
**– ممارسة هوايتي المفضلة – المساعدة في أعمال المنزل**



## الفضائيات والإنترنت؛



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

## إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل  
الاتصال السريعة

رفع المستوى الثقافي من  
خلال البرامج الثقافية  
والمواقع العلمية



وسيلة من وسائل الدلالة  
على الخير

وسيلة مساعدة لطلبة العلم  
والباحثين

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

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



ما سلبات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

**الانشغال عن الواجبات وخاصة الصلوات – إدخال عادات الغرب إلى بيوت المسلمين**

٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

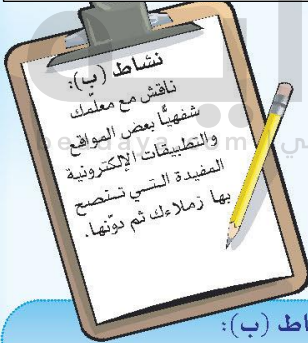
**التعود على المنكرات واختلاط الجنسين – نشر العنف والسلوك العدواني**

٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.



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

**الفضائيات والإنترنت جعلت المجتمع عبارة عن قرية صغيرة حيث زادت نسبة المعروفة بشكل كبير**



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

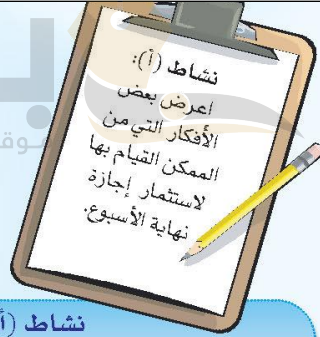
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# التطبيقات



## ١: املأ الفراغات الآتية:

الوقت الذي تتحرر فيه من مسؤوليات العمل وضروريات

١ وقت الفراغ : هو

طاعاتهما، التودد لهما، خفض الجناح لهما

٢ من أهم حقوق الوالدين :

زيارتهم، مشاركتهم في أحزانهم وأفراحهم، كف الأذى عنهم

٣ من حقوق الجار :

يذهب ولا يعود، لا يمكن إيداعه

٤ من خصائص الوقت :

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

١ أسباب هذا العزوف.

٢ مقترحاتك لتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

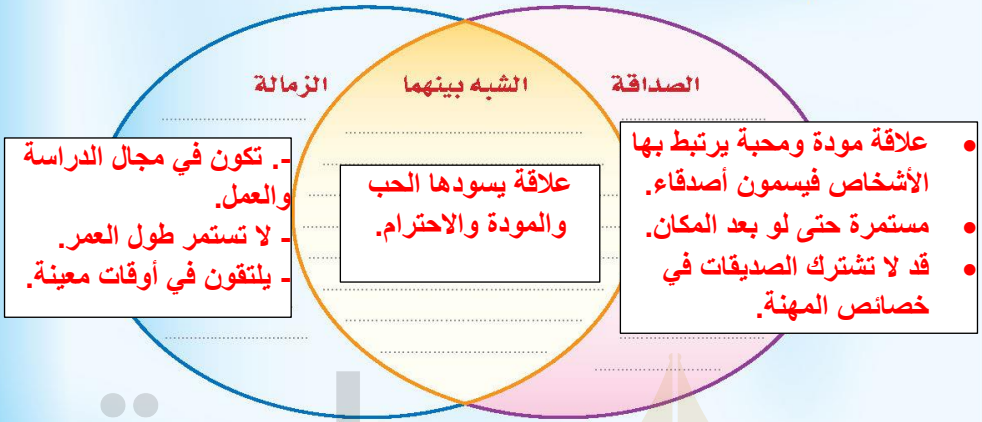
beadaya.com

أسباب هذا العزوف:

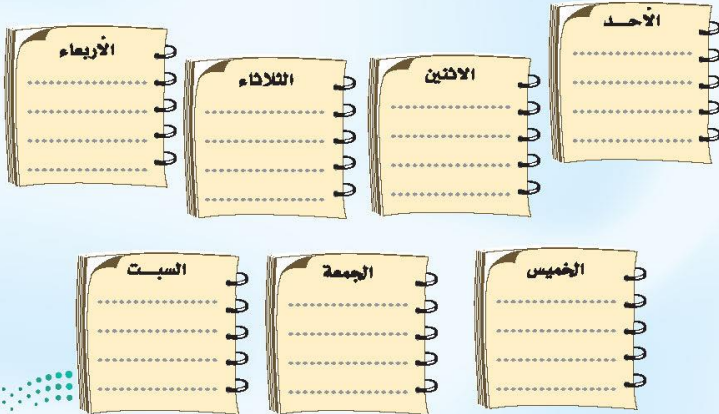
- عدم وجود النهم والحمسة في طلب العلم ورفع الجهل عن النفس والغير.
  - سرعة الملل وقلة المثابرة فالقراءة تحتاج إلى إنسان طويل النفس.
  - عدم الفهم والوعي بأهمية القراءة في حياة الفرد والجماعة.
  - الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي.
- مقترحات لتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ:
- معرفة أهمية القراءة، قراءة ما تميل إليه النفس، إنشاء مكتبة منزلية صغيرة.



٣: ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمانة؟



٤: هذه مُفَكَّرَةٌ لأيام الأسبوع، دَوِّنْ أمام كل يومِ العمل الذي ستؤدِّيهِ مع جدول أعمالك اليومية: موقع بداية التعليمي | beadaya.com



## كيف تتصرف في المواقف التالية؟

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

**أنبهه إلى التصرف الصحيح، وأن لا يكرر ذلك مرة أخرى.**

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

**أنبهه إلى التصرف الصحيح، وأن لا يكرر ذلك مرة أخرى.**

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

**أنبهه إلى التصرف الصحيح، وأن لا يكرر ذلك مرة أخرى.**

## ٦: علل ما يلي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

**لمعرفة أوقات الفراغ وكيفية استغلالها.**

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

**لأن للصديق أثراً بالغاً في حياة**

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

**لأن هذا يعتبر سرقة لأفكار الغير**

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

**لأنني بذلك أساعدهم على الاقتداء بتصرفات وسلوكيات صائبة تساعدني  
وتساعدهم في حياتهم**

صنّف في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديق، وأخرى لا تعجبك فيه:

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١- مراعاة مشاعر الآخرين
٢- التكبر والتعالي	٢- التهنية بالمناسبات السعيدة
٣- نسبة أفكار الآخرين إلى نفسه	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤- إفشاء السر وعدم المحافظة على الخصوصيات	٤- تقديم المساعدة للآخرين

بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



## الوحدة الأولى المهارات الحياتية



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



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





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



# بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444



الوحدة  
الثانية

# المهارات الأسرية



الإدارة المنزلية والإسهام  
في أعمال المنزل



موقع بداية التعليمي | a.com

ترتيب الموائد



طبقات المناديل



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 1444

## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعرف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ يميز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجلّلات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طيّات مختلفة للمناديل.

beadaya.com | يبتكر بعض المجلّلات للمائدة





## الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل

### المفاهيم الرئيسة:

- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

### الإدارة المنزلية :

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من الإمكانيات لتحقيق أهدافها.

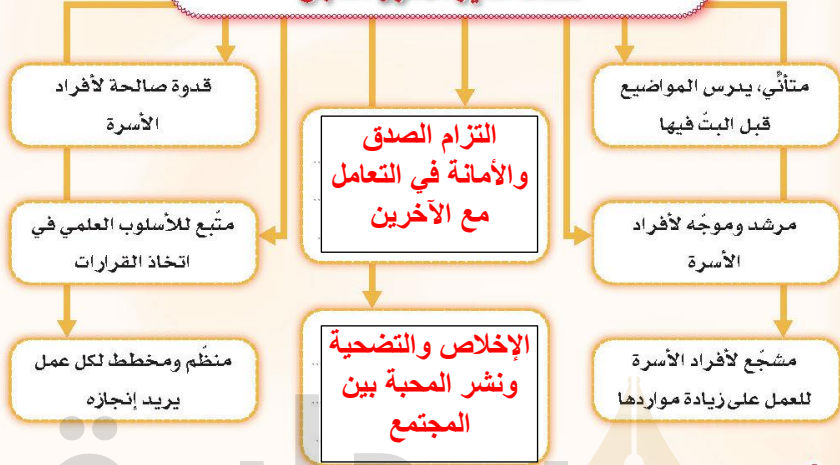
### خطوات إدارة المنزل :



إن تقويمك لأي عمل في أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



## صفات مدير المنزل الناجح



تذكر

أن تحليلك بكل ما ذكر من صفات يدل على اتصافك بأخلاق المدير الناجح.

موقع بداية التعليم | beadava.com

## مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحوض الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بدنياً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ما من مولود إلا يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه؛ كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء، هل تحسون فيها من جدعاء؟»<sup>(١)</sup>.

## وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات مهمة تتلخص في التالي:



من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية تحقيقاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠، دون أمثلة توضح ذلك.

**الحرص على ادخار جزء من مورد الأسرة المالي والاكتفاء بشراء الحاجات الضرورية للأسرة**

## الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل



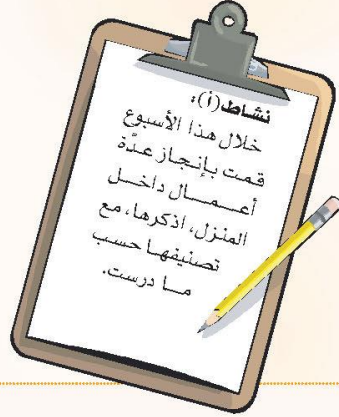
كيف تكيف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

الادخار - تقليل الاستهلاك - الاستفادة من التخفيضات - عدم الإسراف -  
أحدد الاحتياجات الضرورية - أستفيد من موهبتي في توفير المال



### نشاط (ب):

**الهدف: مراجعة ما سبق  
استذكره**  
**التخطيط: وضع خطو ورقية  
أدون فيها أوقات المراجعة  
التنظيم: أنظم وقتي وألتزم  
بالجدول**  
**التنفيذ: تنفيذ ما دونته في  
الجدول**  
**التقويم: حل أسئلة ما تم  
استذكره**



### نشاط (أ):

**ساعدت أمي في أعمال  
المنزل - راجعت دروسي  
- قرأت قصصاً مفيدة**





## ترتيب الموائد

### المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك ؟

**مفرش جميل وصحون وأكواب وفضيات ومجلات كالزهور**

### إعداد مائدة الطعام

# بداية

### أولاً : المفرش:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



شكل (١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفرش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

## ثانياً : الصحون :

### (أ) صحون الغُرف الرئيسة :



شكل (٢)

هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢). كما تُوضع أدوات الغُرف اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت المعلقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقطاً وُضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحون الغُرف الأخرى فتُوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزاناً دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

### (ب) صحون تناول الطعام :



شكل (٣)

- ◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
- ◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحون أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل (٣).
- ◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

## ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

- ◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالس أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).
- ◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كلِّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

## رابعاً : الفَضَائَات:



شكل (٥)

◆ تُطلق كلمة الفَضَائَات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعتُ النبي ﷺ يقول: «لَا تَلْبَسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّيَّاجَ، وَلَا تَشْرَبُوا فِي آتِيَةِ الذَّهَبِ وَالْفُضَّةِ، وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا، فَإِنَّهَا لِهِمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ»<sup>(١)</sup>.

◆ تُرتَّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة ، شكل (٥).

أما عند عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)



## يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

١ أدوات المائدة المنسقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملونة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملونة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.

٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيها بطرق مبتكرة وجذابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتتميز بجمالها الطبيعي وتعدّد ألوانها، ووضعتها على المائدة بتنسيق جذاب يزيد جمالاً.



ما المجمّلات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟

### إضافة الشموع تزيد من جمال المكان

موقع بداية التعليم | beadaya.com



حدّد الأخطاء التي وقعت فيها ربة المنزل في أثناء ترتيبها لمائدة الطعام.

وضعت الكوب داخل الطبق – وضعت السكين والمعلقة على اليسار عليها أن تضع المعلقة يمين السكين وكلاهما على يمين الطبق والأكواب على يمين الجالسين أعلى حافة السكين





## طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

### أولاً : طريقة البوفيه:



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يوضع الطعام في صحن كبيرة، ويوضع على مائدة جانبية، ويُرض حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩)، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيعرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة تُوضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسة.

### ثانياً : الطريقة العائلية:



شكل (١٠)

وفيها توضع الصحن كاملة محتوية على كل أصناف الطعام، ثم تُوضع وسط المائدة مباشرة، ويوضع أمام كل فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربة المنزل بالغرف لأفراد العائلة، أو يقوم كل فرد بالغرف لنفسه، شكل (١٠).

### ثالثاً : طريقة الصينية:



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلفاز، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفازية، تُستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد.

تُستعمل طريقة الصينية كذلك عند تناول الطعام في السرير عند المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



## آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آداباً عامة تتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة.
- ٣ عدم إحداث ضجة في أثناء الجلوس حول المائدة.
- ٤ عدم الاتكاء في أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: «إني لا أكل متكاً»<sup>(١)</sup>.
- ٥ نقل الطعام إلى الظم، وعدم تقريب الظم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع في أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.

قال صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمة وكان صغيراً: (يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك)

- ٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية في أثناء الحديث على المائدة.
  - ٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوك وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.
  - ٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.
  - ١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُعرف الفرد قدر حاجته من الطعام.
- هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

غسل اليدين قبل الأكل وبعده  
حمد الله بعد الانتهاء  
ما أجمل حرصك على الاجتماع  
بأسرتك في الواجبات اليومية

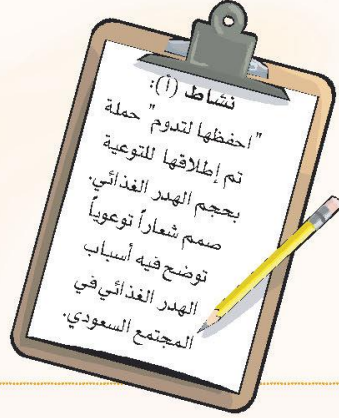
ما أجمل حرصك على  
الاجتماع بأسرتك في الواجبات  
اليومية.

بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.

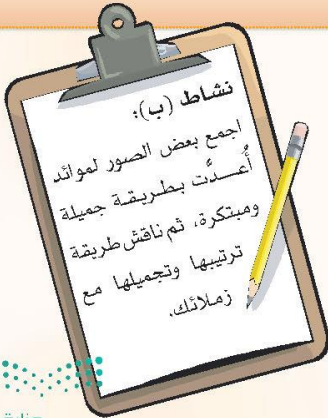
تخزين بقايا الطعام بطريقة سليمة مفرغة من الهواء – نسخنها مع قطع من الخضار ونعمل منها شطائر – نعد منها شوربات مختلفة – نوزعه على الأسر المحتاجة



### نشاط (ب):



### نشاط (أ):





## مناديل المائدة



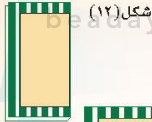
### المفاهيم الرئيسة:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل

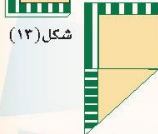
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكمّلات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

### العناية بمناديل المائدة :

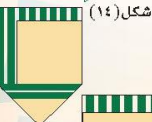
تُنظّف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشىء عند الحاجة، ثم تُختار الطيّة المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيّات:



شكل (١٢)



شكل (١٣)



شكل (١٤)



شكل (١٥)



شكل (١٦)

١- تظهر طية السهم كما في شكل (١٢)، وفيها يطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (١٣).

٢- تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).

٣- تُطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).

٤- يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).



شكل (١٧)

## التاج



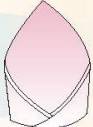
شكل (١٨)



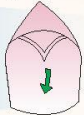
شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).

٢ نُوَضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).

٣ يُضغَط المندِيل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلف الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).

٤ يُدخِل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغَطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمندِيل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

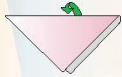
٥ تُطَوَّى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكوّن لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).



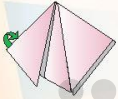


## زهرة السوسني

شكل (٢٣)



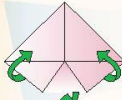
شكل (٢٤)



شكل (٢٥)



شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)



١ يُبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).

٤ يُطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغَط المثلث بحيث يُصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).

٥ يُمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).

٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسني، شكل (٢٣).



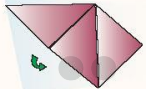
شكل (٣٠)

## الوردة المفتوحة



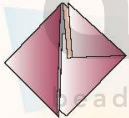
شكل (٣١)

١ توضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يُطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



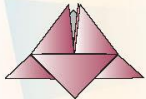
شكل (٣٢)

٢ تطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



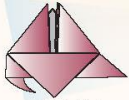
شكل (٣٣)

٣ تطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



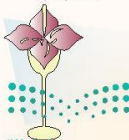
شكل (٣٤)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥ تطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الوراء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

٦ يُسحب رأساً المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المفتوحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيتته، كما في الشكل (٣٠) و (٣٦).

## حاقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيفي إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخاماتٍ بسيطة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

### الطريقة الأولى:

- ١ تُستعمل قطعة مطاطية ملوّنة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطَوَّى المنديل بشكل قمع، ثم تمرّر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

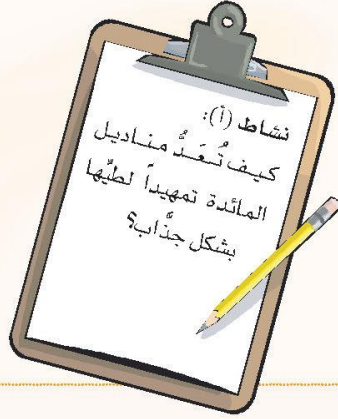
### الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوّى ذو تعرّجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرّجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



### نشاط (ب):

طريقة الهرم: نطوي المندبل  
المربع إلى مثلثين متساويين  
نطوي طرفي المثلث إلى رأس  
المثلث نقلبه على الجهة الأخرى  
ثم نطويه بحيث يلتقي رأس  
المثلث فيتكون لدينا مثلث ثم ننثي  
طرفي المثلث للخلف قليلاً ونضعه  
على الطبق وهو قائم على شكل  
هرم



### نشاط (أ):

تنظف مناديل المائدة وتغسل ثم  
تكوى جيداً حتى تحافظ على شكل  
وقد تنشئ عند الحاجة ثم تختار  
الطية المناسبة لترتيب وتجميل  
المائدة





# التطبيقات



١ : أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها

ب- املأ الفراغات الآتية :

١- من أهم مسؤوليات الأسرة: .. أداء الحقوق الواجبة تقدير موارد الأسرة واستثمارها

٢- من صفات مدير المنزل الناجح: أن تكون قدوة صالحة للتضحية والإخلاص ونشر

المحبة مرشدة وموجهة لأفراد أسرتها

٣- من مصادر دخل الأسرة: عمل الأب الأساسي استثمار مهارات أفراد الأسرة

٤- من مجملات المائدة :

الأطباق المزخرفة - الزهور

٢ : قررت أسرته السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها فم بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة :

موقع بداية التعليم | beadaya.com

الهدف: السفر إلى إحدى مدن المملكة

التخطيط: تحديد الأولويات ووقت الرحلة ومدتها ومكان الإقامة بالتشاور

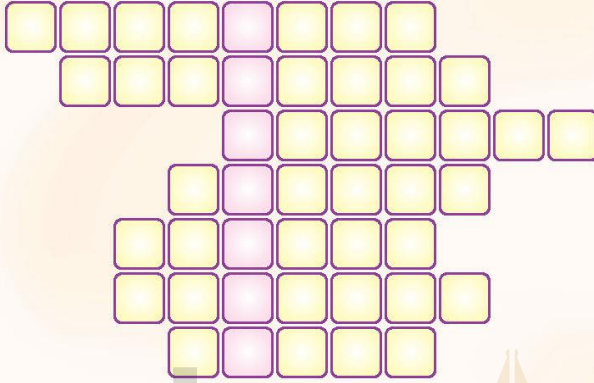
مع أفراد الأسرة

التنظيم: كل فرد يقوم بواجبه أثناء الرحلة

التنفيذ: تطبيق الخطوات المتفق عليها في الرحلة

التقويم: مراجعة ما تم تجهيزه والتأكد من توفر ما نحتاجه





فيما سبق من مربعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات التالية، ثم دوّنْها أفقياً، واجمع بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام.

موقع بداية التعليم | beadaya.com

**صحن الغرف**

١. توضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط.

**صحن الأكل**

٢. يوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.

**الأكواب**

٣. لا تُمسح بفوظ ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.

**الزهور**

٤. تُعطى الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.

**المفرش**

٥. يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة.

**الفضيات**

٦. توضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.

**السهم**

٧. توضع بداخله الفضيات، وهو شكل من أشكال طيات مناديل المائدة.

**البوفيه**

الكلمة المطلوبة:



٤ دَعَتْ أَخْتَكِ زَمِيلَاتَهَا لِحَفْلَةٍ، فَأَعَدَّتْ مَائِدَةً صَغِيرَةً، طَلَبَتْ رَأْيَكِ فِيهَا، فَانْكَشَفْتَ بَعْضَ الْأَخْطَاءِ، حَاوِلِ مَسَاعَدَتَهَا عَلَى إِعَادَةِ تَرْتِيبِ الْمَائِدَةِ إِعْدَاداً سَلِيمًا:

١ قَامَتْ بِتَغْطِيطِ الْمَائِدَةِ بِمُفْرَشٍ كَبِيرٍ مِنْ قِمَاشِ الدَانْتِيلِ الْوَرْدِيِّ الْمَتَدَلِّي مِنْ جَمِيعِ الْجَوَانِبِ بِالتَّسَاوِي، ثُمَّ وَضَعَتْ أَمَامَ كُلِّ مَقْعَدٍ مِزْجَانًا صَغِيرًا مِنَ الدَانْتِيلِ الْأَبْيَضِ، وَعَلَى كُلِّ مِزْجَانٍ قِطْعًا فَضِيَّةً لَامِعَةً مُتَلَاصِقًا بِبَعْضِهَا بِبَعْضٍ.

أ- مِزْجَانُ الدَانْتِيلِ الْكَبِيرِ لَا يُوَضَّعُ عَلَيْهِ مِفْرَاشٌ صَغِيرٌ  
ب- لَا تُلَصَّقُ الْقِطْعُ الْفَضِيَّةُ مَعَ بَعْضِهَا الْبَعْضُ

٢ وَضَعَتْ أَمَامَ كُلِّ مَقْعَدٍ صَحْنَ الْغُرْفِ الْمَلَوْنَ بِأَلْوَانٍ زَاهِيَةٍ، يَلْعُوهُ طَبَقٌ أَصْفَرٌ مِنْهُ بِأَلْوَانٍ أُخْرَى مُخْتَلِفَةٌ عَنْ صَحْنِ الْغُرْفِ، وَأَمَامَ كُلِّ طَبَقٍ كُوْبِيْنٌ أَحَدُهُمَا ثَلَاءٌ وَالْآخَرُ لِلْعَصِيرِ.

أ- أَنْ يَكُونَ صَحْنُ الْغُرْفِ سَادَةً وَنُضْعَ عَلَيْهِ صَحْنٌ أَصْفَرٌ مِنْهُ مَلَوْنٌ

موقع بداية التعليم | beadaya.com

٣ زَيَّنَتْ الْمَائِدَةَ بِوَرْدٍ مَلَوْنٍ، وَشَمْعٍ، وَفِي وَسْطِ الْمَائِدَةِ سَلَّةٌ كَبِيرَةٌ تَحْمِلُ الْعِدِيدَ مِنَ الْفَوَاكِهِ الْمُمَيَّزَةِ بِجَمَالَهَا الطَّبِيعِيِّ.

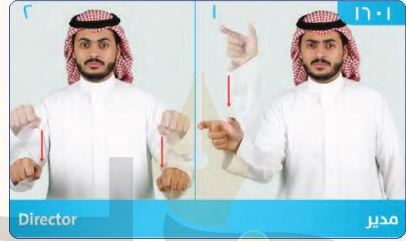
نَكْتَفِي بِمَجْمَلٍ وَاحِدٍ لِلْمَائِدَةِ أَوْ مَجْمَلَيْنِ



## الوحدة الثانية المهارات الأساسية

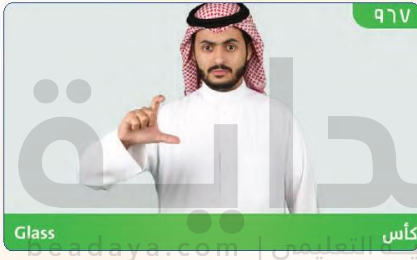


أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية .



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





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



# بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444



الوحدة  
الثالثة

# الغذاء والتغذية



beadaya.com | موقع بداية التعليمي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.

٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.

٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.

بداية  
beadaya.com | موقع بداية التعليمي





# الحساء

## المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



## أهمية الحساء

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

سوف أمدّ لك ولعائلتي حساء دافئاً يفيّدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأني نوع من الحساء تفضل؟



## المواد الداخلة في

## عمل الحساء وأنواعه

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

موقع بداية التعلم | beadaya.com

بحسب ما تريده، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتحسّن طعمه.

## مواصفات

## الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدي، سأعدّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميزان كما ترغب.

كما ترين بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والثوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكّدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.



### الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية:



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

### تذكر

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



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

### أمثلة لأنواع الحساء:

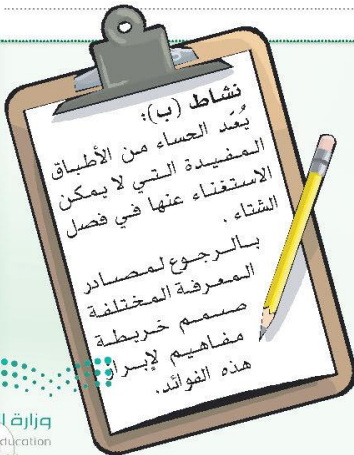
- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يُعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



نشاط (ب):

داية

beadaya.com | التعليمي





## السلطات

### المفاهيم الرئيسية:

- السلطات.
- المتبلات.

## السلطات:

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

## أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

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



قَدِّم مثلاً لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



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

لاحتوائها على الألياف التي تحسننا بالشبع وعلى فيتامينات ومعادن تعطي نضارة للبشرة على الرغم من قلة سعراتها الحرارية

- سلطة خضراوات طازجة: السلطة الخضراء  
- سلطة خضراوات مطهية: سلطة الجمبري  
- سلطة خضراوات وبروتينات: سلطة الخضار مع الدجاج  
- سلطة حلوة: سلطة الشمندر والخيار مع تنبيله البرتقال

## مكونات السلطة:

تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

- ١- الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
- ٢- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
- ٣- المتبلات من ملح، وكمون، وفلفل، ...
- ٤- المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥- المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

## حتى لا تنتقل البكتيريا من خارج الخضراوات إلى الداخل

### حتى لا تتحلل الفيتامينات التي بها

- ٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

- ١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

### حتى نحصل على قوام وطعم شهى للسلطة المعدة

- ٦- مناسبة كمية الصلصة المعدة.

- ٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:

### للحفاظ على قيمتها الغذائية

- ٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السمينة فتقشر.

### حتى لا يتغير طعمها مع مرور الوقت تخلط قبل تقديمها مباشرة

- ٧- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.

### لأن تقطيعها إلى قطع صغيرة يفقدها قيمتها الغذائية

- ٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.

- ٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

### لأن الخضراوات إذا تركت فترة طويلة على النار تفقد قيمتها الغذائية

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.





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



## القيمة الغذائية للسلطة

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



قِيم غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم



## التبولة



شكل (١)



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

في رأيك، لماذا يُفضّل  
نقع البرغل في عصير  
الليمون بدلاً من الماء؟

حتى يصبح طرياً  
ويكتسب طعم الليمون



١ تُغسل الخضراوات  
الورقية جيداً وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله

جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

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

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

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



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.

البرغل يسمى مسمار الركب لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على  
الألياف والكولاجين والبروتين والفيتامينات والمعادن فهو مفيد جداً لصحة الإنسان



## سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



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



### الطريقة

١. تُفصل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤. تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥. أخيراً يُضاف الجبن ويُقلب بخفّة.

٦. تُحشى حبات الطماطم بالخلاطة السابقة

وتُرص في طبق التقديم وتُجمل،

شكل (٢).



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

يمكننا تجميدها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات

### نشاط (ب):

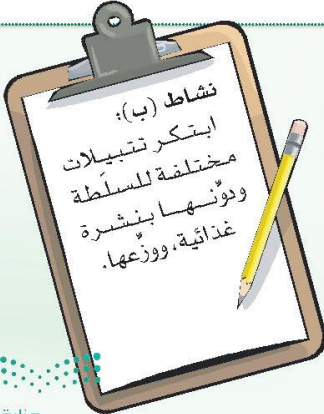
تتبيلة المايونيز: أخفقي صفار  
بيضتين في الخلاط الكهربائي ثم  
أضيفي ملعقة كبيرة ماسترد ثم  
الملح والفلفل حسب الرغبة  
وملعقتين صغيرتين خل أبيض  
وعصير ليمونه نمزجهم ثم أضيفي  
كوب ونصف من الزيت ونستمر في  
الخفق ثم نتبل السلطة صوص  
الكارى نخلط واحد ونصف من  
كوب الزبادي وملعقة كبيرة من  
بودرة الكاري وعصير ليمون  
والقليل من الملح والفلفل نقلب جيداً  
ثم نتبل به السلطة.

beadaya.com | موقع يديعة تعليمية



### نشاط (أ):

عمل أشكال جمالية من حبات  
الطماطم والخيار والجزر وفرم  
الكزبرة أو البقدونس أو التزيين  
بأنصاف البيض المسلوق وغيرها



# التطبيقات



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

(صح) حتى يزيد من كثافة وقوام الحساء

☐

عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

(خطأ) لأن شربها يعيق إفراز الأنزيمات الهضمية مما يؤدي إلى عسر الهضم

☐

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

(خطأ) حتى لا نفقد جزءاً من قيمتها الغذائية

☐

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

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

الحساء الجاهز

الحساء المعد في المنزل

المقارنة

القيمة الغذائية قليلة

القيمة الغذائية عالية

القيمة الغذائية

أكثر

أقل

السعرات الحرارية

كبيرة

قليلة

نسبة الدهون

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

صح



شكل (٤)

خطأ



شكل (٢)

خطأ



شكل (٧)

صح



شكل (٦)

صح



شكل (٥)

٤: طُلب منك إعداد سلطة مكمّلة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكمّلة لكل صنف، وما دورها؟ موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الصنف	السلطة	دورها
دجاج مشوي	الحمص بالطحينة	مشهية وطرية
أرز أبيض	سلطة خضراوات	لإكمال قيمتها الغذائية
شرايح من السمك المقلي	سلطة الطحينية	تعطي طعم مميز



## الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



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





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

# بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

