

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

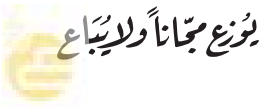
التربية الأسرية

للفص الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

ح) وزارة التعليم، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الرابع الابتدائي : الفصل الدراسي الأول :

كتاب الطالبة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٨ هـ

١٢٤ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٢ - ٣٩٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية

٢ - التعليم الابتدائي -

أ - العنوان

السعودية - كتب دراسية

١٤٢٨ / ٤٩٨٠

ديوي ٦٤٠,٧١١

رقم الإيداع : ١٤٢٨ / ٤٩٨٠

ردمك : ٢ - ٣٩٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



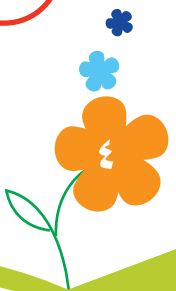
المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الرابع الابتدائي من سلسلة كتب التربية
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق
رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي تنص على ”إكساب الطالب المعارف
والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة
والمثابرة والقيادة“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة
من رسوم وصور وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي
والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة لتفكر وتجاوز وتعبّر
عن رأيها، ولتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية؛ ليكون
ليكون عوناً للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة بنفسها، محبة لوطنها،
تتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات
الصحية السليمة في غذائها ومسكنها وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود
عليها بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً في بناء أسرتها ومجتمعها.
نسأل الله - عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نودّ أن ننبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة ٢٠٣٠



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



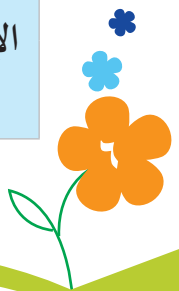
معلومات إثرائية.



الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي ، الفصل الدراسي الأول ، حصتان في الأسبوع .

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	أسبوع	١٠
	سلامة العينين و الأذنين	أسبوع	١٧
	العناية بالفم والأسنان	أسبوع	٢٤
مسكني	غرفتي	أسبوع	٣٨
ملبسي	الملابس المدرسية والملابس الداخلية	أسبوع	٤٨
	الجوارب والحذاء	أسبوع	٥٣
مهارات يدوية	الأدوات والخامات	أسبوع	٦٦
	والأسس العامة للتطريز	أسبوعان	٧٤
غذائي	تطبيقات عملية	أسبوع	٨٦
	الخضراوات	أسبوعان	٩٤
	الفواكه	أسبوع	١٠٨
الإسعاف الأولي	الصيدلية المنزلية	أسبوع	١١٣
	الغصص والرّعاف	أسبوع	





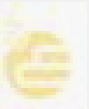
دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يحتاجنها في حياتهن اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الرابعة مهارات يدوية	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	٦٥
	نشاط أسري	٧٠
	نشاط ختامي	٧٩



الوحدة الأولى



صحتي
وسلامتي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم .
- أن تعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام .
- أن تصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم .
- أن تشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيها .
- أن تنظف أذنيها بشكل سليم .
- أن ترتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة .





نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

صحتي
وسلامتي

نشاط (١)



ماذا لو لم نستحم فترة طويلة؟ ناقشي
ذلك مع زميلاتك ثم دوني إجابتك في
المخطط التنظيمي الآتي:



السبب والنتيجة

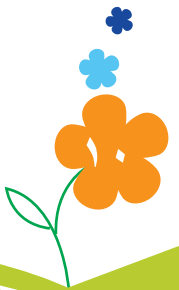
عدم الاستحمام لفترة
طويلة.

الاستحمام المنتظم
وعند الحاجة.

المفاهيم الرئيسية

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

وضع الدين الإسلامي
منهجاً متكاملاً لحفظ
صحة الإنسان، فشرع
لنا النظافة، وحث على
غسل الجسم باستمرار،
وجعل الوضوء شرطاً
لصحة الصلاة. والفتاة
لن تكون حسنة المظهر
ما لم تكن نظيفة، ولو
تعطرت بأفضل أنواع
العطور وأجودها.



طريقة الاستحمام:



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كوني مسؤولة عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحة لمن حولك. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



شاهدي الصور أولاً ثم اقرئي العبارات الآتية، واكتبي الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

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



نشاط (٢)



تخيلي أنك صحفية في مدرستك، واجمعي
آراء زميلاتك حول فوائد الاستحمام والأضرار
الناجمة عن إهماله:



أضرار عدم الاستحمام

.....

.....

.....

فوائد الاستحمام

.....

.....

.....

نشاط (٣)



شاهدت فتاة تقضم أظفارها، بِمَ
تنصحينها؟



.....

.....



تذكري تقليم أظفارك كلما طالت.



السلامة أثناء الاستحمام:



الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسدياً ونفسياً؛ لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويخلصه من روائح العرق، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

الأخطار أثناء الاستحمام



أولاً: الانزلاق على أرضية الحمام:

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

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

نشاط (٤)



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

.....

.....



ثانياً : التعرض للماء الساخن :

تعتبر السخانات من الضروريات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها لتسخين الماء في حياتنا اليومية خاصة في فصل الشتاء، ولكن تنبغي صيانتها وعدم إهمالها وتغييرها إذا تعرضت للصدأ، كما يجب الحذر عند استخدام الماء الساخن، وخلطه بالماء البارد لضبط درجة الحرارة المناسبة قبل الاستحمام لنحمي أنفسنا من الأخطار.



ما الأخطار المحتملة الحدوث عند استخدام الماء الساخن ؟

.....

.....

نشاط (٥)



لَمْ يَتَجَعَّدْ جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء ؟

.....



عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ، بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أُمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ» [البخاري ٢٠١].



(مُتَّبِعَةً لِلْهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرَشِدَةً بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبِرْنَامِجِ الْوَطَنِيِّ لِتَرْشِيدِ اسْتِهْلَاكِ الْمِيَاهِ «قَطْرَةٌ». مَا اقْتَرَحَاتِكَ لِلتَّوْفِيرِ فِي اسْتِهْلَاكِ الْمَاءِ أَثْنَاءِ الْاسْتِحْمَامِ وَالْوُضُوءِ؟)



نشاط (٦)

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟
اذكريها.



.....

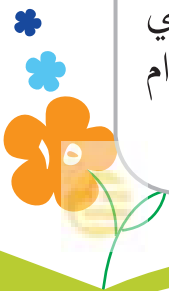
.....

إن الشعر يقف بشكل عمودي على الجلد في الطقس البارد، كما ينتفخ الجلد حول منبت كل شعره ليغلق المسام بإحكام؛ حتى لا تتسرب حرارة الجسم.



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تبذل حكومتنا الرشيدة الكثير من الجهود للارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمواطنين، ومنها تشييد المرافق العامة من حدائق ومنتزهات وغيرها بكامل الخدمات من مصليات ودورات مياه، لذا ينبغي لنا بوصفنا أفراداً مسؤولين في المجتمع، الالتزام بالقيم الإسلامية من خلال الحرص على تنظيفها بعد الاستخدام وقبل الخروج منها؛ حتى تظل نظيفة كما كانت.



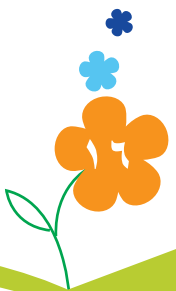


الرَّشْحُ وَنَزَلَاتُ الْبَرْدِ:

قد نتعرض لنزلات البرد والإصابة بالرشح إذا لم نحرص بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية، نتيجة الانتقال من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا – بمشيئة الله تعالى – أن نتفادى الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

- صَبَّ الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج.

يلبس الناس كمادة على الأنف والفم في بعض الأماكن المزدحمة؛ لمنع انتقال الجراثيم إليهم.





سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

سلامة العينين:



أولاً: العناية بالعينين



الوضوء يساعد على
العينين.



مسح العينين بالـ
المغموس بالماء المعقم.



عدم لمس العينين بالـ
وهما متسختان.



استعمال
نظيفة خاصة بكل شخص.

المفاهيم
الرئيسية

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

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

﴿لَمْ يَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ﴾ [البلد: ٨]



ثانياً: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:



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



٢ الكافي .



٣ مراجعة العيون عند الشعور بألم .



٤ عدم التحديق في أو التلفاز مدة طويلة .



٥ الجيدة عند القراءة .



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثُر فيها



نشاط (١)

بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرئها على زميلاتك.



.....

.....

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حددي الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكري كيفية الحماية منها:

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



نشاط (٢)



أغمضي عينيك لحظات وامشي داخل الغرفة...
ماذا يحدث لك؟



تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



رابعاً: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعرين بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب ألماً، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية.



سلامة الأذنين



انظري إلى الصور، واقرئي الحوار:

سارة... سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟
سارة: عفوا أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



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



الحمد لله أن يَسَّرَ لي علاج أذني، وأصبحتُ
أسمع جيداً.



نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على الأذنين.



جففي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بلفّ على إصبعك.

نشاط (٣)

أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع أو ضعفه، صنفها في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



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



عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: « كان رسولُ الله ﷺ يدعو يقولُ اللَّهُمَّ متَّعني
بسمعي وبصري واجعلهما الوارثَ مِنِّي » [سنن الترمذي: ٣٦٨١].



نشاط (٤)



بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ؛ اقترحي طرائق مبتكرة
لتنبيه الأصم بوجود شخص يطرق الباب .



.....

.....





العناية بالفم والأسنان

صحتي
وسلامتي

فوائد الأسنان:



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

المفاهيم الرئيسية

- الفم .
- الأسنان .
- اللثة .

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك .

الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة .

نشاط (١)

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



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





سيئة

حسنة

السلوك

تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم.

شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر.

تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.

الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة.

تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع.

أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلا من الحلويات.

زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.

استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب.

تنظيف الأسنان



نشاط (٢)



ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

.....

.....



أولاً: بالفرشاة والمعجون:

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



تُنظف الأسنان من إلى أسفل.



تُنظف الأسنان من إلى أعلى.



تُنظف الأسنان من



يُنظف الأسنان.



مسترشدة بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة)؛
وضحي مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء؟



نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملتِ فرشاة الآخرين؟

.....

ثانياً: بالسَّواك:



السواك: عودٌ من شجرة تسمى الأراك، يستخدم لتنظيف الأسنان، هل تعرفين كيفية استخدامه؟

نشاط (٤)



استشهدي بدليل من السنة على أهمية السَّواك وفضل استعماله؟

.....
.....

نظافة اللسان



تنظيف اللسان مهمٌ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتم إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكل عام.





يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخييط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخييط الشَّمْعِي السَّنِّي) مرة في الأسبوع على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات. ولا يمكنك استعمال الخييط العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخييط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على موادّ مطهرة وأخرى مسكنة.

نشاط (٥)

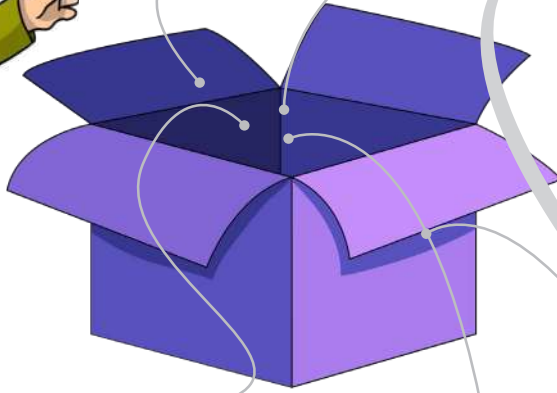


حددي أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك؟



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





استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان.

استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية.

المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والمح" لتطهير الفم
والأسنان.

استعمال
الماء عند شرب
العصائر.

تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة.



الأسس الأولية للوقاية من التسوس



.....
.....

.....
.....

.....
.....

نشاط (٦)



دَوِّنِي توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتي،
ثم اختبري صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة
خمسة أيام، ودوني مشاهداتك عن التغير الحاصل على قشرة البيضة في
نفس الجدول ثم استعرضي النتائج أمام زميلاتك :

ما حدث

.....
.....

ما أتوقع

.....
.....





تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة يوميا؛ يحافظ على اللثة وقوتها لاحتوائها على فيتامين (ج) .

إن الفلورايد يعتبر محارباً طبيعياً للتسوس؛ لأنه يدخل في تكوين الطبقة الخارجية للسن ويزيد من صلابتها، ويتواجد في الماء والأسماك والفواكه والخضراوات.



نشاط (٧)



بناء على المعلومات السابق ذكرها؛ عبري عن رأيك حول الحقيقة الآتية، ثم دونيه في الجدول :

الرأي

.....
.....

الحقيقة

تنظيف الأسنان بانتظام يحميها من التسوس .



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



تطبيقات عامة

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



١

عين نورة مصابة.



أ

عبد المجيد يستحم دائما.



٢

عبد المجيد ولد نظيف.



٣

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.



٤

نورة تتألم من أسنانها.

ب



نورة تُدْخِل في أذنها مشبك شعر.

ج



تلعب نورة بالألعاب النارية.



٢ قدمي نصيحة لزميلاتك للمحافظة على أسنانهن من خلال التعليق على الأشكال الآتية:



٣ عللي:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

٤ ضع خطاً تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالمسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

ه تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.



١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف.

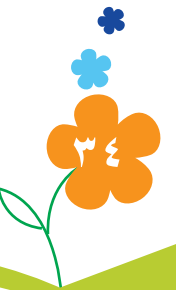
.....

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل.

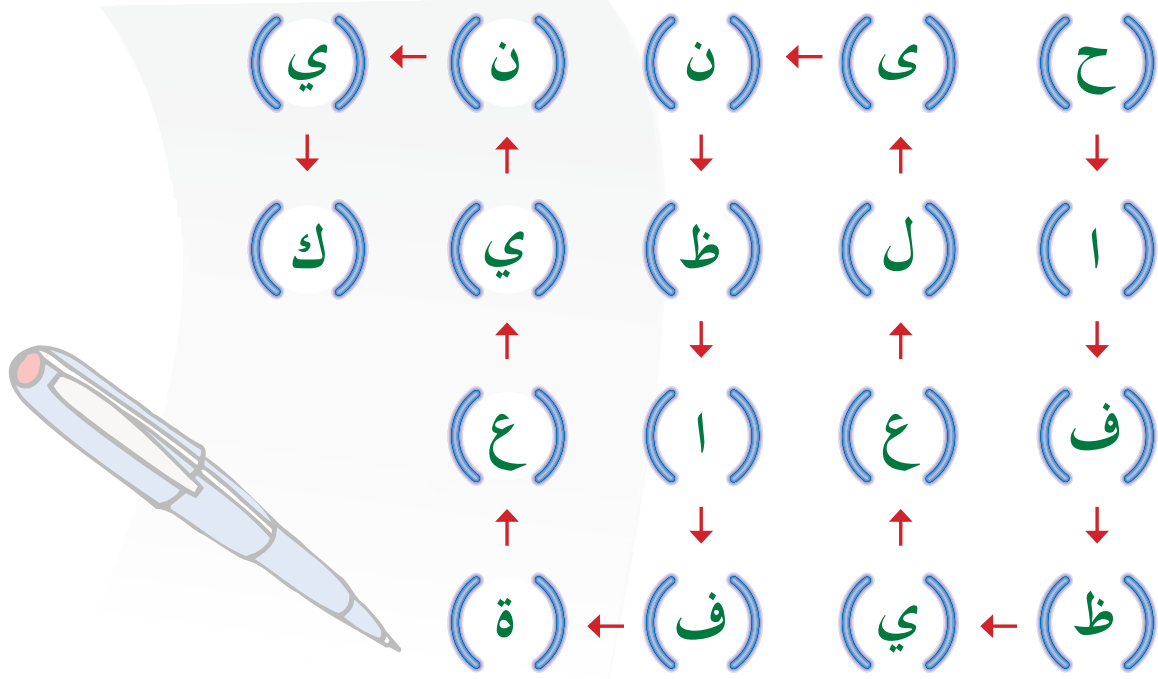
.....

٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان.

.....



٦ اكتبى نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرئها على زميلاتك :



.....

.....

.....

.....



الوحدة الثانية

٢

مَسْكَنِي





أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تبين أهمية النظافة في المَسْكَن.
- أن تُوضِّح أهمية التهوية الجيدة لغرفتها.
- أن تطبق ترتيب السرير على نَمُودَج كما شاهدت ذلك من المعلمة.
- أن تنظم محتويات المكتب المعروض أمامها.
- أن تقدم نصيحة لصديقة لا تهتم بترتيب غرفتها.





غرفتي

مُسْكَنِي



اذكري مكوّنات غرفة النوم؟

تهويّتها وتنظيّمها:

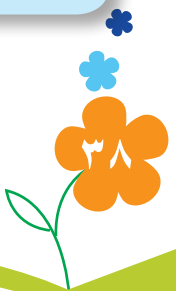
المفاهيم الرئيسية

- غرفة النوم.
- السرير.
- المكتب.

تُعدّ الغرفة النظيفة
المُرتبة مكاناً ملائماً
للإقامة والدراسة والنوم
ولممارسة الهوايات
المختلفة، فينبغي أن
تكوني مسؤولة عن
العناية بنظافة غرفتك
وتنظيمها وتهويتها
باستمرار، وتُمكن تهوية
غرفة النوم عن طريق
السماح للهواء النقي
بالدخول من النوافذ
والأبواب أو الفتحات
الرئيسية.

تَحَيَّرْتُ سَعَادُ فِي تَرْتِيبِ غَرْفَتِهَا، سَاعَدِيهَا حَتَّى تَتِمَكَّنَ
مِنْ تَنْظِيمِهَا مُرْتَبَةً الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةِ حَسَبَ أَوْلَوِيَّتِهَا:

- ☐ اِكْنَسِي أَرْضِيَةِ الْغُرْفَةِ.
- ☐ ضَعِي فَرْشَ السَّرِيرِ فِي تِيَارِ هَوَائِي مُعَرَّضَ لِلشَّمْسِ.
- ☐ أَزِيلِي الْغُبَارَ مِنَ النِّوَافِذِ وَالْأَثَاثِ.
- ☐ أَزِيحِي السِّتَائِرَ، وَافْتَحِي نِوَافِذَ غُرْفَةِ النَّوْمِ.
- ☐ عَلَقِي الْمَلَابِسَ عَلَى الْمِشْجَبِ.
- ☐ تَخْلُصِي مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَمْ تَعُدْ لَهَا حَاجَةٌ وَتَخْلُصِي
مِنَ النَّفَايَاتِ.
- ☐ غَيْرِي مَفْرَشَ السَّرِيرِ مَرَّةً كُلَّ أُسْبُوعٍ؛ لِنَتَّعَمِيَ بِنَوْمٍ
هَادِئٍ وَمَرِيحٍ.



نشاط (١)



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



.....

.....

نشاط (٢)



السبب والنتيجة

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

.....

.....

.....





ترتيب السرير:

سارة تقوم بترتيب سريرها
يومية قبل الذهاب إلى المدرسة
متبعة الخطوات الآتية:



٣ تُنفِض المَخَادَّ ثم
تُعِيدُهَا إِلَى مَكَانِهَا.

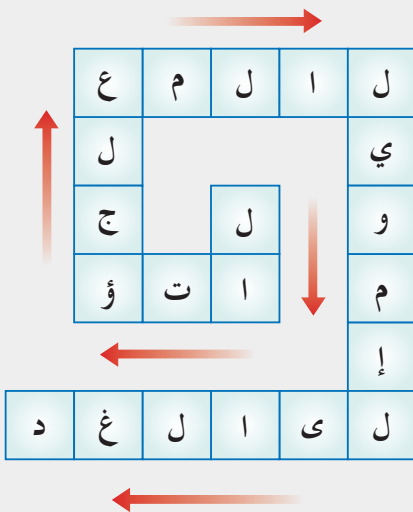


٢ تَغْطِي سَرِيرَهَا
بِالْغِطَاءِ الْخَارِجِي.



١ تُرْتِبُ مَفْرَشَ
السَّرِيرِ.

نشاط (٣)



اتبعي السهم لتحصلي على مَثَلٍ معروف ،
اكتبيه ، ثم ناقشي معناه مع معلمتك .

المثل :

.....

.....



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

١ ضعي الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.

٢ حافظي على نظافته بالتخلص من بقايا بري الأقلام.

٣ تجنبي الأكل والشرب عليه.

٤ أعيدي تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.

٥ احرصي على مسحه وتنظيفه باستمرار.



نشاط (٤)



شارك زميلاتك في المجموعة في نقد تصرف الفتاة في هذه الصورة وناقشيه مع المعلمة في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



للتعرف على كيفية الجلوس الصحي، يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج، من خلال الرابط الآتي:



هل أنت مرتبة؟

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قومي بتعبئة الجدول الآتي :

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

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

- إذا حصلت على (٣٦-٤٢) نقطة؛، فأنت منظمة مرتبة.
- أو على (٢٩-٣٥) نقطة؛ فأنت متوسطة الترتيب، ينقصك بعض العناية والاهتمام.
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة فأنت غير مرتبة، وتحتاجين لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك.



تطبيقات عامة

١ اختاري الإجابة الصحيحة :

(أ) بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك :

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|------------------|
| ☐ | ١ نظيفة ومرتبة . | ☐ | ٢ رائحتها طيبة . |
| ☐ | ٣ لا شيء مما سبق . | ☐ | ٤ ١ + ٢ . |

(ب) يُوضع فرش السرير في :

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------|
| ☐ | ١ تيار هوائي معرضا للشمس . | ☐ | ٢ الظل . |
| ☐ | ٣ تيار هوائي بعيدا عن الشمس . | ☐ | |

٢ ماذا تفعلين في المواقف الآتية :



(أ) عُدَّتْ من المدرسة وكانت غرفتك

- كما تركتها - غير مرتبة ؟



(ب) دَخَلَتْ غرفتك فوجدت رائحتها كريهة ؟



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

☐

أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة.

☐

ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة.

☐

ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز.

☐

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

☐

ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة.

☐

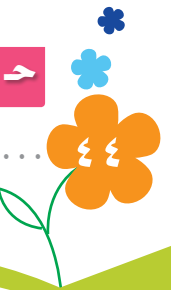
و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك.

☐

ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة.

☐

ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب.



٤

تأملِي هذه الغرفة، وأجِبي عما يأتي :

مقابل كل حرف من الحروف بالأَسفل فراغان، امليهما بكلمتين تبدآن بذلك بالحرف نفسه.



س

.....

ل

.....

ك

.....

م

.....

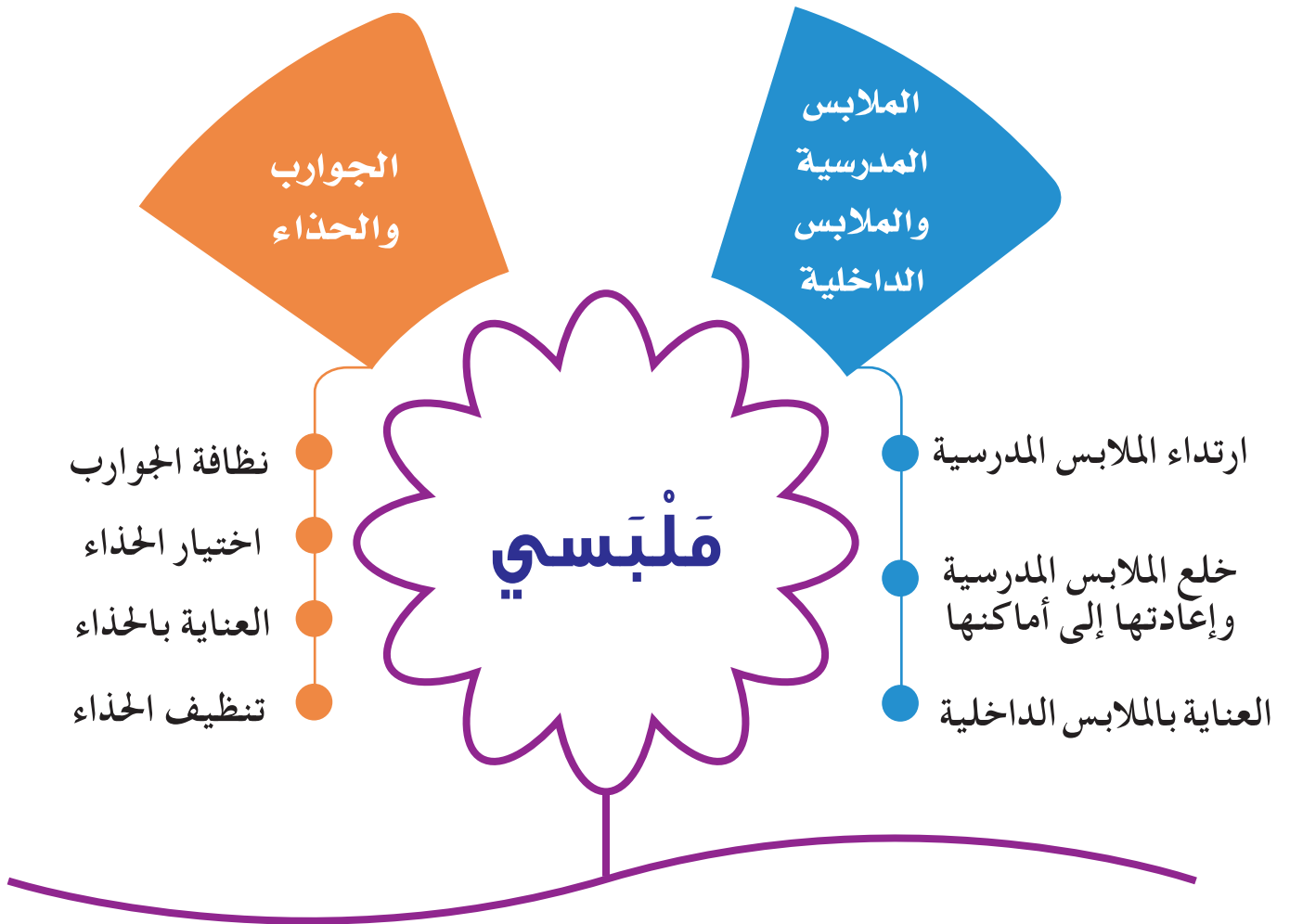


الوحدة الثالثة

٣

مَلَبْسِي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تعدد مواصفات الملابس المدرسية.
- أن تستنتج أهمية تغيير ملابسها المدرسية عند عودتها إلى المنزل.
- أن تطبق الطريقة الصحيحة عند غسل جواربها.
- أن تستنبط خطوات العناية بالحذاء بصفة عامة.





الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي

المفاهيم الرئيسية

- الزيُّ المدرسي.
- العناية بالملابس.
- الملابس الداخلية.

ملابسِي جزءٌ من ممتلكاتي الشخصية، ولما أكبر تصبح العناية بها من مسؤوليتي.

مواصفات الملابس المدرسية:

بسيطة ومرتبة.

مريحة وتسهّل الحركة.

قابلة للغسيل والكي.

تتحمل الاستعمال الطويل.

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكتّان.



نشاط (١)

لِمَ تجهزين ملابسك المدرسية قبل النوم؟



.....

.....



أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس تذكرني ما يأتي:

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

نشاط (٢)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة؛ أعيدي الحروف الساقطة
في الحديث مستعينة بأحرف الجدول الآتي:



عن معاذ بن أنس الجهني (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «من لبس ثوباً فقال:
الحمد... لله... بي... ساني... هذا الثوب ور... قنيه من غير حول
... سني ولا... سوءة غفر له ما تقدم من ذنبه». [صحيح الترغيب: ٢٠٤٢]

ذ ز هـ ك د م غ ق

■ **ثانياً : خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها :**

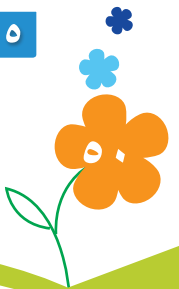
عند خلع الملابس تذكرى ما يأتي :

١ **خلع**  أولاً ؛ للمحافظة على نظافة ملابسك وتجنب فتحها .

٢ **تغيير** ملابس المدرسة حال وصولك إلى  ، للمحافظة عليها نظيفة وتعليقها في  من مسؤولياتك .

■ **ماذا تفعلين بملابسك بعد خلعها؟**

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



نشاط (٣)



صنّفي الصور التي أمامك حسب الجملة المناسبة لها مستعينة بالمنظم الآتي :

الجملة	الصور
يُلبَس عند الذهاب إلى المدرسة .	
يُلبَس لِيَقِينَا البرد .	
يُلبَس عند الذهاب لزيارة الأقارب .	
تَحْمِي ملابسنا عند دخول المطبخ .	
تُلبَسُ عند النوم ؛ لأنها فَضْفَاضة ومريحة .	



الملابس الداخلية :

□ هي الملابس التي تُلبَسُ ملاصقةً للجسم مباشرة .



ينبغي غسل ملابسك الداخلية باستمرار .

تغيير ملابسك الداخلية يوميا يجعلك نظيفة ورائحتك طيبة،
ويجنبك الأمراض .



نشاط (٤)

هدى فتاة في الصف الرابع، عبّري عن رأيك في كيفية
تعاملها مع ملابسها، وفقاً لما يأتي :



كيفية تعامل هدى مع ملابسها

تغير ملابسها الداخلية يوميا .
تجهز ملابسها المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحا .
لا تخلع ملابس المدرسة عند عودتها إلى المنزل .
تغسل ملابسها الداخلية باستمرار .





الجوارب والحداء

ملبسي

■ الجورب:

لباسُ القدم، ولهُ عدَّة ألوان.



لِمَ يجب استبدال الجوارب يومياً؟



المفاهيم الرئيسية

- الجورب.
- الحداء.

الجوارب من الملابس المهمة التي يتم ارتداؤها مع الحداء وتعمل على امتصاص العرق خاصة في فصل الصيف، لذلك لابد من العناية بها وتغييرها يومياً عند الذهاب إلى المدرسة.

من الضروري ارتداء جوارب ذات ألوان مناسبة وتصميمات مناسبة للمناسبات المختلفة.



غسل الجوارب:



نحتاج إلى:

١



خياطة الثقوب إن وجدت حتى لا تتسع.

٢



نفضها من الأتربة.

٣

خطوات غسل الجوارب الملونة:



١ تُنقع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.

٢ تُغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع دك الأماكن المتسخة.

٣ تُشطف بالماء، وتُنشر في الظل ويكون الوجه إلى الداخل، وتُثبت من الأعلى.



٤ يُوضع كل جورب مع الآخر بعد جفافه وتطوى بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.



خطوات غسل الجوارب البيض:

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



نشاط (١)



استنتجي مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة
والجوارب البيض:



الجوارب الملونة

.....



الجوارب البيض

.....



خطوات غسل الجوارب عملياً :



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

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي :



١ تَنْقَع



٢ تُغْسَل



٣ تُدْعَك



٤ تُشَطَف



٥ تُنْشَر



الحذاء:



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

نشاط (٢)



سَمِّ بعض الحيوانات التي يُصنع الحذاء من جلدّها؟

.....

.....

اختيار الحذاء:

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

نشاط (٣)



اختاري الحذاء المناسب للمدرسة.



العناية بالحذاء:

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

تنظيف الحذاء:

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

نشاط (٤)

اقترحي طرائق حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية .

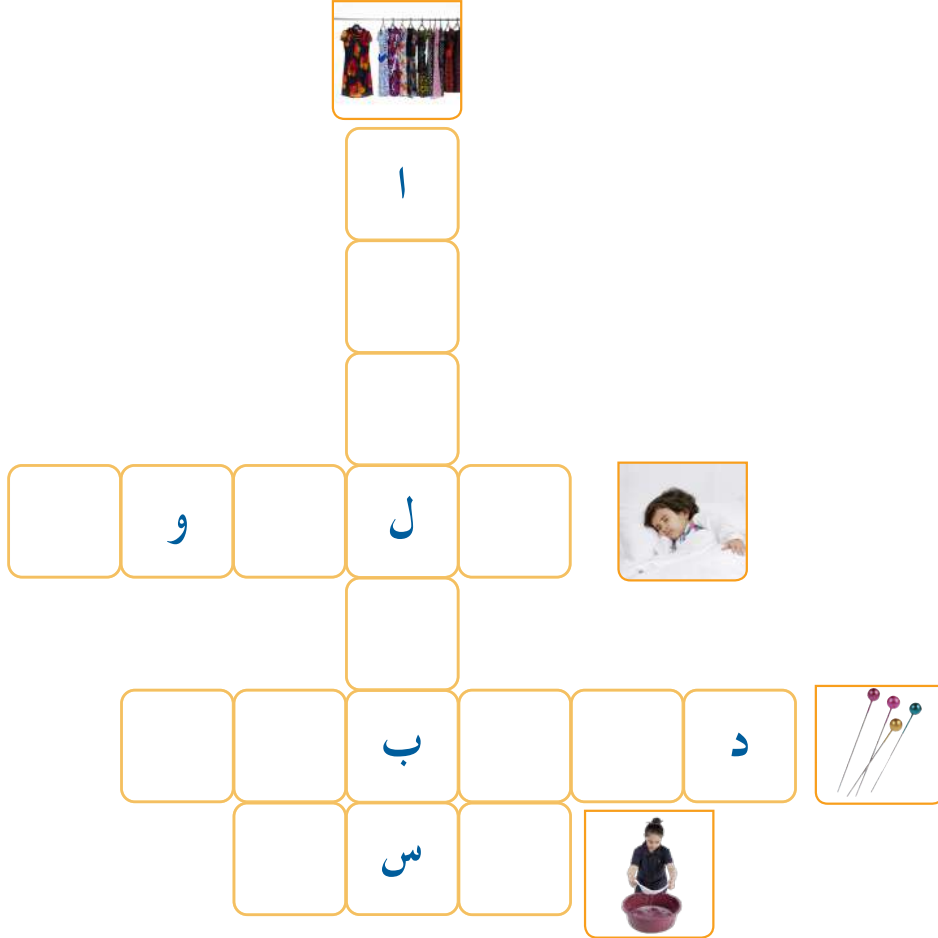
.....

.....



تطبيقات عامة

أتمّي حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي، ثم اكتبي كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب:

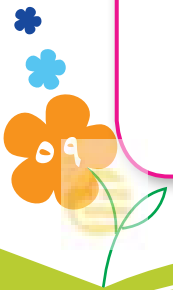


أ تُجهّز ملابس المدرسة قبل

ب تُعلّق على المشجب.

ج لا توضع بدلا من الأزرار المقطوعة.

د تحتاج الملابس الداخلية إلى ال بعد الاستعمال.



٢ ساعدي نورة في وضع الرقم المناسب لترتيب خطوات غسل الجوارب البيض أمام العبارات الآتية:

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

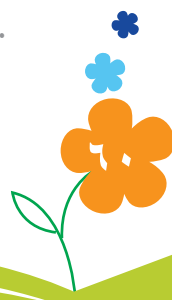
٣ اكتبى دعاء لبس الثوب الجديد.

.....

.....

.....

.....



٤ اذكرى النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلعى زىك المدرسى عند عودتك للمنزل .

ب لا تغيرىن ملابسك الداخلية يوميا .

٥ عللى لما يأتى :

أ تغير الجوارب كل يوم .

ب تقلىم أظفار القدمىن كلما طالت .

ج يجب أن ىتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم .



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



.....

.....

.....



.....

.....

.....



قومي بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، ثم اجمعي المربعات
المظلة لتحصلي على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين
رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ « **كان يحب التَّيْمَنَ ما استطاعَ، في
شأنه كَلَّه، في طُهُورِهِ وَتَرَجُّلِهِ وَتَنَعُّلِهِ** » [صحيح البخاري : ٤٢٦] .

■ أكبر القارات .

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان .

■ يحتوي على معظم العناصر الغذائية
ويفطر عليه الصائم .

■ مدينة صناعية في غرب المملكة .

■ مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة .

■ أكبر الطيور ولا يطير .

الكلمة :



الوحدة الرابعة



مهارات
يَدَوِيَّة
«التطريز»



تطبيقات
عملية

الأدوات والخامات
والأسس العامة
للتطريز

مهارات يَدَوِيَّة «التطريز»

نَظْمُ الخِيط
تثبيت الخيط
غرزة السراجة

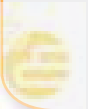
أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تتعرف على الأدوات المناسبة للتطريز .
- أن تتبّع الأسس العامة أثناء التطريز .
- أن تتدرب على مهارة تثبيت الخيط .
- أن تُطبّق غرزة السراجة بالطريقة الصحيحة .

أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات يدوية ، وأتعلم منها بعض أشغال الإبرة .
وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم - مع وافر الحب : ابنتكم .

نشاط : (ساعدي ابنتك في فتح رابط الدرس الرقمي لتعلم مهارات التطريز) .





١ الإبرة

تُصنع من معدن صُلْب غير قابل للصِّدأ، وتتنوع في أشكالها وأحجامها ومقاساتها حسب استخدامها، ويجب أن تكون الإبرة مناسبة لنوع القماش، وسُمْك الخيط المستخدم.

لَمْ فِي رَأْيِكَ؟

المفاهيم الرئيسية

- الناظم.
- الكشتبان.

فنُّ التطريز من المهارات اليدوية وهو أجمل فنون أشغال الإبرة، وله أدوات خاصة به، منها:

نشاط (١)



ماذا تفعلين إذا وَخَزْتَكَ الإبرة؟ وضحِي ذلك.

.....

.....

٢ النَّاضِم

يُصنع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما، وفي طرفه سلكٌ مُعَيَّن الشكل.

استنتجي فائدته.



نشاط (٢)

في حالة عدم وجود الناظم، اقترح حلولا جديدة
لإدخال الخيط في الإبرة؟



.....

.....

خيوط التطريز

٣



تختلف في أنواعها وألوانها حسب استخدامها، ويُختار منها
النوع الجيد ذو الألوان الثابتة؛ حتى لا تنصل مع الغسل.

نشاط (٣)

نفدت ندى مَفْرَشاً لونه أبيض واستخدمت خيوطاً ألوانها
غير ثابتة ثم غسلته، ماذا حدث؟
● اقترح حلاً لمنع تلك المشكلة مستعينة بالمنظم الآتي:

المشكلة:



خطوات نحو الحل:



الحل:





أنواعها

أ **خيوط المالونية:** خيوط قطنية تتكون من ستّ فتلات، ويمكن استخدامها منفردة أو مزدوجة.



ب **خيوط الكتّن برليه:** خيوط قطنية مبرومة من فتلتين، وتُستخدم كما هي.

المقصّ:



ويُصنع غالبا من المعدن، وله مقاسات متعددة (كبير - وسط - صغير)
صفي مقصّ الخيوط.

نشاط (٤)



١- قارني بين مقصّ الخيوط ومقصّ القماش مستعينةً بالمنظّم الآتي:

مقصّ القماش	التشابه	مقصّ الخيوط
.....		
.....		
.....		
.....		

٢- لاحظت إحدى زميلاتك وهي تقطع الخيط بأسنانها؛ ما واجبك تجاهها؟

.....

٥ القماش:



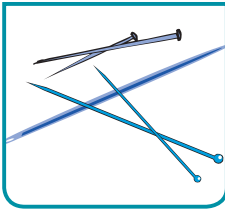
نسيج من خيوط نُسجت بدقة متناهية، ومنه عدة أنواع:

٦ واقي الإصبع (الكُشْتَبَانُ):



يُلبس على رأس الإصبع الوسطى من اليد؛ لحمايتها من وخز الإبرة عند الحياكة اليدوية، ويصنع من عدة أنواع، مثل: المعدن، البلاستيك، الجلد السميك.

٧ الدبابيس:

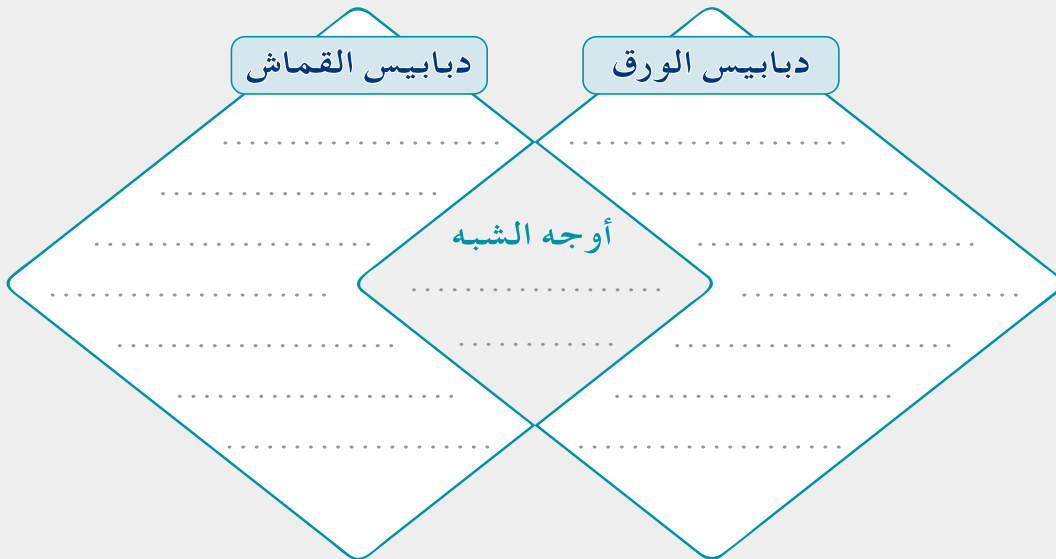


تُصنع من المعدن الجيد غير القابل للصدأ، وهي نوعان: نوع يستخدم للورق، وآخر للقماش.

نشاط (٥)



فرّقي بين دبابيس الورق ودبابيس القماش.



٨ حاملة الدبابيس:



كيس صغير محشو بالصوف أو الإسفنج ، وله أشكال مختلفة ،
ويستخدم لحفظ الدبابيس والإبر بغرزها فيه أثناء العمل .

٩ حافظة أدوات التطريز:



صندوق أو علبة أو حقيبة مخصصة لحفظ أدوات التطريز .

نشاط (٦)



شارك زميلاتك في ابتكار حافظة لأدوات التطريز مستخدمة
المستهلكات الفارغة .

أسرتي العزيزة



فواز: ينظر بأعجاب إلى العلبة الصغيرة الحمراء ، ويسأل نورة: ما هذه؟
نورة: هذه حافظة أدوات التطريز .
فواز: كيف صنعتها يا نورة .
نورة: ساعدتني أمي في عملها من المستهلكات الفارغة في المنزل .
فواز: ابتكار جميل اشكري أمي عليه .



نشاط (٧)



في خريطة المعرفة الآتية أدوات التطريز التي درستها، أكمل ما في الخريطة من فراغات :



أدوات

التطريز وخاماته

القماش

خيوط التطريز

.....

الكتن برليه

.....

القماش

الورق

الكشتبان

حاملة الدبابيس

.....

الإبر

.....



الأسس العامة للتطريز

تُستحب البسمة قبل البدء بأي عمل حتى يبارك الله لنا فيه.

الأسس العامة التي ينبغي مراعاتها عند البدء في التطريز:

- ١ نظافة اليدين .
- ٢ تجهيز الأدوات والخامات وترتيبها .
- ٣ توفر الإضاءة الكافية .
- ٤ مراعاة أن تكون طاولة العمل ذات ارتفاع مناسب .
- ٥ الجلسة الصحيحة .
- ٦ إعداد القماش للتطريز بتحديد الخطوط والرسومات المراد تطريزها .
- ٧ مراعاة أن يكون طول الخيط مناسباً .

نشاط (٨)

ماذا يحدث إذا كان الخيط طويلاً؟

.....



- ٨ اتّباع الخطوط المحددة للرسم أثناء التنفيذ .
- ٩ عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم .
- ١٠ التأنّي والحذر أثناء العمل ؛ لضمان السلامة وعدم إيذاء الآخرين .
- ١١ إعادة الأدوات والخامات إلى الحقيبة الخاصة بعد الانتهاء من العمل .

نشاط (٩)



استخرجي ثلاثة أسس عامة للتطريز من خلال دراستك للإبرة،
والناظم، والمقصّ.

.....

.....

.....



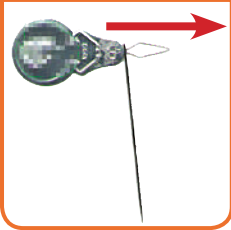


تطبيقات عملية

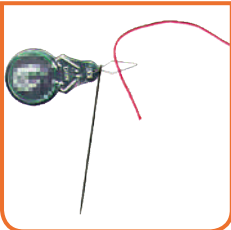
التطريز

أ نظم الخيط :

من الصعوبات التي قد تُواجه المبتدئة في التطريز إدخال الخيط في الإبرة، وهذه العملية تتم بعد اختيار الخيط المناسب للإبرة، ونوع القماش، وحتى نتغلب على ذلك؛ لابد من استخدام الناظم بطريقة صحيحة باتّباع الخطوات الآتية :

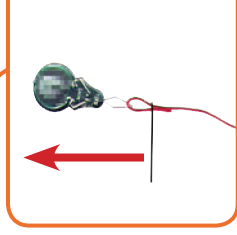


١ يُدخَل طرف السلك المعدني المَرْن في ثقب الإبرة حتى يصل إلى نهايته.



٢ يُمرّر طرف الخيط من خلال السلك المعدني.





٣ يُسحب السلكُ المعدني من ثقب الإبرة برفقٍ ومعه الخيط ؛
للحصول على طول مناسب من الخيط خلال الثقب ، ثم
يُفصل السلكُ عن الخيط .

نشاط (١)



● هل واجهتك مشكلة عند نظم الخيط ؟ ما هي ؟

.....

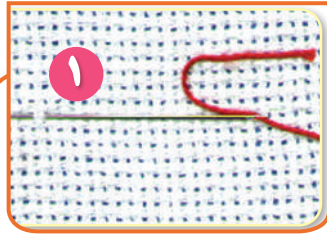
.....

● إذا أتقنتِ نظم الخيط فساعدي زميلتك .

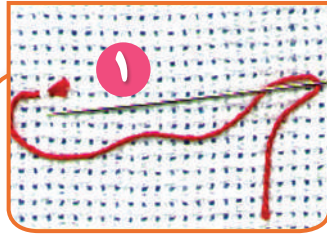


ب تثبيت الخيط:

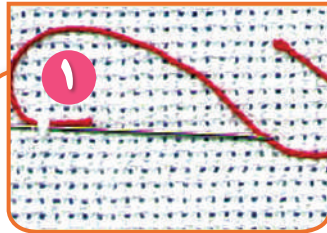
غرز التثبيت: غرزة تُستخدم لتثبيت الخيط على القماش قبل بدء التطريز وعند الانتهاء منه وتعتبر أساسية في جميع غرز التطريز، وتُنَفَّذ كما يأتي:



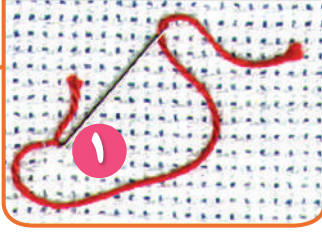
١ يُقلب القماش على ظهره، وتُغرز الإبرة عند الرقم (١)، ثم تُخرج بحيث تُؤخذ فتلة أو فتلتان.



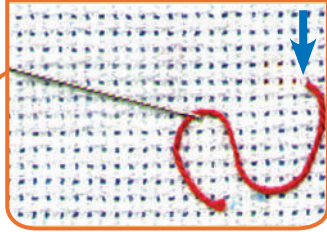
٢ يُسحب الخيط برفق، بحيث يبقى طرف الخيط في القماش.



٣ تُغرز الإبرة مرة أخرى من فوق الغرزة الأولى مباشرة لتُثبت الغرزان فوق بعضهما.



٤ تُغرز الإبرة من ظهر القماش وتخرج إلى وجهه من مكان التثبيت نفسه عند الرقم (١) ، للبدء بتنفيذ الغرز المطلوبة .



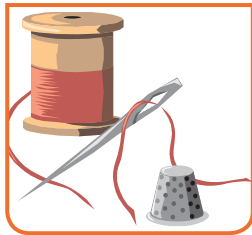
٥ هذا هو الشكل النهائي لغرزة التثبيت على وجه القماش .

أهمية التثبيت

١ عدم تفكك الغرزة .

٢ نظافة وجه القماش و جماله .

ج غرزة السراجة



من الغرز الأساسية البسيطة ، تُنفَّذ على شكل خطوط متقطعة ، وتُستعمل في تزيين المفارش والملابس والقطع المنزلية المختلفة وتجميلها .



نشاط (٢)



هند في الصف الرابع أرادت أن تُطرز لوالدتها قطعة صغيرة بغرزة السراجة، فاستعانت بأختها الكبرى التي أخبرتها أنه ينبغي أن تقوم بالإعداد قبل تنفيذ الغرزة حتى يكون عملها منظما وسريعا باتباع ما يأتي:

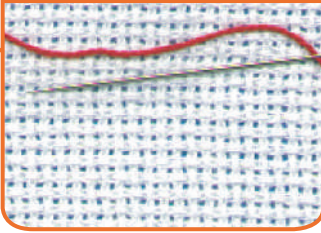
١- تجهيز الأدوات.

٢- طباعة الشكل المراد بالكربون الملون.

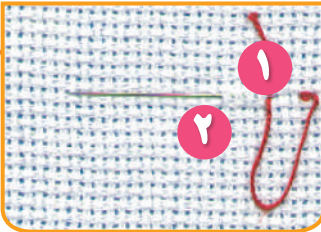
٣-

٤-

طريقة تنفيذ الغرزة:

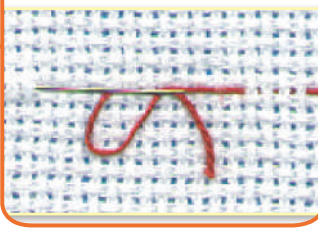


١ يُرسم خط خفيف باللون الفاتح؛ حتى يحدد مسار الإبرة، ويُثبت الخيط بغرزة في ظهر القماش، ثم تخرج الإبرة على

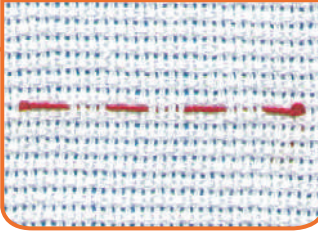


٢ تُغرز الإبرة في القماش على بعد مسافة عند الرقم (١)، ثم تُخرج بعد أخذ المسافة نفسها عند الرقم (٢) مكونة الغرزة الأولى.





٣ تكرر بالطريقة نفسها حتى نهاية
السطر، مع مراعاة أن تكون المسافة بين
الغرز.....



٤ تغرز الإبرة في ظهر القماش، ثم يُثبت الخيط
لإنهاء العمل.



ساعدني ابنتك في تطبيق ما تعلمته في تنفيذ قطعة نفعية للمنزل؟

.....

.....



تطبيقات عامة

١ رتبي حروف الكلمات الآتية، ثم اكتبها في المكان المناسب لها:

ا	ل	ص	ح	ي	ت	ا	ر	ق	ب
ش	ي	ع	ق	ف	ت	ل	ع	ل	ب
ك	ل	ح	ة	د	ع	ل	ع	ل	ب

- أ ينبغي الجلوس جلسة على مقعد مريح أثناء العمل .
- ب تكون طاولة العمل ذات مناسب .
- ج يكون طول خيط التطريز مناسباً ، لا هو بالطويل الذي ولا بالقصير الذي ينتهي نهاية العمل .
- د اتّباعُ الخطوط المحددة للرسم يعطي المطلوب .

٢ عللي لما يأتي:

- أ اختيار الخيوط ذات الألوان الثابتة في التطريز .
-
- ب عدم شدّ الخيط عند التطريز أكثر من اللازم .
-



٣ صلي كل جزء من الطرف الأيمن بما يناسبه من الطرف الأيسر ، ثم اكتبه أمام الصورة المناسبة .

الخيط في الإبرة بسهولة

يُساعد على إدخال

من وخز الإبرة

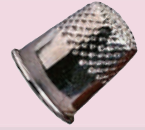
تختلف مقاساتها

باختلاف الأقمشة

تُستخدم لقصّ

الخياط والقماش

يحمي الإصبع



٤ بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ناقشي العبارات الآتية ثم صححيها :

١ يُثَبَّت خيط التطريز في القماش بالعُقْدَة .



٢ تُصَنِّعُ الْإِبْرَ مِنْ الصُّلْبِ الْقَابِلِ لِلصِّدَأِ.

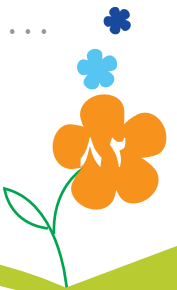
٣ خِيوطُ الْمَالُونِيهِ خِيوطُ قَطْنِيَّةٍ مَبْرُومَةٍ مِنْ فِتْلَتَيْنِ.

٥ أنا ندى، أحبُّ التطريز، وأتَشَوَّقُ إلى تعلُّمه، ولكنني قد أجد صعوبة عند تنفيذ بعض الغرز، ذات مرة بدأت بتطريز مفرش لإهدائه إلى أمي، وقد بذلت فيه جهداً وعناء، ولكن عندما قمتُ بشد الخيط انفكت الغرز كلها، عندها غضبتُ فقطعتُ الخيط ثم رميته.

نستنتج من القصة ما يأتي:

أ بعد أن شدت ندى الخيط اكتشفت أنها ارتكبت خطأ في البداية، اذكره.

ب من خلال القصة السابقة تحدثني بأسلوبك عن قيمة المسؤولية.



انقلي الحرف الأخير من كل كلمة بالترتيب إلى الجدول الآتي حتى يظهر لك عبارة إرشادية:

رف - وادي - أبها - بلبل - أدوات - صدأ - كُشْتَبَان - معدني -
سوريا - تلال - دبابيس - ليل - أنا - ناظم - حافظة .

العبارة:

تقيدي بهذه العبارة في حياتك وفي أثناء عملك في التطريز .

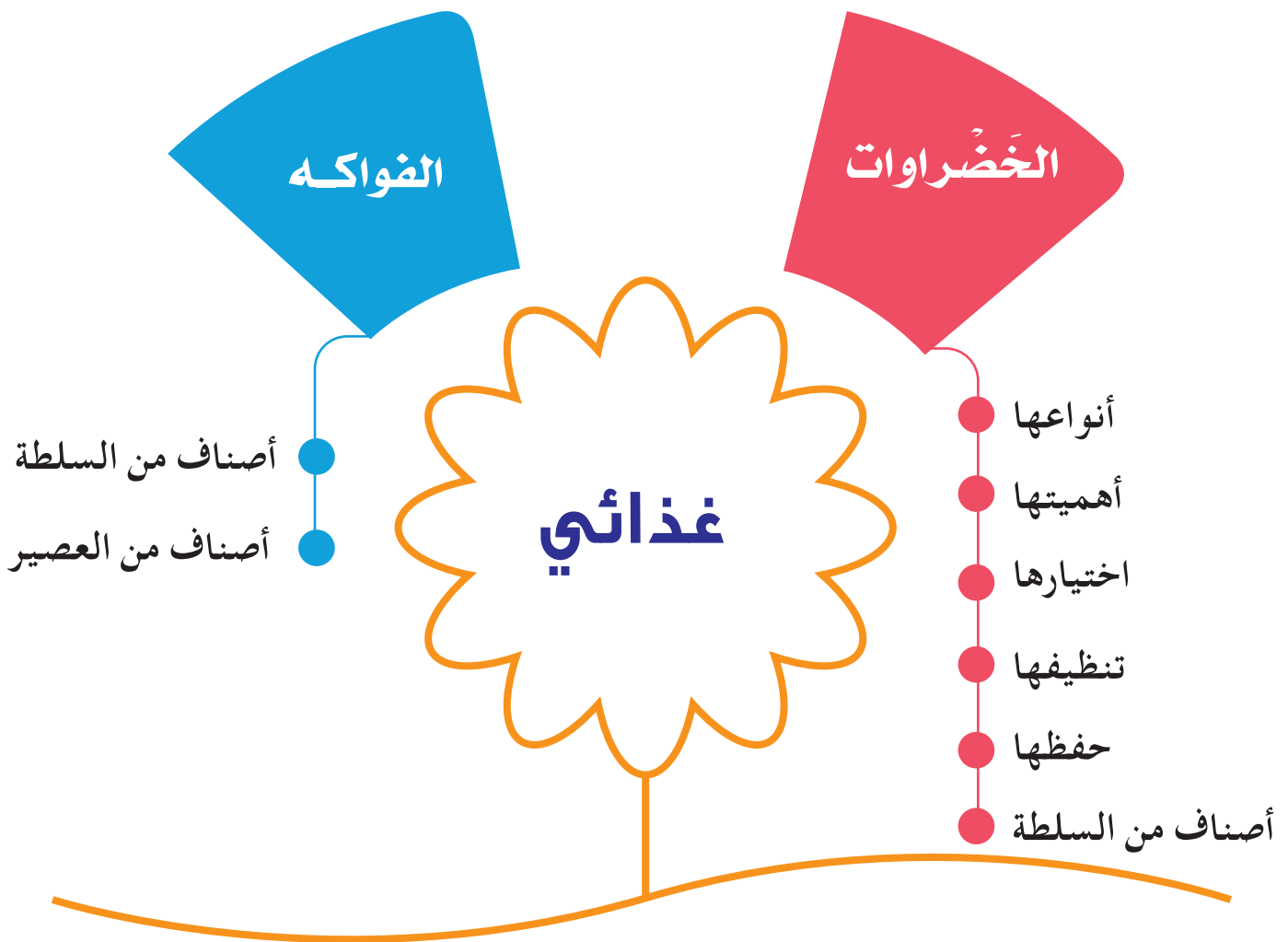


الوحدة الخامسة

٥

غذائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تستنتج فوائد الخضراوات والفواكه.
- أن تغسل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة.
- أن تطبق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها.
- أن تعد أصنافاً من السلطات.
- أن تعد أصنافاً من العصائر.





الخضراوات

غذائي

■ أنواع الخضراوات:

قَرْنِيَّة



ثَمَرِيَّة



ورقية



جَذَرِيَّة



درنية



بصلية



زَهْرِيَّة



إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



المفاهيم الرئيسية

- قَرْنِيَّة. • دَرْنِيَّة.
- عَطَب. • ذُبُول.

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

سَمِّي صنفاً واحداً من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.



نشاط (١)



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

بصلية

قرنية

ثمريّة

ورقية

زهريّة

جذرية

درنية

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



نشاط (٢)



ميّزي الخضراوات من بين
الفواكه بوضع دائرةٍ حولها.

نشاط (٣)



مستعينة بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :

■ شروط اختيار الخضراوات :



أن تكون خالية من
العطب والطين .

أن تكون زاهية
اللون ، وعروقتها
سهلة الكسر .

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

الإجابة

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

المهمة

تعاوني مع زميلاتك في المجموعة
للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات .

■ خطوات تنظيف الخضراوات :



١ تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والشمريّة، كالجزر
والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدا؛ لإزالة كل ما
يلصق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفّف تماما .



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ فاغسليني قبل أن تأكليني .



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



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



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



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

نشاط (٤)



من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجبني عن الأسئلة الآتية:

١. فسري سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

.....

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

.....



إن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني .



نشاط (٥)

اقترحي طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات ؟



.....

حفظ الخضراوات:



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

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة : البطاطس ، البصل ، الثوم . **فسري ذلك ؟**

نشاط (٦)

شارك زميلاتك في المجموعة في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان ؟



.....

.....



أصناف من السلطات

تُعَدُّ السلطات من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو الجسم وسلامته، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك.

القواعد العامة في إعداد السلطة:

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدا.
- تقطيع السلطة قطعا كبيرة نسبيا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.

أصناف من السلطات

سلطة الخضراوات



المقادير:

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

الطريقة

- ١ ■ تغسل الطماطم وتُجفف، ثم تُقَطَّع قطعاً مناسبة.
- ٢ ■ يُغسل الخيار، ثم يقطع مكعبات.
- ٣ ■ يُغسل الجزر، ثم يُقَطَّع قطعاً مناسبة.
- ٤ ■ يُغسل البقدونس ويجفف، ثم يفرم فرماً ناعماً.
- ٥ ■ تُخلط المقادير في صحن عميق، وتبَّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تُجَمَّل حسب الرغبة وتُقدَّم.

سلطة الروب بالخيار



المقادير:

- كوب روب (زبادي) .
- حبة خيار واحدة .
- فصّ من الثوم المفروم .
- ملح ، قليل من النعناع المُجفف .

الطريقة

- ١ يُخفق الروب جيدا حتى يصير قوامه متجانسا .
- ٢ يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة) .
- ٣ يُغسل الخيار ويُقطع حلقات رفيعة أو قطعا صغيرة ، ثم يضاف إلى الروب ، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .
- ٤ يُضاف الملح والنعناع الجاف ، ويغرف في صحن سلطة عميق ، ويُجمل حسب الرغبة .

نشاط (٧)



ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة، هل بإمكانك إعطاؤها بعض الأفكار؟





الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة .

قال الله تعالى : ﴿ وَفَكَهَّةٌ مِّمَّا يَخِيزُونَ ﴾ [الواقعة : ٢٠] .



المفاهيم الرئيسية

- لِين .
- صُلْب .

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

شروط اختيار الفواكه :

ناضجة

خالية من العطب

طازجة



وزارة الصحة
Ministry of Health

أحرص على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدلَ الشكولاتة والحلويات، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى .
ارجعي إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع (الأطفال والحلوى) .



تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.



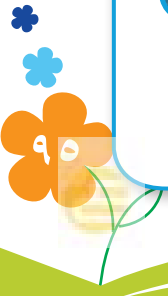
١ الفواكه اللينة :

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



٢ الفواكه الصلبة :

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



نشاط (١)

شارك زميلاتك في المجموعة بالبحث عن ثلاثة أنواع من الفواكه ورد ذكرها في القرآن الكريم؟



.....



حفظ الفواكه:

تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة

والرفوف السفلية منها.

تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة.

نشاط (٢)

اقترحي طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

.....
.....



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



أصناف من سلطات الفواكه

سلطة الفواكه



المقادير:

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

الطريقة

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

العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات وبذلك يعتبر العسل عاملا مساعدا في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.





المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أوحبتان من الموز.
- علبة جلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

الطريقة

- ١ يُذاب الجلي في كوب ماء ساخن، ثم يُضاف إليه كوب آخر من الماء البارد، ويُترك ليبرد.
- ٢ تُقطع الفواكه قطعاً صغيرة مناسبة، ثم تُوضع في أكواب، أو طبق من الزجاج.
- ٣ يُصب عليها الجلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.
- ٤ يُجمل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبّات من الفراولة.



عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدم مشروبا طبيعيا وخاصة في الجو الحار. ويُفضّل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

نشاط (١)

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



.....
.....

.....
.....



أصناف من العصير

عصير البرتقال



المقادير:

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

الطريقة

- ١ يُغسل البرتقال جيدا ، ثم يجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضا ، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفرَّغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته ، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدم العصير في أكواب ، يُزين بشريحة برتقال ، ويُقدم باردا .



عصير سموذي الخوخ والموز

السموذي



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

المقادير:

■ كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.

■ ١ فاكهة موز.

■ كوبان من الحليب.

الطريقة

١ ■ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ ■ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.



نشاط (٢)

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



صفي شعورك لو كنت مكان سعاد؟

.....

.....

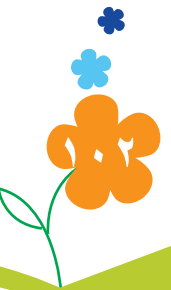
نشاط (٣)

عللي : إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي .



.....

.....



تطبيقات عامة

١ حددي الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبيه في الجدول؟

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

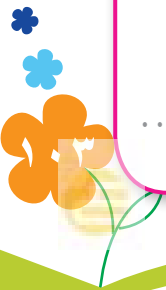
٢ عللي ما يأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؛

.....

ب تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؛

.....



٣ فِسرِ العبارات الآتية :

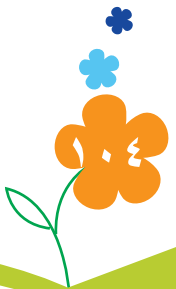
أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات ؛

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها ؛

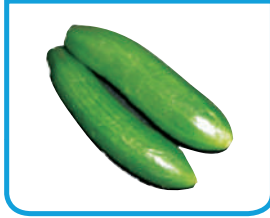
٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية :

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه .

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها .



اكتب حرف (ط) أمام الخضراوات التي تُؤكل طازجة، وحرف (م) للتي تُؤكل مطبوخة، وحرفي (ط، م) للتي تُؤكل طازجة ومطبوخة:



























الوحدة السادسة

٦

الإسحاف
الأولي



الغَصَص
والرُّعَاف

الصيدلية
المنزلية

الإسعاف الأولي

التعريف

الأسباب

الإسعاف

تعريفها

فائدتها

محتوياتها

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تَعْلِل أهمية وجود الصيدلية المنزلية .
- أن تُطَبِّق كيفية إسعاف المصاب بالغَصَص عمليا .
- أن تَقْتَرِح بعض الأساليب الوقائية الفعالة لتجنب حدوث الرعاف .





الصيدلية المنزلية

الإسعاف
الأولي



إذا أُصِبتَ بجرح؛ فهل
تتركينه دون تطهير؟ هل
تتركين الدم يسيل منه حتى
يتوقف؟ ألا يمكن أن يتلوث
الجرح فيسبب لك الحمى
والألم؟



إلامَ أحتاجُ لإيقاف نزف الجرح؟

.....

.....

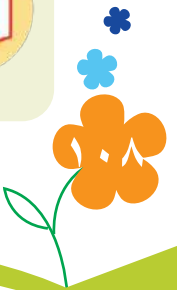
المفاهيم الرئيسية

- الصيدلية المنزلية.
- الحالة الطارئة.
- الإسعاف الأولي.

تعريفها:

صندوق يحتوي على
الأدوات اللازمة لإسعاف
الحالات الطارئة.

إن لوجود الصيدلية (صندوق الإسعاف الأولي) في البيت، والمدرسة،
والسيارة، والأماكن العامة أهمية كبيرة.



فائدة الصيدلية المنزلية:



القيام بالإسعافات الأولية للحالات الطارئة البسيطة، مثل:

الجروح،،

ولكنها في الحالات الخطيرة لا تغني عن الطبيب.

لا تنسي إلصاق الأرقام المهمة على صندوق الصيدلية المنزلية مثل:
الإسعاف، أقرب مستشفى، رقم وزارة الصحة.



ما تجب مراعاته في الصيدلية المنزلية:

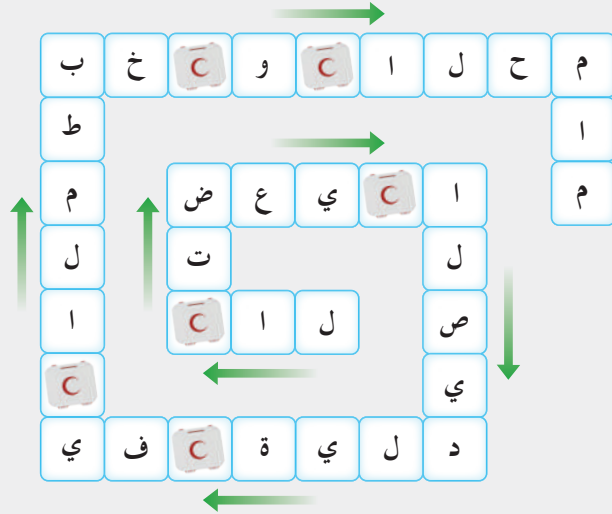
- ١ أن تكون ذات حجم مناسب.
- ٢ ترتيب مكوناتها بحيث يمكن الوصول إليها مباشرة.
- ٣ إحكام إغلاقها مع مراعاة سهولة فتحها عند الحاجة.
- ٤ وضعها في مكان مناسب بعيدا عن الحرارة والرطوبة وعن متناول الأطفال.
- ٥ التخلص من المواد والأدوية المنتهية الصلاحية.



نشاط (١)



اقرأ حروف الرسالة في المربعات الآتية ، ثم اكتبها متصلة
الحروف في الفراغ المخصص :



الرسالة :

.....

.....

لماذا ؟

.....

نشاط (٢)



اقترحي نصائح فعالة لتفادي الحالات الطارئة البسيطة
في المنزل إذا لم تتوفر الصيدلية المنزلية .



.....

.....



■ محتويات الصيدلية المنزلية:

لتتعرفي على محتويات الصيدلية، ضعي علامة (✓) تحت الأدوات الخاصة بها، واكتبيها في الفراغ:



ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن محتويات أخرى للصيدلية المنزلية ثم
دونيها أدناه؟

.....

.....

.....



نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دَوّني الفرق بين محتويات الصيدلية المنزلية وصندوق الإسعاف الخاص بالسيارة، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب للمقارنة.



الصيدلية المنزلية أوجه الشبه صندوق إسعافات السيارة

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





الغَصَص والرُعاف

الإسعاف
الأولي

الغَصَص

أولاً: أسباب الغَصَص

- عدم مضغ الطعام جيداً.
- سرعة البلع.
- وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة قطع اللحم.
- وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم.
- اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء الطعام.

المفاهيم الرئيسية

- الغَصَص.
- الرُعاف.



تعريف
الغَصَص:
انسداد مجرى
الهواء بجسم
غريب أو طعام.

نشاط (١)



صفي حالة شخص أصيب بالغَصَص.

.....



ثانياً: إسعاف المصاب :



١ اخفضي رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الأسفل.



٢ اضربي أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضربات متلاحقة غير مؤذية.



٣ اضغطي يدك على بطنه وتابعي الضربات والضغط حتى تتأكدي من خروج المادة المسببة للغصص.

٤ انقلي المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة.

اتصلي بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تسهيل الحصول على الخدمات الصحية.



نشاط (٢)



توقعي ماذا يحدث لو تحدثنا أثناء الأكل مستعينة
بالمنظم الآتي :

ماذا يحدث

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

ما أتوقع

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



■ الرُّعاف

□ تعريفه: سيلانٌ دموي يحدث عندما تتمزّق الأوعية الدموية في الأنف.

أولاً: أسباب الرعاف:



الصدمة التي يتعرض لها الأنف.

الحر الشديد.

تنظيف الأنف بطريقة خاطئة.

ضعف الأوعية الدموية.

ارتفاع ضغط الدم.



نشاط (٣)

كيف تتصرفين إذا تعرض أحد أفراد أسرتك لإصابة؟



.....

.....



ثانياً: إسعاف المصاب:



١ أَجْلِسِي المصابَ بالرعاف جلوساً عادياً.



٢ اتركي رأسه في وضع طبيعي مائل إلى الأمام قليلاً واضغطي فتحتي الأنف مدة خمس دقائق.



٣ ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.

نشاط (٤)

وضّحي السلوك الخاطئ في الصور الآتية:



.....



.....



.....



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ:

ا كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح. ☐

ب تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبب الرعاف. ☐

ج ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات قوية. ☐

د إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يغني عن أخذه للطبيب. ☐

ه ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء. ☐



٢ ابحثي عن النصف الآخر لِلأَصْقَةِ الجروح بوصل كل جملة بما يناسبها:

تُعَدُّ الصيدلية المنزلية من

ارتفاع ضغط الدم.

الغَصَص هو انسداد مجرى الهواء

ضروريات كل منزل.

من أسباب الرعاف

بجسم غريب أو قطعة طعام.

٣ ساعدي نورة في ترتيب الخطوات وفق التسلسل الصحيح لإسعاف زميلتها التي أصيبت فجأة بالرعاف:

ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.

اتركي رأسها في وضع طبيعي مائلا إلى الأمام.

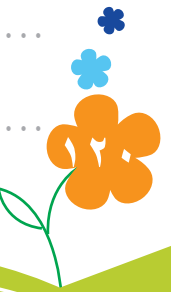
دعيها تجلس جلوسا عاديا.

اضغطي فَتَحَاتِ الأنف مدة خمس دقائق.



تسابقني مع زميلاتك في الصف لاختيار أفضل تعليق على هذه الصورة،
واحرصي أن تكون عبارتك هي أفضل تعليق:





ضعي أسماء الصور في المربعات المجاورة لها، ثم اجمعي حروف
المربعات المظلمة وأكملي بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب :



الوقاية من

.....

