



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





قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية



الصف الثالث المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

© وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأمريّة - الصف الثالث المتوسط - الفصول الدراسية
الثلاثة. / وزارة التعليم. - الرياض ، ١٤٤٣ هـ
٢٣٢ ص ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠١-٠
١ - التعليم - مناهج - السعودية أ - العنوان :
ديوي ٣٧٥,٠٠٩٥٣ ١٤٤٣/٨٤٢٥

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٢٥
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠١-٠

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم
www.moe.gov.sa

بداية
beadaya.com

مواد إثنائية وداعمة على منصة عين الإثنائية



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



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 وتقدمه، 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

تذكر



إشارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفرداً أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.

التطبيقات



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

عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.

سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.

موقع beadaya.com | بداية التعليمي

رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة، وهو يشير تفكير المتعلمين، ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.

تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.

معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.

هيا نتعلم لغة الإشارة.

لغة الإشارة



الفصل الدراسي

بداية الأول

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الفهرس

٥	المقدمة
٦	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
١٠	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى المهارات الحياتية ثلاث حصص
١١	كيف تكون فعالاً؟	
١٦	آداب الزيارة	
٢٢	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٨	التطبيقات	
٣٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية المهارات الأسرية ثلاث حصص
٣٦	أهداف الوحدة	
٣٧	الميزانية وموارد الأسرة	
٤٤	استهلاك الغذاء	
٥٠	التطبيقات	
٥٥	موقع هيا نتعلم لغة الإشارة تعليمي beaya.com	الوحدة الثالثة (الغذاء والتغذية) حصتان
٥٨	أهداف الوحدة	
٥٩	حفظ الأطعمة	
٦٦	أصناف من بيتي دقيق القمح (البر)	
٧٠	التطبيقات	
٧٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الرابعة الأمن والسلامة ثلاث حصص
٧٦	أهداف الوحدة	
٧٧	إسعاف الحوادث المنزلية	
٩٨	التطبيقات	
١٠٥	هيا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة الأولى



المهارات الحياتية

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

- ◀ كيف تكون فعالاً؟
- ◀ آداب الزيارة.
- ◀ قواعد الحديث وفن الاستماع.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن :

- ١ يقيم مدى فاعليته في المنزل والمدرسة .
- ٢ يلخص أهم إسهاماته العائلية .
- ٣ يقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وغيوبها .
- ٤ يوجز الآداب المتبعة في الزيارة .
- ٥ يقترح بعض الأفكار لهدايا يسيرة تُقدم في المناسبات الخاصة .
- ٦ يطبق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمه وزملائه .
- ٧ يستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم .





كيف تكون فعالاً؟

المفاهيم الرئيسة:

- التفاعلية.
- المشاركة.



بني: جميل أن تعتاد تحمل المسؤولية مع أسرتك، وتكون عوناً لوالديك وأخوتك؛ لأنك ستكون غداً رب أسرة وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجح في دورك المستقبلي ينبغي أن تكون فعالاً في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية مهند وهو يطرح على نفسه مجموعة من الأسئلة.

هل كنت عوناً
لوالدي؟

هل
تفاعلت مع أفراد
أسرتي، وشاركتهم
اهتماماتهم؟

هل
لدي القدر
على اتخاذ قراراتي،
وأملك الثقة الكافية
لتنفيذها؟

هل
استفدت من وقتي،
واستطعت استثماره
جيداً؟

هل كانت لي
بصمات مميزة في
مدرستي؟



ولكي يعرف مهند مدى فاعليته، ويستطيع تقييم نفسه، قام بالإجابة عن مجموعة من الأسئلة
من خلال الاستبانة التالية:



السلوكيات والتصرفات

أبداً

أحياناً

دائماً

صح

١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.

صح

٢- أنجز ما يعهده والديّ إليّ من مهام.

صح

٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.

صح

٤- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.

صح

٥- أحرص على مشاركة الأقارب، والأصدقاء في مناسباتهم.

صح

٦- أسهم مع والديّ في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.

صح

٧- أساعد إخوتي في عمل خطة: لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.

صح

٨- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والديّ.

صح

٩- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.

صح

١٠- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمالياتي الخاصة بيّة التعليميّة

صح

١١- أحافظ على الممتلكات العامة في مدرستي.

صح

١٢- أحافظ على علاقات جيدة مع المعلمين، ومع زملائي.

صح

١٣- أقدم المساعدة لزملائي في المدرسة.

بُنِي: قيم نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائماً) (٧) فما فوق فأنت فعّال حقاً، وإن كان مجموعها للخيار (أحياناً) (٧) فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاج إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبداً) (٧) فما فوق فأنت تحتاج إلى مراجعة نفسك، لتصبح فعّالاً داخل أسرتك.



ما رأيك في المواقف الآتية؟

**راعي ظروف أسرته المادية
فأنت واحد منهم**

١- فتى يطلب من أسرته كماليات خاصة به غير مُراعٍ لظروف أسرته المادية.

**أسرته أولى بحسن التعامل
ومراعاة المشاعر**

٢- فتى يحرص على اللياقة في الحديث مع أصدقائه، مراعيًا مشاعرهم، ولكنه لا يراعي ذلك مع أسرته.

**أحسنست الاستفادة من اجتماع
أسرته**

٣- فتى يقدم المساعدة لزملائه في الصف.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتى اهتمامه بمشاركة والديه وأسرته في بعض ظروفهم الخاصة، دون ما ستقدمه لهم في الطرفين التاليين:

تغيب الوالدين عن المنزل

ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

**الاعتناء بأخوتي
الصغار واتباع
إرشادات في غيابك**

**ترشيد الكهرباء
والماء والتخلي عن
الكماليات**



اقترح طرقاً تظهر فيها فاعليتك في مدرستك:



..... ١- أزرع الخير في مدرستنا

..... ٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في مدرستنا

..... ٣- أنا كالشجرة ظل وثمر

..... ٤- اهتم بنباتات مدرستنا

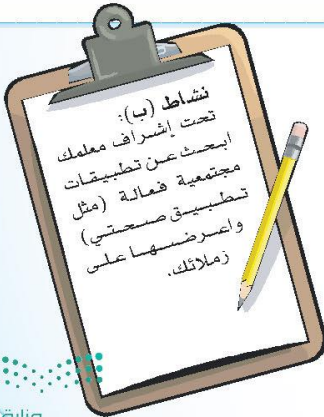
..... ٥- اهتم بنظافتها والتخلص من الأعشاب الضارة



نشاط (ب):



نشاط (أ):





آداب الزيارة



المفاهيم الرئيسة:

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفق محمد ومهند على زيارة صديقهما زياد؛ لتقديم التهنئة له بالمنزل الجديد، فاتصلا به لتحديد الموعد المناسب. علم عمار ومازن بالموعد المحدد فقررا مفاجأة أصدقائهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبا الى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لزياد، مما جعلهما يصلان لمنزل صديقهما في وقت متأخر، وأدى ذلك إلى إحراج زياد الذي لم يكن على استعداد لاستقبال الجميع.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقع فيها كل من عمار ومازن عند قيامهما بهذه الزيارة؟

١- عدم إخبار صديقهما صاحب المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- التطفل على زياد ومحمد ومهند دون إذن

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- إحراج زياد واجباره على استقبالهم

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحب الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفتره كافية.



- تخيل وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من عمار ومازن في زيارتهما لزياد، ثم دوّنها.

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَكُمْ حَتَّى تَسْأَلُوا بِرُؤُوسِكُمْ عَنْ أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَمَلِكُمْ تَذَكَّرُونَ

٢- الإصرار على الدخول

٣- التطفل على الزائرين وطرح الأسئلة المخرجة عليهم.

٤- إظهار عدم الرضا عن الطعام أو الشراب أو الضيافة المقدمة

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل

(١) سورة النور الآية: ٢٧.



وقد كان فهد أكثر الزائرين حرصًا على الذوق على الرغم من حرصه على الخروج المبكر بسبب ارتباطه الاسري، فقد تمهل قليلاً عند الخروج؛ لأنه حضر أخو زياد، ثم استأذن بالانصراف.

- برأيك ماذا فعل فهد مع زياد (صاحب المنزل) عندما رغب في الخروج؟

١- استأذن من زياد قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- شكرته على حسن الضيافة

٣- دعاه لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- استأذنت من الموجودين للانصراف

ومما أسعد الجميع تحلي زياد بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة، ومنها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتجهيئه لراحة الضيوف.

٢- استقبالهم ببشاشة الوجه وطيب الكلام

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكّل والمشرب لهم.

٥- مرافقتهم إلى باب الدار والتعبير عن سعادتها

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظًا على النعم من الزوال.



الجملة الثانية أصح على أن
أراعي ظروف عائلتي قبل
زيارة من أرغب بزيارته

قارن شهيًا بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.

٢- أزور من يتوجب عليّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقي المريض.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقي المريض.

الجملة الثانية أصح أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة لأن
الهدية تعبر عن شعور صاحبها وليس الضرورة أن تكون غالية الثمن

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن الرسول ﷺ قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»^(١).

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف، وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل التي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركة بعضهم بعضا بتخصيص يوم في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة، منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الأصدقاء في وقت واحد.
- ٢- إن هذه الاجتماعات تكون سبباً في الرزق وطول العمر
- ٣- إعطاء رب الأسرة المسؤول عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- التعرف على أحوال الجميع وتبادل الحديث معهم

موقع بداية التعليم | beadaya.com

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة الأسرة إلى المساعدة على الضيافة والاستقبال.
- ٢- قد تكون تلك الاجتماعات سبباً لظهور الخلافات بين أفرادها ...
- ٣- تفاخر البعض منهم بما يملك وجرح مشاعر الآخرين ...
- ٤- المبالغة فيها بكل الاشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

بُني: احرص على إظهار هويتك السعودية من خلال الالتزام بالزي الرسمي في المناسبات العامة والخاصة.



(١) أخرجه البخاري، ٩٨٦هـ.

مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :

حديثاً:

- مكلفة للزائر والمضيف.
- تكون بموعد مسبق متفق عليه.

**تمتاز بقلّة الزيارات
وخاصة في المناسبات**

قديمًا:

- يسيرة ودون تكلف.
- مفاجئة وقد تكون بموعد مسبق.

**تمتاز بكثرة الزيارات لا
تختص بالمناسبات**

بعض الزيارات الخاصة

١ - زيارة المريض:

تعد عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه، فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض

**تذكيره بأجر
الصبر
وإسعاد قلبه
بهدية**

الدعاء للمريض بالأدعية
المناسبة الواردة عن الرسول
ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن
عيسى رضي الله عنه عن الرسول
ﷺ قال: «من عاد مريضاً فقال:
أسأل الله العظيم ربّ العرش
العظيم أن يشفيك سبع مرّات
شفاه الله إن كان قد أضرّ يعني
في أجله»^(١)

هل تعرف دعاء
آخر؟

**تخفيف
الزيارة**

**اختيار
الحديث
المناسب
وتجنب
الكلام بأخبار
محزنة.**

**احترام
مواعيد
الزيارة
وخاصة في
المستشفيات.**

(١) مسند أحمد، ٤/ ١٣.



أن التزامك بالاحترازمات الصحية في أثناء زيارة المرضى يحافظ على صحتهم، ويمنع انتشار العدوى (مثل التعقيم ولبس الكمامة).

٢- زيارة التهنة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

آداب زيارة التهنة

ذكر عبارات
التهنة

تقديم الهدية
المناسبة أو إرسالها
مع بطاقة تهنة
إذا تعذر الذهاب.

إظهار الفرح
والسرور

أن تكون الزيارة في
وقتها المناسب.



نشاط (ب):

نشاط يحل من قبل
الطالب



نشاط (أ):

إرسال له بطاقة
للاطمئنان عليه وتحدث
معه والاطمئنان على
سلامته





قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث المشوق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قم بسرد حادثة
للصورة الجانبية:

**بينما كان الأطفال يلعبون جذب
انتباههم حديث والدهم الشيق
فجلسوا يستمعون إليه**



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربط كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

٥ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونَ خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا يَسْخَرُوا مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونَ خَيْرًا مِنْهُمْ﴾ (١)

١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث
مكذوبة عن الرسول ﷺ.

٤ عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها: أَنَّ امْرَأَةً قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَقُولُ: إِنَّ زَوْجِي أَغْطَانِي مَا لَمْ يُعْطَنِي؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُسْتَشْعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ، كَلَابِيسُ ثَوْبِي زُورٌ» (٢)

٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛
لأنه مجال الوقوع في الكذب.

٦ قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِمَا أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾ (٣)

٣ الحرص على خفض الصوت
في أثناء الحديث.

١ عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ» (٤)

٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا
تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.

٣ قال تعالى: ﴿وَأَقْبَصَ فِي مَتْنِهِ وَأَعْصَمَ مِنْ سَوِّكَ إِنَّ أُنْكَرَ الْأَصْوَابِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (٥)

٥ الحذر من السخرية من طريقة
كلام الآخرين.

٢ عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال: قال رسول الله ﷺ: «كُ
بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ» (٦)

٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

(١) أخرجه مسلم الآية: ٢١٢٩.

(٢) أخرجه البخاري: ١٦١٩.

(٣) أخرجه مسلم: ٥.

(٤) سورة الحجرات الآية: ١١.

(٥) سورة التيسار الآية: ١١٤.

(٦) سورة لقمان الآية: ١٩.

اكتب رأيك في الحوارات التالية:

نعم، ولقد حضر
بملايس غير لائقة.

هل شاهدت
أحمد؟



شكل (٣)

عدم السخرية من الآخرين

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

التحدث بنفس اللغة

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تتحدث مع المعلم،
فيم كنتمما تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبرني
عنه.

عدم التطفل لمعرفة أسرار الآخرين

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء

لقد وقع ليلة
البارحة حدث
غريب.



شكل (٣)

عدم التحدث بكل ما نعرف

عن أبي الدرداء  قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



ضع نسباً مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضيه في:

نشاط صفي

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

المدرسة

المنزل

أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التهاب الحنجرة	نفور المستمع
٢ - استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكراً)، (من فضلك).	الغرور	احترام المتحدث
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الظهور بخلق حسن	التقليل من شأن المتحدث
٤- تبادل الغمز في أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	الكبر	الاستماع بالحديث
٥- الابتسامه.	التقليل من شأن الآخرين	نفور المستمع
٦- ذكر قسرة المجلس في نهاية الجلسة.	التمسك بالآداب الإسلامية	التمسك بالآداب الإسلامية
هل تحفظها؟	وتكفير الذنوب	وتكفير الذنوب

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور التالية تلمس سلوك مجموعة من المستمعين:

لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟

لأنهم لا يجيدون فن الإنصات والاستماع

شكل (٩)



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (٦)

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟

أتضايق ولا أكمل الحديث

قال الله تعالى: ﴿رَجَلٌ لَّكُمُ السَّمْعُ وَالْأَبْصَرُ وَالْأَفْعِدَةُ لَمَّا لَكُمُ تَنْكُرُوتُ﴾ (١)

يُقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

لأن حاسة السمع تكتمل عند الإنسان قبل حاسة البصر وحاسة السمع لا تنام

اختبر مهاراتك في الاتصال

نعد مهارتي الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند التواصل مع الآخرين، ولكي نقيم أنفسنا في هاتين المهارتين أجب عن الاستبانة التالية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضع الرقم (٤).

السلوكيات				٤	أحياناً	غالباً	دائماً
	١	٢	٣	٤			
١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.							
٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.							
٣- أقدم من هم أكبر مني سناً في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالة - عمي - ...).							
٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدماً الألفاظ المهدبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).							
٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدث معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معه.							
٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت الأخطاء لا تؤدي أحداً.							
٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من يحاورني ويتحدث معي.							
٨- في أثناء المتابعة مع المتحدث أسأله (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعاره بأهمية حديثه.							
٩- لا أنشغل بشيء آخر في أثناء الإنصات للمتحدث معي.							
١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيداً.							
١١- لا أرد على المتحدث حتى ينتهي من كلامه.							
١٢- لا أكثر من الجدال في أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين، فقد ورد عن أنس بن مالك <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ريش الجنة ومن ترك المراء وهو محق بني له في وسطها» ^(١) .							

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

فمهاراة الاتصال لديك منخفضة، فانتبه لنفسك ولاحظ تصرفاتك؛ حتى تنجح في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

فأنت تسعى لتكون شخصية تتواصل جيداً مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكر أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩-٤٨)

فأنت تتواصل بفاعلية مع الآخرين؛ وستستفيد منهم، ويستفيدون منك. استمر بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



نشاط (ب):

كان النبي صلى الله عليه وسلم يستمع إلى المتكلم حين يفرغ من حديثه ولا يقاطعه ويدل على ذلك قصة عتبة بن ربيعة مع الرسول فقد استمع النبي عليه الصلاة والسلام حتى أنهى كلامه ثم قال له: أفرغت يا أبا الوليد قال: قال نعم: فاستمع من قال: أفعل فقراً الرسول عليه من بداية سورة فصلت حتى انتهى إلى السجدة



نشاط (١):

نشاط صفي



التطبيقات



اذكر المتناقضات في العبارات التالية:



١- تحدثت مع زملائي متبعاً آداب الحديث، فأكثرْتُ من الحديث عن نفسي.

اتباع آداب الحديث والإكثار من الحديث عن النفس

٢- أنصتُ إلى حديث معلمي، وقاطعتهُ في أثناء الكلام.

الإنصات - مقاطعة الحديث

٣- تحدثتُ مع المشرف باحترام، ورفعت صوتي أمامه.

التحدث باحترام - رفع الصوت

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقي المريض في المستشفى، فزرتُه متأخراً.

احترام موعد الزيارة - التأخير في الزيارة

٥- انتظرتُ قدوم المضيف بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقي حتى قدومه.

الانتظار بأدب - مكالمة صديقة

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

الإعداد المبكر - التوزيع المتأخر

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.

أشارك أفراد أسرتي، وجلس في الغرفة كثيراً





لديك ثلاث ساعات فراغ،

بماذا تفضل أن تقضيها حسب

أولويتها لديك؟

الذهاب

مع الأهل

لإحدى الحدائق أو

الأمكن الترفيهية.

٢

الاستمتاع

باللعب مع إخوتك.

٤

مشاهدة برنامج

في التلفاز.

٥

زيارة

قريبك الذي

حصل على شهادة

التفوق مؤخراً.

١

قراءة كتاب

أعجبك.

٣

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

اشطب كل حرفين متكررين لتتعرف على مناسبة الأدعية
المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ مَا أَخَذُوهُ مَا أَعْطَى، وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِأَجَلٍ مُّسَمًّى» ^(١)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «بَارَكَ اللَّهُ لَكَ وَبَارَكَ عَلَيْكَ وَجَمَعَ بَيْنَكُمَا فِي الْخَيْرِ» ^(٢)

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «لَا بَأْسَ طَهُرَ الْمَرَضُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ» ^(٣)

التعزية

العرس

المرض



(٢) أخرجه البخاري، ٣٦١٦.

(٢) أخرجه الترمذي، ١٠٩١.

(١) أخرجه البخاري، ٧٣٧٧.

كيف تتصرف في المواقف التالية؟



أ- كنت في زيارة لأحد أقاربك وأردت الخروج فدخل أحد الأصدقاء:

اجلس قليلاً ثم أعذر وأخرج

ب - اتصل بك هاتفياً أحد أقاربك لديه مشكلة يرغب منك مشاركته في إيجاد الحل المناسب:

أنصت باهتمام وأتابع كلامها حتى تنتهي وأشاركها في إيجاد

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

ج - حضر لزيارتكم رجل كبير في السن، وكان والدك غير موجود:

أكرمها أقدم لها واجب الضيافة



مَيِّز الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل التالية:



- ١ قرأ خالد، واستمع جيداً فأصبح متحدثاً بارعاً.
- ٢ الزملاء يتجنبون مجالسة من يكثر الجدل.
- ٣ استعان رب المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم؛ نظراً لكثرة الضيوف.
- ٤ نظم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.
- ٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.
- ٦ عمر فتى محبوب؛ لأنه متعاون مع جميع أفراد أسرته.

٦: قمت بزيارة قريبك المريض في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك،
نَسِّ هذه الأخطاء.

١. عدم احترام البعض لمواعيد الزيارة
٢. اصطحاب البعض للأطفال
٣. كثرة الضحك والثرثرة أثناء الزيارة
٤. إخبار المريضة بأخبار محزنة

٧: املأ الفراغات التالية:

- ١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طِبْتُ وطاب ممِّشاًك وتبوأْت من الجنة منزلاً»^(١).
- ما معنى كل من (عاد مريضاً): زيارة المريض للإطمئنان عليه
- ما الفرق بينهما؟ الزيارة للأنس أو حاجة
- ٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات للمضيف لحسن استقباله. عبارات الشكر
- ٣- عند الحديث ابتعد عن الألفاظ .. البذيئة.
- ٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود .. الميزانية .. المتاحة لك.

(١) أخرجه الترمذي، ٢٠٠٨.

- ٥- يجب الاعتذار عن **الزيارة** .. إن لم تسمح الظروف.
- ٦- **الهدية** تورث المحبة، لكن احرص على أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف **الاستئذان** قبل الانصراف.
- ٨- **الإنصات** من المعاديات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء **الملابس** المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة **الجدال** عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفان.
- ١١- من فاعليتي في المدرسة أحرص: **الترتيب الدائم لغرفتي**
- ١٢- تجنب إطالة رن **الجرس** والتريث قليلاً.



الوحدة الأولى المهارات الحياتية



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





موقع بداية التعليم | headaya.com

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



الوحدة الثانية



المهارات الأسرية

موقع بداية التعليم | beadaya.com

- ◀ الميزانية وموارد الأسرة.
- ◀ استهلاك الغذاء.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.
- ٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤ يعي أهمية الادخار.
- ٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨ يصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.





الميزانية وموارد الأسرة



المفاهيم الرئيسية:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم للنفقة عليها، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدير لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خطتها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي يؤدي الزوجان هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن يتعرفا على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

معلومة
إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويشتمل بها التوازن واعتدال كفتتيه من الإيرادات والتنفقات:

الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت وتنفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

خطوات تخطيط إعداد الميزانية

١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.

٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم فالأهم، فالرغبات.

٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.

٤- يُوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.



أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيته وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

حالات الميزانية بعد إعدادها



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى:

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾^(١)



(١) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.



أبواب الصرف

<p>الادخار: استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (١٠-١٥٪)</p>	<p>المتفرقات: الهدايا، الترفيه، الصدقات،</p> <p>مصاريف النقل</p>	<p>التنفقات الشخصية: المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملاهي،</p> <p>ومتب وجرائد</p>	<p>احتياجات المنزل: إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، وكهرباء، وماء، ووقود،</p> <p>ومواد النظافة</p>	<p>الغذاء: ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه. (٢٥-٣٠٪)</p>
--	---	--	--	--

موقع بداية التعليم | beadaya.com

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.



وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

<p>٣- الكماليات:</p> <p>ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أوترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميل المنزل،</p> <p>والترفيه</p>	<p>٢- الحاجيات:</p> <p>التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، والوقود والأجهزة</p>	<p>١- الضروريات:</p> <p>ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل،</p> <p>المشرب و.....</p>
--	---	--

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

القيمة بالريال	أوجه الصرف	أبواب الإنفاق
١٥٠٠ ريال	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	الغذاء ٢٥%
١٥٠٠ ريال	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	الاحتياجات المنزلية ٢٥%
١٢٠٠ ريال	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	النفقات الشخصية ٢٠%
١٢٠٠ ريال	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	المتفرقات ٢٠%
٦٠٠ ريال	الحساب البنكي	الادخار ١٠%
٦٠٠٠ ريال		المجموع



خطط ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعيًا توزيعها على جميع أبواب الانفاق، ثم استشر معلمك في خطوات إعدادك للميزانية.

نشاط صفي

اسأل والدَيْك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

١- **الشراء من العروض الدعائية دون حساب**

٢- **تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.**

٣- **صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.**

٤- **حدوث ظروف طارئة تطلبت الإنفاق الزائد**

٥- **بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.**

٦- **تعطل بعض الأجهزة والحادثة لشراء بديل**

طرق زيادة الدخل

بُنِيْ: لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- **التخلي عن الكماليات**

٢- **العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.**

٣- **ترشيد استهلاك الماء والكهرباء والوقود**

٤- **الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الرسم،.....**

تذكر

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجِزاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطلاب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفيز على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.



من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

البديل أو الحل

- الاكتفاء بالتمر وصف من الحلوى مع القهوة.
- التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة.

إذا قدم الضيف عصيراً بعد القهوة بقليل

سبب ظهورها

- تقليد العوائل الأخرى.
- حب المديح والثناء.
- الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم.

الاعتقاد أن القليل منها يقلل من شأن الضيوف

العادات الخاطئة

- 1- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.

- الضئاعة والرضا بما لدي من أجهزة فهي في حالة جيدة.
- تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب.

beadaya.com

- تقليد الأقران والمباهاة بالتملك.
- حب البروز والتميز.

موقع بيدايا التعليمي

- 2- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.

مراعاة تعاليم والالتزام بالتقاليد والرضا بالواقع

التقاليد واعتقاد أنها تحضر وتفاخر

اتباع الموضة والهوس بالتقليعات

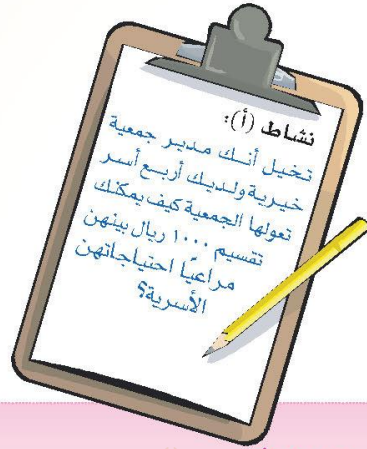


ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟

التسوق عبر الانترنت هو شكل التجارة الإلكترونية التي تسمح للمستهلكين لشراء السلع أو الخدمات من البائع عبر الإنترنت باستخدام متصفح الويب

نشاط (ب):

نشاط منزلي



نشاط (أ):

نقسم المبلغ على أربع أسر
بنسب متساوية أو حسب
نصيب الفرد في الأسرة بحيث
إذا كان عدد الأفراد للأسرة
الأربعة مجتمعين ١٠ فإن
 $1000 \div 10 = 100$ ريال إذاً
نصيب الفرد الواحد هو ١٠٠
ريال





استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- الممتلكات.
- السلعة.

دون تعليقاتاً مناسباً للصورتين.



شكل (٢)



شكل (١)

الصورة الأولى تدل على التبذير في الشراء وفيه ضياع لموارد الأسرة
والصورة الثانية تدل على شراء الضروريات وفيه حفظ لموارد الأسرة

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك مائة وخمسون ريالاً، من افنة أس تك ليوم واحد، كيف تنفقا على أوجه الصرف التالية؟

٨٠ ريال

الطعام: ..

٢٠ ريال

المصرف اليومي للفرد: ..

٥٠ ريال

بعض الحاجات الأخرى: ..

تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.



نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لتقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية

اسم المادة الغذائية

المكونات

تاريخ الإنتاج والانتهاء

الوزن



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

احرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم من يُحسن الشراء، ومنهم من لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك؛

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢- الإكثار من شراء الأغذية غير المفيدة

٣- عدم النظر للمكونات أو تاريخ الصلاحية

تصرفات شرائية أعجبتك؛

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- النظر إلى المكونات وتاريخ الصلاحية والنظر إلى القيمة الغذائية

٣- الذهاب لشراء الأشياء التي يوجد عليها تخفيضات



ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهّل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $1 \times 5 \times 3 = 15$ ريالاً.

الاستهلاك الشهري: $15 \times 4 = 60$ ريالاً.

الاستهلاك السنوي: $60 \times 12 = 720$ ريالاً.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.



أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك؛

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



موقع بديعة التعليم | beadaya.com

هل قمت مؤخراً بشراء شيء، أو تنوي شراءه بسبب مشاهدة إعلانه؟



- صمم إعلاناً عن منتج تفضله، ثم أجب عما يلي :

الانستجرام

الوسيلة المستخدمة في الإعلان

كريمات تجميل

اسم المادة المعلن عنها:

الصوت والصورة

عوامل الجذب في الإعلان:

مكان عرضه:



الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



شاهد ثلاثة إعلانات في التلفاز أو في مواقع التواصل الاجتماعي ثم ناقش مع عائلتك التالي:

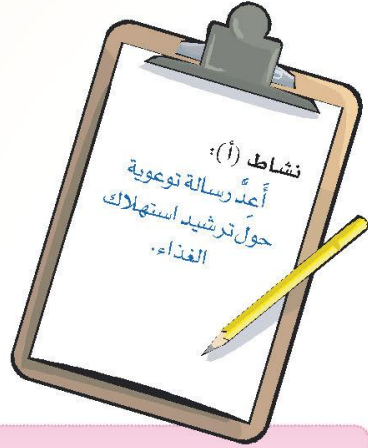
الجوانب الإيجابية: طريقة الإعلان عن المادة الغذائية

الجوانب السلبية: كثرة تكرار الإعلان



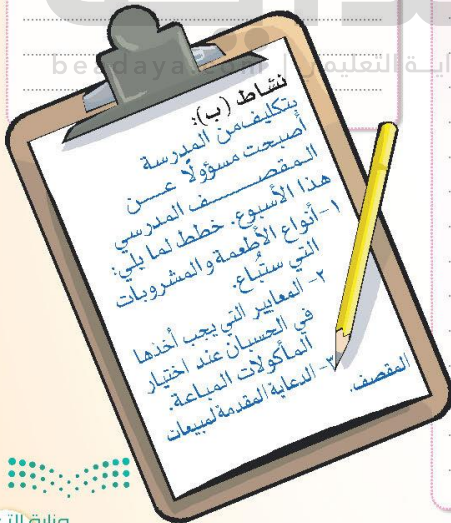
نشاط (ب):

عمل دعائية وتوزيعها على
الطالبات لتصل إلى أكبر قدر
منهن الأطعمة والمشروبات
الطازجة يجب إعدادها قبل
وقت قصير من فتح المقصف
حتى لا تفسد سريعاً الحرص
على تغليف الأطعمة
والمشروبات بشكل صحي



نشاط (أ):

استغلال أوقات التخفيضات
لشراء السلع الضرورية
استغلال بواقي الطعام في إعداد
أطباق جديدة
طبخ الكمية المناسبة للأسرة
عدم الانخداع بالعروض
الدعائية
الاستفادة من كل أجزاء الثمرة
وعدم رمي جزء منها مع
القشرة



التطبيقات



مميز بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):



١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها **صح**

٢- الاقتصاد على محل واحد في أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها **خطأ**

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم **صح**

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم **صح**

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة **خطأ**

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٢- رتب حسب الأولويات التي تراها:



١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقه؟

أ- شراء هدية لصديق. ١ ب- شراء شيء تتمناه. ٣ ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل. ٢

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في:

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية؟ ٢ ب- عمل ديكور جذاب للمحل؟ ١

ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟ ٣

٣- أقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشح لحضور هذه الدورة؟

أ- والديك ١ ب- المعلم. ٣ ج- صاحب متجر غذائي. ٢

أ/ انقل الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضع الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:



ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمع الأحرف الزائدة مكوناً منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي:



تسلّم مهند وخالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال)
وكانت أوجه صرفهما كالتالي:

مصرفات خالد	
ريال	بيان بالمصرفات
١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.
٣٠	شوكولاتة ومشروبات غازية.
٣٠	تسوق إلكتروني.
٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.

مصرفات مهند	
ريال	بيان بالمصرفات
٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.
٢٠	صدقة.
١٠	شوكولاتة وعصير.
٣٥	ملابس.
١٥	كتب.
٥٠	ادخار.

أبد رأيك في طريقة مهند وخالد في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

مهند: /الإيجابيات: عدم الإسراف في مصروفه اليومي- دفع صدقة- الادخار

السلبيات: الإسراف في شراء الملابس

خالد: السلبيات: الإسراف في مصروفه اليومي- عدم الادخار- عدم التبرع

استخرج من الآيات الآتية الصفات الآتية:

{وأمام من بخل واستغنى}

١- البخل (سورة الليل):

٢- الإسراف (سورة الإسراء): **{وأت ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيراً}**

٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان):

{والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً}

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير،
فيمها بإبداء رأيك فيها:

اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

س تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

ق تقديم أصناف مبتكرة ويسيرة للضيوف لتناولها.

ب لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

س شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

ب عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟

beadaya.com | منصة التعليمي

اسم المادة الغذائية

مكونات المنتج

الوزن الصافي

تاريخ الإنتاج وتاريخ
الانتهاء

السعر



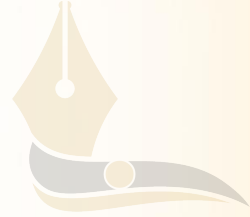


من أقوال العرب: "من اشترى ما لا يحتاج إليه باع ما يحتاج إليه".

ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.

نشاط صفي

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



الوحدة الثانية المهارات الأسرية



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



Shopping

يتسوق



Profusion

إسراف



Careful

حريص



الوحدة الثالثة



الغذاء والتغذية

بداية
موقع بداية التعليم | beadaya.com

◀ حفظ الأطعمة.

◀ أصناف من بيئتي دقيق القمح (الخبز).



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
- ٢ يستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
- ٣ يحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
- ٤ يقدر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
- ٥ يفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



طرائق حفظ الأطعمة

التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة السريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أماكن مجموعة من الأطعمة، صلها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة،

معللاً ذلك شفها :



معلومة
إثرائية

توجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتكاثر.

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً -أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى ضياعها.



تجميد الخضراوات:

مثال: الفاصوليا.



- ١- تُغسل جيداً ثم تُقَطَّع تمهيداً لحفظها.
- ٢- تُسَلَق في ماء مغلي من ٢-٥ دقائق.
- ٣- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- ٤- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُنْضَل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفريزر).

تجميد الفواكه:

مثال: الفراولة.



- ١- تُخْتَار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- ٢- تُغمر في ماء مغلي مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- ٣- يُرَش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- ٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفريزر).

فكر: لماذا نوضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

وضع الأطعمة على دفعات وبكميات صغيرة في المجمد لتجميدها بسرعة وليكون مقدارها مناسب لاستعمالها في كل طبخة



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في حفظ الأطعمة عن السابق، اكتب أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل من الاختراعين التاليين:

الفرن

تسخين وتجفيف المواد الغذائية

الثلاجة

تجميد وتبريد المواد الغذائية للمحافظة عليها



التجفيف:

التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

تجفيف الخضراوات الورقية

(بالطريقة الطبيعية):



- ١- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- ٢- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صوان عليها شرف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.
- ٣- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أوان نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطعها.

أحرص على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.



إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة يكون بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال : المربي.

الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربي أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربي



(مربي التفاح):

المقادير : كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة طعام عصير ليمون -
ملعقة صغيرة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة :

- ١- يُغسل التفاح ويُقطع من ٦-٨ قطع وتُزال البذور.
- ٢- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- ٣- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (١ سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- ٤- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- ٥- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- ٦- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربي وهو ساخن.
- ٧- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.

مثال: المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + ٣ ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.
- الطريقة:
- ١- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
 - ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
 - ٣- تُغطى الزجاجاة بزيت الزيتون (لماذا؟) ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في إنضاج المخلل.

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشعل.



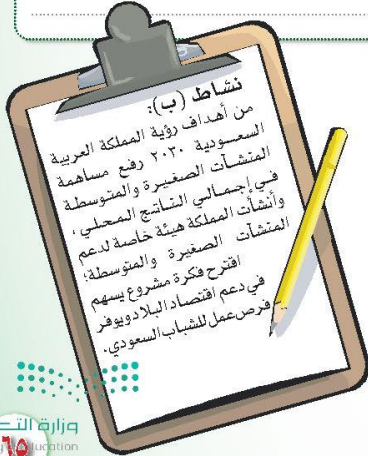
نشاط (ب):

نشاط يحل من قبل الطالب



نشاط (أ):

قال تزرعون سبع سنين دأباً
فما حصدتم فذروه في سنين
إلا قليلاً مما تأكلون (٤٧) ثم
يأتي من بعد ذلك سبع شداد
يأكلن ما قدمتم لهن إلا قليلاً
مما تحصلون (٤٨)





أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسية:

- القمح.
- الألياف.

معلومة

اثرافية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً لانخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب الأسواق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

القمح ينتج حبوباً تعد الغذاء الرئيسي لكثير من شعوب العالم ويصنع منه الخبز والمعجنات

ماذا نعرف عن القمح؟

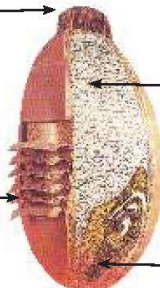
تركيب حبة القمح

شعيرات

الأندوسبرم

طبقة نخالة

الجنين



شكل (١)



القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليولوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته

البرغل:

يستخدم عند إعداد بعض الأصناف، مثل: التبولة، والكبة.



حبوب القمح الكاملة:

تُستخدم في إنتاج بعض الأطعمة، مثل: أغذية الإفطار.



السميد:

يُستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.



الدقيق:

يُستخدم في عمل بعض العجائن، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك.



معلومة أثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو النزة.

فوائد القمح:

- ١- مُغذٍّ للجسم ومنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه كمكادات.



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارن بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر
من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية. | beaday.com | التعليمي



الدقيق الأبيض

القيمة الغذائية: قليلة الألياف عالية والمعادن به قليلة

السعرات الحرارية: عالية

الدقيق الأسمر

القيمة الغذائية: عالية لأنه غني بالألياف والمعادن

السعرات الحرارية: أقل من الدقيق الأبيض



نشاط (ب):

هل تعلم: للقمح استخدامات أخرى عبر الغذاء لأنه يستخدم في: بعد تجفيف السيقان واستخلاصها من نشا القمح، يتم تصنيع السلال والقبعات، وهو مكون يستخدم في صناعة المطاط الصناعي ويستخدم كعلف للماشية وجنين القمح، ويعالج فقر الدم والهالات السوداء، ويصلح الأنسجة التالفة، ويقلل من أعراض شيخوخة الجلد



نشاط (أ):

خبيزة البر: المقادير: ٣ أكواب من دقيق البر- كوب سكر- نصف ليمونة- ملعقة طعام من الهال- ملعقة طعام من الزعفران- نصف فنان ماء ورد- كوب سمن- مكسرات لوز وكاجو- وزبيب مع نصف كوب جوز هند. الطريقة: نضع الماء في القدر مع السكر والليمون والزعفران وكوب السمن وماء الورد ونتركه يغلي حمر الدقيق على النار حتى تتصاعد رائحة النضوج نعمل حفرة في وسط الدقيق ونبعده عن النار ونسكب مغلي الماء والسكر والسمن مرة واحدة مع التقليب المستمر ونقلب المكسرات كلا على حده ننثر جوز الهند على الخبيضة ومن فوقها المكسرات والزبيب ويقدم هنيئاً

التطبيقات



بيّن فائدة كل مما يأتي:



- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

لاستخدامها في غير موسمها، واستخدامها في تجميل وجه الحلوى

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

للإسراع في نضج المخلل

للتغلب على الكثير من الأمراض
وخاصة مرض السكر

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.



كيف تتجنب حدوث كل مما يأتي؟

١- اصفرار لون الخضراوات الورقية.

حفظها في الثلاجة

beadaya.com | تعليمي

٢- الفساد السريع لبعض الخضراوات، مثل: الخيار عند توفره بكميات كبيرة.

تخليله



ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:

السلبية

الإيجابيات

العبارة:

١. الإكثار من المخلل يضر بالصحة

١. لحفظ الفواكه والخضروات وتنوع الأغذية

١- عمل المخللات والمربيات، والفواكه؟

٢. فوائد الدقيق الأبيض الغذائية قليلة

٢. لحفظ الفواكه والخضروات وتنوع الأغذية

٢- إعداد الخبز والكمك والدقيق الأبيض؟

٣. الإكثار من المخلل يضر بالصحة - فوائد الدقيق الأبيض

الأبيض الغذائية قليلة

ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة تحت صور الأغذية التالية:

تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج



ب



ج



ب



د



ف



ب





أكمل العمليات الحسابية الآتية، ثم أجب عن الآتي:

أ- ضع مكان الأرقام الناتجة عن هذه العمليات الحروف المطلوبة، ثم ضع كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّن الطعام المطلوب:

٤	=	2×2	ر
٥	=	$\frac{5 \times 2}{2}$	ل
٣	=	$\frac{5+4}{3}$	ث
٦	=	$6 - (2 \times 2)$	د
٩	=	$(3 \times 3) - (2 \times 9)$	ي
٧	=	$\sqrt{49}$	ا

موقع بدارية التعليم | beadaya.com

١- طعام مكون من دقيق البر.

د	ي	ر	ث	ل	ا
٦	٩	٤	٣	٥	٧

ب- أكمل الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إن فضل عائشة على النساء كفضل

... الثريد ... على سائر الطعام»^(١)
- على ماذا تطلق هذه الكلمة حالياً؟
الخبز المتبل بالمرق

(١) أخرجه البخاري، ٣٤١١.



الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي/ زميلاتني من الصم، وأنا قادر- 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



الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

◀ إسعاف الحوادث المنزلية.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يُميز بعض الحوادث المنزلية.
- ٢ يُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
- ٣ يُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.
- ٤ يطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
- ٥ يبدي رأيه في فضل مساعدة الآخرين.

beadaya.com | وزارة التعليم





إسفاف الحوادث المنزلية

المفاهيم الرئيسة:

- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثراً بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. وإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعوق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

أولاً: السقوط



شكل (٢)



شكل (١)

من مسبباته



شكل (٤)



شكل (٣)

أذكر أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

عدم تجفيف الأرض، عدم ترتيب أثاث المنزل، وضع الأثاث قرب النافذة المفتوحة، وجود أسلاك على الأرض، ترك الطفل على السرير بمفرده، التنقل في الظلام، ترك الأغراض دون ترتيب

نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسر.

١ - الكدمة :

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.



إسعاف الكدمة

تُسَعَف بوضع كمادات باردة عليها.



٢ - الخلع :

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد أحد طرفي المفصل عن الآخر مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

٣ - الكسر :

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.

معلومة
إثرائية

قد ينتج الكسر من
مسببات أخرى
إضافية، مثل:

- ١- التقلص الفجائي
الشديد للعضلات.
- ٢- تعرض العظام
لصدمة خارجية
كحوادث السيارات.
- ٣- نخر العظام



أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في مصادر المعرفة المختلفة أجد رأيك في:

- ١ - أسباب انتشار هذا المرض.
- ٢ - طرق الوقاية منه.

١ - قلة تناول الحليب، قلة التعرض للشمس لتكوين فيتامين دي، قلة الحركة وقلة الرياضة، بسبب عوامل وراثية

٢ - التغذية الصحية المتوازنة والتركيز على الحليب، تجنب شرب المشروبات الغازية، الحرص على التعرض لأشعة الشمس، الحرص على ممارسة الرياضة

أنواع الكسور

كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً، وهي أخطر من السابقة.  لماذا؟

كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور أحدهما بجوار الآخر داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.

بسبب تعرض جرح المصاب ومن ثم العظم إلى التهابات جرثومية خطيرة

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تور عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كان يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.




إسعاف الخلع والكسور


لأن نزيف الدم أخطر من الكسر وربما يؤدي الإهمال فيه إلى نزيف داخلي




علل.

١ إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً. 

٢ يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر. 

٣ يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالوسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى. 

٤ لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعوق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث إن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً. 

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو منع للدورة الدموية. 

تذكر

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وفي أثناء اللعب.



ثانياً: الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق. ولمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق -ياذن الله-.



ضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسباً من الاحتياطات المقترحة التالية:

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
()	صح	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وإنقاذهم.
()	صح	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.
()	صح	٣- وضع أبواب للمساح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
()	صح	٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.
()	صح	٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.
صح	()	٦- منع الأطفال المحدودي المهارة من السباحة.
صح	()	٧- استخدام المياه النقية في المسابح.
صح	()	٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.

تذكر

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.





كيفية إسعاف الغريق

إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.



يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف **عقل** مع



محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر. **لمحاولة تعريضه للهواء وتأكد من**

عدم امتلاء أنفه وفمه من الماء

يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.



يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.



يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.



يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



إذا كان الغريق غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف



القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان

متقناً لذلك.



شكل (٦)

ملاحظة: يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم **١٢٠** أو ينقل المصاب للمستشفى.

تذكّر



عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



أنت مسؤول عن رعاية إخوتك في أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذها؟

ألبسهم سترة النجاة القابلة للنفخ، مع التنبيه عليهم بإصدار صرخة للتنبيه إذا شعروا بالخطر

١- قبل دخولهم حوض السباحة:

متابعتهم أثناء تواجدهم بالمسبح وعدم الإغفال عنهم نهائياً

٢- في أثناء وجودهم في حوض السباحة:

ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر مصدراً للخطر؟



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال عند اللعب؟



شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟



شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو ترك دون مراقبة؟

للاختناق أسباب أخرى، اذكرها.

ابتلاع جسم غريب مثل الألعاب الصغيرة ووصولها للقصبية الهوائية - انسداد الجهاز التنفسي بالماء الناتج عن الغرق

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.





إسعاف حالات الاختناق

الرضع



شكل (١٣)

الصغار



شكل (١٢)

الكبار



شكل (١١)

رابعاً: الصعقة الكهربائية

- ١- استخدمت ماكينة حلاقة الشعر، وأنت حافي القدمين داخل دورة مياه مبللة أوضيتها؟
- ٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران دون غطاء؟
- ٣- استخدمت الهاتف الجوال أو المذياع في أثناء المطر؟
- ٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث؟
- ٥- عضّ طفل سلكاً كهربائياً، أو وضع قطعاً معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران؟

ماذا
يمكن أن
يحدث
إذا

تعريف الصعقة الكهربائية :

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

تذكر

عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.





إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية



فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.



إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث

الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.



الإسراع بطلب الإسعاف.



بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي:

الضم، والأنف، والحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.



لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع

المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين إلى

أعلى شيئاً سبيراً؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.



البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب أن يفعله كل من:

الفرد: البعد عن ملامسة الأجهزة الكهربائية بأيادي مبتلة

الأسرة: تعويد الأبناء على التعامل الأمثل عند استخدام الأجهزة الكهربائية

الجهات الرسمية: صيانة الكابيل المكشوفة وعمدة الإنارة والتأكد من سلامتها

ب - ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

لا تكن ضحية للإهمال



خامساً : التسمم

إسعافه

التأكد من نوع الميكروب المسبب للتسمم

- ١- يحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى  لماذا؟
- ٢- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
- ٣- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدتها.

نوع التسمم

١- التسمم الغذائي:

أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



شكل (١٤)



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دون الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

نشاط صفي

موقع بداية التعليم | beadaya.com

إسعافه

- ١- غلق مصدر تسرب الغاز.
- ٢- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- ٣- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- ٤- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمأن.
- ٥- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

نوع التسمم

٢- التسمم بالغازات:

يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.



شكل (١٥)

إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيراً سيئاً.
- يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.

نوع التسمم

٣- التسمم بمشتقات البترول؛

مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.



شكل (١٦)

إسعافه

لتجنب حدوث القيء للمصاب

- إسعاف المتسمم بالأحماض: يُعطى المصاب محلولاً قلوياً ضعيفاً كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون. **لماذا؟**
- إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولاً ضعيفاً كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض. **لماذا؟**

نوع التسمم

٤- التسمم بالأحماض والقلويات؛

أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.



شكل (١٧)

لإخراج السموم من المعدة أولاً، ثم تطهير المعدة

- تخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفايزات الطبية.
- تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.
- يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

ب - لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.



شكل (١٨)



إسعافه

- ١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- ٢- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- ٣- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- ٤- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءاً.

نوع التسمم

٥- التسمم باللدغ:

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.



شكل (١٩)

الارشادات العامة للوقاية من التسمم

١ - المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢ - التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣ - الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤ - عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.

٥ - الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦ - التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧ - حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن متناول الأطفال.

٨ - التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩ - مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠ - حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن متناول الأطفال.

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والعمالة المنزلية رقمي الدفاع المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامها عند الضرورة.



بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.

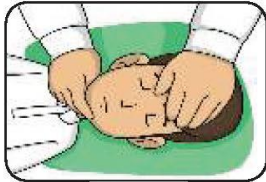


كيفية إجراء التنفس الاصطناعي



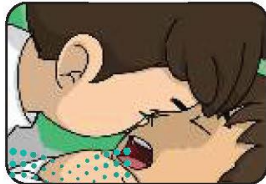
شكل (٢٠)

إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي إصبعي اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

قيام المسعف بفتح فمه ووضع فمه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





شكل (٢٣)

مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٤)

متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



بداية

موقع بداية التعليمي | headaya.com



هل سمعت بحالة أجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت - بفضل الله -
اسردها على معلمك وزملائك.

ابتلع أخي الصغير لعبة جعلته يمتنع عن التنفس، أسعفه والذي بإخراج
اللعبة أولاً ثم قام بإجراء عملية تنفس اصطناعي له ونجحت بفضل الله
واستعاد أخي نفسه



سادساً: الجروح

تعريف الجروح:

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء أكان داخلياً أو خارجياً نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

تصنيف الجروح

الجروح المغلقة:

إصابة الأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

الجروح المفتوحة:

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.

اربط أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة:



٦



٤



١



٢



٣



٥

١- القطع.

٢- النافذ.

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكى (التمزق).

٥- الخدش.

٦- البتر.



إسعاف الجروح

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



٣



٢



١



٤



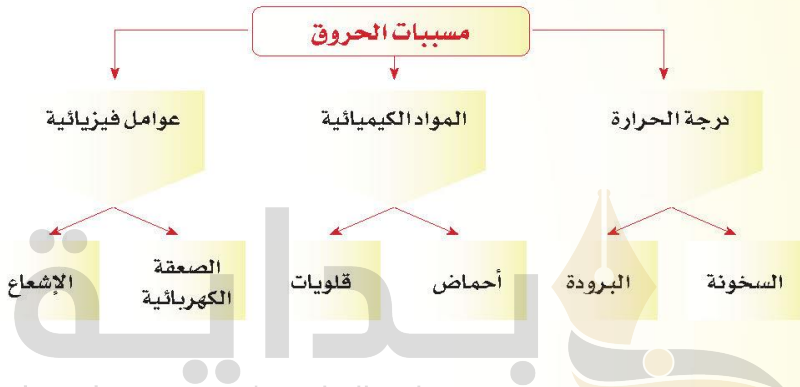
يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل والسيارة.



سابعاً: الحروق

تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.



يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.





إسعاف الحروق

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك :



٢



١



٤



٣

طلب المساعدة الطبية إذا استمر الاحمرار والألم أكثر من بضع ساعات، أو إذا كان الحرق يؤثر على مساحة كبيرة من الجلد أي أكثر من ٧ سم.





ضع علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تراه من واقع أسرتك:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
.....	صح	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
.....	صح	٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.
.....	صح	٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.
.....	صح	٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.
.....	صح	٥- نراقب الصغار عند لعبهم؛ حتى لا يصابوا بأذى.
.....	صح	٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.

إذا كانت عدد إجاباتك (دائماً) من (٤- فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فاحرص على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.



نشاط (ب):

نشاط صفي



نشاط (أ):

السلامة أولاً: انتبه المخاطر حتى لا تصاب بالأذى



التطبيقات



قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة؟

تصرف خاطئ

١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً.

٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية في أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.

تصرف خاطئ

تصرف صحيح

٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكدمات باردة.

تصرف خاطئ

٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بآلام شديدة فأسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى

تصرف صحيح

٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

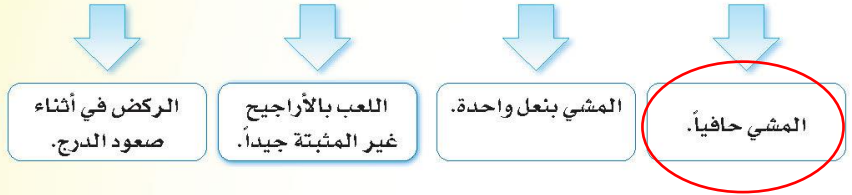
٢: أمامك كلمات مبعثرة، أعد ترتيبها كي تحصل على تعريف الأمن والسلامة:

وإجراءات - تدابير - بها - الأرواح - من المخاطر - والممتلكات - حماية -
القصد منها - المحيطة - وقائية.

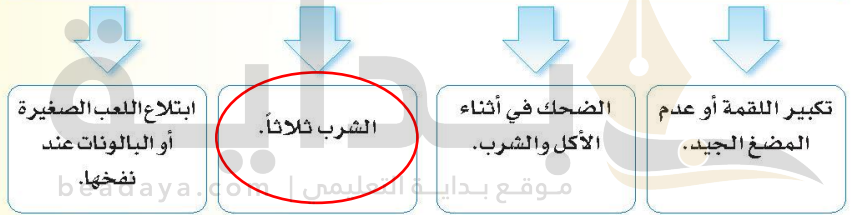
تدابير وإجراءات وقائية القصد منها حماية الأرواح
والممتلكات من المخاطر المحيطة بها

٣: أخط المسبب الذي لا تراه صحيحاً فيما يلي:

١- السقوط:



٢- الاختناق:



٣- الغرق:



حفظ الموالى السامية لي طن أمن وضع أسلاك تحت المسجد فصل التيار الكهربائي واستدعاء الإسعاف

بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة، امن الجدول التالي:



الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
---------	---------	-------	---------

المحافظة على النظافة

أخذ مصاب للمستشفى
مع أخذ عينة من المادة
المتناولة

تناول غذاء ملوث
تناول مواد سامة

التسمم
الغذائي

عدم استخدام الأجهزة
الكهربائية في الأماكن
المعرضة للماء كدورة المياه

التعرض لشحنات
كهربائية

الصعقة الكهربائية

الحظر عند استخدام
الأدوات الحادة ولبس
الأحذية

تنظيف الجرح
وتعقيمه ولفه لمنع
النزيف

استخدام أدوات حادة
والمشي حافي القدمين

الجروح

اربط المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب. ()

خطأ - إشعال الفرن نقرب عود الثقاب ثم نفتح مفتاح الغاز

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية. ()

خطأ - يفضل معرفة جميع أفراد الأسرة بإجراءات الإسعافات الأولية

٣- تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة. ()

من الخطأ تجفيف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة لتجف بسرعة، لأن ذلك يسبب الصعق الكهربائي

أ- ما النتائج السلبية لكل من:

السقوط والتأذي

١- ارتداء أحذية العجلات؟

التسبب في الحوادث والتي تؤدي إلى الوفاة

٢- قيادة السيارة دون اتباع الإرشادات المرورية؟

قد تزداد الحالة سوء

٣- ترك بعض الجروح دون علاج بحجة أنها طفيفة؟

قد تسبب الاختناق

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم؟

قد تسبب الاختناق

٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية؟



ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

حفظ الله للإنسان

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية؟

القدرة على التصرف عند الحاجة

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية؟

٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل؟ الإسراع في الاتصال بهم عند الحاجة

إنقاذ حياته والتخفيف من إصابته

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما؟

سرعة استعمالها عند الضرورة

٥- وجود مطفأة حريق في المنزل والسيارة؟

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



٨ أ- أمامك معين كبير قُسم إلى معينات صغيرة، املأ الفراغ الموجود في كل معين بحسب رقمه باتجاه عقارب الساعة:



نافذة

١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية، ويسمى جرح..

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها تسمى..... **تسمم** غذائيا.

٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..... **صعقة** كهربائية.

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية، وهو الـ **رباط**

٥- إجراء يتخذ لجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى... **تنفس** اصطناعيا.

٦- لا يترك الطفل في المسيح دون إشراف حتى وإن كان..... **ماهر** في السباحة.

٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه..... **كسور**

٨- إصابة النسيج الداخلي بدون قطع في الجلد يسمى جرح..... **مغلق**

٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى..... **غريق**

ب- اجمع الحروف المظلمة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصل على عبارة

(..... **إسعاف أولي**).

صنف الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسم كل مجموعة:



السلامة في المسبح

سترة النجاة، طوق النجاة، حواجز حول المسبح

مجموعة وتشمل:

قطن طبي، شريط لاصق مطهر، أدوية، مسحة طبية

مجموعة وتشمل:

سلك، فأس، دبابيس، سكين

مجموعة الأدوات الخطرة وتشمل:



الوحدة الرابعة الامن والسلامة



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



