

التربية الأسرية

موقع واجباتي



للف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

الحل من إعداد موقع واجباتي

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

الوحدة الأولى

١

موقع واجباتي
صحتي
وسلامتي



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 تحت على نظافة الجسم.
 - أن تشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيها.
 - أن تنظف أذنيها بشكل سليم.
 - أن ترتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة.



نشاط (١)



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

السبب والنتيجة

سوف تنتشر منا رائحة العرق الكريهة وسيظل شكلنا قبيحاً ومتسخاً

عدم الاستحمام لفترة طويلة.

يجعل مظهرنا نظيفاً فنكسب محبة الله والناس فديننا الحنيف يحثنا على النظافة

الاستحمام المنتظم وعند الحاجة.

المفاهيم الرئيسية

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

وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملًا 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.





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:



طريقة الاستحمام:



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

- 1 تجهز أدوات الاستحمام.
- 2 تستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.
- 3 تنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.
- 4 يشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.
- 5 ترتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- 6 يدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.



نشاط (٢)



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



أضرار عدم الاستحمام

وجود روائح كريهة
وجود الحشرات في الرأس
وجود الجراثيم والفطريات
وجود القشرة

فوائد الاستحمام

انتشار رائحة طبيعية منبعثة من الجسم
يمنع وجود الجراثيم والفطريات
يمنع وجود قشرة في الشعر

نشاط (٣)



شاهدت فتاة تقضم أظفارها، بِمَ تنصحينها؟



قضم الاظافر بالاسنان يضر بالصحة لانه ينقل الجراثيم من الاظافر مما يصيب الانسان بالامراض



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.

ارتداء حذاء أملس

وجود الماء المخلوط بالصابون على أرضية الحمام



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؟

قد يسبب حروق جلدية في حال كان الماء شديد السخونة كما يسبب
اتلاف طبقات البشرة وجفاف الشعر وتساقطه كما قد يؤدي لهبوط
ضغط الدم

نشاط (٥)

لَمْ يَتَجَعَّدْ جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء؟



نتيجة انتفاخ البشرة الناجم عن امتصاصها الماء



عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ، بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أَمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ» [البخاري ٢٠١].



(مُتَّبِعَةً لِلْهَدْيِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفِ وَمُسْتَرْشِدَةً بِالْأَفْلَامِ الْوِثَائِقِيَّةِ لِلْبَرْنَامِجِ الْوِطْنِيِّ لَتَرْشِيدِ اسْتِهْلَاكِ الْمِيَاهِ «قَطْرَةً». مَا اقْتَرَحَاتُكَ لِلتَّوْفِيرِ فِي اسْتِهْلَاكِ الْمَاءِ أَثْنَاءِ الْاسْتِحْمَامِ وَالْوُضُوءِ؟)



قال النبي (ص) لا تسرف ولو كنت على نهر جاري نشاط (٦)

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟
اذكريها.



الانزلاق الكسور الحروق الاختناق

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 VISION
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.





الرَّشْح ونَزَلَات البَرْد:

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 كمّامة على الأنف والفم في بعض الأماكن المزدحمة؛ لمنع انتقال الجراثيم إليهم.





سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

سلامة العينين:



أولاً: العناية بالعينين



الوضوء يساعد على
نظافة
العينين.



مسح العينين بالـ
القطن
المغموس بالماء المعقم.



عدم لمس العينين بالـ
اليدين
وهما متسختان.



استعمال
منشفة
نظيفة خاصة بكل شخص.

المفاهيم الرئيسية

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

أنعم الله علينا بنعمة
البصر، التي تمكنا من
إبصار ما حولنا وتأمل
جمال ما خلق الله سبحانه
وتعالى، فينبغي أن نشكره
على هذه النعمة العظيمة
والإحساس بالمسؤولية
باستخدامها فيما يرضيه،
في ضوء العبادة
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: **الجزر**.....



٢ **النوم** الكافي.



٣ مراجعة **طبيب**..... العيون عند الشعور بألم.



٤ عدم التحديق في **الحاسوب** أو التلفاز مدة طويلة.



٥ **الاضاءة** الجيدة عند القراءة.



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها **الدخان**.....



نشاط (١)

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



عدم لمس العينين بأيدي متسخة - النوم الكافي - مراجعة الطبيب بشكل دوري
الجلوس في الضوء الجيد أثناء المذاكرة - التواجد في أماكن نظيفة من الاتربة والغبار

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 جارحة أو حادة.	ضرر بالعين	البعد عنه
٢. اللعب بالألعاب النارية.	ضرر بالعين	البعد عنه
٣. التحديق في الشمس مباشرة.	ضرر بالعين	البعد عنه
٤. اللعب بأقلام الليزر.	ضرر بالعين	البعد عنه
٥. لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.	ضرر بالعين	البعد عنه
٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.	ضرر بالعين	البعد عنه
٧. دَعْك العينين بشدة.	ضرر بالعين	البعد عنه



نشاط (٢)



أغمضي عينيك لحظات وامشي داخل الغرفة...

ماذا يحدث لك؟

لن أرى شيئاً ويمكن ان اتعرض للسقوط

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 ٢٠٣٠
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 يسّر لي علاج أذني، وأصبحتُ
أسمع جيداً.



نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على نظافة الأذنين.



جففي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بلف
مناديل..... 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 رضي الله عنه قال: « كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو يقول اللهم متعني
بسمعي وبصري واجعلهما الوارث مني » [سنن الترمذي: ٣٦٨١].

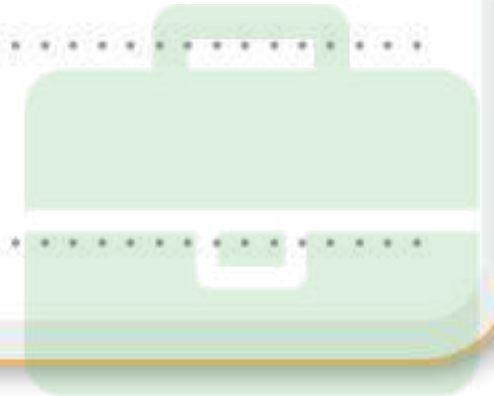
السنة
النبوية

نشاط (٤)

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



من ظله تحت الباب





العناية بالضم والأسنان

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الضم.
- الأسنان.
- اللثة.

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك.

الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة.

فوائد الأسنان:



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

نشاط (١)

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



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





سلوك	حسنة	سيئة
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.		✓



موقع واجباتي

تنظيف الأسنان



نشاط (٢)

ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟



اصفرار الاسنان وتسويسها



أولاً : بالفرشاة والمعجون :

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



تُنظف الأسنان العلوية من اعلى إلى أسفل .



تُنظف الأسنان السفلية من اسفل إلى أعلى .



تُنظف الأسنان من الداخل .



يُنظف سطح الأسنان .



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



الحرص على استخدام كمية قليلة من الماء أثناء تنظيف
الأسنان





ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟
تساعد على انتقال **الامراض** والجراثيم التي تعلق بفرشاة
الآخرين عند تنظيفهم اسنانهم

ثانياً: بالسَّوَّاك:



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

نشاط (٤)



استشهدي بدليل من السنة على أهمية السَّوَّاك وفضل استعماله؟

عن عائشة رضي الله عنها عن الرسول صلى الله عليه وسلم
قال : السواك مطهرة للفم مرضاه للرب

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 بالخيط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخيط الشَّمعي السَّنِّي) مرة في الأسبوع على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات.

ولا يمكنك استعمال الخيط العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على مواد مطهرة وأخرى مسكنة.

نشاط (٥)



حددي أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك؟

أوجه الاختلاف

يستخدم السواك في تنظيف

اللثة مع الأسنان

أما المعجون والفرشاة في

تنظيف الأسنان فقط



أوجه الشبه

كلاهما يساهم في

تنظيف الأسنان وصحتها



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.



أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان



استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان.



استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية.



المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والمح" لتطهير الفم
والأسنان.



استعمال
الماصة عند شرب
العصائر.



تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة.



الأسس الأولية للوقاية من التسوس



التقليل من الحلويات والسكريات
تنظيف الاسنان بمعجون يحتوي على الفلورايد
الحرص على تناول الاغذية الغنية بالكالسيوم

نشاط (٦)



دوني 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

تفاعلت مكونات المشروبات الغازية مع قشرة البيضة مما أدى إلى تغير لونها

ما أتوقع

تسبب تآكل الاسنان





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 دونه في الجدول:

الرأي



رأي صحيح

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.



٢

عبد المجيد ولد نظيف.



٣

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.



٤

نورة تتألم من أسنانها.

أ



عبد المجيد يستحم دائما.

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:



**يجب تنظيف
الاسنان بانتظام**



**الحليب يقوي الاسنان
لاحتواءه على الكالسيوم**



عليك بزيارة الطبيب

٣ عللي:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

لترطيب الجسم وحماية البشرة من التشقق

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

كي لا نتعرض لمخاطر الماء الساخن

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

كي لا تسبب الانزلاق مما قد يسبب رضوض او كسور

٤ ضعي خطأ 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.



٥ صحيحي العبارات الآتية :

١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر من الشتاء

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

تستخدم اعواد الاذن لتنظيفها من الخارج

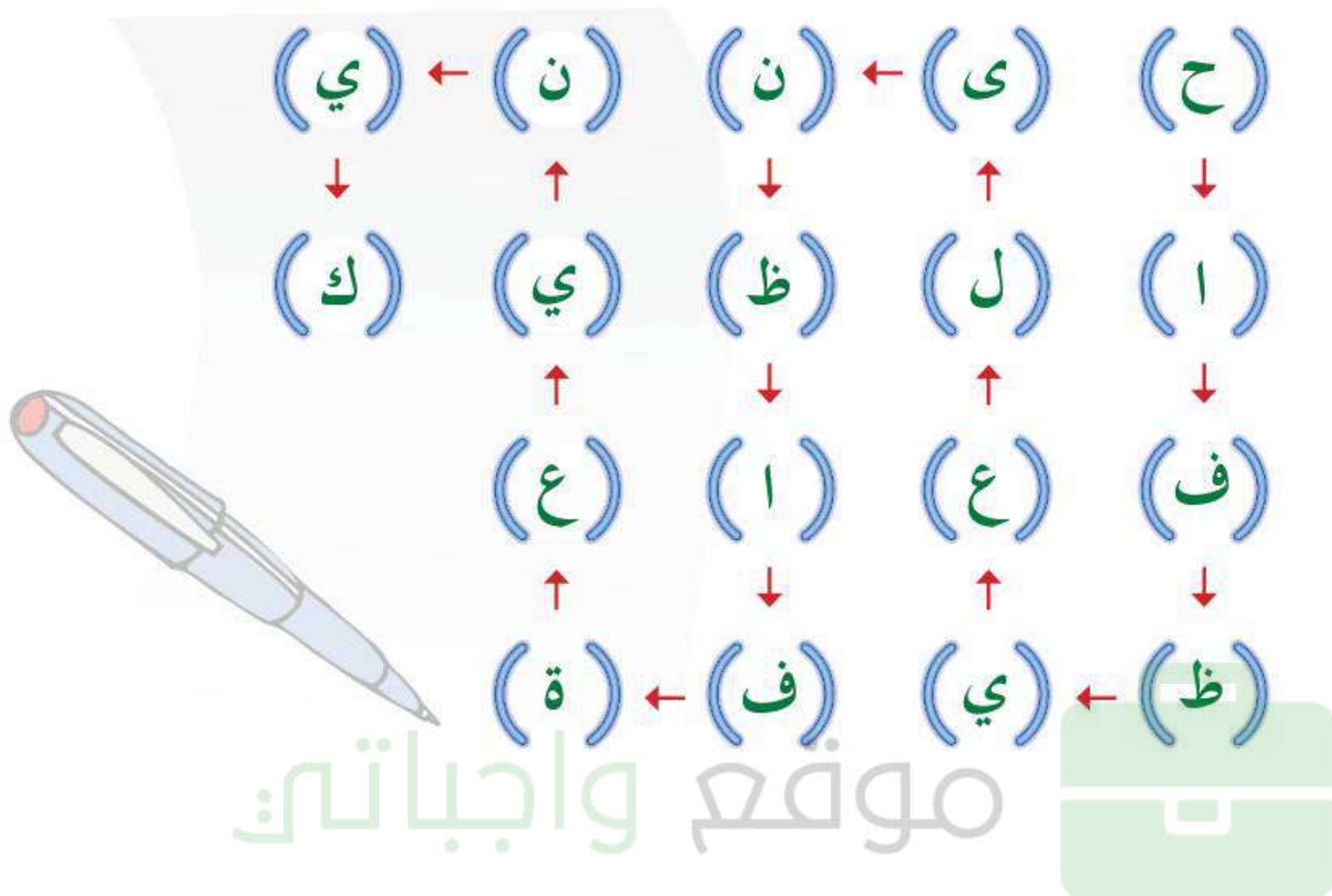
٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على مقاومة تسوس الاسنان

موقع واجباتك



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



حافظي على نظافة عينيك





الوحدة الثانية

٢

موقع واجباتي
مَسْكَنِي





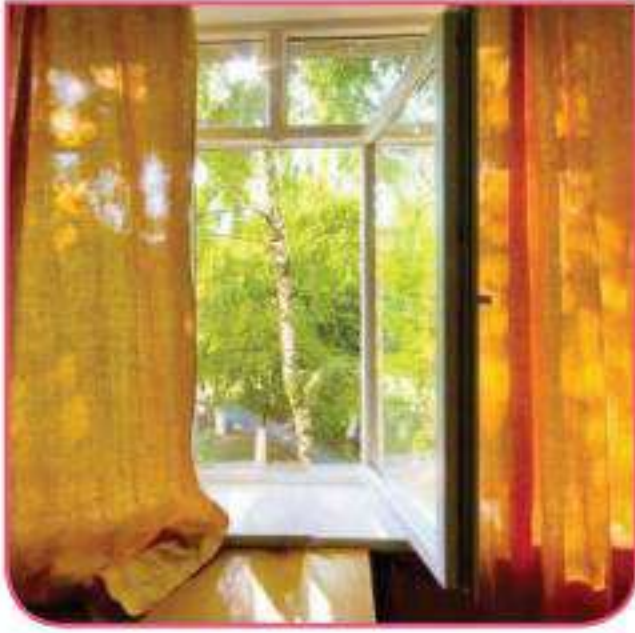
أهداف الوحدة

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



غرفتي

مسكني



اذكري مكونات غرفة النوم؟

تهويتها وتنظيّمها:

سرير - مكتب - ستائر

خزانه ملابس

تَحَيَّرْتُ سَعَادُ فِي تَرْتِيبِ غَرَفَتِهَا ، سَاعَدِيهَا حَتَّى تَتِمَكَّنَ
مِنْ تَنْظِيمِهَا مُرَتَّبَةً الْخَطَوَاتِ الْآتِيَةِ حَسَبِ أَوَّلَوِيَّتِهَا :

5 اكنسي أرضية الغرفة .

3 ضعي فرش السرير في تيار هوائي مُعَرَّضٍ لِلشَّمْسِ .

2 أزيل الغبار من النوافذ والأثاث .

1 أزيل الستائر ، وافتحي نوافذ غرفة النوم .

4 علق الملابس على المشجّب .

6 تخلّصي من الأشياء التي لم تعد لها حاجة وتخلّصي
من النفايات .

7 غيري مفرش السرير مرة كل أسبوع ؛ لِتَنَعِمَ بِنَوْمٍ
هادئ ومريح .

المفاهيم الرئيسية

- غرفة النوم.
- السرير.
- المكتب.

تُعدّ الغرفة النظيفة
المُرَتَّبَة 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.



نشاط (١)



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



ان التجديد المستمر لهواء غرفة النوم وتنظيفها بأزالة الغبار عن الاثاث والارضية وتغير مفرش السرير كلما اتسخ من شأنه جعل جو الغرفة صحيا وبعيدا عن الجراثيم والامراض

نشاط (٢)



السبب والنتيجة

تراكم الاوساخ والغبار على
اثاث الغرفة ويصبح هواء
الغرفة غير صحي ومحمل
بالغبار

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





ترتيب السرير:

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



٣ تُنفض المَخَادَّ ثم
تُعيدها إلى مكانها.



٢ تغطي سريرها
بالغطاء الخارجي.



١ تُرتب مفرش
السرير.

نشاط (٣)

ل	ا	ل	م	ع
ي				ل
و		ل		ج
م	ا	ت	و	
إ				
ل	ي	ا	ل	غ
				د

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

و معنى المثل : تأجيل

الأعمال يجعلها تتراكم

فيصعب علينا إنجازها

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)



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

يجب الجلوس جلسة صحيحة على كرسي مريح والكتابة على طاولة مناسبة

وزارة الصحة
Ministry of Health



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:



نشاط (٥)



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) عُدَّت من المدرسة وكانت غرفتك

- كما تركتها - غير مرتبة ؟

ارتبها قبل ذهابي للمدرسة او ليلاً حتى اسعد عند رؤيتها نظيفة



(ب) دَخَلت غرفتك فوجدت رائحتها كريهة ؟

افتح النوافذ ليتجدد الهواء وارفع منها الملابس المتسخة ثم اعطرها

٣ ضعي 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.

يجب وضع ملابس النوم في سلة الملابس المستعملة لغسلها



ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز.

التلفاز سيفقدنا التركيز الذي يتطلبه أداء الواجبات



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



ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة.

ترتيب السرير يكون بعد الاستيقاظ من النوم



و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك.

يجب ان اعتمد على نفسي في ترتيب غرفة نومي



ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة.



ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب.



٤ تأملي هذه الغرفة، وأجيب عما يأتي :
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان ، املئيهما بكلمتين تبدآن بذلك بالحرف نفسه .



س

سرير

سبورة

ل

لوحة

لعبة

ك

كتب

كرسي

م

مكتب

منبه

الوحدة الثالثة

٣

موقع واجباتي
مَلَبْسِي





الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي

المفاهيم الرئيسية

- الزي المدرسي.
- العناية بالملابس.
- الملابس الداخلية.

ملبسي جزء 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 الكتان.



نشاط (١)

لم تجهزين ملابسك المدرسية قبل النوم؟



كي تكون جاهزة في اليوم التالي

ولا يسبب في تحضيرها تاخير عن المدرسة



■ 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 الذي **ك**ساني ... هذا الثوب **ورز** . قنيه من غير حول
... **ع**ني ولا . **ق**سوة غفر له ما تقدم من ذنبه» . [صحيح الترغيب : ٢٠٤٢]

ذ ز ه ك د م غ ق



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

عند خلع الملابس تذكر 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** ملابس المخلوعة للهواء؛ للتخلص من رائحة الجسم ورطوبته.
- ٣ **أعلق** ملابس النظيفة مرة أخرى، وأغلق فتحاتها؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة.
- ٤ **أضع** ملابس المتسخة في سلة الغسيل.
- ٥ **أغسل** ملابس بمساعدة أمي.





نشاط (٣)

صنفي 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 تلبس 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، وله عدة ألوان.



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 يوميا عند الذهاب إلى المدرسة.

لم يجب استبدال الجوارب يوميا؟



لأنها تلبس في الحداء وتمتص العرق وقد يسبب ذلك روائح كريهة لذلك من الضروري استبدالها يوميا

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



خطوات غسل الجوارب البيضاء:

- ١ تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة.
- ٢ تُغسل أولا الجوارب التي هي اقل اتساخاً بالماء والصابون.
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تُقلب على الظهر وتغسل.
- ٤ تُشطف بالماء جيدا 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 البيضاء:



تنقع الاكثر اتساخ بالماء الدافى والصابون وتغسل الجوارب الفاتحة اللون في البداية وتشطف بالماء ثم تنشر في الظل ويكون الواحة الى الداخل

الجوارب الملونة



تنقع الاكثر اتساخ بالماء الدافى والصابون لمدة لا تقل عن ساعة وتغسل الجوارب الاقل اتساخا تقلب على الظهر وتغسل ثم تشطف بالماء وتنشر في الشمس لتجف

الجوارب البيضاء



الحذاء:



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

نشاط (٢)



سمّي بعض الحيوانات التي يُصنع الحذاء من جلدها؟

النمر - الفهد - الثعلب - التمساح

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  مُعرّضاً للهواء بعد خلعه .
- ٣ تُوضع  داخل الحذاء ؛ لامتصاص الرطوبة ، ولإضفاء الرائحة الزكية .
- ٤ يُحشى الحذاء بـ  ؛ ليحفظ شكله الطبيعي .
- ٥ يُوضع في  الخاص به .

تنظيف الحذاء :

- تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعا 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 .



يفرك الحذاء بمعجون الاسنان مع قليل من الماء ثم يمسح بقطعة قماش مبللة نستعمل منظف وملمع الزجاج ثم يمسح بقماش مع قليل من الماء وضع القليل من الكلور على قطعة قماش مبللة ثم ينظف بالماء تغطية البقع الصعبة بطلاء الأظافر بلون الحذاء لتغطية الخدوش وتركه ليجف



تطبيقات عامة

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



أ تجهّز ملابس المدرسة قبل النوم

ب تعلق الملابس على المشجب .

ج لا توضع الدبابيس بدلا من الأزرار المقطوعة .

د تحتاج الملابس الداخلية إلى ال الغسل بعد الاستعمال .

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

- ٦ تطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.
- تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخا بالماء والصابون قبل الغسل
- بمدة لا تقل عن ساعة.
- ٥ تُنشر في الشمس لتجف.
- ٢ تُغسل أولا الجوارب التي هي أقل اتساخا بالماء والصابون.
- ٤ تُشطف بالماء جيدا، لإزالة الصابون.
- ٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل.

٣ اكتبى دعاء لبس الثوب الجديد.

الحمد لله الذي كساني هذا الثوب ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة

٤ اذكر النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلعي زيّك المدرسي عند عودتك للمنزل .
ستتسخ الملابس واشعر بالضيق من تعرق جسمي

ب لا تغيرين ملابسك الداخلية يوميا .
ستتسخ وتصبح رائحتها كريهة ومتعرقة

٥ عللي لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .
حتى احافظ على قدمي من الجراثيم وحتى لاتعلق الرائحة الكريهة بحذائي

ب تقليم أظفار القدمين كلما طالت .
حتى لا تضايقني اثناء ارتداء الحذاء وحتى لا تتجمع تحتها الاوساخ

ج يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم .
حتى ارتاح عند الحركة به ولا آتالم من صغر حجمة
وكي لا يعوق الدورة الدموية بقدمي



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



لا نحبذ تفاصيل هذه الصورة فكافة التفاصيل ينتفي منها النظافة والترتيب مما يؤدي الى التأخير عن المدرسة لعدم الجاهزية وضياع الادوات المدرسية نتيجة عدم ترتيبها بشكل صحيح في الحقيبة وظهور الطفلة بمظهر غير نظيف ومرتب



هذه الصورة الافضل لان كل تفاصيلها نظيفة ومرتبة ابتداء من ثياب المدرسة للحقيبة وانتهاء بالحذا الامر الذي يضمن الجاهزية للذهاب للمدرسة وعدم التأخير والحفاظ على الادوات المدرسية من الضياع وسهولة الوصول اليها في الحقيبة بالاضافة للمظهر النظيف والمرتب للطفلة



٧

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

■ أكبر القارات .

آ س ي ا

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان .

ل ب ن

■ يحتوي على معظم العناصر الغذائية
ويفطر عليه الصائم .

ت م ر

■ مدينة صناعية في غرب المملكة .

ي ن ب ع

■ مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة .

م د ر س ة

■ أكبر الطيور ولا يطير .

ن ع ا م ة

التيمن

الكلمة:





الوحدة الرابعة



مهارات
يدوية
التطريز

تطبيقات
عملية

الأدوات والخامات
والأسس العامة
للتطريز

مهارات يدوية «التطريز»

نظم الخيط
تشبث 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 تشبث الخيط.
- أن تطبق 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: (ساعدني ابنتك في فتح رابط الدرس الرقمي لتعلم مهارات التطريز).





١ الإبرة

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

المفاهيم الرئيسية

- الناظم.
- الكشتبان.

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

لأنها لو كانت سميكة والقماش رقيق لتركت آثار الثقوب عليه ولو كانت رفيعة والقماش سميك لن تنفذ منه بسهولة حتى تنكسر



ماذا تفعلين إذا وخزت الإبرة؟ وضح ذلك.

اعقم مكان الوخز وانتبه الا توخزني مرة اخرى احرص ان اضع واقي للاصبع في المرات القادمة لاحمي اصبعي من الوخز

٢ الناظم

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

يسهل مرور الخيط في الإبرة

استنتجي فائدته.



نشاط (٢)

في حالة عدم وجود الناظم، اقترحي حلولاً جديدة لإدخال الخيط في الإبرة؟



- 1 - دهن طرف الخيط بقليل من طلاء الاظافر الشفاف
- 2 - أضع شيئاً من ابيض اللون خلف الابرة لاتمكن من رؤية الفتحة بسهولة

٣ خيوط التطريز



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

نشاط (٣)

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

تنصل الألوان مع الغسل فتتفقد المفرش

المشكلة:

يتم اختيار ألوان خيوط مناسبة والتأكد من ثباتها
باختيار الماركات المعروفة عنها "الثبات والجودة"

خطوات نحو الحل:

اختيار الماركات المعروفة

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.

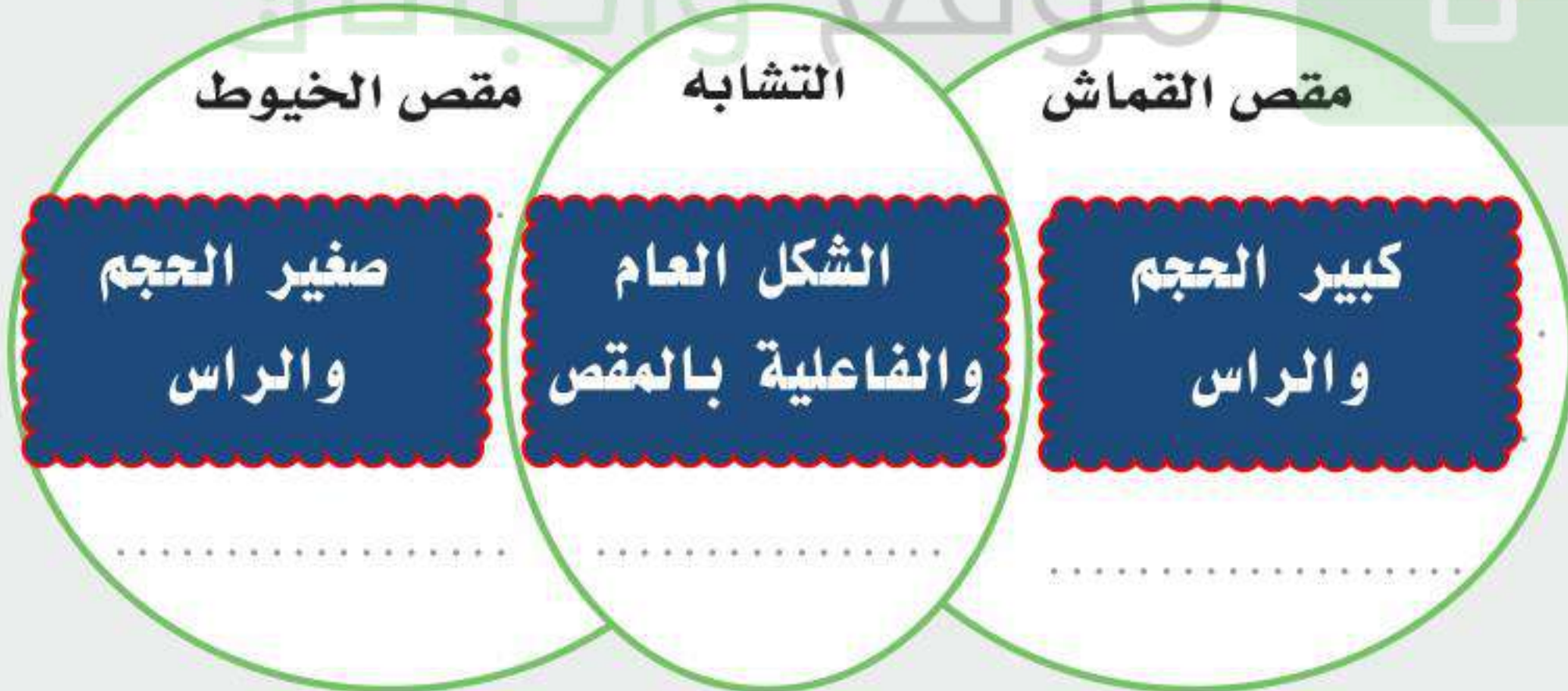
٤ المقصّ:



ويُصنع غالبا من المعدن، وله مقاسات متعددة (كبير - وسط - صغير) **صفي مقص الخيوط.** **صغير الحجم والراس**

نشاط (٤)

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



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

انصحها بالمحافظة على سلامة أسنانها واستخدام المقص في تقطيع الخيوط



٥ القماش:



نسيج من خيوط نُسجت بدقة متناهية، ومنه عدة أنواع: **القطن**، **الحرير**، **الصوف**، **الالياف الصناعية**

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.

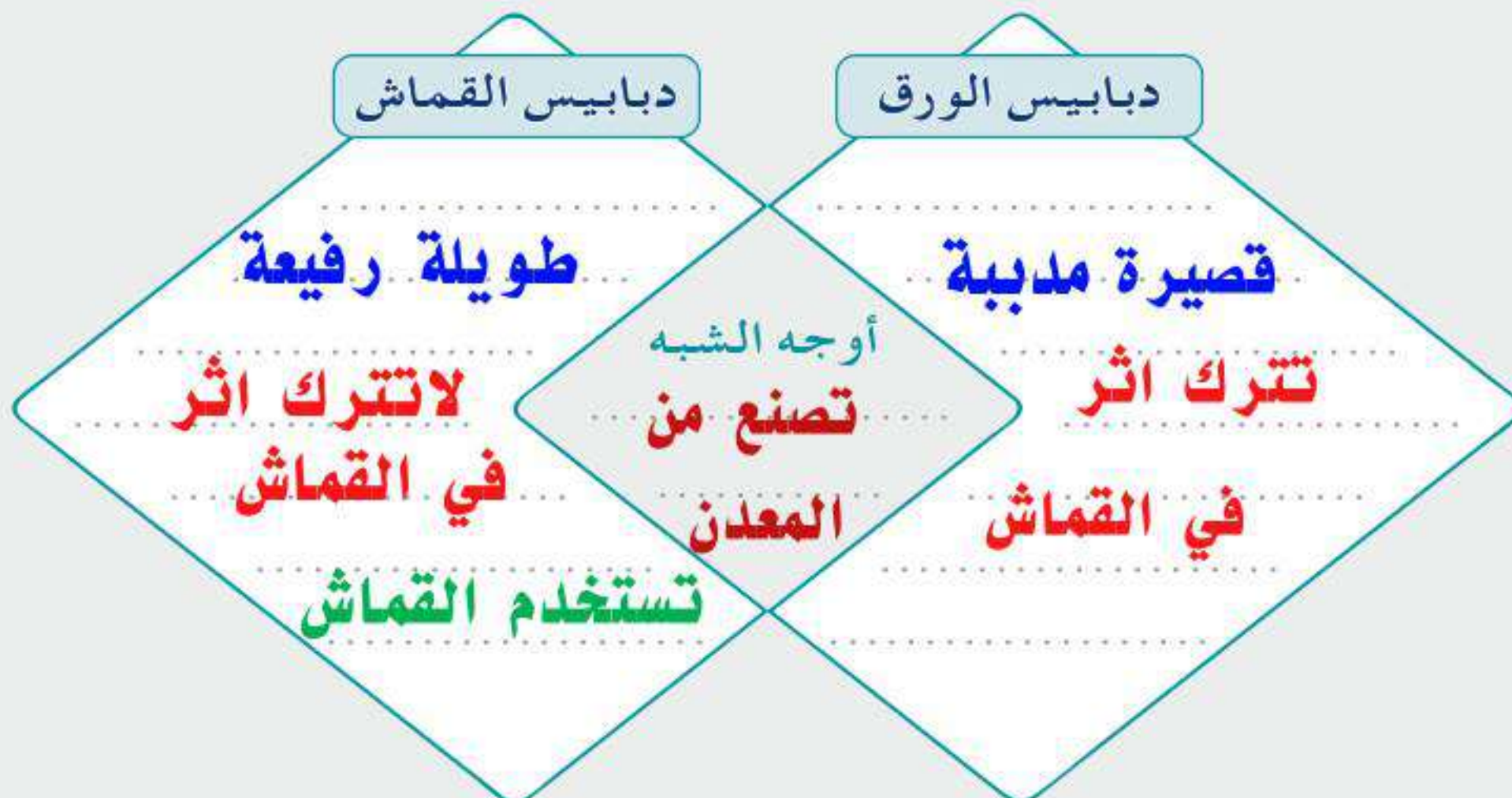
٧ الدبابيس:



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.

يمكن استخدام علبة الأحذية بعد تنظيفها وتغليفها من الخارج والداخل ووضع زخارف عليها ثم اضع أدوات التطريز بها

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 :



- القماش
- خيوط التطريز
- **أخيوط لملونية**
- الكتن برليه
- **حافطة أدوات التطريز**
- القماش
- الورق
- الكشتبان
- حامله الدبابيس
- **المقص**
- الإبر
- **الناظم**

موقع واجباتي



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؟

يسبب العقد مما يؤخر تنفيذ العمل



- ٨ اتّباع الخطوط المحددة للرسم أثناء التنفيذ .
- ٩ عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم .
- ١٠ التّأني 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.

- 1- اختيار ابرة مناسبة للقماش والخيط
- 2- استخدام الناظم بطريقة صحيحة
- 3- اختيار مقص مناسب لنوع القماش ومقص مناسب للخيط ولحام الاستخدام





تطبيقات عملية

التطريز

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 باتباع الخطوات الآتية:



١ يُدخل طرف السلك المعدني المرن في ثقب الإبرة حتى يصل إلى نهايته.



٢ يُمرّر طرف الخيط من خلال السلك المعدني.





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

نشاط (١)

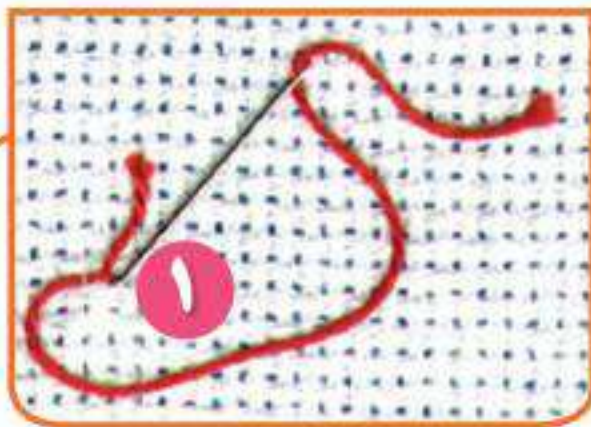


• هل واجهتك مشكلة عند نظم الخيط ؟ ما هي ؟

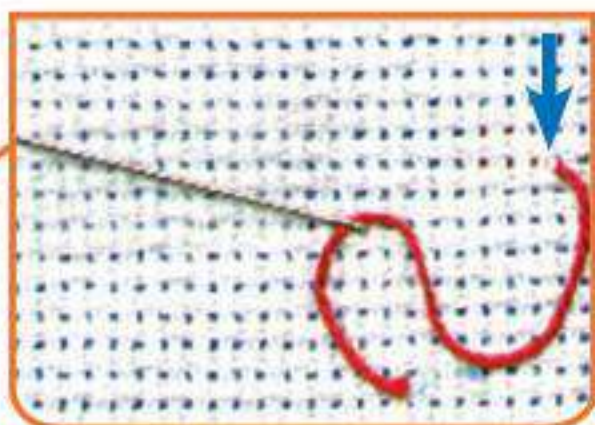
نعم صعوبة إدخال الخيط في الإبرة

• إذا أتقنت نظم الخيط فساعدني زميلتك .





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 وجماله.

ج غرزة السراجة



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



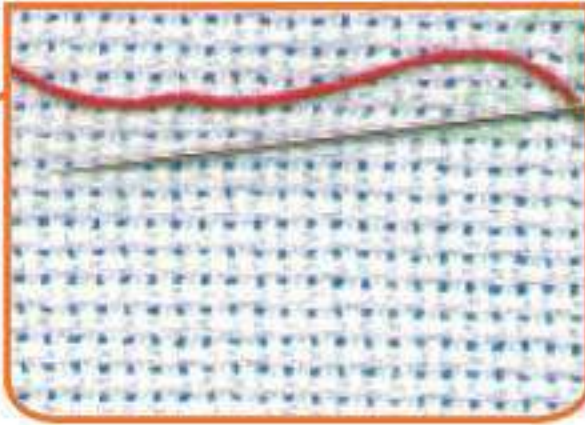
نشاط (٢)



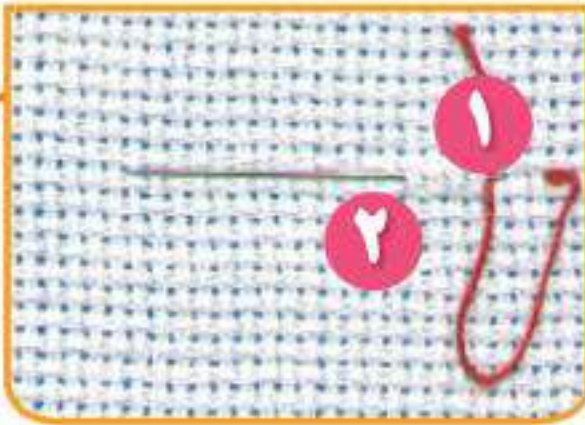
هند في الصف الرابع أرادت أن تُطرز لوالدتها قطعة صغيرة بغرزة السراجة، فاستعانت بأختها الكبرى التي أخبرتها أنه ينبغي أن تقوم بالإعداد قبل تنفيذ الغرزة حتى يكون عملها منظما وسريعا باتباع ما يأتي:

- ١- تجهيز الأدوات.
- ٢- طباعة الشكل المراد بالكربون الملون.
- ٣- **توافر الاضاءة الكافية**
- ٤- **مراعاة ان يكون طول الخيط مناسباً**

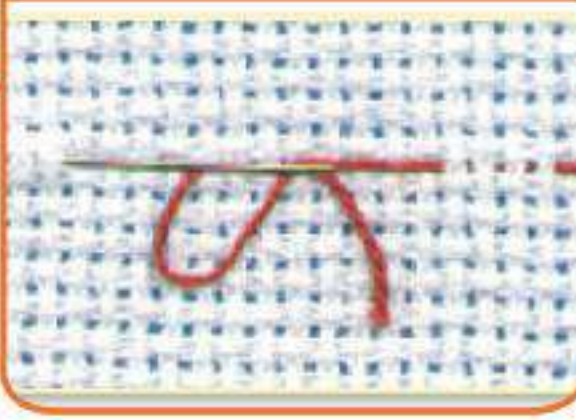
طريقة تنفيذ الغرزة:



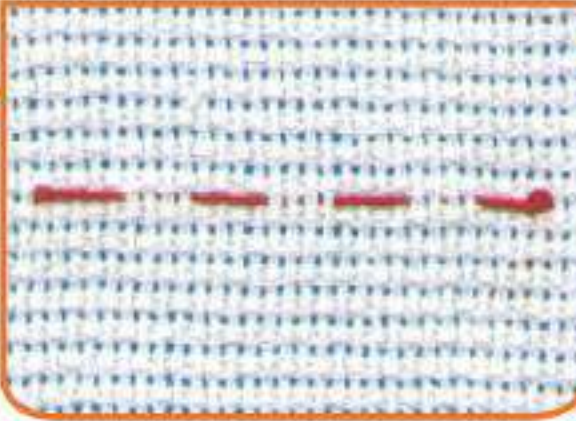
١ يُرسم خط خفيف باللون الفاتح؛ حتى يحدد مسار الإبرة، ويُثبت الخيط بغرزة **التثبيت** في ظهر القماش، ثم تخرج الإبرة على **القماش**.....



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



٣ **تُكرّر العملية** بالطريقة نفسها حتى نهاية السطر، مع مراعاة أن تكون المسافة بين الغرز **مناسبة**



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

موقع واجباتي



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	ل	ي	ح	ع	ق	ت	فا	ل	ل
ك	ل	ح	ة	ق	د	ع	ع		

أ ينبغي الجلوس جلسة **صحيحة** على مقعد مريح أثناء العمل.

ب تكون طاولة العمل ذات **ارتفاع** مناسب.

ج يكون طول خيط التطريز مناسباً، لا هو بالطويل الذي **يتعقد**

ولا بالقصير الذي ينتهي **قبل** نهاية العمل.

د اتباع الخطوط المحددة للرسم يعطي **الشكل** المطلوب.

٢ عللي لما يأتي:

أ اختيار الخيوط ذات الألوان الثابتة في التطريز.

لكي لا ينصل لونها عند الغسيل

ب عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم.

لكي لا ينقطع ويؤدي الى ظهور كشكشة غير مرغوب بها تؤذي الشكل الفني



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

يُساعد على إدخال الخيط في الإبرة بسهولة

تختلف مقاساتها من وخز الإبرة

تُستخدم لقص باختلاف الأقمشة

يحمي الإصبع الخيوط والقماش

يحمي الاصابع من وخز الابر



تختلف مقاساتها باختلاف الاقمشة



يساعد على ادخال الخيط في الابرة بسهولة



تستخدم لقص الخيوط والاقمشة



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

١ يُثَبَّت خيط التطريز في القماش بالعُقدة.

يُثَبَّت خيط التطريز في القماش بغرزة التثبيت



٢ تُصَنَعُ الْإِبْرُ مِنَ الصَّلْبِ الْقَابِلِ لِلصَّدَأِ.
تُصَنَعُ الْإِبْرُ مِنَ الْمَعْدَنِ غَيْرِ قَابِلِ لِلصَّدَأِ

٣ خيوط المالونيه خيوط قطنية مبرومة من فتلتين .
خيوط المالونية خيوط قطنية مبرومة من ست فتلات

٥ أنا ندى، أحب التطريز، وأتشوق إلى تعلّمه، ولكنني قد أجد صعوبة عند تنفيذ بعض الغرز، ذات مرة بدأت بتطريز مفرش لإهدائه إلى أمي، وقد بذلت فيه جهدا 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، اذكريه .
لم تثبت الخيط في القماش بغرزة التثبيت في بداية العمل

ب من خلال القصة السابقة تحدثني بأسلوبك عن قيمة المسؤولية .

ان المسؤولية امر ضروري على كل انسان ان يتعلم تحمله
وذلك يقتضي الهدوء والصبر والتعلم من التجارب والاطماء



٦ 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: في الثاني السلامة

تقيدي بهذه العبارة في حياتك وفي أثناء عملك في التطريز .





الوحدة الخامسة

٥

موقع واجباتي
مطبخ



الخضراوات

غذائي

■ أنواع الخضراوات:

قرنية



فاصولياء

جذرية



فجل

ثمريّة



فلفل

درنية



بطاطس

ورقية



خس

بصلية



ثوم

زهريّة



قرنيط

المفاهيم الرئيسية

• قرنية. • درنية.
• عطب. • ذبول.

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.

إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



سمّي 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

..... الثوم

..... الفاصولياء

..... الخيار

..... البقدونس

زهريّة

جذريّة

درنيّة

..... اليروكلي

..... القرع

..... البطاطا

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



نشاط (٢)



ميّزي الخضراوات من بين
الفواكه بوضع دائرة حولها.



نشاط (٣)



مستعينة بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :

■ شروط اختيار الخضراوات :



أن تكون خالية من
العطب والطين .

أن تكون زاهية
اللون، وعروقها
سهلة الكسر .

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

الإجابة

المهمة

ان تكون طازجة وتختار في موسمها فتكون
غضة ليّنة الالياف
ان تكون زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر
ان تكون خالية من العطب والطين

تعاونني مع زميلاتك في المجموعة
للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات .

■ خطوات تنظيف الخضراوات :



١ تغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والثمارية، كالجزر
والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدا؛ لإزالة كل ما
يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفف 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؟

للقضاء على الطفيليات

٢. اكتبني توقعا واحدا لما قد يحدث إذا لم تغسلي الخضراوات جيدا؟

الاصابة بالامراض نتيجة اكلها متسخة ومغطاة بالجراثيم

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



نشاط (٥)

اقترحي طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟



ري المزروعات

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؟**
لأنها لا تتلف بدرجات الحرارة العادية او المتوسطة

نشاط (٦)

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



تحتوي الخضراوات الكثير من المواد المغذية المفيدة لجسم الانسان
من فيتامينات والياف ومعادن مما يقوي الجسم وينمي العقل



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.



سلطة الروب بالخيار



المقادير:

- كوب روب (زبادي).
- حبة خيار واحدة.
- فص 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 رقيقة أو قطعاً 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 : ﴿ وَفَكَهْهَ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴾ [الواقعة : ٢٠] .



شروط اختيار الفواكه :

ناضجة

خالية من العطب

طازجة



وزارة الصحة
Ministry of Health

أحرص على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدل الشكولاتة والحلويات ، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى .

ارجعي إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع (الأطفال والحلوى) .



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.



نشاط (١)

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



التين - الرمان - العنب



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؟

يمكن تقطيعها على شكل شرائح وتقديمها على طاولة الطعام



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 بضعة 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.



عصائر الفواكه



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

نشاط (١)

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



يعتبر العصير الطازج الافضل لانه يحتفظ بكل القيم الغذائية دون اضافة مواد حافظة تضر بالصحة

اما العصير المحفوظ فتضاف اليه مواد حافظة وبعض الالوان الصناعية التي قد تضر بصحتنا

نشاط (٢)

أعدت سعادُ عصير سموزي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعترازه بها.



صفي شعورك لو كنت مكان سعاد؟

اشعر بالسعادة البالغة

نشاط (٣)

موقع واجباتي

عللي : إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي .



لأنها غنية بالقيم الغذائية العالية التي من شأنها إعطاء القوة والطاقة للجسم



تطبيقات عامة

١ حددي الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبيه في الجدول؟

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

٢ عللي ما يأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؛ لأنها سريعة العطب لذا يجب غسلها قبل تناولها مباشرة

ب تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؛ لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات المهمة لوقايتنا من الأمراض



٣ فصري العبارات الآتية :

أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات ؛

حتى لا تذبيل

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها ؛

للقضاء على الطفيليات

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية :

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه .

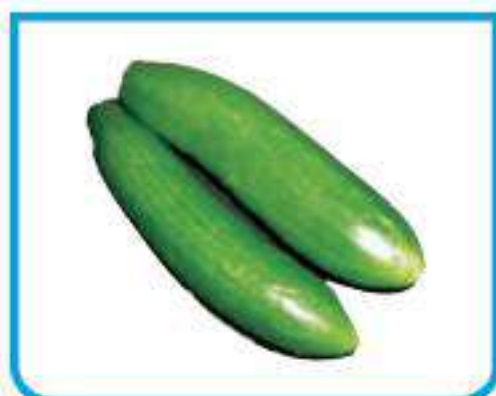
اقوم بتقطيع الفاكهة ثم انهي السلطة بتقطيع الموز وتقدم فوراً للاكل

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها .

استعملها مباشرة بعد شرائها وغسلها ولا اتركها مدة طويلة



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



ط



ط - م



م



م



م



م



ط



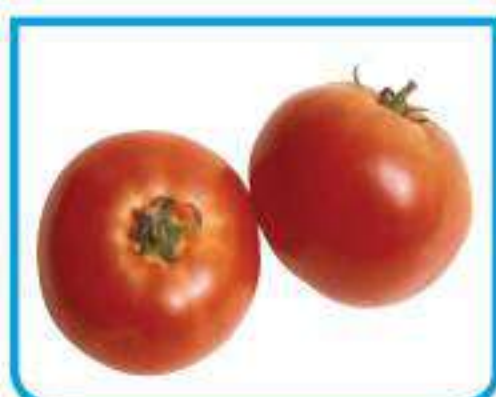
م



ط - م



م



ط - م



ط - م



الوحدة السادسة

٦

الإسحاف
الأولي





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؟



إلام أحتاج لإيقاف نزف الجرح؟

قطن طبي - لاصق طبي - مطهر جروح

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 :

الكسور

الحروق

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 .



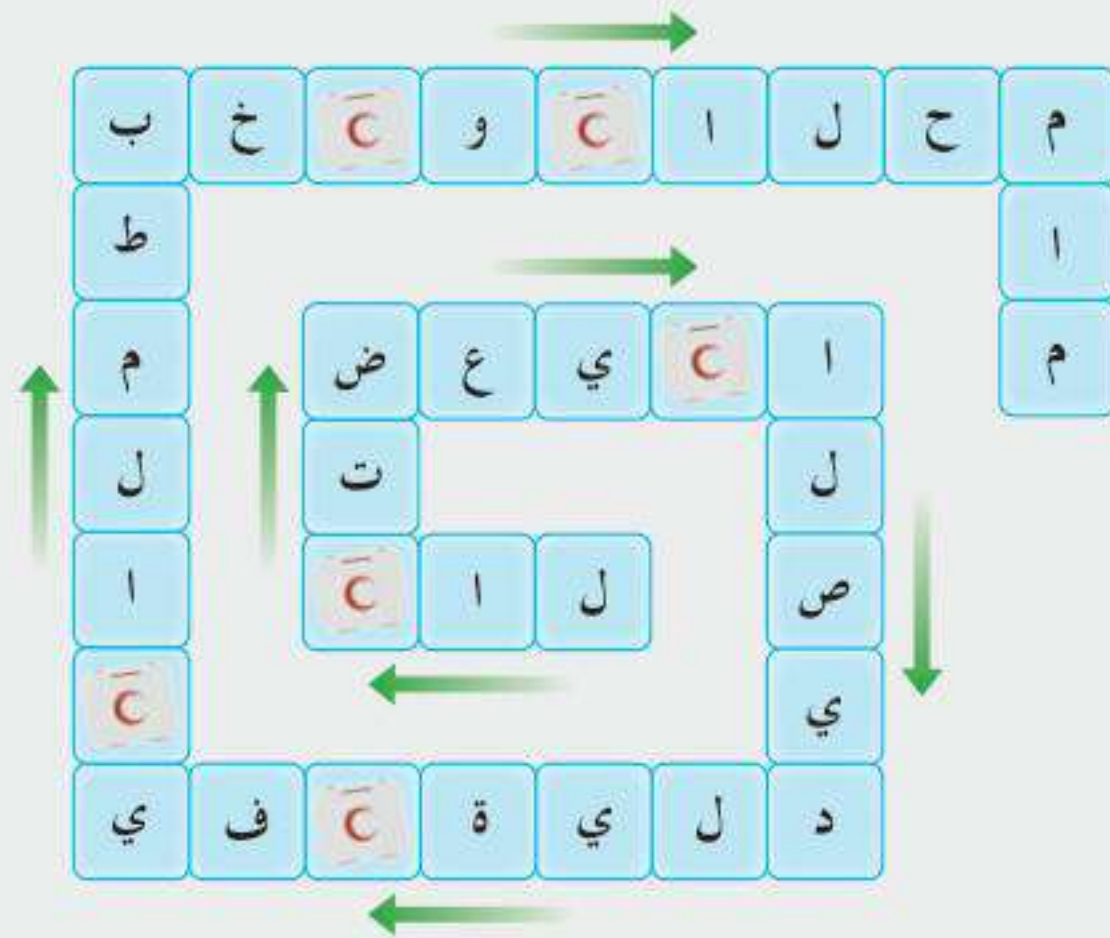
ما يجب مراعاته في الصيدلية المنزلية :

- 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:

**لا تضعي الصيدلية في
المطبخ او الحمام**

لماذا؟

لأنها يجب ان توضع في مكان
معتدل الحرارة بعيداً عن اشعة
الشمس والرطوبة وبعيداً عن
متناول الاطفال

نشاط (٢)

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



**ابقاء المنزل بحالة آمنة والاحتفاظ بالادوات الحادة بعيداً عن متناول ايدي
الاطفال**

استخدام اثاث منزلي ذو حواف غير مدببة للحفاظ على سلامة الاطفال الصغار



محتويات الصيدلية المنزلية:

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



ضماد طبي



مسحة طبية



مقص وشاش



لاصق جروح



قطن طبي



مقياس حرارة

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

مظهر جروح - كريم للحروق السطحية

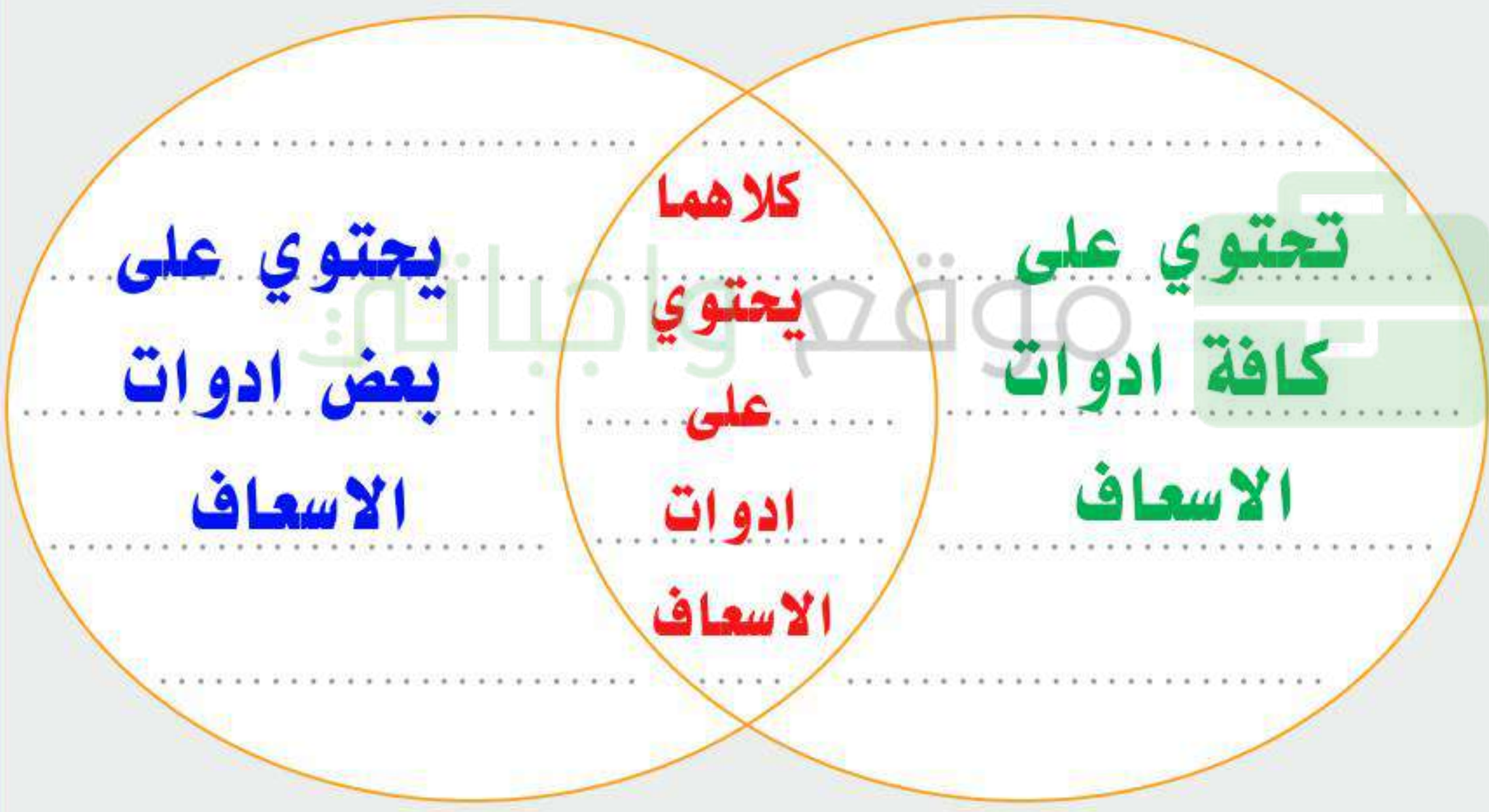
كمادات باردة تعمل بالضغط

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





الغُصَص والرُعَاف

الإسعاف
الأولي

الغُصَص

أولاً: أسباب الغُصَص

■ 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

• الغُصَص.

• الرُعَاف.



تعريف

الغُصَص:

انسداد مجرى

الهواء بجسم

غريب أو طعام.

نشاط (١)



صفي حالة شخص أصيب بالغُصَص.

لا يستطيع التنفس ويظل يسعل



نشاط (٢)



توقعي ماذا يحدثُ لو تحدثنا أثناء الأكل مستعينة بالمنظم الآتي :

ماذا يحدث

السعال وعدم القدرة على التنفس وهنا لابد من القيام بالاسعافات الأولية للغصة وفي حال عدم الاستجابة ينقل المصاب الى المستشفى

ما أتوقع

الاصابة بالغصة

موقع واجباتك



■ الرُعاف

□ تعريفه: سيلان دموي يحدث عندما تتمزق 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؟



اقوم بالاتصال فوراً برقم الاسعاف 997 والابلاغ عن حالة



ثانياً : إسعاف المصاب :



١ أجلسي المصاب بالرعاف جلوسا عاديا .



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



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

نشاط (٤)

وضّحي السلوك الخاطئ في الصور الآتية :



سد . الأنف . بالضماد



وضع . الرأس . للخلف



التعرض . للشمس .

تطبيقات عامة

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

أ كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح. 

ب تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبب الرعاف. 
تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يساعد على الحفاظ على الأنف من الرعاف

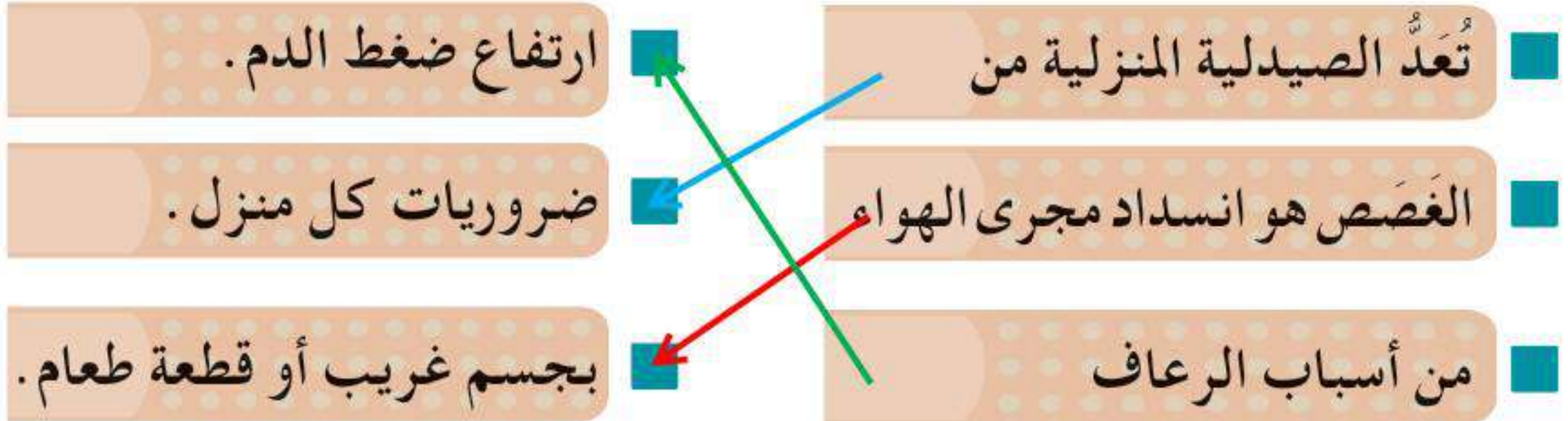
ج ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات قوية. 
ضرب المصاب بالفصاة بين كتفيه ضربات مستمرة غير مؤذية

د إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يغني عن أخذه للطبيب. 
بعد إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يجب زيارة الطبيب

ه ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء. 



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



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

- ١ ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.
- ٢ اتركي رأسها في وضع طبيعي مائلا إلى الأمام.
- ٣ دعيها تجلس جلوسا عاديا.
- ٤ اضغطي فتحات 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... خير... من
العلاج...