



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# التربيـة الأـسرية

للصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



يُوزع مجاناً ولإيتـاع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف السادس الابتدائي : الفصل الدراسي الأول - كتاب

الطالبة / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٢٩ هـ

١١٨ ص، ٥، ٢١٧٢٥ سم

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨٥٩-٢

١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية أ. العنوان

١٤٣٠ / ٦٠٣٦

٣٧، ١٩٣١ ديوبي

رقم الإيداع : ١٤٣٠/٦٠٣٦

ردمك : ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٨٥٩-٢

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترناتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين.

وبعد؛ يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة لصف السادس الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأُسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على "إكساب الطالبة المعرفة والسلوكيات الحميدة لتكون ذات شخصية مستقلة تتصرف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

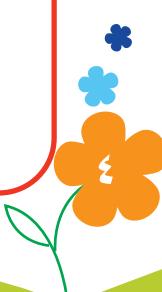
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة الغرض منها إثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة كي تفكّر وتحاور وتعبر عن رأيها، لتكسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأُسرية؛ ليكون عوناً للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة بنفسها، محبة لوطنه، تتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومسكّنها وبئتها، 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

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

|  |  |
|--|--|
| رؤية المملكة 2030.   |  |
| أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحظى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه. |  |
| التفكير الناقد.  |  |
| التفكير الإبداعي وحل المشكلات.   |  |
| تواصل.   |  |
| التعاون والمشاركة المجتمعية.   |  |
| أسرتي العزيزة.   |  |
| معلومات إضافية.  |  |
| معلومات إثرائية.   |  |



عدد المقصوص المقررة في منهج التربية الأسرية الصف السادس الابتدائي ،  
للفصل الدراسي الأول حصتان في الأسبوع .

## الفهرس

| الوحدة           | الموضوع                          | الأسابيع | رقم الصفحة |
|------------------|----------------------------------|----------|------------|
| صحتي وسلامتي     | بشرتي                            | أسبوع    | ١٠         |
|                  | العنايةُ بشعري وأظفارِي          | أسبوع    | ١٦         |
|                  | التعاملُ مع الأجهزةِ الالكترونية | أسبوع    | ٢٢         |
|                  | الحوادث داخل المسكن              | ٣ أسابيع | ٣٤         |
| مَلْبَسِي        | اختيار الملابس                   | أسبوع    | ٥٠         |
|                  | أدواتُ الخياطة                   | أسبوع    | ٦٤         |
|                  | تطبيقاتُ عملية                   | أسبوعان  | ٦٩         |
| غذائي            | القهوة                           | أسبوع    | ٨٤         |
|                  | التمر                            | أسبوعان  | ٨٨         |
| الإسعافُ الأوّلي | التسمُّم الغذائي                 | أسبوعان  | ١٠٤        |





## 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 يحتاجونها في حياتهن اليومية، فنأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بأسرة المعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يُكنّكم أن تشاركونا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

| رقم الصفحة | نوع النشاط                   | الوحدة           |
|------------|------------------------------|------------------|
| ٨٨         | تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة | الخامسة<br>غذائي |
| ٨٩         | نشاط أسري                    |                  |
| ٩٤         | نشاط ختامي                   |                  |



**الوحدة الأولى**

**١**

**صحتي  
وسلامتي**





## صحتي وسلامتي

### أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن تُعطي أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
- أن تلخص أهمية الماء والغذاء للبشرة.
- أن تذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
- أن تعدد العناصر الغذائية الالزامية لنمو الشعر.
- أن تقدم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
- أن تقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.





# بشرتي

صحتي  
وسلامتي

كم تُحرجني هذه البثور التي بدأت تظهر في وجهي. هل أنا بحاجة لزيارة الطبيب؟ وهل تستطعيين مساعدتي يا أمي؟ وهل يمكن أن تساهم مستحضرات التجميل في إخفائها؟



لا يا بنتي فمساحيق التجميل مخصصة لمن هم أكبر منك سنًا ولا بد من استشارة الطبيب قبل شراء مستحضرات العناية بالبشرة المناسبة لك.

المفاهيم  
الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

**البشرة** : الطبقة السطحية للجلد والتي تمثل درع الحماية للجسم.

## أنواع البشرة:

١ العاديه.

٢ الجافه.

٣ الدهنيه.

٤ المختلطة.



**كيف أعرف نوع بشرتي.**

**اتبعي الخطوات الآتية لكتشفي نوع بشرتك بمفردك:**

**١**  
اغسل وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففيه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

**٢**  
بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً وضعيه على وجهك وامسحي به جبهتك، فإذا ظهر أثر الدهون دل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في موقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة.  
ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظاهرها.

### نشاط (١)



**لوني نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:**

**بشرة جافة**

**تكون لامعة زيتية الملمس**

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

**بشرة دهنية**

**بشرة عادية**

**خالية من الرطوبة**



## نشاط (٢)

قدّمي طرائق وأساليب إبداعية لتوسيع زميلاتك حول طرائق حماية البشرة.



»» العناية بالغذاء والنظافة من متطلبات الجمال.



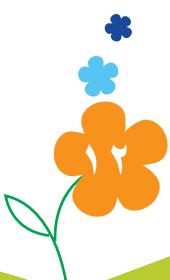
»» فيتامين (C) و (A) ضروريان للحفاظ على قوة البشرة وليونتها، ويتوفران في الفراولة والحمضيات والملفوف والطماطم والجزر.

»» التمارين الرياضية تزيد من نضارة البشرة وليونتها، وتحافظ على صحة خلايا البشرة.

»» المشي يساعد على فتح مسامات الجلد.

## نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن البشرة، وتُكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن تغسلي بشرتك وتشطفينها جيداً بكمية كافية من الماء، ثم تجففيها مباشرةً ولا تتركيها تجف وحدها، وضععي قليلاً من الكريم المرطب المناسب على الكفين والذراعين وجاني الوجه والرقبة.



## للغذاء دورٌ رئيسيٌ في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك يُنصح بالآتي:

١

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

٢

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

٣

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

٤

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



### نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي حلولاً للمشكلات الآتية مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:

- أ. صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.
- ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



#### المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

#### المشكلة

صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.



#### خطوات نحو الحل



#### خطوات نحو الحل



#### الحل



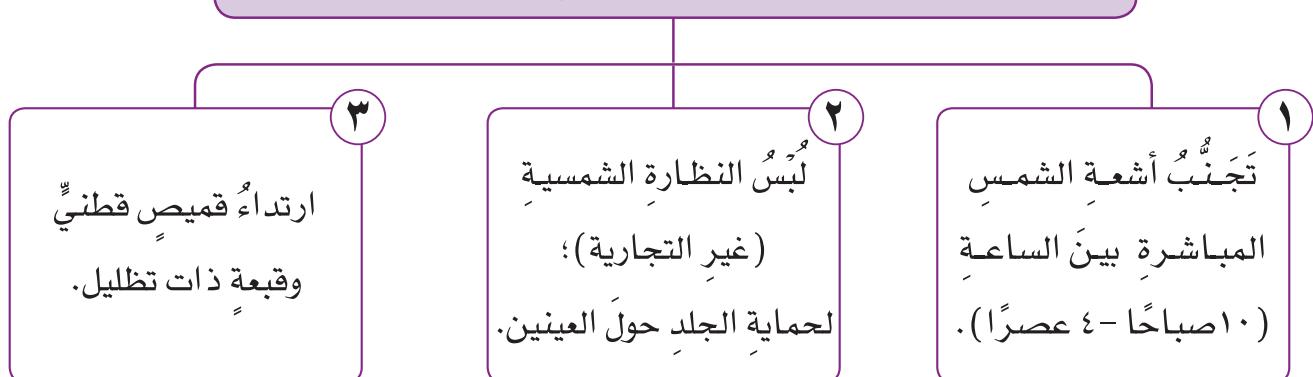
#### الحل



## □ حماية البشرة من حرائق الشمس :

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفیدٌ وضروريٌ للعمليات الحيوية في الجسم ولإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكن التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسبب الحرائق ويُشوه الجلد، فتجب معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحرائق بسيطةً فيمكن استعمال ماء بارد أو ملحي وكماماتٍ رطبةٍ في مكان الإصابة واستعمال كريم خاص يمدد الجلد بالبرودة.

### طرق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف





# العنايةُ بشعري وأظفاري

صحتي  
وسلامتي

## الشعر:



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسانِ، وتكونُ  
من جزئين:



يُوجَدُ حول بُصيلاتِ  
الشعر شبكةً من  
الأوعية الدموية  
تُغَذِّي الشعرة  
بالأكسجينِ والموادِ  
الغذائية.

### بُصيلة الشعر:

وهي الجزء الحيٌّ من الشعرة  
وتتموَّث تحت فروة الرأس.

### الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غيرُ الحيٍّ من الشعرة  
ويتكونُ من مادةِ الكيراتين.

## المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشعرُ من أهم مظاهرِ  
الجمالِ للفتاةِ، وينبغي  
أن تَحْرِصَ علَيْهِ وتعتني  
به، وهو جزءٌ من جسمِ  
الإنسانِ، ويرتبطُ الشعرُ  
بخلايا الجلدِ ويتجذبُ منه،  
كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ  
بالتدفقةِ الجيدةِ، والشعرُ  
النظيفُ السليمُ هو تاجٌ  
على رأسِ كلِّ فتاةِ، فمنِّا  
تستغني عن تاجِها الذي  
تَزَيَّنُ وتَجَمَّلُ به؟



## نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظي على شعرك قوياً وجميلاً؟



## العناصر الغذائية الازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

### المصادر الجيدة

### العنصر الغذائي

#### البروتينات

اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول والحبوب كالقمح.

#### الفيتامينات

الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.

#### الأملاح المعدنية

الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.



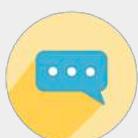
## نشاط (٢)



أكتب قائمة بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدد من其中ا المواد التي تساعد في نمو الشعر وتغذيته، وقيّمي نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:

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

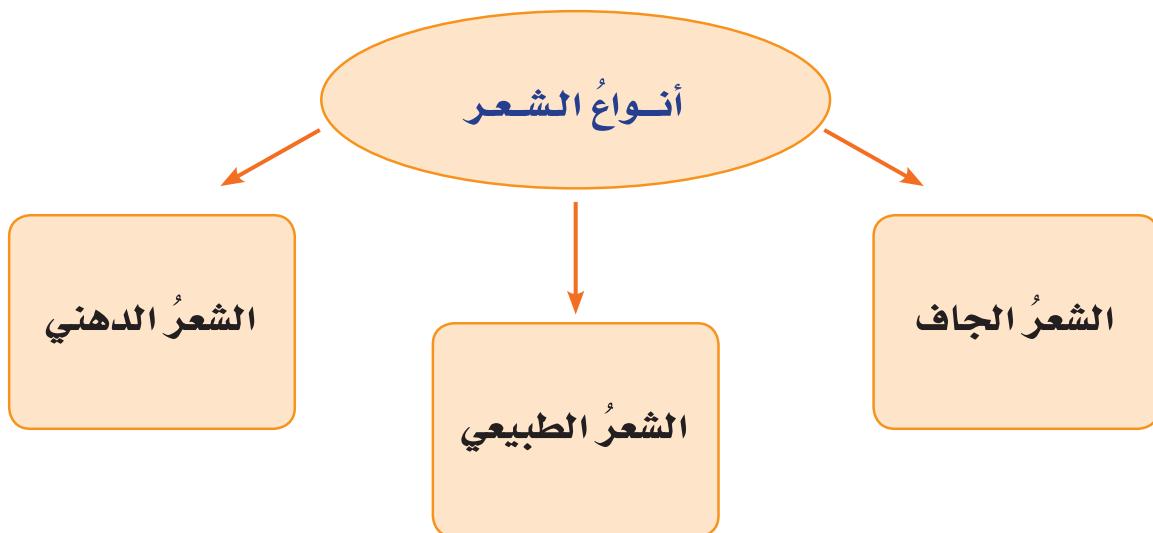
## نشاط (٣)



تأمل الصور التي أمامك، ثم عُبّري عنها بأسلوبك الخاص:

.....





### تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وتسليكه بإزالة العقد والتدخلات منه تُستخدم فرشاة متباعدة الأنسان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تمشيط الشعر المبلل فيفضل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



«إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وقد أنه لرؤقه. يجب الاهتمام بالشعر بصفة مستمرة فالوقاية خير من العلاج.

### مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف





## نشاط (٤)

اختاري إحدى مشكلاتِ الشعر الشائعة السابقة وناقشيها مع زميلاتك، ثم اقتريحي لها حلولاً فعالة.

| الاقتراحات والحلول | المشكلة |
|--------------------|---------|
| .....              | .....   |

## للعناية بالشعر اتبعي ما يأتي:

١ أدلّكي فروة الرأس بشكلٍ جيدٍ عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيلاتِ الشعر.

٢ خصسي مشطًا من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

٣ احذرِي من استعمالِ الصبغات الصناعية في تلوينِ شعرِك لأنها مُضرة، ومن الأفضل استعمالِ الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختاري حمام الزيت المناسب لشعرِك لتغذيته والمحافظة على لمعانِه وحيويته.



## ■ العناية بالأظافر:



لمظهرِ صحيٍّ وجميلٍ لأظافرك:

- اهتمي بعذائِك الصحي.
- نظفي أظافركِ باستمرارٍ للتخلصِ من الجراثيم.
- احمِي أظافركِ بارتداءِ القفازاتِ أثناءِ القيامِ بالأعمالِ المنزلية.
- استخدمي كريماتِ لترطيبِ أظافركِ للمحافظةِ على نعومتها.

### نشاط (٥)



لَمْ تُقلِّمِي أظافركِ كُلَّما طالت؟ وَضَحَّي ذلك.



.....

.....

.....





# التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي  
وسلامتي

## الاتصال الإلكتروني:

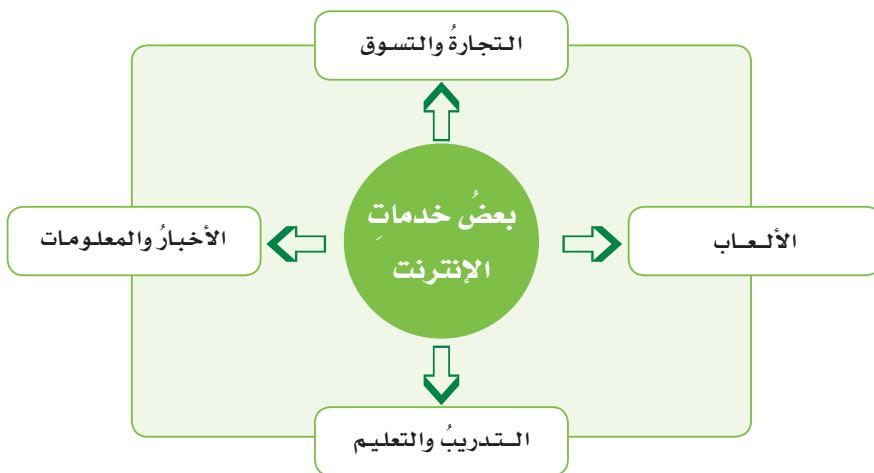


«تَعَدُّ الْمَمْلَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ مِنْ أَوَّلِ الدُّولِ فِي الْعَالَمِ الْعَرَبِيِّ اسْتَخْدَامًا لِتَقْنِيَّةِ الْحَاسِبِ الْأَلْيَّ عَنْدَ ظَهُورِهِ.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداةٍ تكنولوجيةٍ تتوسطُ العلاقةَ بين طرفيِ العمليةِ الاتصالية.

## الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثلُ جزءاً من ثورةِ الاتصالاتِ في القرنِ العشرينِ، ويعرفُها البعضُ بالشبكاتِ إذ تكونُ من تشبّكِ الملايينِ من أجهزةِ الحاسِبِ حولِ العالمِ.



### المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

أدى ظهورُ الشبكة العنكبوتيةِ (الإنترنت) إلى تحولاتٍ جوهريَّةٍ في طبيعةِ الاتصالِ الإنسانيِّ والحياةِ الاجتماعيَّةِ، حيثُ أَسَّهَمَتْ شبكةُ الإنترنتِ في إحداثِ تغييراتٍ كبيرةٍ في كثيرٍ من المجتمعاتِ من حيثُ الثقافةُ والعاداتُ والتقاليدُ والروابطُ الاجتماعيَّةُ والأُسرِيَّةُ وغيرها. وظهرت لهذه التقنيةِ الحديثةِ بعضُ المشكلاتِ الناتجةِ عن سوءِ الاستخدامِ أو المبالغةِ فيه.



## نشاط (١)



إن استخدامك التقنية  
بطريقة صحيحة  
 يجعلك باحثةً جيدةً  
 وقدرةً على تحمل  
 المسؤولية واتخاذ  
 القرارات المناسبة.



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة؛ اذكري أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

.....

.....

.....

.....

## من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسُب المكتبي



الجوّال



الحاسُب المحمول



## نشاط (٢)

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



### النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية :

#### أولاً: الفوائد



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

تنمية الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويج عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



## ثانياً: الأضرار

قدَّرَ خبراءُ في مجال الألعابِ الإلكترونية حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونية بنحوٍ ٤٠٠ دولار سنويًا، أي ما يعادلُ ١٥٠٠ ريالٍ سعوديٍّ.

احذري من إعطاءِ معلوماتٍ شخصيةٍ عنك أو عن أسرتك لأحدٍ منْهـ استخدـامـك للأجهـزةـ الإلكتروـنيةـ؛ مثلـ موقعـ المـنـزـلـ أو رقمـ الجـوالـ.

دينـيةـ وـعـقـدـيةـ.

سلـوكـيـةـ وـأـمـنـيـةـ.

أـسـرـيـةـ وـاجـتمـاعـيـةـ.

أـكـادـيمـيـةـ وـدـرـاسـيـةـ.

### نشاط (٣)

(الترفيـهـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ يـسـاعـدـ عـلـىـ تـنـمـيـةـ الـمـهـارـاتـ الـشـخـصـيـةـ)، بـالـتـعـاـونـ مـعـ أـعـضـاءـ مـجـمـوعـتـكـ نـاقـشـيـ الـعـبـارـةـ السـابـقـةـ مـبـيـنـةـ الـمـهـارـاتـ الـذـاتـيـةـ الـتـيـ يـمـكـنـ تـطـوـيرـهـاـ مـنـ خـلـالـ اـسـتـخـدـامـ الـأـجـهـزةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ.



## نشاط (٤)



مررتْ ندى ب موقف أثارَ غضبَها فاستخدمت أحدَ مواقع التواصل الاجتماعيِ للتنفيس عن ذلك الغضبِ بأسلوبِ غيرِ متزنِ.

بالتعاونِ مع زميلاتِك في المجموعةِ، حددِي أهمَ النتائجِ المترتبةِ على هذا السلوكِ مبينةً التصرفُ الأمثلُ من وجهةِ نظرِك، مع ذكرِ دليلِ عنِ النهيِ عنِ الغضبِ.

|  |                           |
|--|---------------------------|
|  | النتائجِ المترتبة         |
|  | التصرفُ الأمثلُ           |
|  | دليلُ النهيِ عنِ<br>الغضب |



## إرشاداتٌ مهمةٌ عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المَوَاهِب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المُوثَّقة فقد تقود إلى ما لا تُحَمَّدُ عقباه.

تقنيَّ عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التَّحْلِي بالآدَابِ العامَةِ أثناء التَّوَاصِلِ مع الآخرين إلكترونِيًّا.



«الرَّقِيبُ الْحَقِيقِيُّ عَلَيْكَ أَثْنَاءَ اسْتِخْدَامِكَ لِلتَّقْنِيَّةِ وَوَسَائِلِ التَّوَاصِلِ الاجْتِمَاعِيِّ هُوَ أَنْتَ، فَاخْرُصِي عَلَى الْاسْتِفَادَةِ مِنْهَا بِمَا يُرْضِي اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ. وَاجْعُلِي مَخَافَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ نَصْبَ عَيْنِكِ.»

### من حقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنِّكِ،  
ومن واجبِ أُسرِّتكِ حمايَّتكِ من كُلِّ  
ما يُضُرُّ بصحَّتكِ العقلية والجسدية  
والنفسية والاجتماعية.

## تطبيقات عامة

١ أكتب عن مشكلة لشعر عانيت منها سابقاً، وكيف استطعت التغلب عليها؟

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

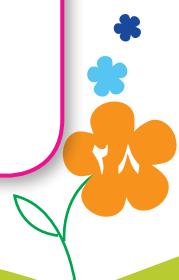
٣ أكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C).

■ شرب كثير من الماء.

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.



٤

من خلال استخدامك لشبكة الإنترنِت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الأضوابط التي يمكن وضعها للتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

٥

رتّبِي الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - حس - أرز - فاصولياء خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شوكولاتة - برتقال - بقلاء.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

أ- المفيدة للبشرة

حس



٦

استمتعت هُدِيَّا مع أُسرتها في رحلةٍ بريّةٍ مدةً ثلاثة أيامٍ، ولكنْ تعرّضتْ  
بشرتها لبعض الحرائق من أشعة الشمس.

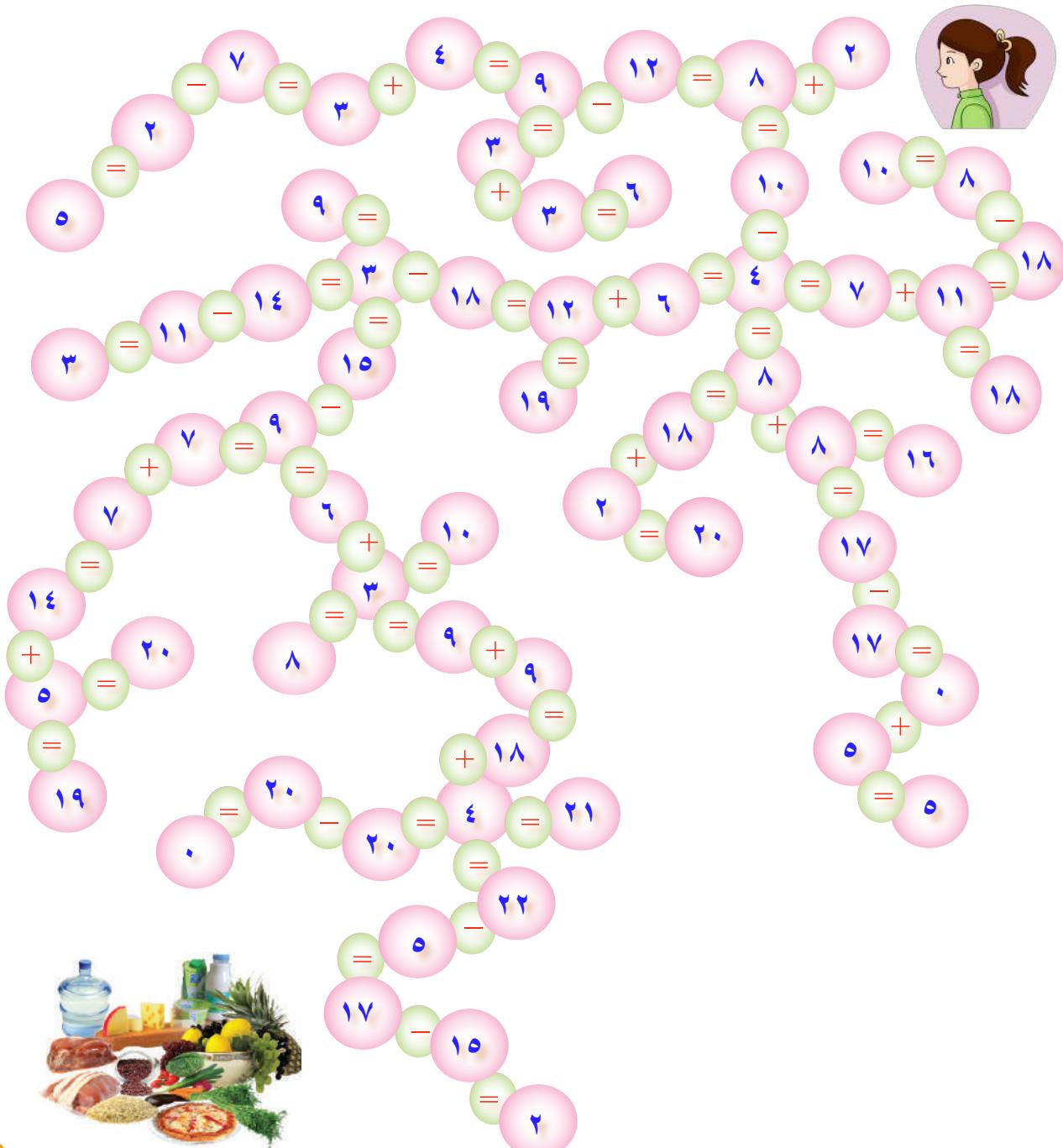
■ بِمَ تُنْصِحِينَ هُدِيَّا لِإِزَالَةِ هَذِهِ الْحَرَقَاتِ عَنْ بَشْرِهَا؟



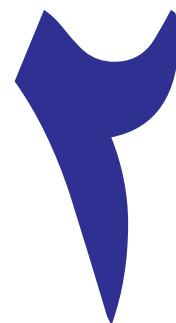


ساعدي حصة في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحية مستخدمة

الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢.



**الوحدة الثانية**



**مسكني**





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعدّ الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن تُعبر عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- أن تستنتج طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن تعطى أمثلة لأسباب الحرائق.
- أن تلخص الإجراءات الواجب اتباعها في حادث الحرائق.
- أن تصف مسببات الاختناق في حالات مختلفة.





# الحوادث داخل المسكن

مسكني

## الاستعداد للطوارئ:

التجهيز لأي حادث مفاجئ يحتاج إلى تصرف سريع وآمن.

خرجت أم عبد الرحمن ذات يوم وتركت أطفالها الصغار مع ابنتها الكبيرة فوزية وحدث ما لم يكن في الحسبان فقد ابتلع الأخ الصغير قرشاً من الحديد فأثار ذلك فزعها.

**قدمي نصيحة لفوزية تساعدُها على حسن التصرف في هذه الحالة.**

- الحادثة.
- الأخلاء.

الوعي بمفهوم السلامة مبدأ يسعى الجميع لتحقيقه، فالوقاية تعمل، بعد الله،

على درء أخطار الحوادث أو التقليل من نتائجها، وذلك يوجبأخذ الاحتياطات الضرورية والأساسية لمواجهة حالات الطوارئ.

## نشاط (١)

ما الأسلوب الوقائي الذي يمكن لفوزية اتباعها لتضمن عدم تكرار حدوث ذلك بمشيئة الله؟



## ■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:



صلي كل جملة بالصورة المناسبة لها:

١ طفاءُ الحريق.



٢ أجهزةُ كشف الدخان في المطبخ والممرات.



٣ صندوقُ الإسعافات الأولية.



تفَقَّدْ صندوقَ

الإسعافات الأولية بينَ  
فترَةٍ وأخرَى، وتأكدْ  
منِ صلاحيةِ الأشياءِ  
التي يحتوي عليها.

لسلامةِ الأسرةِ، يجبُ تدريبُ أفرادِها على استخدامِ وسائلِ  
السلامةِ، والتجمعِ في نقطةٍ معينةٍ عندَ سماعِ جرسِ الإنذار.

### نشاط (٢)

ما الشروطُ التي تنبغي مراعاتها عندَ تركيبِ طفاءِ الحريق؟



.....

.....



## ■ أرقام الطوارئ في المملكة :

النجدـة ٩٩٩

الهلال الأحـمر ٩٩٧



المعلوماتُ التي يجبُ  
اعطاها في حالةِ  
الطوارئ:

- ١- نوعُ الحالةِ الطارئة.
- ٢- الموقع.
- ٣- اسمُ المتصل.
- ٤- العنوان.

حوادث المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨

### نشاط (٣)

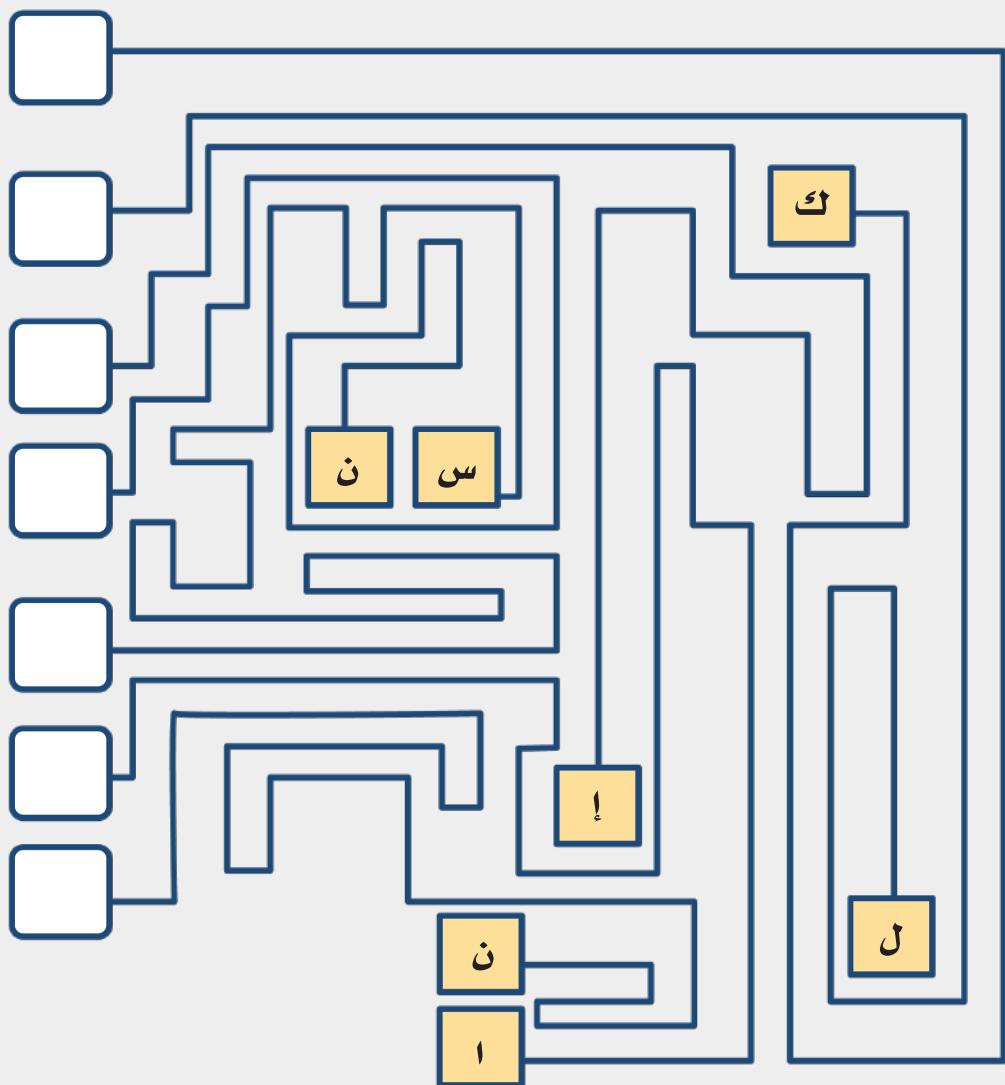
صممي مع زميلاتِك بطاقةً لتدوينِ أرقامِ الطوارئِ بشكلٍ واضحٍ، ثم وزّعها  
على طالباتِ المدرسةِ بإشرافِ معلمتك.





## نشاط (٤)

اجمعي أحرف المربعاتِ، لتعرفِي تتمةَ العبارةِ من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المربعِ الخاصُّ  
به عبرَ المَتاهَةِ الظاهرَةِ أمَامَكِ، ثمَّ دُونِيهَا في الأسفلِ لتكتملَ العبارةُ لدِيكِ:



السلامةُ مطلبٌ



## ■ حوادث السقوط:

تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً ولها أسباب كثيرة منها:



عدم تجفيف الأرض  
المبللة، ولا سيما  
المطابخ والحمامات.



عدم ترتيب  
قطع الأثاث، أو وضعها  
بطريقة غير مناسبة.



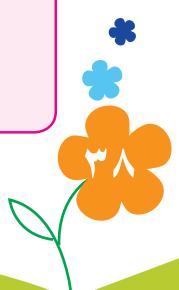
ترك الأطفال دون مراقبة  
في الأماكن المرتفعة  
أو على الشرفات.



ترك الطفل في  
مشaitه دون مراقبة.



وضع الأثاث  
بالقرب من نافذة  
مفتوحة.



## نشاط (٥)

أُرْسِمَي خريطةً مفاهيمَ لأسبابٍ أخرىٍ محتملةٍ للسقوط.

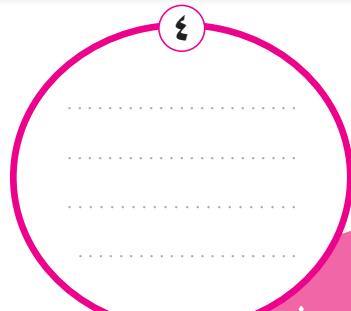


«تُعدُّ حوادثُ السقوط من أهمِّ أسبابِ حدوث نزيفِ المخ، ولا سيَّما إذا كان السقوطُ على الرأس.



### الوقايةُ منِ حوادثِ السقوطِ،

- ١ إغلاقُ الأبوابِ المؤدية إلى الشرفات.

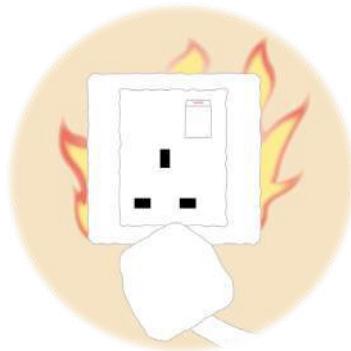


## نشاط (٦)

كيفَ تُسعِفينَ طفلاً سقطَ وفقدَ وعيَه؟ وضُحِيَ ذلك.



## ■ حوادث الكهرباء :



تُعدّ الكهرباءُ أهمّ مصادر الطاقةِ، ومن وسائلِ الراحةِ التي تجعلُ حيّاتنا أكثرَ سهولةً ويسراً، إلّا أنها قد تُشكّلُ خطورةً عند إهمالها، ف تكونُ سبباً في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثيرِ منَ الناس.

## ■ مسبباتِ حوادثِ الكهربائية :

ضعى علامة (X) أمامِ السلوكياتِ المسببةِ لحوادثِ الكهربائيةِ فيما يأتي:

١ مناسبةُ التوصيلاتِ الكهربائيةِ للتيارِ المارِ بها.

٢ تمديدُ أسلاكِ كهربائيةِ عبرِ الأبوابِ أو النوافذِ.

٣ وضعُ أسلاكِ التوصيلاتِ الكهربائيةِ في أنابيبِ معزولةِ.

٤ تحميمُ المقابسِ الكهربائيةِ فوقَ طاقتهاِ.

٥ لمسُ الأجهزةِ الكهربائيةِ والأيديِ مبتلةً بالماءِ.

٦ فصلُ التيارِ الكهربائيِ أثناءِ إجراءِ أعمالِ الصيانةِ والإصلاحِ.

٧ تركُ الأجهزةِ الكهربائيةِ في وضعِ التشغيلِ مدةً طويلةً.



## اكتبِ السببَ أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

| النتيجة  | السبب   |
|--|---|
| - يؤدي إلى حدوث الصُّفَقَاتِ الكهربائية.           | ..... -   |
| ..... -  | - تمديدُ الأَسْلَاكِ الكهربائية بالقرب من الأفران.      |
| - يجعلُ الأَسْلَاكَ تنسجُ و تكونُ قابلةً للاشتعال. | ..... -   |
| ..... -  | - شراءُ الأجهزةِ الكهربائيةِ الرديئةِ والرخيصةِ الثمين. |



» ضرورةُ الابتعادِ عن إلصاقِ الأوراقِ الملونةِ أو الأشرطةِ على الأَسْلَاكِ بغرضِ الزينة؛ حتى لا تكونَ سبباً في التقاطِ النارِ من أيِّ شَرِّ، أو ملامسةِ مصباحٍ ساخن.

» إياكِ ولامسةِ محطاتِ الإنارةِ وأعمدتها في الشوارعِ؛ حتى لا تَتَعرَّضِي لخطرِ الصُّقُقِ الكهربائيِّ، ولا سيما في مواسمِ الأمطار.

\* \* \* اجتماعُ الماءِ مع الكهرباءِ يشكلُ خطورةً بالغةً، لذلك يجبُ أن تكوني حذرةً عندَ استعمالِ جهازِ كهربائيٍّ في الحمامِ أو المطبخ.

### نشاط (٧)



اسردي قصَّةً واقعيةً عن حوادث وقعتْ نتيجةً سوءِ استخدامِ بعضِ الأجهزةِ الكهربائيةِ كالمدافئِ، ثم عُبَّري عن رأيكِ في تلكِ الأخطاءِ بأسلوبِكِ الخاصِ.



## نشاط (٨)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصيها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقها في صفك.



## ■ حوادث الحرائق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويعود الحريق أكثرها تدميراً، وهناك أسباب تقود إليه.



### أهم أسباب حدوث الحريق:

١. الجهل واللامبالاة.

١

٢. تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٢

٣. العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٣

٤. وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٤

٥. الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

٥



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

١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.



٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.

٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم

٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل:

٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهما كان ثميناً.



تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح الموقف

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

أسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسى.



## نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.



## ■ حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدّة من أهمها:

العبث بـ الفارغة.



١

أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.



٢

والخزائن والفسالات الفارغة غير المستعملة. على



اللعبة داخل

٣

وضع حول الطفل وهو نائم.



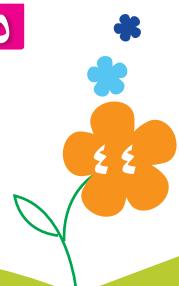
٤

العبث بـ والجبال حول العنق.



٥

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



## تطبيقاتٌ عامة

أكملِ الجملَ الآتيةِ باختيارِ الكلمةِ المناسبةِ من بينِ الكلماتِ المُعْطاة:

١

الاستعدادُ للطوارئِ يجعلُ التصرفَ

ا

سريعاً وغير آمن

آمناً وسلاماً

بطيئاً وسلاماً

من أهمّ أسبابِ الحرائقِ

ب

تطبيقُ أنظمةِ السلامةِ

الجهلُ والإهمال

الحرَص

قد يؤدي السقوطُ على الرأسِ إلى

جـ

نزيفٌ داخليٌ

سقوطِ الشعرِ

سوءِ الهضمِ

ما النتائجُ المتوقعةُ للأتي:

٢

لمسِ الأجهزةِ الكهربائيةِ والأيدي مبتلةٌ بالماءِ.

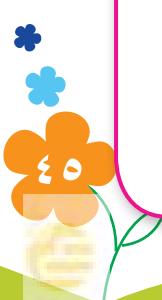
ا

تجفيفِ الملابسِ على المدفأةِ.

بـ

ضغطِ زرِ الإضاءةِ بعدَ تشبعِ المكانِ بالغازِ المُتسربِ.

جـ



٣

ضعى علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:



**أ**

إبلاغ ساكنى المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.



**ب**

الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة.



**ج**

العبث بالأسلاك والحبال حول العنق.



**د**

إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تماماً، وتحوله إلى جمر.

٤ اختياري السلوك المناسب:

**أ**

شب حريق (لا سمح الله) في المنزل:

■ أتصل بالدفاع المدني.

■ أصرُّخ وأركض دون اتجاه معين.

■ أقوم بالاختباء في غرفتي الخاصة.

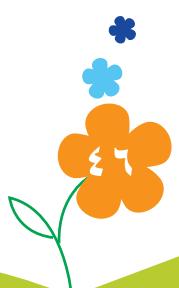
**ب**

إذا تكافف الدخان مع الحريق:

■ أحبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.

■ أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.

■ أنا مُ في سريري حتى تنتهي المشكلة.



ضعي كلَّ كلمةِ في الفراغِ المناسبِ لها:

٥

مضغٌ

سامٌ

نافذةٌ

تهویةٌ

أنبوبةٌ

مفتواحةٌ يعرضُ الأطفالَ للسقوط.

أ

يؤدي إلى الاختناقِ والوفاة.

ب

الطعامِ جيداً قبل بلعه.

ج

الغازِ جيداً بعد كلِّ استعمال،

د

المكانِ ..... وتجبُ.

ضعي سؤالاً لكلِّ إجابةٍ مما يأتي:

٦

تحدثُ إذا لامسَ شخصٌ الأسلامَ الكهربائيةَ، فينتُجُ عنها ضررٌ شديدٌ قد يصلُ إلى الوفاة.

أ

س

لأنها قد تتشابكُ وتسبُّ له الاختناقِ.

ب

س

علّي ما يأتي:

٧

ضرورةً تجفيفِ الأرضياتِ المُبللةِ.

أ

تجنبَ تركِ الأشياءِ في الدرجِ أو الممراتِ.

ب



**الوحدة الثالثة**



**مَلْبَسِي**



## اختيار الملابس

العمر  
لون البشرة  
قِوامُ الجسم  
الناسبة

مطابقتها لمواصفات  
اللباس الشرعي  
العادات والتقاليد  
الموسم

# قلبي

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن تستنتج الشروط الواجب مراعاتها في اللباس المحترم.
- أن تختار الملابس التي تناسب لون بشرتها وعمرها الحالي وقوامها.
- أن تصدر حكماً حول الملابس التي لم يُرَاعَ فيها القيم الإسلامية.
- أن تَتَعَرَّفَ بعض الأزياء الشعبية السعودية من مناطق المملكة المختلفة.





# اختيار الملابس

ملابس

## أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿ يَبْنِي إِدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِيَاسًا يُؤْرِي سَوَاءَ تَكُونُمْ وَرِيشًا ۚ وَلِيَاسُ الْنَّقَوَىٰ ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ إِيمَانِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ ﴾ [الأعراف: ٢٦].

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

ساتراً للعورة.

١

فضاضاً واسعاً غير شفاف.

٢

بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٣

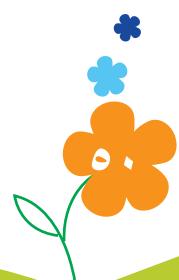
خاليًا من صور لأرواح أو كتابات أو رسومات تُنافي الشريعة الإسلامية.

٤

المفاهيم  
الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تُعدُّ الملابسُ مظهراً جميلاً يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشخصية ومحاسنِها، ومرآةً تعكسُ ميلُ الفردِ وشخصيته، يُضافُ إلى ذلك دورُها الرئيسيُّ في المُتّر والجِسمةِ والوقايةِ من عواملِ الطبيعةِ، وعنَّ اختياراتِها تتبغي مراعاةً أمورٍ عدِّةٍ منها:



فرض الحجاب على المرأة البالغة عند الرجال من غير ذوي المحرم حماية لها من الأذى لقوله تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَا إِرْجَحَكَ وَبَنَاتُكَ وَنِسَاءُ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِيْنَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَدِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفَ فَلَا يُؤْذِنُ». [الأحزاب: ٥٩].



إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جُبِلَ عليها الإنسان.

## ثانياً: العادات والتقاليد:

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



المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.



## نشاط (١)

تشتهر المملكة العربية السعودية بالكثير من الملابس التقليدية الجميلة

التي نفتخر بها وتحتفل من منطقة إلى أخرى.

من خلال خريطة وطننا الحبيب صلي كل زي تراثي بمنطقته:





﴿تُقيِّمُ المُملَكَةُ الْعَرَبِيَّةُ السُّعُودِيَّةُ مَهْرَجَانَ الْجَنَادِرِيَّةَ سَنويًّا؛ لِإِحْيَاِ تِرَاثِنَا الشَّعُوبِيِّ، فَاحْرِصِي عَلَى زِيَارِتِهِ؛ لِتَتَعَرَّفِي أَرْبَاعَ مَنَاطِقِ مَمْلَكَتِنَا الْحَبِيبَةِ﴾.

## نشاط (٢)

أَصْقِي صُورَةَ زِيِّ تِرَاثِيِّ لِمِنْطَقَتِكَ، وَتَكَلَّمِي عَنْهُ فِي حدَودِ سَطْرَيْنِ مَعْبَرَةً عنْ افْتَخَارِكَ بِهِ.



.....

.....



الاعتزازُ بِالزَّيِّ الْوَطَنِيِّ وَالْاَفْتَخَارُ بِهِ مِنَ الْاِنْتِمَاءِ لِلْوَطَنِ.

## ثالثًا : المَوْسِم :

تَخْتَلُفُ الْمَلَابِسُ وَالْأَقْمَشَةُ الَّتِي تَخْتَارُهَا الْفَتَاهُ تَبعًا لِاِخْتِلَافِ فَصُولِ السَّنَةِ، فَمَثَلًا:

### فَصْلُ الشَّتَاءِ :

١



تَنَاسُبُهُ الْمَلَابِسُ الصَّوْفِيَّةُ ذَاتُ الْأَلْوَانِ السَّاخِنَةِ وَالْدَّاکِنَةِ الَّتِي تَمْنَحُ الْجَسَمَ

..... الدَّفَعَ، مَثَلًا



٥٣

## فصلُ الصيف:

ب



تناسبُه الملابسُ القطنيةُ ذاتُ الألوانِ الباردةِ والفاتحةِ التي تمتنُ العرق  
وتسمحُ بتهويةِ الجسم، مثال .....

### نشاط (٣)

لَمْ يُفَضِّلْ ارتداءُ الملابسِ ذاتِ الألوانِ الفاتحةِ في فصلِ الصيف؟

.....

.....



يفضلُ اختيارُ ملابسِ المساءِ على الضوءِ الصناعيِّ وبعيداً عن ضوءِ الشمسِ، وملابسِ  
النهارِ على ضوءِ الشمسِ.

## رابعاً: العُمر:

يؤثُرُ العُمرُ على اختيارِ موديلاتِ الملابسِ، فما يصلحُ للطفلةِ لا يناسبُ فتاةً في مثلِ عمرِكِ،  
وما يناسبُكِ لا يناسبُ المرأةَ البالغةَ.



## لكل مرحلة عمرية ملابسٌ تناسبها

**كبار السن**

- مريحة بسيطة.
- سهلة الاستخدام.
- داكنة اللون.

**الرشد**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**المراهقة**

- ألوان قوية.
- موديلات وقصات.
- قطع متعددة فوق بعضها.

**الطفولة**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

حدّدي ما يناسب عمرك من المعروض أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



## خامساً: لون البشرة :

يُعدُّ لونُ البشرةِ العنصرُ الأولَ عندَ اختيارِ لونِ الملابسِ لتأثيرِها المباشرِ الواضحِ على البشرة.

أظهرتِ الدراساتُ الحديثةُ أنَّ اللونَ الذي يختارُه الإنسانُ لملابسه يعكسُ شخصيَّته، اكتبِي  
بالتعاونِ معِ أمكِ مدلولاتِ هذهِ الألوانِ.

### اللونُ الأحمر

يُوحِي بثقةٍ عاليةٍ في النفسِ ويعطي إحساساً بالنشاطِ عندَ الشعورِ بالتعبِ والإجهادِ.

### اللونُ الأصفر

.....

### اللونُ الأزرق

.....

### اللونُ الأخضر

.....



## سادساً : القوام :

نظراً لاختلاف الفتيات في قوامهن يفضل مراعاة اختيار الملابس التي تناسب حجم الجسم وشكله.

### الطويلة النحيفة ١

تناسبها الخطوط الأفقية العرضية وتحتار التصميمات التي تحدد خط خصرها.

### القصيرة ٢

تناسبها الخطوط الطويلة ليبدو الجسم أكثر طولاً والزي المكون من قطعتين.

### البدنية ٣

ينبغي أن تبتعد عن الخطوط الأفقية في الملابس وتستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.



الأقمشة ذات الألوان البراقة تعكس الضوء وتعطي إحساساً بزيادة الحجم.



#### نشاط (٤)



غير صحيح



صحيح

فتاة بدينَة تفضلُ ارتداءِ الملابسِ ذاتِ الخطوطِ الأفقية.

هل ترين اختياراتها لهذه الملابس صحيحةً أو غيرَ صحيح؟

ظللي ما ترينَه مناسباً

وفسرِي إجابتك.



#### سابعاً: المناسبة :

تختلفُ الملابسُ من حيثُ تصميُّمها وخامتها باختلافِ الغرضِ الذي تُرتدي من أجلِه.

ملابسُ المنزل :

أ

مميزاتُها :

مثال :

ملابسُ الخروج :

ب

مميزاتُها :

مثال :



## تطبيقاتٌ عامة

ابحثي في مصادرِ التعلمِ عن آيةٍ أو حديثٍ يدلُّ على وجوبِ الاحتشامِ في الملبسِ.

١

علّيَّ لما يأتي:

٢

ارتداءِ الفتاةِ الممتلئةِ الجسمِ للملابسِ ذاتِ النقوشِ الصغيرةِ والخطوطِ الطوليةِ.

أ

ملابسُ النومِ ينبغي أن تكونَ فضفاضةً مناسبةً للجوِ.

ب

بم تنصحين كلاً من:

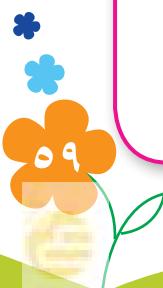
٣

زميلتكِ التي ترتدي ملابسَ غيرَ محتشمة؟

أ

أخِيكِ حينَ تقومُ بالأعمالِ المنزليَّةِ كفسلِ الصحنَ مرتديَّةً ملابسَ استقبالِ الضيوفِ؟

ب



 إحدى صديقاتك عندما ترتدي ملابس بخطوطٍ أفقية وهي ممتلئة؟

 أختك حين تناولت ملابس الخروج؟

٤ اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.



أَدُون مَلْحُوظَاتِي

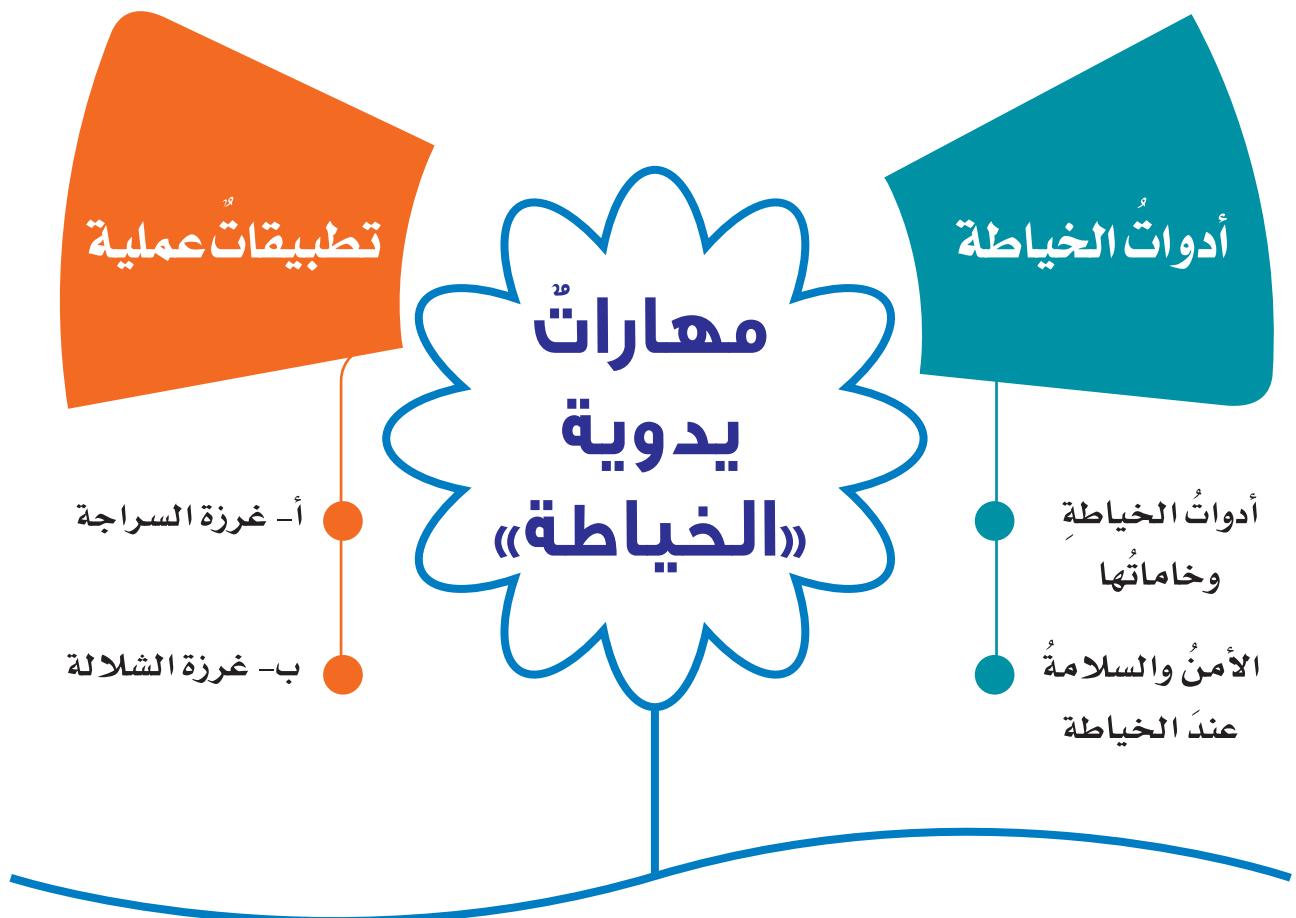


الوحدة الرابعة



# مهارات يدوية الخياطة





## أهداف الوحدة

يتوقعُ من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تختار أدوات الخياطة المناسبة للعمل.
- أن تستنتج الأخطار التي تسببها بعض أدوات الخياطة.
- أن تميّز بين غرز الخياطة وغرز التطريز من حيث التنفيذ.
- أن تطبق غرزة السراحة بطريقة صحيحة.
- أن تنفذ غرزة الشاللة بدقة.





# أدوات الخياطة

الخياطة



المواصفات العامة لخيوط الخياطة:  
 - أن يكونَ الخيطُ متجانساً  
 موحداً القطر؛ ليسهلَ  
 سحبه من عين الإبرة،  
 ومعالجاً ضدَّ الانكماش،  
 فلا يتآثرُ بعملياتِ  
 الفسْل المتكررة،  
 وثابتَ اللونِ فلا يتآثرُ  
 بالمنظفاتِ والعواملِ  
 الجوية.

## ١ أدوات الخياطة وخاماتها:

لا تختلفُ كثيراً عن أدوات التطريز وهي:

### ١ شريط القياس:

## ٢ الدبابيس نوعان:

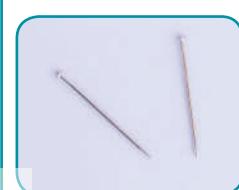
- أ. دبابيسُ خاصةٌ بالورق وهي قصيرةٌ وسميكَة.
- ب. دبابيسُ خاصةٌ بالقماشِ وهي طوليةٌ ورفيعة.



دبابيس القماش

دبابيس الورق

أوجه الشبه



## المفاهيم الرئيسية

- طباشير الخياطة.
- المغناطيس.

استُخدمت الخياطة اليدوية في القرون الأولى، وتطورت بمرور الزمن فظهرت آلاتُها، ورغم ذلك ظلتُ الخياطة اليدوية ذاتَ أهمية كبيرةٍ حتى الآن. ولها غرزاً متعددَةٌ منها: السراجة، والشلالات والكافافة والنباتات.



٣



**المغناطيسُ:** ومنه أشكالٌ متعددةُ كالدباسةِ المغناطيسيةِ، وهي عبارةٌ عن مغناطيسٍ على شكل صابونةٍ مغطاةٍ بطبقةٍ من البلاستيك ذات حافاتٍ مرتفعةٍ قليلاً تكونُ أكثرَ سهولةً ويسراً في جمْعِ الإبرِ والدبابيسِ.

٤

الكريونُ، ويستعملُ في طباعةِ الخطوطِ والرسومِ، وهو نوعان:

أ. خاص

ب. خاص

٥

٦

### نشاط (١)

يجبُ أن يكونَ قمُّ الخياطةِ (الكشتبان) بحجمِ مناسبٍ لمقاسِ الإصبعِ الوسطي؛ ما مدى صحةِ العبارةِ السابقة؟ بَرْرِي إِجابتَك.



٧



**المحدد (طباشير الخياطة):** طباشير خاص لأخذ العلامات على القماش المراد خياطته، وهذه العلامات تزول بعد كيّ القماش أو غسله دون أن تترك أثراً، وتحتفل أحجامه وألوانه، لذلك يختار المناسب منها حسب لون القماش بقدر الإمكان.

٨

..... وهي نوعان:

٩



**القماش:** تعتمد الخياطة الناجحة على الاختيار الصحيح للقماش المناسب، وتُصنَع الأقمشة من مصدرين أساسيين

و

١٠

**الخيوط:** تختلف من حيث السمك والنوع واللون ويختار منها النوع الجيد.

## نشاط (٢)

أجيبي مدمعة إجابتك:

ما مدى صحة العبارة الآتية؟

الحرص على اختيار إبر مناسبة لسمك الخيط.



.....

.....



## نشاط (٢)



كيف نميز بين خيوط  
الخياطة و خيوط  
التطريريز؟ أجيبي مستعينة  
بالمخطط التنظيمي  
للمقارنة.

أوجه الشبه

خيوط التطريريز

خيوط الخياطة



### بـ الأمان والسلامة عند الخياطة :

تُصنَّع أدوات الخياطة عادةً من المعادن والمواد الكيميائية، ولذا فهي تشكُّل خطورةً كبيرةً إذا لم يحسن استعمالها.

كما أن هناك بعض الأمور التي تؤخذ بعين الاعتبار عند الخياطة حتى تتحقق لك السلامة:

١ تحفظ الدبابيس والإبر في حاملة الدبابيس أو مغناطيس؛ لماذا؟

٢ يستعمل المقص بحذر؛ لأن أطرافه حادة.



٣

تُحفظُ الأزرارُ والكبسون في علِبٍ محكمة الإغلاق؛ حتى لا يبتلعها الأطفال.

٤

يُشكُّلُ الكربونُ والمحمدُ خطراً كبيراً إذا وضعاً في الفم.

#### نشاط (٤)

كيفَ تتصرفينَ إذا جرَحَ اصبعُ زميلتكِ أثناءَ الخياطة؟



#### نشاط (٥)

بالتعاونِ مع زميلاتِكِ في المجموعةِ، دوني استخداماتِ كلِّ أداةِ من أدواتِ الخياطةِ في أسفلِ الصورِ الآتية:





# تطبيقات عملية

الخياطة

## ١ غرزة السراحة :

تعريفها :

من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة والسريعة، وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

المظاهير  
الرئيسية

- السراحة.
- الشلالات.

استعمالاتها :

١ ضم قطعتين من القماش.

٢ تثبيت الثنيات (كتيبة الذيل، الأكمام ... إلخ).

٣ تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش.

٤ خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز، كما في الزخرفية.



## الإعداد لتنفيذ الغرزة :

١

تُنظم الإبرة بخيطٍ مخالفٍ لللون القماش.

٢

تُعمل عقدة في طرف الخيط؛ لأنها غرزة مؤقتة تزال بانتهاء الغرض منها.

٣

### نشاط (١)

يمكن أن يترك الخيط الداكن أثراً على الأقمشة الفاتحة، ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضحِّي إجابتك.



## طرائق عقد الخيط :

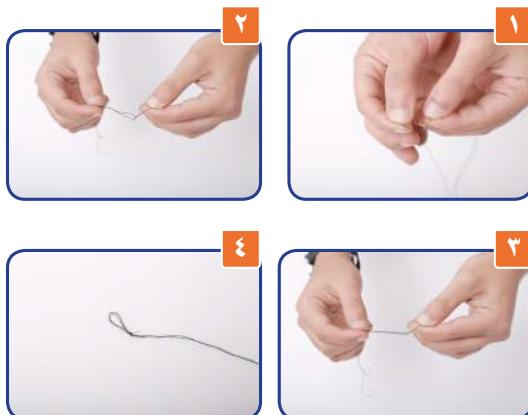
### الطريقة الأولى :

لُفُّي الخيط حول سبابة اليد اليسرى وأبرِّميه إلى أسفل مع الاستعانة بإبهام نفس اليد، ثم افتليه من السبابة واستخدمي الإصبع الوسطى؛ لشدّه وإحكامه.

### الطريقة الثانية :

لُفُّي الخيط حول سبابة اليد اليسرى مرتين، وأدخلِي الإبرة من الخلف إلى الأمام داخل اللفات، واسحبِي الخيط.

### الطريقة الثالثة :



أمسكي بطرف الخيط وراء الإبرة بين الإبهام والسبابة بيديك اليسرى، ثم أمسكي الطرف الطويل من الخيط بيديك اليمنى ولفيه على الإبرة مرتين أو ثلاثة، واسحبِيه إلى أسفل.

قارني بين أحجام العقد في كل طريقة؟



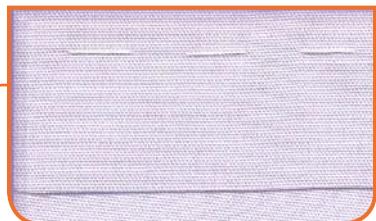
## نشاط (٢)

قدمي نصائح لا بد من اتباعها قبل البدء بتنفيذ غرزة السراحة للحصول على منتج نظيف.

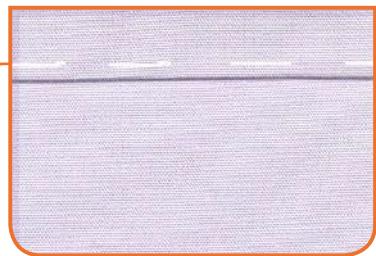


### طريقة تنفيذ الغرزة :

أولاً : عند ضم قطعتين من القماش :



١ توضع قطعتنا القماش على الطاولة إحداهما على الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام .....



٢ تدخل الإبرة في القماش ثم تخرج على بعد (١ سم)،  
بعدها تدخل الإبرة على بعد مساوٍ لمسافة السابقة،  
ويكرر العمل حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطهما.



ليس من الضروري أن  
تساوي المسافات بين  
الغرز فيمكن أن تعمل  
بشكل غير متساوٍ.



## ثانياً، عند تثبيت الشنيات:



يحدُّ مقدارُ الشنية حسب نوعِ القماشِ وحجمِ الملبسِ والتصميمِ فتختلفُ الشنية في ملابسِ الأطفالِ عنها في ملابسِ الكبارِ وهي الأقمشةِ الناعمةِ عنها في السميكةِ وفي القطعِ العليا كالبلوزةِ عنها في السفلِ كالتنورة.

١ يُشَتَّى طرفُ القماشِ بمقدار مناسبٍ (٢/١) سم مثلاً.

٢ تُثبَّتُ الشنيةُ بالكَيِّ أو السراحة.

٣ يُشَتَّى القماشُ مرَّةً أخرى بمقدارٍ يتراوحُ بينَ (١٣ سم).  
يُثبَّتُ بالدبابيسِ ثم بغرزةِ السراحةِ وبعدَها تنفذُ الغرزةُ المناسبةُ للشنية، ثم يُسْحبُ خيطُ السراحة.

### نشاط (٣)



أرادت سعاد أن تعمل تنورة لطفلة صغيرة، فعملت خياطة للجزء الأمامي مع الخلفي بغرزة السراحة، واستعملت خيطاً مخالفًا، وعقدت الخيط ثم بدأت بالسراحة من اليسار إلى اليمين، وبعد أن انتهت عقدت الخيط مرة أخرى؛ حتى تتمكن من سحب الخيط بسهولة بعد الانتهاء من خياطة التنورة. استنتجت الخطأ الذي وقعت فيه سعاد، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

#### المشكلة

#### خطوات نحو الحل

#### الحل



# تطبيقاتٌ عمليةٌ

الخياطة

## بـ غرزة الشلالـة :

تعريفها :

مجموعةٌ من الغرزِ المتقاربةِ تُشَبِّهُ في شكلها غرزة السراحةِ إلا أن المسافاتِ بينَ الغرز تكونُ قصيرةً جدًا.

### استخداماتُ غرزة الشلالـة :

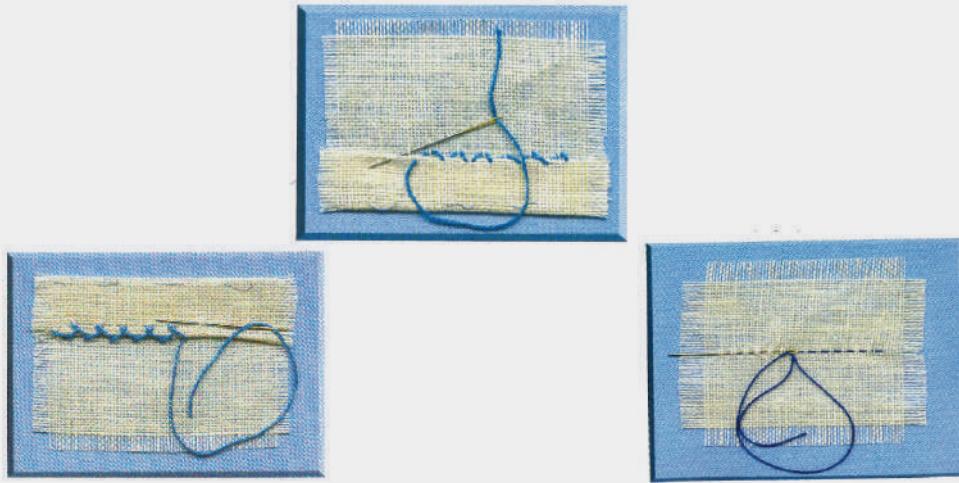
١ في عملِ الكشكشةِ أو الكسراتِ الرفيعةِ.

٢ في التطريزِ ولاسيما في ملابسِ الأطفالِ.



## نشاط (١)

هل يمكنكِ مستعينةً بالتعريف السابق تحديدُ غرزة الشالالة من بين الغرز الآتية؟



### الإعداد لتنفيذ الغرزة :

١

يرسم خط مستقيم خفيف بقلم الرصاص.

٢

تُستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع؛ لتسهيل العمل.

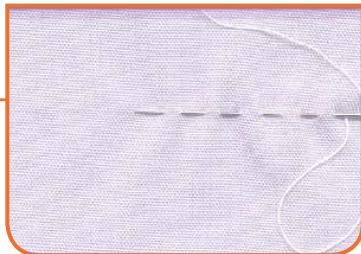
٣

ينظم الخيط في الإبرة.

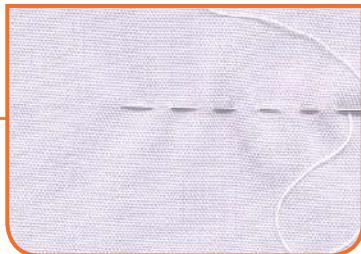
٤



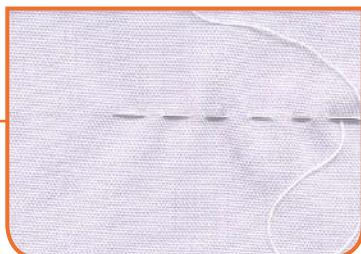
## طريقة تنفيذ الغرزة :



- ١ تبدأ الغرزة من اليسار إلى اليمين بغرز الإبرة في القماش عدة مرات على مسافات متقاربة، بحيث لا يتجاوز طول الغرزة (٢/١) سم، ثم تشد الإبرة لت تكون مجموعة من الغرز المتقاربة، ويكرر العمل إلى نهاية الخط.



- ٢ يشد الخيط عند استخدام الغرزة لعمل الكشكشة أو الكسرات ويرخي إذا كان للتطريز فقط.



- ٣ يثبت الخيط في نهاية العمل على ظهر القماش .....  
غرزة.....

## تطبيقات عامة

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



يُستعمل الناظم لوقاية الإصبع من وخز الإبرة.



تُصنع الأقمشة من مَصْدَرَيْن: طبِيعيٌّ وصناعيٌ.



تُستعمل السراحة لثبت الثنيات، وضم قماشين.



املئ الفراغات بكلمة مناسبة:

لرسم الخطوط المستقيمة.

نستعمل



في طباعة الخطوط والرسوم.

نستعمل



بحذر؛ لأن أطرافه حادة.

نستعمل



٣

الخياطة:

قارني بين مراحل الإعداد في غرزة السراحة في التطريز وغرزة السراحة في

### غرزة السراحة في الخياطة



### غرزة السراحة في التطريز



٤

اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ

تُستعمل طباشير الخياطة

لرسم النموذج

لطباعة العلامات

لتحديد علامات

ب

يُستعمل لتنفيذ غرزة السراحة خيط

أبيض

مطابق للون القماش

مخالف للون القماش

ج

نبدأ بغرزة الشلال من

الوسط

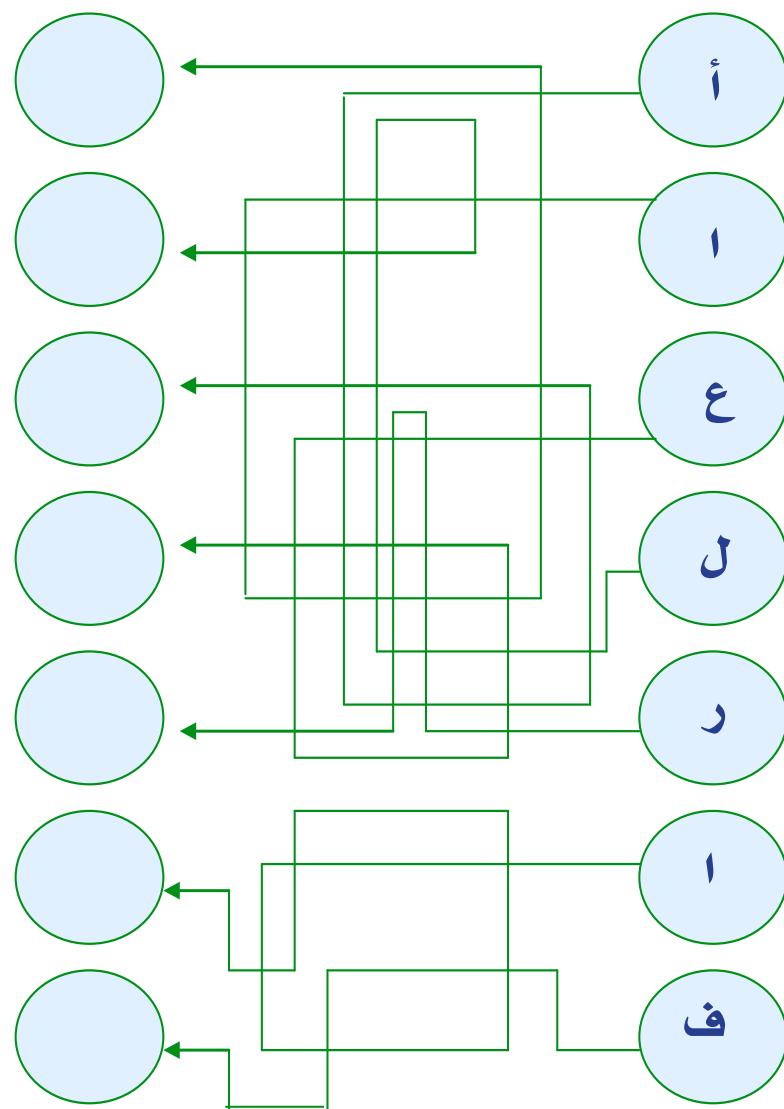
اليمن

اليسار



٥

عَلَقَ اللَّهُ -سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى- دُخُولَ الْمَكَذِبِينَ بِآيَاتِهِ الْجَنَّةَ بِدُخُولِ الْجَمِيلِ فِي عَيْنِ  
الْإِبْرَةِ- تَتَبَعِي الْخَطُوطُ لِتَصْلِي كُلَّ حَرْفٍ بِدَائِرَتِهِ فَيَتَكُونُ لَدِيكَ اسْمُ السُّورَةِ الَّتِي  
وَرَدَ فِيهَا مَسْمَىٰ آخَرُ لِعَيْنِ الْإِبْرَةِ، ثُمَّ ابْحَثِي عَنْ هَذَا الْمَسْمَىٰ فِي السُّورَةِ وَاكْتُبِيهِ:



..... اسمُ السُّورَةِ ..... مَسْمَىٰ عَيْنِ الْإِبْرَةِ .....



عللٰى ما يأتى:

**أ** تُحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق.

**ب** تُحفظ الدبابيس والإبر في حاملة الدبابيس أو مفناطيس.

**ج** تستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع في غرزة الشلالات.

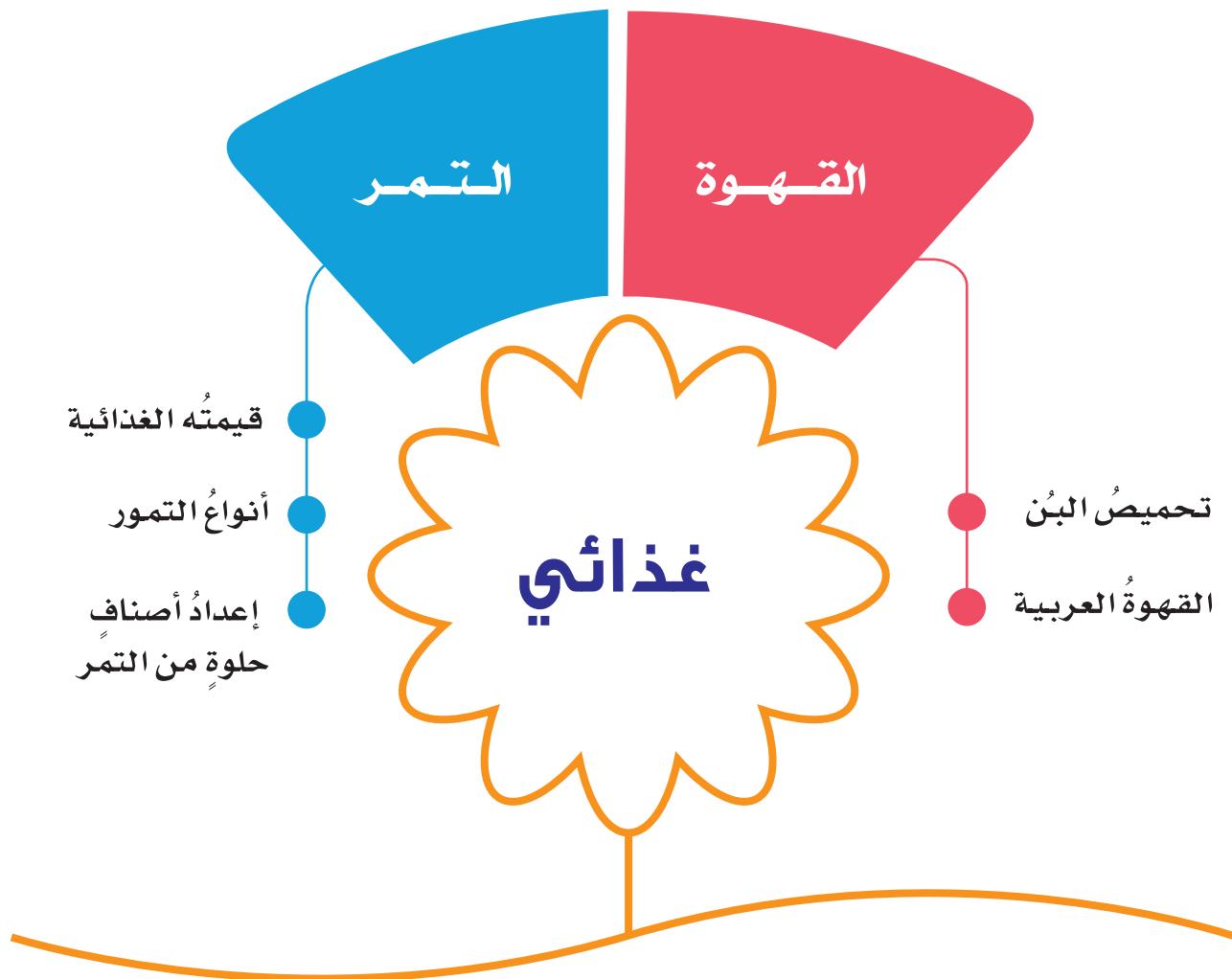


**الوحدة الخامسة**



**خدائي**





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :

- أن تقارن بين حبات البن قبل التحميص وبعده.
- أن تحضر القهوة العربية بالطريقة الصحيحة.
- أن تقييم التمر من الناحية الغذائية.
- أن تستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن تعدد بعض الأصناف البسيطة من التمر.





# القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرا وأجلى بالفناجين  
وعود الهند لي عطراً وذكرى شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟

المفاهيم  
الرئيسية

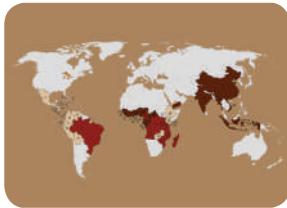
• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتحضر من ثمار البن المحمصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دولٍ عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل

## ■ تحميص البن:



أجود أنواع البن يزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.



هو تسخين ثمار البن المجففة وتعرضها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتدلي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.

### نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن للدرجة المناسبة، قدّمي أفكاراً مبتكرة لتحميص البن.



### طحن البن:

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



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



### حفظ البن:

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

# القهوة العربية



الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

## المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المُغلي.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحناً خشنًا.

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



## الطريقة

١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

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

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاثة دقائق؛ حتى يتربس البن في الأسفل.



٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غليًا واحدة فقط، ثم تقدم مع التمر.

قد تضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



## تقديم القهوة :

يُستعمل الزنجبيل لـأغراض طبية؛ فهو فاتح للشهية، مدر للبول، ويساعد في هضم الطعام، وتنظيم الدورة الشهرية.



تمسّك الدلة باليد اليسرى، وفناجين القهوة باليد اليمنى، ويتم تقديم القهوة للضيف باليد اليمنى.



تلجأ كثيراً من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظات مخصصة لها (ترمس).

### نشاط (٢)

اقترحي أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

.....

.....



### نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، قومي بإعداد القهوة العربية، ثم قدميها بطريقة جذابة.





# التمر

غذائي

## أسرتي العزيزة



أبدأاليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معًا أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ ابنتكم.

## المفاهيم الرئيسية

- ٠ الطلع.
- ٠ العجوة.
- ٠ البُسر.
- ٠ كَنْز التمر.

## نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتي أدون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوناتها.



..... ٢

..... ١

..... ٤

..... ٣



التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمة قد لا تتتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاءً ودواءً وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمفترب ودواء للعليل، ويعد من أهم المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التنموي وال الغذائي باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.





اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السيفين العربين والخلة التي تعلوها شعارها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز الخلة إلى الخبر والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.

عن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«مَنْ تَصْبَحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجَوْةً، لَمْ يَضِرَهْ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سُحْرٌ» [ صحيح البخاري: ٥٤٤٥].



## قيمة الغذائية:

تحنيك الوليد بالتمر أمر عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتقوى مناعته المكتسبة من الله عز وجل.



وزارة الريادة والمياه والزراعة

تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجدتها على الرابط الآتي:



٨٩

### القيمة الغذائية للتمر

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

يحتوي على نسبة عالية من الماء النشوية والسكرية التي تُمد الجسم بالحرارة والنشاط.

### نشاط أسري



نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟

فواز: كيف ذلك؟



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

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدي عندما كنا في مزرعته.

## نشاط (١)



ورَدَ ذِكْرُ "الرُّطْبِ" مَرَّةً وَاحِدَةً فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، حَدَّدِي رُقْمَ الْآيَةِ وَاسْمَ السُّورَةِ؟

.....



«« التمر يقوى المعدة والكبد ويهدى الأعصاب وينظم الطمث ويمنع النزيف الداخلي الذي يصيب مرضى السكر والضغط كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

## مراحل التمرة:

الطلع



البُسر



الرُّطْب



التَّمَر



## نشاط (٢)



تَسْكُنُ لَمَى مَعَ أَسْرِهَا بِمَدِينَةِ عَنِيزَةٍ فِي مَنْزِلِهِمُ الْمَطَلُّ عَلَى مَزَرِعَتِهِمِ  
الخَاصَّةِ، الَّتِي تَحْوِي الْكَثِيرَ مِنْ أَشْجَارِ النَّخِيلِ، وَفِي مَوْسِمِ الصِّيفِ تَنْتَجُ  
الْعَدِيدُ مِنْ أَصْنَافِ الرُّطْبِ الَّذِيْنَدِيْنَ المَذاقِ بِكَمِيَاتٍ تَفْيِضُ عَنْ حَاجَتِهِمْ،  
فَيَهِدُونَ جِيَرَانَهُمْ وَأَقْارَبَهُمْ مِنْهَا، وَلَا يَتَوفَّرُ لَهُمْ ثَلَاجَاتٌ أَوْ مَجَمِدَاتٌ  
لِحَفْظِ مَا يَبْقَى مِنَ الْمَحْصُولِ.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع زميلاتك في المجموعة البحثي في مصادر التعليم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لمى في حفظ محصول الرطب من التلف، ودونيها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

الخطوات نحو الحل

الحل

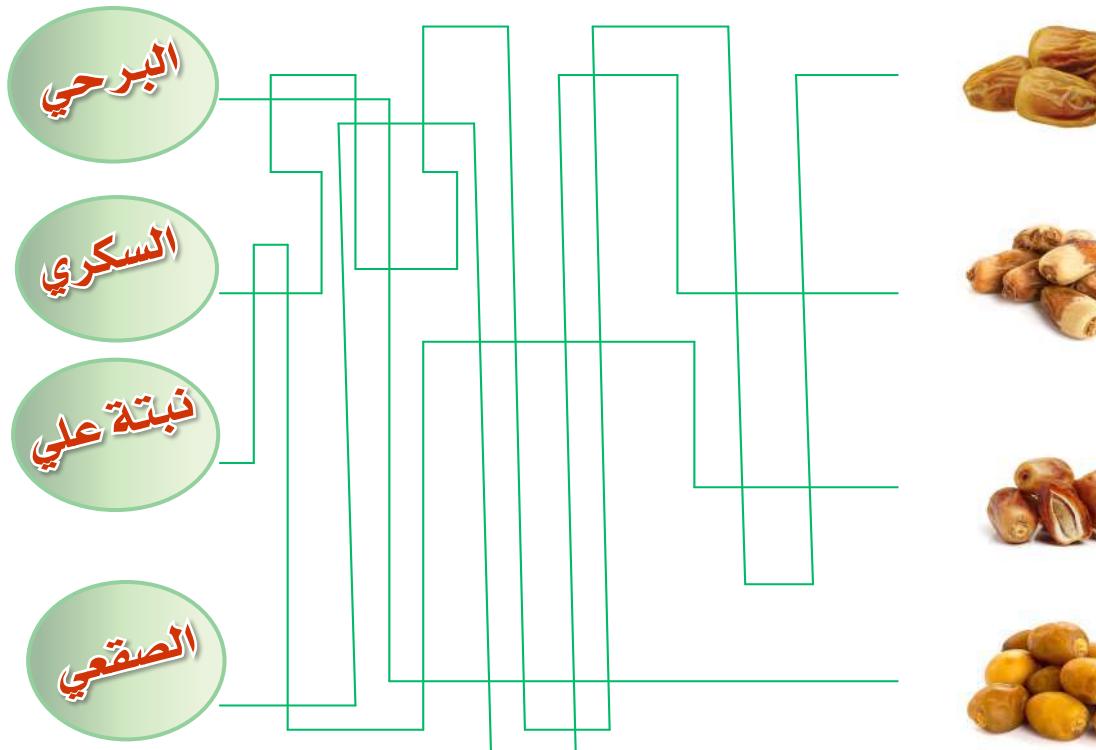


أُجْرِيَتْ دراسةً عن تناولِ  
الطالبات التمرَ صباحاً،  
وقد أثبتتْ نتائجُها  
ارتفاعَ الهرمونِ جلوبين  
لدى اللاتي تناولنَ التمرَ  
بانتظامٍ مدةً (٣) أشهرٍ  
متتابلةً.

أنواع التمثّر:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع البرحى والصقعي ونسبة على.

تتبع الخطوط لتعرفي أنواع التمر:



دبس التمر شراب حلو مركز يستخلص من التمر  
وله فوائد صحية كثيرة ، ويستخدم محلياً  
صحياً للأطعمة والحلويات.



### نشاط (٣)



صِلِي كُلَّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ النَّخْلَةِ بِمَنْتَجَاتِهِ قَدِيمًا وَهُدَيَاً:



﴿﴿﴿ مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُتَجَّعَ فحم النخيل وحطب النخيل والألوان والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطلبيات الخشبية "قاعادات البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.

## نشاطٌ أُسْرِيٌّ ختامي

رشّحي أحدَ أفرادِ أسرِتك لمساعدتك في تطبيقِ أحدِ أصنافِ التمورِ الشعبيةِ ضمنَ فقراتِ برامجِ الاحتفاءِ باليومِ الوطنيِّ أو أيِّ فعاليةٍ أو مناسبةٍ أخرى في المدرسة.



اطبقُ مع مجموعتي وباشرافِ معلمتِي أحدَ أصنافِ التمر الحلوةِ الآتية، وأقدمُه مع القهوةِ لزميلاتِي.

## أصنافُ حلوةٌ من التمر

### كؤوسُ التمر



#### المقادير:

٢٥ حبة تمرٌ خلاص منزوع النوى.

٤ كوبٌ ماءٌ مُغليٌ مذابٌ فيه نصفٌ ملعقةٌ كبيرةٌ من القهوةِ السريعةِ التحضير.

علبتانٍ من القشطةِ متوسطةِ الحجم.

ظرفٌ واحدٌ من بودرةِ الكريمةِ الجاهزةِ للخفق.

١ كوبٌ من بسكويتِ الشايِ مطحون.

كوبانٍ من الكعكِ المفتت.

#### الطريقة

١ يخلطُ بخلطِ الكأسِ التمرُّ والماءُ المذابُ فيه القهوةُ والقشطةُ، إلى أن يذوبَ التمرُّ

ويستمرُ في الخلطِ دقيقتينٍ تقريباً.

٢ تذابُ بودرةُ الكريمةِ الجاهزةُ في مقدارٍ من الحليبِ حسبَ المحددِ على العبوةِ، ثم تضافُ ل الخليطِ التمرُ.

٣ يضافُ البسكويتُ المطحونُ ل الخليطِ التمرِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ حتى تتجانس.

٤ يوضعُ الكعكُ المفتتُ في قاعِ كؤوسِ التقديمِ ويوضعُ فوقَه مقدارٌ من خليطِ التمرِ.

٥ يزيّنُ حسبَ الرغبةِ بالمسكرياتِ أوِّ كسرِ البسكويتِ أوِّ صوصِ الكراميلِ.

٦ يبردُ في الثلاجةِ ليقدمَ بارداً.

يحتوي التمرُ على نسبةٌ عاليةٌ من السكرياتِ، لذلك ينصحُ بتناولِه باعتدالٍ لا إفراطٍ ولا تفريطٍ، كما يستحسنُ تجنبُه أوِّ تناولِه بكمياتٍ قليلةٍ جداً لمرضى السكريِ والمصابينِ بالسمنةِ.





## "Milk Shake التمر" مخفوق الحليب



"نعمل لنتعلم"

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

### المقادير:

كوب واحد من التمر المنزوع النوى.

كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.

كوبان من آيس كريم الفانيлиلا.

١/٢ ملعقة شاي فانيليلا.

### الطريقة

١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صفيرة جداً.

٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيлиلا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.

٣ يضاف الآيس كريم ل الخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.

٤ يُصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.



## كُرات التمر بالشوفان



"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كل منا مسؤولياته التي تحضّر علينا مبادئنا الإسلامية وقيمُنا العربية الأصيلة وتقاليدُنا الوطنية في مساعدةِ المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقاتِ وشهر رمضان بخاصة، وإعانتِ الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوةِ العربية والتمر الذي يعدُّ من أهم منتجاتِنا الزراعية.

### المقادير:



يعودُ أصلُ بذورِ الشيا إلى المكسيك ، تتميز بشكالها البيضاوية المسطحة، وتعدُّ مصدرًا غنيًّا بمضاداتِ الأكسدة وتحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من الأليافِ والبروتيناتِ ودهون أوميجا .٢

- ١٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.
- كوبٌ واحدٌ من الشوفان.
- ١/٤ كوبٌ من الجوزِ (عين الجمل) المحمص.
- ١/٤ كوبٌ من هريس اليقطينِ (القرع) الجاهز.
- ملعقة عسل كبيرة.
- ملعقة واحدةٌ كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.
- ١/٤ ملعقة صغيرةٌ من القرفة.
- ١/٤ ملعقة صغيرةٌ من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقة صغيرةٌ من جوزة الطيب.
- ١/٨ ملعقة صغيرةٌ من القرنفل.
- ملعقة واحدةٌ صغيرةٌ من الفانيлиكا.
- رشة ملح.
- للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



## الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطيعٍ صغيرةً جدًا ويضاف في الخليط مع معجون القرع والفانيлиا والعسل ويخلط حتى يتمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح معجوناً طريراً يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بملعقة الآيس كريم كراتٍ صغيرةٍ تكُور ثم تتمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.



## تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:



تمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.

أ

عند عمل القهوة يُصب الماء المغلى على حب الهيل ويترك يغلي مدة

ب



ربع ساعة.

ج



يَعْمَل التمر على تسهيل مراحل الحمل والولادة.

د



مراحل التمر: البُسر ثم الطلع وأخيراً الرطب.

هـ



يقل وزن حب البن بعد التحميص.

٢

على ما يأتي:

أ

يُفضل للعصبي المزاج تناول بضع تمرات في صباح كل يوم.

بـ

يساعد التمر على الوقاية من البواسير.

جـ

يشتهر سكان الصحراء بالرؤبة من مسافات بعيدة.

دـ

يُفضل طحن حب البن بكميات قليلة.



اشرحِي بِأَسْلُوبِكِ الْعِبَارَةَ الْآتِيَّةَ:

٣

(نَقْبٌ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

صِلِّي مِنِ الْعُمُودِ (أ) مَا يِنَاسِبُهُ مِنِ الْعُمُودِ (ب) :

٤

ب

لَذُلُكَ فَهُوَ يَعْمَلُ عَلَى تَقوِيَّةِ الأَعْصَابِ.

أ

يُسْتَخَدَمُ التَّمْرُ لِعَلاجِ فَقْرِ الدَّمِ

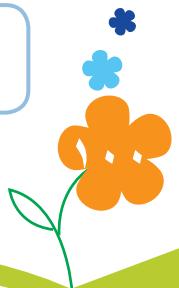
الْتَّمْرُ وَالْمَاءِ.

يَحْتَوِي التَّمْرُ عَلَى فيتَامِينِ ب١ وَب٢

لَا حَتَوَائِهِ عَلَى الْحَدِيدِ.

الْأَسْوَدَانِ

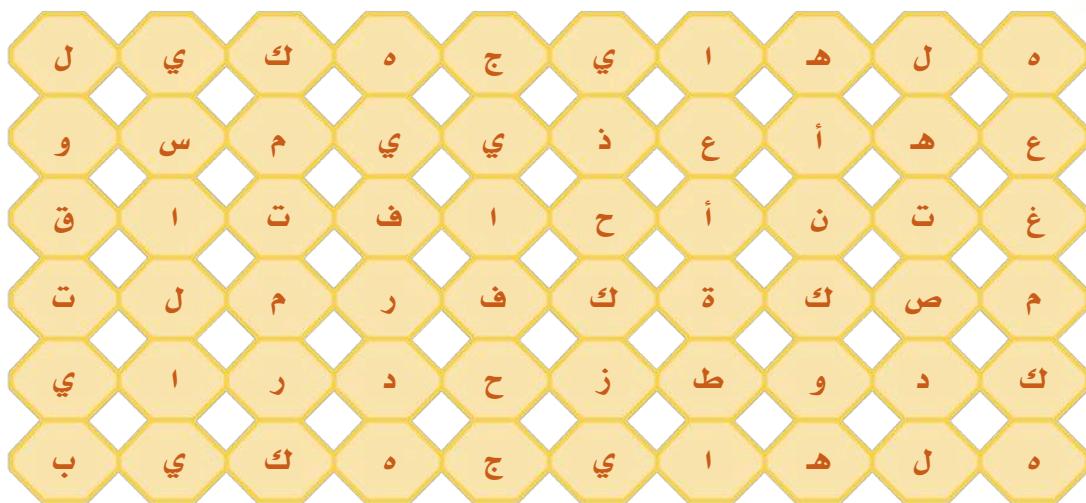
لَا حَتَوَائِهِ عَلَى الْكَالْسِيُومِ.



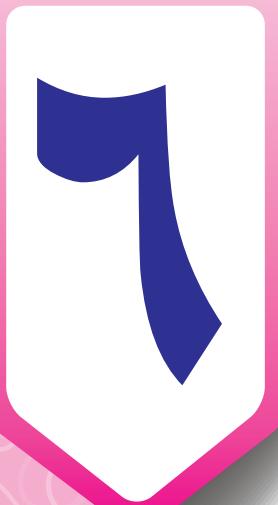
1

لَا تَمْرٌ فِيهِ، جَيَاعٌ أَهْلُهُ» [صَحِيفَةُ مُسْلِمٍ: ٢٤٦].

ساعدي سارة هي الباحث عن هذا الحديث؛ من خلال تبع الحروف حتى تصل إلى التمر.



الوحدة السادسة



# الإسعاف الأولي





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن تُفسّر مفهوم التسمم الغذائي.
- أن تُصمّم خريطة مفاهيم توضح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.
- أن تُبرّر ازدياد حالات التسمم الغذائي في الصيف.
- أن تقارن بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- أن تُعلّم سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة .
- أن تُوضّح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.





# التسمم الغذائي

الإسعاف  
الأولي

ماذا بك يا مهيا؟



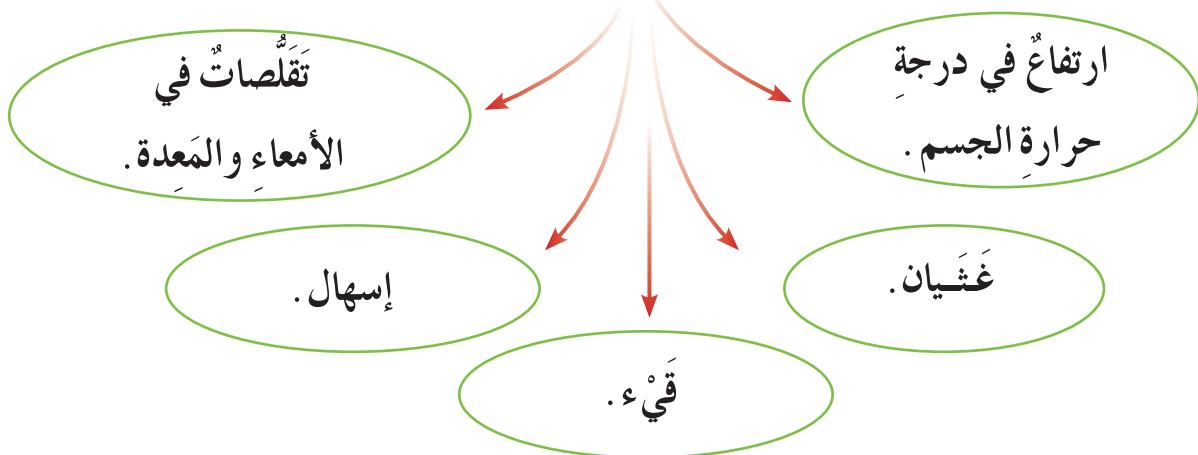
خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِالْمِلْأِ  
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَناولِي وَجْهَةَ العَشَاءِ الَّتِي  
أَحْضَرْتُهَا مِنَ الْمَطْعَمِ.

المفاهيم  
الرئيسية

- التسمم الغذائي.
- الغثيان.
- التقلص.

التسمم الغذائي حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة بعد تناول غذاء غير سليم صحيًا.

تبدأ في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالتالي:



اقترحي عنواناً مناسباً للمنظم التخطيطي «الفكرة الرئيسة والتفاصيل» أعلاه.



## أَنْوَاعُهُ :

### تَسْمِمٌ طَبِيعِي

يَنْتَجُ عَنْ تَنَاهُلِ بَعْضِ أَنْوَاعِ  
الْفَطَرِ (عُشُّ الْفَرَابِ) أَوْ بَعْضِ  
أَنْوَاعِ الْأَسْمَاكِ.



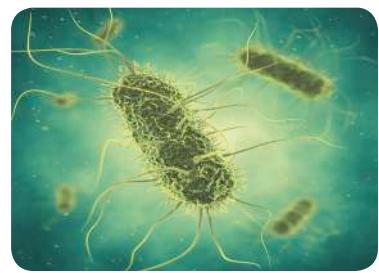
### تَسْمِمٌ كِيمِيَاوِي

يَنْتَجُ عَنْ وُجُودِ مَوَادٍ كِيمِيَاوِيَّةٍ  
مُهَيِّجَةٍ أَوْ مُبِيدَاتٍ حَشَرِيَّةٍ فِي  
الْأَطْعَمَةِ.



### تَسْمِمٌ مَيْكَرُوبِي

يَنْتَجُ عَنْ وُجُودِ بَكتِيرِيا  
مُعَدِّيَّةٍ فِي الْأَطْعَمَةِ غَيْرِ  
الْمَطْبُوخَةِ جَيْدًا، كَالْسَّالْمُونِيلِيَا.



إِنْ نَظَافَةَ الْمَاءِ وَالْطَّعَامِ وَسَلَامَتَهُمَا مِنَ التَّلُوُّثِ بِالْأَوْسَاخِ وَالْجَرَاثِيمِ لَا تَقْلَانِ أَهْمَىَّةَ عَنْ فَائِدَتِهِمَا  
لِلْجَسْمِ، فَتَلُوُّثُهُمَا يَسْبِبُ لَنَا الْكَثِيرَ مِنَ الْأَمْرَاضِ، وَلَا سِيَّماً أَمْرَاضُ الْجَهَازِ الْهُضْمِيِّ .  
فَالْوُقَايَاَةُ فِي هَذِهِ الْحَالَاتِ مُهَمَّةٌ جَدًّا وَقَدْ تَضَمَّنَتْ أَهْدَافُ رَؤْيَاَةِ الْمُمْلَكَةِ ٢٠٣٠ الإِسْتَرَاتِيجِيَّةُ الْحَدَّ  
مِنَ التَّلُوُّثِ بِمُخْتَلِفِ أَنْوَاعِهِ (مِثْلِ: التَّلُوُّثِ الْهَوَائِيِّ وَالصَّوْتِيِّ وَالْمَائِيِّ وَالْتَّرَابِيِّ وَالْغَذَائِيِّ) لِتَضْمَنَ  
لِأَفْرَادِ الْمَجَمِعِ يَبْيَأَةً عَامِرَةً وَصَحِيَّةً.



## سلامة الماء:

حرَّصَتْ حُكُومُتُنَا الرَّشِيدَةُ ضَمِّنَ رَؤْيَتِهَا ٢٠٣٠ عَلَى تَمْكِينِ بَيْئَةٍ عامِرَةٍ وَصَحيَّةٍ لِأَفْرَادِ الْمَجَمِعِ مِنْ خَلَالِ ضَمَانِ الْاسْتِفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنِ الْمَوَارِدِ الْمَائِيَّةِ.

وَمِنْ وَاجِبِنَا تُجَاهَ دِينِنَا الإِسْلَامِيِّ وَوَطَنِنَا الْفَالِيِّ الْمَحَافَظَةُ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ وَاسْتِخْدَامُهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

تعرَّفْتُ فِي الصَّفَّ الْخَامِسِ مَوَاضِيفَ مَاءِ الصَّالِحِ لِلشَّرْبِ مِنْ حِيثُ اللَّوْنِ وَالرَّائِحَةِ وَالطَّعْمِ، اسْتَرْجَعَيْتُهَا فِي ذَهْنِكَ، ثُمَّ دَوَّنَيْتُهَا فِي الْمَنْظَمِ التَّخطِيطِيِّ الْأَتَى:

١

.....

٢

.....

٣

.....



### نشاط (١)



« تأكدي من سلامة قنية المياه المقدمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء. »

(شاركي زميلاتك في المجموعة في تقديم طريقة إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخدمات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة).



## نشاط (٢)

مكعبات الثلج المستخدمة لتبديد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عرضة للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترح حلولاً استباقية للوقاية من أضرارها:



.....

.....

.....

.....

.....

## سلامة الطعام:

قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة أو النية أو المطبوخة.



## هناك عواملٌ تساعدُ على حدوثِ التسممِ منها :



تركُ الطعامِ خارجَ .....  
.....



اليدان .....  
.....



عدمُ غسلِ .....  
.....



الأواني غيرُ .....  
.....



عدمُ طهيِ .....  
.....



تسخينُ الأطعمةِ في درجةٍ حرارةٍ غيرٍ كافيةٍ .....  
.....



الموادُ الكيميائيةُ التي .....  
.....



المعلياتُ الفاسدةُ أو .....  
.....

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

### نشاط (٣)

سمعتِ خبرًا صابةً إحدى زميلاتِك بالتسمم، بسببِ عدمِ طهيِ الطعامِ مدةً كافيةً، ما مدى صحةٍ هذهِ العبارةٍ؟ أدعُمي إجابتك بالأدلة:

.....

.....



## من علاماتِ فسادِ الأطعمة



﴿تَكاثُرُ الْجَراثِيمُ بِسُرْعَةٍ  
فِي الْحَلِيبِ وَاللَّحُومِ  
وَالأسْمَاكِ وَالْأَطْعَمَةِ  
المَطْبُوخَةِ، فَيُجْعَلُهَا ذَلِكُ  
مَصْدِرًا لِلتَّسْمِمِ الْغَذَائِيِّ﴾.

تَغْيِيرُ اللَّوْنِ.

### نشاط (٤)



اقترحي حلًا مناسباً للمشكلة الآتية:



#### المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



#### الخطوات نحو الحل

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



#### الحل

.....



## للتأكيد من سلامة المعلبات تجُب ملاحظة ما يأتي:



١) تُقدم المتاجر عروضاً ترويجيةً للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربة للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات قبل إتمام عملية الشراء.

١) عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢) سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣) خلوّ العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤) عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥) التأكيد من سلامة الحفظ.



٦) يُستخدم الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضروات.

## الوقاية والعلاج:

### أ) الوقاية:

١) عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتنتكاثر.

٢) التأكيد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بتطهيرها جيداً قبل أكلها.

٣) الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد انتهاء من استخدامها، ولاسيما عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤) التأكيد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥

غسلُ اليدينِ واستخدامُ القفازاتِ البلاستيكيةِ ذاتِ الاستعمالِ مرةً واحدةً عندِ إعدادِ الطعام.

٦

غسلُ الفاكهةِ والخضراواتِ الشمريةِ بالماءِ الجاري قبلَ الأكلِ أو الإعدادِ، مع استخدامِ فرشاةٍ ناعمةً لتنظيفِ قشورها.

٧

نَقْعُ الخضراواتِ الورقيةِ في مقدارٍ من الخلِ الأبيضِ المخففِ بالماءِ أو الملحِ الخشنِ المذابِ في الماءِ قبلَ الإعدادِ لتطهيرِها من الجراثيمِ والحشراتِ الصغيرة.

٨

تجنبُ شراءِ الأطعمةِ المكشوفةِ أو المجهولةِ المصدرِ من الباعةِ المتجولين.

### نشاطٌ (٥)



دُونِي النتيجةُ المتترتبةُ على التصرفِ  
المدونِ في المخططِ الآتي:

#### النتيجة

#### السبب

تقطيعُ الخضراواتِ بنفسِ  
السكينِ المستخدمةِ لتقطيعِ  
اللحم، أو على لوحِ التقطيعِ  
دونَ غسلِهما.

## ب العلاج:

الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المصاب.. لماذا؟

١

إبقاء المريض للراحة، واعطاوه كمية كبيرة من .....

٢

نقل المريض إلى ..... إذا احتاج الأمر.

٣

أخذ عينة من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.

٤

من أسباب المحافظة على الصحة التأكد من سلامة العاملة المنزلية وخلوها من الأمراض



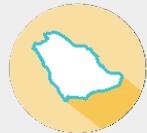
(مجتمع حيوي قيمه راسخه، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى:

﴿لَن تَنَالُوا الْرَّحْمَةَ تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾ [آل عمران: ١٩٥].



## نشاط (٦)

شاركي بعمل نشرة معرفية عن التسمم الغذائي لوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرق الوقاية والعلاج منه، وانشريها على موقع التواصل للمدرسة بإشراف معلمتك.



## تطبيقاتٌ عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام السلوكي الصحيح، وعلامة (✗) أمام السلوكي غير الصحيح، مع تصحيح الخطأ:



ترك الطعام بعد طهيِه فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

١



إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

ب



إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

ج



تعطية الشعر أثناء طهي الطعام.

د



ارتياح المطاعم بشكل دائم.

هـ



إعداد الوجبات في المنزل.

و



اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

٢

علاماتُ فسادِ الطعامِ:

أ

بقاءه كما هو لم يتغير

زُهُو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

علاماتُ فساد المعلباتِ:

ب

ظهور صدأ على العلبة

انفاس العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

حدّدي نوعَ التسممِ الذي قد يحدثُ في الحالاتِ الآتيةِ:

٣

بعد تناولِ وجبةِ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ مع أسرتك.

أ

بعد تناولِ سلطةٍ تحتوي على عُش الغرابِ السامِ.

ب

بعد تناولِ التونةِ المعلبةِ الفاسدةِ.

ج



٤ علّي ما يأتي:

غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيما في الصيف.

٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة بحرية احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقتربينها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحًا للشرب؟



٦

اشطبي الكلمات الآتية في جميع الاتجاهات الممكنة حتى يبقى لديك خمسة أحرف تكملين بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم.

قيء، إسهال، غثيان، تسمم، غذاء، ماء، أو ساخ، صحي، عفن، لون، يد، تلوث.



..... تسمم



