

الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

الوحدة

١٠٥	دليل الأسرة	
١٠٩	أضرار التدخين	صحتي وسلامتي
١١٥	التسمم الغذائي	
١٣٣	ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة	مهاراتي في الحياة
١٣٧	الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك	
١٤٧	إعادة استخدام المستهلكات	
١٦٣	التعامل مع المشكلات الاجتماعية	مجتمعي
١٨٣	الشاي	غذائي
١٨٨	التغذية السليمة	





دليلُ الأسرة

أولياءَ الأمور الكرامَ

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٣٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة
١٤١	نشاط أسري	
١٤٥	نشاط ختامي	
١٥٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٦٣	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الثالثة / مجتمعي
١٦٨	نشاط أسري	
١٧٣	نشاط ختامي	
١٧٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٢٠٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الرابعة / غذائي



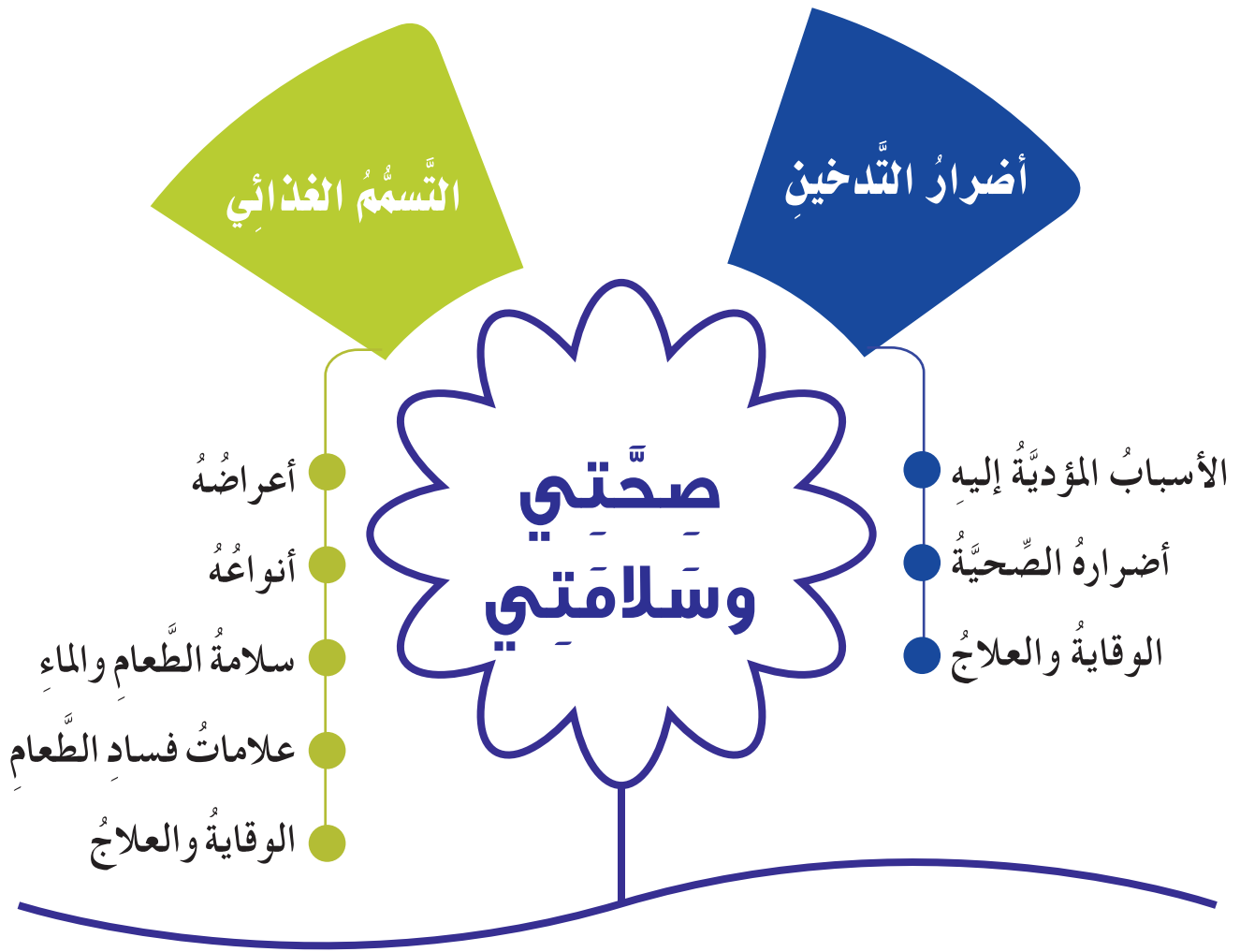
وزارة التعليم

Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة الأولى

صِحَّتِي
وَسَلَامَتِي





أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُوضِّحَ بَعْضَ الْأَضْرَارِ الصَّحِّيَّةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُحذِّرَ مِنَ الْأَسْبَابِ الْمُؤدِّيَةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُناقِشَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدوثِ التَّسْمُمِ الْغذَائِيِّ .
- أَنْ يُقَارِنَ بَيْنَ صِفَاتِ الطَّعَامِ الْجَيِّدِ وَالطَّعَامِ الْفَاسِدِ .
- أَنْ يُعَلِّلَ سَبَبَ تَجَنُّبِ تَنَاوُلِ الْأَطْعَمَةِ الْفَاسِدَةِ .
- أَنْ يُوضِّحَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدوثِ التَّسْمُمِ الْغذَائِيِّ .



أضرار التدخين

صحتي
وسلامتي

لا شك أن التدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار. والتدخين عملية يتم فيها حرق مادة غالباً ما تكون التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات تأثير مُخدِّر مثل النيكوتين، مما يجعله متاحاً للامتصاص من خلال الرئة. وتعد السجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

المفاهيم الرئيسية

- التدخين.
- الإدمان.

يُعدُّ التدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن التدخين أحد العوامل الرئيسية المسببة للعديد من الأمراض، بالإضافة إلى كونه مضيعةً للمال وقد نهانا ديننا الإسلامي عن الإضرار بأنفسنا قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(١).



هل تعلم أن من بين أكثر من (٤٠٠٠) مادة كيميائية في دخان السجائر يوجد (٢٥٠) مادة على الأقل يُعرف عنها أنها ضارة وأكثر من (٦٠) مادة يُعرف عنها أنها مُسببة للسرطان.

عندما يدخل الإنسان فإنه يسمح بدخول مكونات ضارة إلى جسمه، ومنها:

غاز سام يقلص من قدرة الدم على حمل الأكسجين.

أول أكسيد الكربون

CO

مادة لزجة تترسب في الحويصلات الهوائية وتحتوي مواد هيدروكربونية مُسببة للسرطان.

القطران



مادة سامة جداً، وتستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين



نشاط (١)

مُستعيناً بمصادر التعلم المختلفة، ابحث عن أضرار غاز أول أكسيد الكربون على جسم الإنسان.



● الأسباب المؤدية للتدخين

- التقليد.
- التجريب.
- الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والأرق .. وغيرها.
- الأساليب الدعائية المضللة.





« احذر فإدمان التدخين يتم بسرعة، كما أن سرعة الإدمان تكون أكبر لدى الشباب. »



من أكثر أسباب التدخين تأثيراً الأصدقاء والفضول والبحث عن خبرات جديدة.



● بعض الأضرار الصحيّة للتدخين

- الإصابة بأمراضٍ مختلفةٍ كالنوبات القلبيةّ والإصابة بالسكتات الدماغية، والسرطانات بأنواعها وأمراض الجهاز التنفسي.
- الإضرار بالأوعية الدموية وتصلب وتقسية الشرايين.
- الشيخوخة المبكرة.
- الوفاة المبكرة.
- فقدان الشهية العصبي.
- التأثير السلبي على الجلد ورطوبة البشرة.



نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك، ومستعيناً بمصادر البحث المختلفة والموثوقة، اكتب عن أضرار التدخين على الجسم.

.....

.....



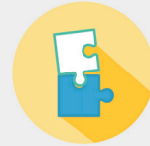
بعد الإقلاع عن التدخين بثمان ساعات يقل النيكوتين للنصف في الدم ويعود الأكسجين لمعدله الطبيعي، لتعرف أكثر عن أبرز التغيرات التي تحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين يمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب جرعة وعي لوزارة الصحة عبر رمز الاستجابة الآتي:



هل تعلمُ أنّ عددَ الوفياتِ الناتجةِ من التدخينِ سنويًّا أكثرُ من كلِّ الوفياتِ الناتجةِ من المخدراتِ، والكحولِ، والإيدزِ، وحوادثِ السياراتِ، والانتحارِ، والقتلِ مجتمعةً معًا.

نشاط (٣)

أضرارُ التدخينِ السلبي لا تقلُّ خطورةً عن أضرارِ التدخينِ، بالرجوعِ إلى مصادرِ التعلُّمِ اذكرُ ما تعرفُهُ عن التدخينِ السلبي، وكيفَ يُمكنُ الوقايةُ منه؟



.....

.....



● مفاهيم خاطئة عن التدخين

تسعى شركات التبغ إلى الترويج له وتسويقه من خلال إطلاق فكرة أن التدخين موضة ويحافظ على النحافة، وأن تعاطي التبغ هو رمز للاستقلالية ولعدم الاعتماد على الآخرين.



صدر قرار مجلس الوزراء بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٨ هـ الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ م الحاكم

بإنشاء لجنة وطنية لمكافحة التبغ مكونة من عدد من الجهات الحكومية تُعنى بمكافحة التبغ وتطبيق الأنظمة والقرارات الداعمة لهذه الغاية، وحماية أفراد المجتمع من مشكلة التبغ والحد من نسبة تعاطيه بمختلف شرائح المجتمع، وخاصةً بين صغار السن، وذلك لتكوين مجتمع صحي مُعافى وتحقيق شعار "نحو مجتمع خالٍ من التبغ".

نشاط (٤)



فرضت بعض الدول ومنها المملكة العربية السعودية رسوماً وضرائب على التدخين؛ للمساهمة في الحد من انتشاره، حددكم تبلغ نسبة الضرائب على منتجات التبغ؟

.....



تقدم وزارة الصحة مبادرة عيادات الإقلاع عن التدخين التي تهدف إلى تقديم أفضل الخدمات الوقائية والعلاجية لأكبر شريحة مُمكنة من الراغبين بالإقلاع عن التدخين، بكوادر مؤهلة ومدربة، وفق الدليل السعودي لخدمات الإقلاع عن التدخين، ومنها خدمة الاستشارات الطبية على الرقم ٩٣٧، وللحصول على معلومات أكثر عن هذه الخدمة يُمكن الدخول على الموقع الرسمي لوزارة الصحة.



المشي والتمارين الرياضية تُكسب الجسم اللياقة البدنية، كما تُساعد في الإقلاع عن التدخين.





التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

صحتي
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



المفاهيم
الرئيسية

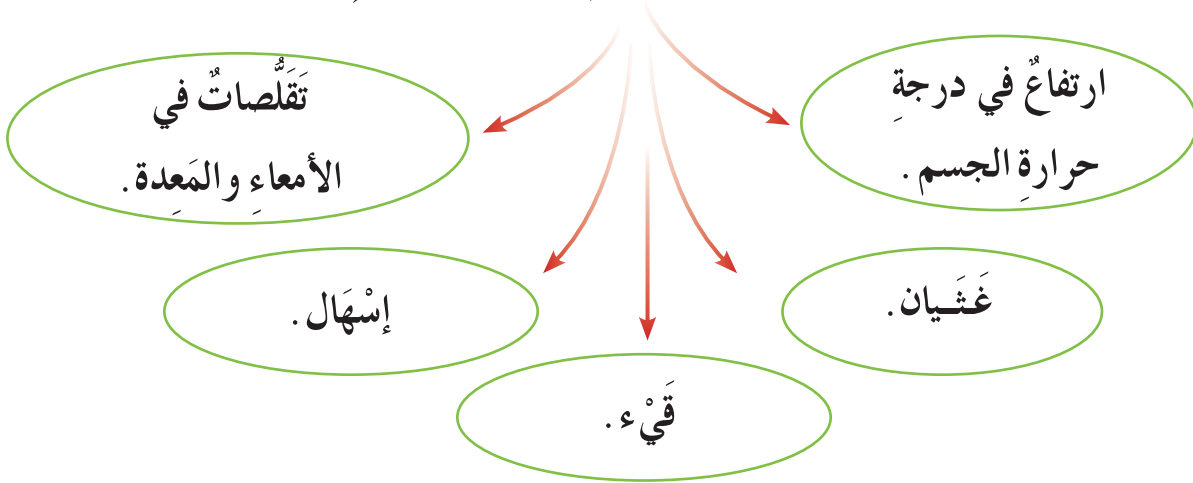
- التَّسَمُّمُ الغِذَائِي
- الغثيان
- التقلُّص.



خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلَمٍ
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجِبَةِ العِشَاءِ الَّتِي
أَحْضَرْتَهَا مِنَ المَطْعَمِ.

التَّسَمُّمُ الغِذَائِي حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ مَفَاجِئَةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ تَنَاوُلِ غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

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



اقترح عنواناً مناسباً للمنظم التَّخْطِيطِيَّ (الفكرة الرئيسية والتفاصيل) أعلاه.

أنواعه:

تسمُّمٌ طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عُشَّ الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



تسمُّمٌ كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



تسمُّمٌ ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالمونيليا.



رؤية 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأسواخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولاسيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.



حَرَصَتْ حكومتنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتها ٢٠٣٠ على تمكينِ بيئةٍ عامرةٍ وصحيَّةٍ لأفرادِ المجتمعِ من خلالِ ضمانِ الاستفادةِ المستدامةِ من المواردِ المائيةِ. ومن واجبنا تُجاهَ ديننا الإسلاميِّ ووطننا الغاليِ المحافظةُ على هذه المواردِ واستخدامها باعتدالٍ دونِ إسرافٍ أو تبذيرٍ.

سلامة الماء:

للماءِ الصالحِ للشربِ عدَّةُ مواصفاتٍ من حيثِ اللونِ والرائحةِ والطعمِ، دونها في المنظمِ التخطيطيِّ الآتي:

- ١
- ٢
- ٣



نشاط (١)



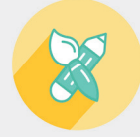
« تأكد من سلامة قنينة المياه المقدَّمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء. »

شارك مجموعتك في تقديم طريقةٍ إبداعيةٍ لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة.



نشاط (٢)

مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عُرضةً للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترح حلولاً استباقيةً للوقاية من أضرارها:



.....

.....

.....

.....

سلامة الطعام:



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواءً الطازجة منها أو المعلبة أو النيئة أو المطبوخة.



أكمل الفراغات بما يُناسبُ للتعرفِ عَلَى العواملِ الَّتِي تُساعدُ عَلَى حدوثِ التَّسَمُّمِ مِمَّا يَأْتِي:



تركُ الطعامِ خارجَ
.....



اليدين
.....



عدمُ غسلِ
.....



الأواني غيرُ
.....



عدمُ طهيِ
.....



تسخينُ الأطعمةِ
في درجةِ حرارةٍ
.....



الموادُّ الكيميائيةُ الَّتِي
.....



المعلباتُ الفاسدةُ أو
.....

بعضُ العواملِ المسببةُ لحدوثِ التَّسَمُّمِ الغذائيِ

نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ الطُّلابِ بالتَّسَمُّمِ، بسببِ عدمِ طهيِ الطعامِ مدَّةً كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دَعِّمِ إجابتك بالأدلة:

.....

.....



من علامات فساد الأظعمة



تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأظعمة المطبوخة، فيجعلها ذلك مصدراً للتسمم الغذائي.

تغير اللون.

.....

.....

نشاط (٤)



اقترح حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:



المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

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



الحل

.....

للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



تُقدّم المتاجر عروضاً ترويجية 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 خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.

الوقاية والعلاج من التسمم:

أ الوقاية:

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

٢ التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣ الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد الانتهاء من استخدامها، ولا سيما عند تجهيز الأغذية النيئة.

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

٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نقع الخضراوات الورقية في مقدار من الخل الأبيض المخفف بالماء أو الملح الخشن المذاب في الماء قبل الإعداد؛ لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة أو المجهولة المصدر من الباعة المتجولين.

نشاط (٥)



دوّن النتيجة المترتبة على التصرف
المدوّن في المخطط الآتي:

النتيجة

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

السبب

تقطيع الخضراوات بالسكين
المستخدمة لتقطيع اللحوم، أو
على لوح التقطيع دون غسلها.



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف
طاوالت تقطيع الخضراوات.



ب العلاج:

١ الاحتفاظ بعينة من الطعام الذي تناوله المُصاب .. لِمَذا؟

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطائه كمية كبيرة من

٣ نقل المريض إلى..... إذا احتاج الأمر.

٤ أخذ عينة من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.

رؤية 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمع حيوي قيّمه راسخة، 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: ﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾^(١).

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

تطبيقات عامة

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

أ التدخين يضرُّ بالأوعية الدموية ويصلبُ الشرايين.

ب الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أحد الأسباب المؤدية للتدخين.

ج يصعب بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية.

د ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

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

و إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

ز ارتياد المطاعم بشكلٍ دائمٍ.

٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

بقاؤه كما هو لم يتغير

زهو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علاماتُ فسادِ المعلبات:

ظهور صدأ على العلبة

انتفاخ العلبة

وجود ثقب في العلبة

كل ما سبق

٣ حدّد نوع التسمم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

أ بعد تناول وجبة عشاء ملوثة في أحد المطاعم مع أسرته.

.....

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عش الغراب السام.

.....

ج بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

.....



تطبيقات عامة

٤ علل ما يأتي:

أ فرض الرسوم والضرائب المرتفعة على شراء أي نوع من أنواع التدخين.

.....

ب تجنب رفقاء السوء.

.....

ج غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

.....

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

.....

٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة برية احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

.....

.....

.....

١٤٧٧

وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

أجب عما يأتي:

٦

ما أهمُّ أضرارِ النيكوتين؟ وبماذا تنصحُ من يريدُ الإقلاعَ عن التدخين؟

.....

.....

.....





وحدّة صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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

الوحدة الثانية

٢

مهاراتي
في الحياة





أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يُفَسِّرَ مَفْهُومَ الْمَوَارِدِ الْأَسْرِيَّةِ .
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ الْخَطَوَاتِ الْأَسَاسِيَّةَ لِعَمَلِ الْمِيزَانِيَّةِ .
- أَنْ يَوْضِحَ أَهْمِيَّةَ الْأَدْخَالِ لِلْأُسْرَةِ .
- أَنْ يُعَرِّفَ مَفْهُومَ الْمُسْتَهْلِكِ .
- أَنْ يَرْبِطَ بَيْنَ تَأْثِيرِ الْإِعْلَانَاتِ وَالشُّرَاءِ .
- أَنْ يُقِيمَ أَثْرَ الْإِعْلَانَاتِ عَلَى الْمُسْتَهْلِكِ .
- أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ إِجَابِيَّاتٍ وَسَلْبِيَّاتِ الْإِعْلَانَاتِ .
- أَنْ يُقَارَنَ بَيْنَ إِعَادَةِ التَّدْوِيرِ وَإِعَادَةِ الْاِسْتِخْدَامِ لِلْمُسْتَهْلِكَاتِ .
- أَنْ يُعَدِّدَ بَعْضَ الْأَفْكَارِ لِإِعَادَةِ اِسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ .
- أَنْ يُنْفِذَ مَشْرُوعًا صَغِيرًا فِي إِعَادَةِ اِسْتِخْدَامِ الْمُسْتَهْلِكَاتِ .





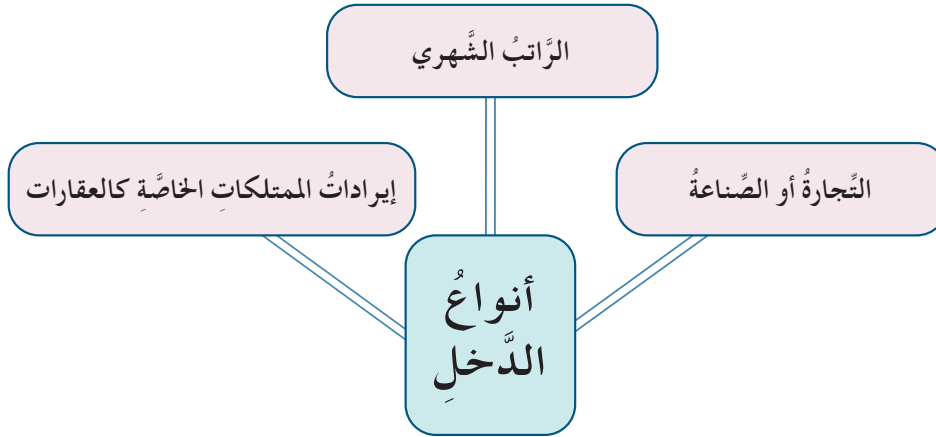
ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة

مهاراتي
في
الحياة

إدارة موارد دخل الأسرة:



يُقصدُ بإدارة موارد الأسرة الموازنة الجيدة بين ما يدخل للأسرة من نقودٍ سواءً كانت من مصدرٍ واحدٍ أو مصادرٍ مختلفةٍ في مدّةٍ زمنيةٍ معيّنةٍ في سبيلٍ تحقيقِ أهدافِ الأسرة وتلبية احتياجاتها.



المفاهيم الرئيسية

- الترشيد.
- الموارد.
- الميزانية.

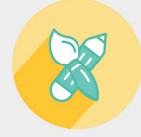
تُشكّلُ مواردُ الأسرة الشَّريانَ الَّذِي يمدُّ الأسرةَ بالحياة، ويُقصدُ بموارد الأسرة جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية التي تستخدمها الأسرة وتستفيد منها في تلبية حاجاتها المتعددة وتحقيق أهدافها. ويُعتبر ترشيد الاستهلاك سلوكاً مكتسباً يتوجب علينا ممارسته وربطه بالحياة الأسرية.

يُنَبغي التَّصَرُّفُ بحكمة و اتزان في المورد المالي ويتحقَّق ذلك بإعداد ميزانية.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ (١).

(١) سورة الإسراء آية ٢٩.

نشاط (١)



خالد ربُّ أسرةٍ متوسِّطةِ العددِ، وإمكاناتهِ الماديَّةِ جيِّدهِ، ويشعرُ كثيرًا بالحزنِ والأسَى والإحباطِ ؛ لعدمِ قُدْرتهِ على تحقيقِ أهدافِه وطموحاتِه ومتطلُّباتِ أسرتهِ.

بالتعاونِ معَ مجموعتكِ، اقترحْ حلولًا لمشكلةِ خالدٍ مستعينًا بالمنظَّم التَّخطيطي المصاحبِ.

المشكلةُ

.....

الخطواتُ نحوَ الحلِّ

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

الحلُّ

.....



« تحقيقُ التَّوازنِ بينَ الاحتياجاتِ والرُّغباتِ والمواردِ المتوفرةِ أمرٌ بالغُ الأهميةِ في حياةِ الإنسانِ؛ لأنَّ المواردَ إذا كانت غيرَ كافيةٍ لتلبيةِ الاحتياجاتِ فإننا نحتاجُ إلى إعادةِ تقييمِ الأولوياتِ في حياتنا، ثمَّ اختيارِ الحاجةِ الأكثرِ أهميةً، وتأجيلِ الرُّغباتِ غيرِ الضروريةِ حاليًّا؛ لحينِ زيادةِ المواردِ المتاحةِ.



الخطوات الأساسية لعمل الميزانية:

- ١ تدوين أوجه الإنفاق الأسري .
- ٢ وضع تقدير تقريبي للقيمة المالية لمطالب الأسرة.
- ٣ تقدير قيمة الدخل المتوقع خلال المدّة الزمنيّة للميزانية.
- ٤ التخطيط الكامل للميزانية للتأكد من نجاحها.
- ٥ الموازنة بين الدخل والمصروف والادخار حيث يُترك جزء مدخر للظروف الطارئة.



الميزانية تعني الموازنة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدّة زمنيّة معيّنة.

نشاط (٢)

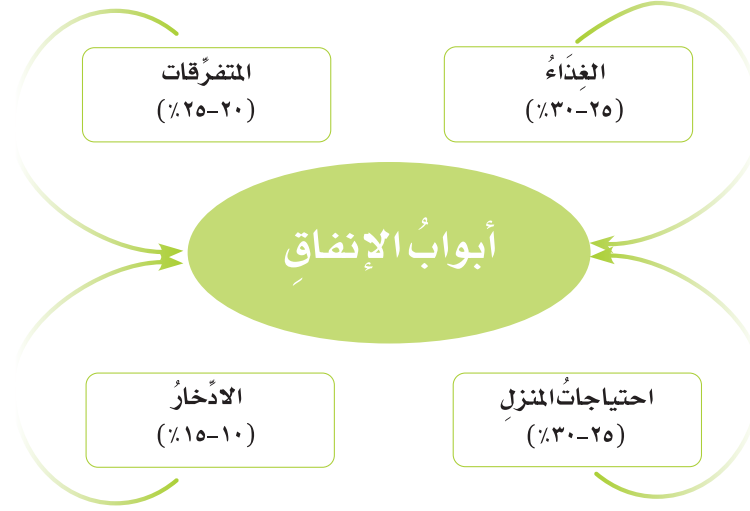
بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث عن الفوائد التي تعود على الأسرة من وضع الميزانية الأسرية؟

.....

.....

.....





نشاط (٣)

بالرجوع إلى القرآن الكريم، اذكر آيةً تحتُّ على الاقتصاد في الإنفاق.

.....

.....

فوائد الادخار:

- ١ مواجهة المصروفات الطارئة .
- ٢ تحقيق حاجات الأسرة ورفع مستوى المعيشة .
- ٣ تحقيق أهداف بعيدة المدى .
- ٤ المساهمة في الأعمال الخيرية .



« ورد ضمن أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ القضاء على الفقر بكافة أشكاله في كل مكان » من خلال نشر ثقافة

الادخار - ميزانية الأسرة - ميزانية الفرد



الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك

مهاراتي
في
الحياة

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك . وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً ، مع وافر الحب : ابنكم / ابنتكم
النشاط :

عزيزي الأب / عزيزتي الأم : ساعداً أبناءكم كما في الإجابة عن السؤال الآتي :

ما رأيك في الإعلانات التي تراها في الأسواق والشوارع ووسائل الإعلام المختلفة؟

المفاهيم الرئيسية

- الإعلان.
- المستهلك.



كانت أم فيصل تتسوق مع ابنها ذي الخمسة أعوام وأثناء ذلك توقفت أمام نوع معين من رقائق الذرة، وطلب منها أن تشتريها له، قالت له: إن لدينا نوعاً آخر في البيت، فأجاب: ”يا أمي في التلفاز قالوا لنا اشترُوا هذا النوع“.

• هل توافق فيصلاً على تصرفه؟

• ما مدى تأثير الإعلانات على المستهلك؟

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك في المجموعة، أعدد قائمة للشراء قبل الذهاب إلى التسوق، ثم اعرضها على المجموعات الأخرى؟



.....

.....

نشاط (٢)

سمعت نورة بوجود تخفيضات هائلة على البضائع في أحد المحلات التجارية، فسارعت بالذهاب إليه للشراء منه، ما رأيك بهذا التصرف؟ برّر إجابتك.



.....

.....



المستهلك الواعي هو الذي يعرف تمامًا ما يريد شراءه، ويخطط لمشترياته حسب حاجته الفعلية قبل أن ينزل إلى السوق.



أنواع الإعلانات

٢
إعلانٌ عن معلوماتٍ يهدفُ إلى إعلامِ النَّاسِ عن اجتماعٍ أو مناسبةٍ اجتماعيةٍ ممَّا لا علاقةَ له بالبيعِ والشِّراءِ.

١
إعلانٌ تجاريٌّ: ويهدفُ إلى الترويجِ لسلعةٍ عن طريقِ التأثيرِ في عينِ المستهلكِ وعقله وعاطفته للإقبالِ على شرائها.



يُعلنُ طلابُ الصَّفِّ السَّادسِ عن رغبتهم في زراعةِ حديقةِ المدرسة، ويتضمَّنُ ذلكَ تنفيذَ مجموعةٍ من الأنشطة؛ كزراعةِ البذورِ وغرسِ شتلاتٍ والعنايةِ بالمزروعاتِ، وبناءً على ذلكَ يُرجى من الجميعِ التعاونُ معنا للمحافظةِ على حديقةِ المدرسةِ بعد اكتمالِ تنفيذِ العملِ.

حدِّدْ نوعَ هذا الإعلانِ؟

نشاط (٣)



زُر المقصِفَ المدرسي، واختَرْ بضاعةً أعجبتك، ثمَّ صمِّمْ لها إعلانًا.

A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing or writing an advertisement for a school product.



نشاط أسري

نورة: ماذا تُريدُ يا فوزُ من السوقِ؟

فوزُ: لقدِ قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنا.

نورة: لماذا يا فوز؟

فوزُ: كي لا نتأثَّرَ بالإعلاناتِ التي يُسوقونَ لها ونشتري حاجاتِ لنا
بحاجةٍ لها.

نورة: هذا رائعٌ يا فوزُ شكراً لك.



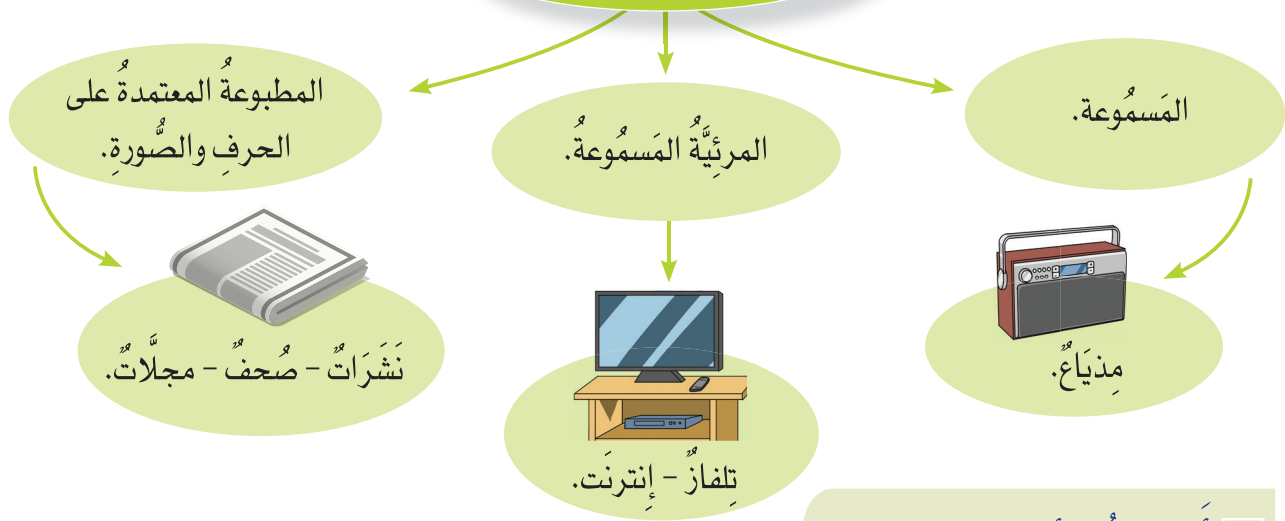
«هناك إعلاناتٌ مُضللةٌ تعرضُ
تخفيضاتٍ على بضائعٍ رديئةٍ
أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابهَ
ذلكَ بغرضِ ترويجها في
الأسواقِ لبيعها.»



وزارة التجارة
Ministry of Commerce

خصَّصتْ وزارةُ التجارة رقمَ الهاتفِ المجانيِّ (١٩٠٠)
لخدمةِ المستهلكِ بتقديمِ أيِّ شكوى أو بلاغٍ، وكذلك من
خلالِ تطبيقِ بلاغِ تجاري.

وسائل الدعاية والإعلان:



أساليب تأثير الإعلانات

١ إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها، مثل الإعلان الآتي: إن هذا النوع من الزيت خالٍ من (الكوليسترول)، مع العلم بأن معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.

٢ استغلال شخصية مشهورة (شاعر، لاعب رياضي) للإعلان عن سلعة أو خدمة ما.

٣ استخدام الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك، مثل: (أفضل معجون أسنان في العالم، أو سارع بامتلاك جهاز الجري لتكون من الأوائل في عالم اللياقة).

٤ الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

نشاط (٤)

للدعايات والإعلانات أساليب مختلفة للتأثير على العامة؟ ما دورك تجاه الدعايات والإعلانات؟



أمامك مجموعة إعلاناتٍ مختلفة، بين ما رأيك فيها :

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

استعمالك لهذا النوع من الشامبُو
يجعلُ شعركَ ناعمًا وبراقًا.



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

عندَ شرائكَ بقيمةٍ ٢٠٠ ريالٍ تحصلُ
على هديّةٍ بقيمةٍ ٥٠ ريالًا.



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

تسوّق من مُنتجاتنا الوطنيّة
لتدخُل في السّحبِ النهائيّ على
أجهزةٍ كهربائيّةٍ.



■ كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

إنَّ السعي وراءَ شراءٍ كلِّ ما يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائه دونَ حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيَّة، لذا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيته قبلَ قرارِ الشُّراءِ.

٢ التَّمييزُ بينَ الإعلاناتِ العاطفيَّةِ والإعلاناتِ الحقيقيَّةِ.

٣ مقارنةُ المستهلكِ بينَ سعرٍ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّته قبلَ الإقدامِ على الشُّراءِ.

٤ البعدُ عن الإعلاناتِ التي تحوي محظوراً شرعياً كشرطِ الشُّراءِ للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السَّحبِ.



صناعة
سعودية 

« اختارُ المنتجَ الَّذِي صُنِعَ مِنْ وَطَنِي دَعماً لاقتصادِهِ.



■ إجابيات الإعلانات وسلبياتها:

ميّز إجابيات الإعلانات وسلبياتها فيما يأتي بوضع حرف (ج) أمام الإيجابي، وحرف (س) أمام السّلبّي:

١ التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة.

٢ العديد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفرُ بها المكوناتُ أو العناصرُ الغذائية المفيدة.

٣ بعضُ الإعلانات تشجّع على شراء المنتج المحليّ الوطني، وتدعو لتوفير الاستهلاك وترشيده.

٤ التعميدُ على البذخ والإسرافِ وشراءِ سلعٍ لا حاجةَ لها.

٥ بعضُ الإعلانات تتضمنُ قيمًا أو عاداتٍ أو مؤثراتٍ صوتيةٍ أو مناظرَ وسلوكياتٍ غيرَ لائقةٍ أخلاقياً.

٦ بعضُ الإعلانات لا تتوفرُ فيها المصدقيةُ وتعتمدُ على خداعِ البصرِ فلا يُمكنُ التأكّدُ من مصداقيةِ المنتجِ أو اكتشافِ ردائتهِ إلا بعدَ شرائه.

نشاطٌ أُسريّ

عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً أبناءكم في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن إجابيات وسلبيات أخرى لإعلانات لم يسبق ذكرها.



نشاط (٥)



حدّد الإعلان التجاري فيما يأتي:

أ) تعلن محلات ملابس الأطفال عن تصفية شاملة بمناسبة موسم الشتاء.

ب) يعلن محل الأواني المنزلية عن تخفيضات هائلة في موسم الإجازة الصيفية.

ج) يعلن مركز التدريب والتطوير عن إقامة دورة بعنوان (المشروع التجاري) وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء ٥-٦ ابتداءً من الساعة ٤ عصرًا حتى الساعة ٨ مساءً بالفندق.





إعادة استخدام المستهلكات

مهاراتي
في
الحياة

اصنع بيدك:

المفاهيم
الرئيسية

- المُستهلكات .
- إعادة الاستخدام.



سأل إيادُ أمَّهُ لِمَاذَا تَضَعِينَ هَذِهِ الْعَبَبَ الزَّجَاجِيَّةَ الْفَارِغَةَ وَالْمَلَابِسَ الْقَدِيمَةَ فِي الصَّنَدُوقِ

يَا أُمَّي؟

قالت: لِأَنَّهَا أَصْبَحَتْ قَدِيمَةً.

قال إيادُ: وَلِمَاذَا لَا نَضَعُهَا فِي حَاوِيتِي إِعَادَةَ التَّدْوِيرِ فِي الْحَيَاةِ؟

قالت الأمُّ: لِأَنِّي أُرِيدُ الْإِسْتِفَادَةَ مِنْهَا عَنْ طَرِيقِ الْعَمَلِ عَلَيْهَا بِأَفْكَارٍ جَدِيدَةٍ لِتُنَاسِبَ اسْتِخْدَامًا

آخَرَ فِي الْمَنْزِلِ لَهَا وَلَيْسَ إِعَادَةَ تَصْنِيعِهَا مَرَّةً أُخْرَى.



نشاط (١)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك قارن بين إعادة التدوير وإعادة الاستخدام
للمستهلكات مستعيناً بالمنظم أدناه:

إعادة التدوير أوجه الشبه إعادة الاستخدام

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

فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة:

- ١ توفير المال.
- ٢ تجديد تجميل المنزل.
- ٣ تنمية الإبداع والابتكار.
- ٤ زيادة دخل الأسرة (المشاريع الصغيرة).



نشاط (٢)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحث في مصادر التعلّم عن فوائد إعادة استخدام المستهلكات للأسرة لم تذكر سابقاً.

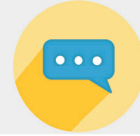
المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل:

العلب الزجاجية، علب الكرتون، أواني المطبخ، اكسسوارات المنزل مثل المرايا والبراويز وساعة الحائط، الملابس، الحلوى والأساور، الأقراص المدمجة،.....أخرى.

نشاط (٣)



بالتشاور مع أفراد مجموعتك، اكتب أكبر عدد ممكن من المواد التي يمكن إعادة استخدامها من مستهلكات المنزل.



.....

.....

.....

أفكار بسيطة لإعادة استخدام مستهلكات المنزل:



يمكن تحويل أي قطعة مستخدمة في المنزل إلى تحفة رائعة، كأن توضع بعض الحجارة أو الأصداف وترتب في قاع كأس زجاجي وتوضع فوقها شمعة.



نشاط (٤)



ابتكر أفكاراً جديدةً لإعادة استخدام مستهلكات المنزل، وناقشها مع معلمك.

.....

.....

.....

.....



« يمكن من خلال التغذية البصرية، ومشاهدة القنوات التعليمية الحصول على اللمسات الجميلة واتقان المهارات الفنية والأشغال اليدوية.



اقتصاد مزدهر، فرصة مثمرة) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمّنت أهدافها زيادة مساهمة المنشآت الصغيرة والمتوسطة، والأسر المنتجة في الاقتصاد.



« أصبحت الأسر المنتجة رافداً قوياً للاقتصاد الوطني، ويتمثل دورها في محاربة الفقر والبطالة وزيادة دخل الأسرة، حيث إنها لا تحتاج إلى رأس مال كبير بل تعتمد على الخامات المحلية.

تطبيقات عملية (مشاريع صغيرة):



الديكوباج:

فنٌ تزيينٍ وتجديدِ السطوحِ مثل الصواني، المزهرياتِ، الصناديقِ، الأثاثِ، الزجاجِ،..... باستخدامِ ورقِ المناديلِ أو المجلّاتِ أو أوراقِ الجرائدِ أو الصورِ الشَّخصيَّةِ أو بدائلَ لها.

نشاط (٥)

بالتعاونِ مع أفرادِ مجموعتكِ اجمعِ صورًا لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباجِ ثمَّ اعرضها على معلمكِ والطلّابِ.



« الديكوباج كلمة فرنسيّة، يقصدُ بها فنُّ قصِّ ولصقِ الورقِ على الأسطحِ بطريقةٍ فنيّةٍ، وازدهرَ في القرنينِ الثامنِ والتاسعِ عشرِ.

فكّرْ بأكبرِ عددٍ من الخاماتِ المستهلكةِ التي يُمكنُ أنْ تُزيّنَ بالديكوباجِ واعرضها على زملائكِ ؟



خطوات عامة لعمل الديكوباج :



تجهيز أدوات وخامات العمل (القصاصات الورقية، الغراء، الورنيش، الفرش، خامات مستهلكة من البيئة).



اختيار الخامات المناسبة من المستهلكات في المنزل (الخشب، الزجاج، البلاستيك المقوى المشابه للزجاج، الفخار بمختلف أشكاله، الأستنسل ستيل).



تجهيز الرسمة وقصها سواء من الورق أو المنديل أو الصور.



تثبت الرسومات في مكان التصميم بقليل من غراء الخشب باستخدام فرشاة ناعمة.



تدهن الرسمة من الداخل والخارج بالغراء ويضغط بالتساوي على جميع الأجزاء حتى يخرج الهواء.



بعد جفاف السطح يدهن بأكثر من طبقة (٣ - ٤) من الورنيش السائل أو الورنيش الشفاف.

٢ الشمع :



تُعطي الشموع للمنزل رونقاً جميلاً وإضاءةً مميزةً، وتخفف من وطأة الإرهاق اليومي .



ويتوفر في المنزل العديد من بقايا الشموع التي يمكن إعادة استخدامها بطرق مبتكرة وإبداعية .



تجمع بقايا الشموع حسب اللون والرائحة، وتقطع إلى قطع صغيرة وتوضع في الوعاء مع تعريضها لمصدر حرارة، ثم تسكب في القوالب مع إضافة الزيوت العطرية أو الألوان حسب الرغبة، وتترك حتى تبرد بشكل كامل ومن ثم إزالتها من القالب ووضع مكعب الشمع في المبخرة العطرية والاستمتاع بالرائحة الجميلة.

نشاط (٦)



شارك الطلاب في ابتكار طرق أخرى لاستخدام بقايا الشمع، واعرضها على معلمك.

نشاط (٧)



اختر إحدى القطع المستهلكة في المنزل وأعد استخدامها بإحدى الطرق المبتكرة؟



تطبيقات عامة

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

أ تعتمد موارد الأسرة على إمكانياتها البشرية .

ب يُعدُّ ترشيدهُ استهلاكِ مواردِ الأسرةِ أمراً مكتسباً وليس فطرياً .

ج الإعلانُ يولدُ الرغبةَ الحقيقيةَ للشراءِ .

د تكرارُ الإعلانِ يؤدي إلى مللِ المشاهدِ فيؤثرُ ذلك في إقباله على شراءِ السلعةِ .

هـ تعتمدُ الإعلاناتُ على المصداقيةِ .

و تُعدُّ إطاراتُ السيَّاراتِ من مستهلكاتِ المنزلِ .

ز يُستعملُ فنُّ الديكوباجِ من الزَّجاجِ .

٢ ما النتائج المترتبة على الآتي:

أ الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني.

ب شراء السلع بكميات كبيرة وعدم استخدام البدائل المتوفرة.

ج الاستثمار في المشاريع الصغيرة.

٣ ضع في المكان المخصص أمام كل عبارة أرقام وسائل الإعلان المناسبة:

- ١ . مجلة أطفال
- ٢ . المذيع
- ٣ . جريدة يومية
- ٤ . لوحة الإعلانات
- ٥ . تلفاز
- ٦ . نشرات

- الإعلان عن غسالة ملابس بجميع مواصفاتها.
- الإعلان بالتفصيل عن تخفيضات لبعض الأقمشة.
- الإعلان عن افتتاح محل تجاري مع بيان موقعه.
- الإعلان عن إقامة معرض الكتاب لمدة محدودة.
- الإعلان عن أدوات مدرسية مناسبة بحيث تبقى سليمة أطول مدة زمنية ممكنة.
- بلاغ عن مفقودات إثباتية.

تطبيقات عامة

٤ بالتعاون مع الطلاب في المدرسة صمم إعلاناً عن ندوة حول البيئة.

تطبيقات عامة

٥ اختر إحدى الخامات المستهلكة وحولها إلى قطعة ذات قيمة، مع تدوين الخطوات.

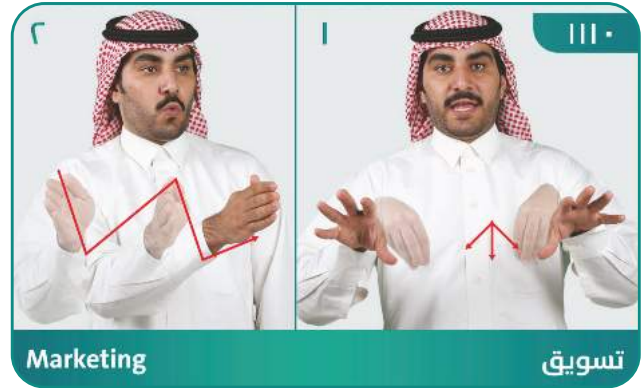
٦ اقترح أفكاراً إبداعية لتنسيق حديقة المدرسة مع الطلاب من مستهلكات البيئة.





وحدة مهاراتني في الحياة

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

الوحدة الثالثة

٣

مُجْتَمَعِي



اتخاذ القرار
والخجل
والغضب

التعامل مع
المشكلات
الاجتماعية

مُجْتَمَعِي

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يِقْتَرِحَ خُطُواتٍ تَسَاعِدُهُ فِي اتِّخَاذِ الْقَرَارِ.
- أَنْ يَبْدِيَ رَأْيَهُ فِي كَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ مَعَ الْمَشْكَلاتِ الَّتِي يَصْعَبُ حُلُّهَا.
- أَنْ يَكْتُبَ خُطَّةً لِلتَّعَامُلِ السَّلِيمِ مَعَ مَشاعِرِ الْغُضْبِ وَالخَجْلِ.
- أَنْ يَطْبُقَ فَنَّ التَّعَامُلِ مَعَ الْآخَرِينَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالغُضْبِ أَوِ الْخَجْلِ.





التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

يتعرض أفراد المجتمع لمواقف كثيرة ومختلفة في حياتهم، بعضها تؤثر فيهم وتسبب لهم انفعالات مختلفة كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليسهموا في تحقيق "مجتمع حيوي يعيش أفرادُه وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معتزّين بهويتهم الوطنية وفخوريين بإرثهم الثقافي العريق في بيئة إيجابية وجاذبة".

المفاهيم الرئيسة

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

أولاً: اتخاذ القرار:

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة مجتمعي، أتعرّف خلالها على بعض أنواع المشكلات الاجتماعية وكيفية التعامل معها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرةً واحدةً، مع وافر الحبّ. ابنكم / ابنتكم نشاط أسري استهلاكي منزلي: بدر فتى هادئ يتردد كثيراً عند اتخاذ قراراته، أراد أن يدعم ثقته بنفسه ويحسن مهاراته في اتخاذ القرارات. عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعداً ابنكما على اقتراح حلول فعّالة لمعالجة هذه المشكلة لدى بدر.

نشاط (١)



لخص المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي للتوصل إلى معنى كلمة قرار.

الإرادة المحددة لصانع القرار
بشأن ما يجب فعله للوصول
لوضع معين.

ما يصمم عليه الإنسان
بعد التفكير في الرأي.

اختيار أفضل ما ينبغي
عمله، كيف وأين ومتى؟

.....

.....

.....

خطوات الاختيار واتخاذ القرار السليم:

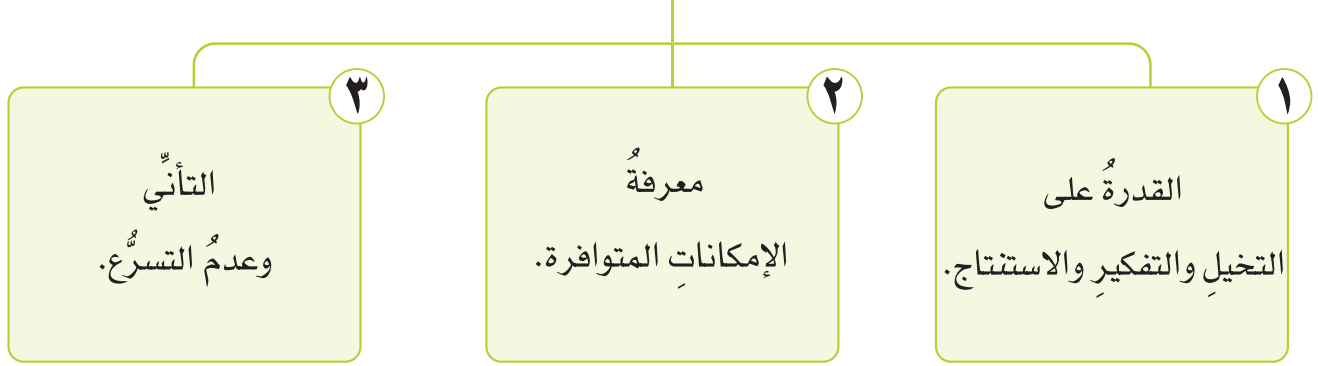
١ التفكير في الخيارات التي يمكن أن تُستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة.

٢ المقارنة بين مميزات الخيارات المعروضة والمفاضلة بينها.

٣ اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة.



العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليمِ:



ما يجبُ مُراعاته عندَ اتخاذِ القرارِ:

أن يكونَ صحيحاً وآمناً.

أن يكونَ قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.

أن يكونَ مقبولاً لدى الأبوين.

ألا يتعارضَ مع احترامِ الذاتِ والآخرين.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سُرسخُ القيمِ الإيجابية في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ مكوناتها.



نشاط (٢)

المشكلة

في أثناء استخدامك جهاز الحاسوب لإنجاز المهمة الأدائية المطلوبة منك حرك أحد الطلاب الطاولة فسقط الجهاز وانكسرت شاشته، ما القرار السليم الذي ينبغي أن تتخذه في هذه الحالة، مراعيًا الأمور الواجب مراعاتها عند اتخاذ القرار؟

خطوات نحو الحل

.....
.....

الحل

.....

مواقف حيوية

بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقتراب موعد الإجازة الصيفية، اجتمع أفراد الأسرة لاختيار مكان جميل يقضون فيه إجازتهم، وبعد مناقشات طويلة حول مزايا السفر إلى خارج المملكة وعيوبه، اتفق الجميع على اتخاذ القرار المناسب وهو اختيار إحدى مناطق بلادنا الغالية ليَقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن يتنقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.

تعدُّ الهيئة العامة للترفيه إحدى المبادرات المنبثقة من رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، وقد تأسست بالأمر السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧ هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦ م، بهدف تطوير قطاع الترفيه وتنظيمه ودعم البنية التحتية في المملكة، وذلك بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص، وفق إستراتيجيتها المعتمدة، الهادفة إلى المساهمة في تحسين جودة الحياة في مملكتنا الحبيبة.

GEA
الهيئة العامة للترفيه
General Entertainment Authority



كَانَ الرَّسُولُ ﷺ يَسْتَشِيرُ وَيَسْتَخِيرُ قَبْلَ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، هَلْ تَعْرِفُ
دَعَاءَ الْاسْتِخَارَةِ؟ ذَكِّرْ بِهِ مَجْمُوعَتِكَ بِالصَّفِّ.

عِنْدَمَا يُطْرَحُ عَلَيْنَا سُؤَالٌ لَهُ عِدَّةُ إِجَابَاتٍ نَجِدُ أَنْفُسَنَا فِي مَوْقِفٍ يَتَطَلَّبُ الْإِخْتِيَارَ وَاتِّخَاذَ الْقَرَارِ،
أَمَّا إِذَا كَانَ السُّؤَالُ لَهُ إِجَابَةٌ وَاحِدَةٌ صَحِيحَةٌ فَلَا يَحْتَاجُ الْمَوْقِفُ إِلَى اتِّخَاذِ قَرَارٍ.

نشاط (٣)

اقترح مع مجموعتك أمثلة على أسئلة كل منها له إجابة واحدة فقط،
واعرضها أمام باقي المجموعات في الصف.



نشاط (٤)

أذكر قرارًا اتخذته في حياتك. ما مدى صحة قرارك في ضوء المعلومات
السابقة؟



.....

.....

.....





للتمكن من تحديد المشكلة
وتصل إلى جذورها اطرح
خمسة أسئلة تبدأ بـ لماذا.
واحرص أن تكون إجاباتك
ضمن قدراتك حتى لا تسدَّ
باب الحلول على نفسك.

أساليب غير فعّالة في اتخاذ القرار:



أسرتي العزيزة

فواز: مشكلتي عدم إنجازي للمهام الأدائية في الوقت المناسب، لماذا يا ترى؟

فواز: حتمًا لأن الوقت لا يكفي؟ ولكن لماذا لم يكفي الوقت؟

فواز: ربّما لانشغالي بالجهاز اللوحي، ولماذا أنشغل بجهازي اللوحي؟

فواز: أنشغل مع أصدقائي عن بُعد ببرامج الألعاب الإلكترونية، ولماذا أعب مع أصدقائي

لفترات طويلة؟

فواز: لأنّ الوقت في يومي غير منظم.

فواز: الآن فهمت سبب المشكلة. لماذا لا أضع خطة لتوزيع أوقاتي بين المهام

الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

فواز: الآن سأخذ قراري وأحرص على تطبيقه؛ لأتمكن من حل المشكلة بمشيئة

الله.

يجب أن أسأل نفسي
لماذا؟



نشاط (٥)

كيف يُمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك؟

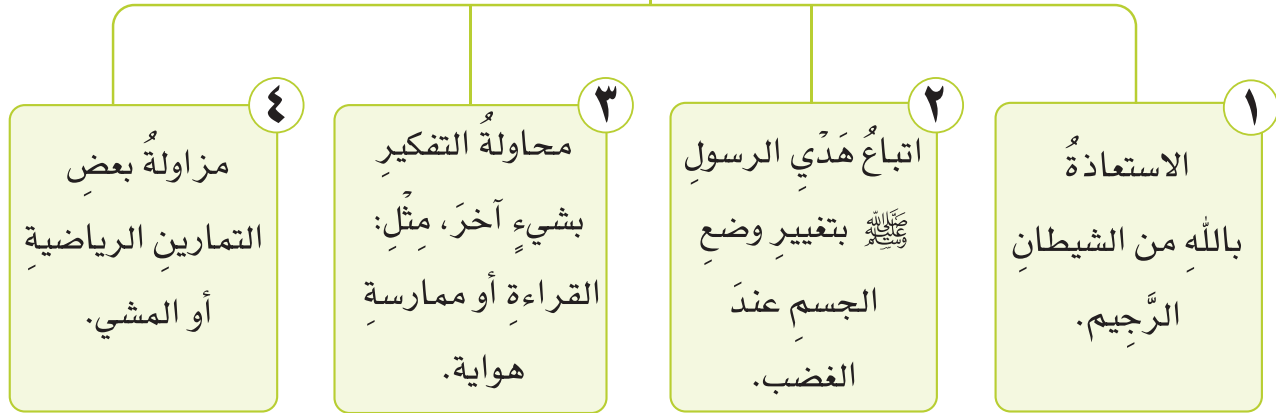


□ ثانيًا: التعاملُ مع مشاعرِ الغضبِ والرجل:

أ الغضب:

عندما نغضبُ تتسارعُ ضرباتُ القلبِ وقد نَفَقْدُ الشَّهْيَةَ لِلطَّعامِ أو نَسْرِفُ في تَتَاوُلِهِ، ويبدو ذلكَ بوضوحٍ في تعابيرِ الوجهِ ولغَةِ الجسدِ، وكظْمُ الغيظِ من القيمِ السَّمْحَةِ في ديننا الإسلاميِّ الذي يَأْمُرُنَا نحنُ المسلمِينَ بالتسامحِ والتعايشِ مع الآخرين بِرِفْقٍ، لذا يَجِبُ أن نتعلَّمْ كيفَ نتعاملُ مع هذه المشاعرِ بالطريقةِ الصحيحةِ لنحافظَ على صحتنا، ونتجنَّبَ أمورًا لا تُحمدُ عُقباها ونعيشَ سُعداءَ في حياتنا.

كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟





« إن الله تعالى وَهَبْنَا الْعَقْلَ لِنَمِيزَ
بين الخَيْرِ وَالشَّرِّ، وَنَصَبَ قَادِرِينَ
عَلَى الصَّبْرِ وَضَبَطَ النَّفْسَ عِنْدَ
الغَضَبِ فَلَا نَقَعُ فِي مَشْكَالَاتٍ كَبِيرَةٍ
قَدْ تَنَادَى مِنْهَا، وَيَجِبُ عَلَيْنَا عِنْدَ
استمرار هذا الشعور التحدث مع
أحد الوالدين أو الموجه الطلابي
أو الأصدقاء؛ لنجد المساعدة في
حل هذه المشكلة.



« عن سليمان بن صُردٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ
اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ
قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ:
أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ»^(١).

ليلى فتاة سريعة الغضب، لها زميلة كانت تنعتها ببعض
الصفات الذميمة، وذات يوم لم تستطع تجاهل إساءة زميلتها
المتكررة لها، فقامت بضربها حتى سقطت على الأرض.

هل توافق ليلي على تصرفها؟

هل ترى أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُعيرها اهتماماً؟



نشاط (٦)



عَدِّدْ مَخَاطِرَ الْغَضَبِ بِوَصْفِهِ سَلُوكًا غَيْرَ مَرْغُوبٍ فِيهِ، مُوضِحًا أَثَارَهُ السَّلْبِيَّةَ عَلَيْكَ وَعَلَى الْآخَرِينَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلِ النِّهْيِ عَنْهُ مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ؟

.....

.....

.....

نشاط (٧)



شَارِكْ مَجْمُوعَتَكَ بِتَمَثِيلِ حَالَاتِ الْفَرَحِ وَالْبُكَاءِ وَالْغَضَبِ، ثُمَّ لَاحِظْ تَعَابِيرَ وَجْهِكَ وَوُجُوهِ الطُّلَّابِ فِي كُلِّ حَالَةٍ، وَاخْتَرِ أَفْضَلَهَا وَاحْرِصْ عَلَى أَنْ يَكُونَ سَلُوكًا فِي حَيَاتِكَ.



ب الخجل:

هو ما يعتري الإنسان من الإحساس بالحرج والنقص أو من شعور أليم صادر عن الشعور بالذنب لخطأ ارتكبه.



الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

- ١ المبادرة بالتحية والحديث، والاستماع إلى المتحدث.
- ٢ محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه؛ لأنها طريقة جيدة للدخول في النقاش.
- ٣ الاشتراك في الأنشطة المدرسية؛ لاعتياد الحديث بطلاقة.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ناقشا ابنكما في موقفٍ شعرَ فيه بالخجل، وأرشدها لكيفية تلافي ذلك مُستقبلاً.

تطبيقات عامة

١ ضَع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج إلى اتخاذ قرار. ()
- قدرة الفرد على التخيل تُساعده على اتخاذ قرار سليم. ()
- معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ القرار السليم. ()
- تعرق اليدين من أعراض الغضب. ()

٢ اقترح أفكارًا تُساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

.....

.....

.....

٣ ضَع علامة (✓) أمام السؤال الذي تتطلب الإجابة عنه اتخاذ القرار:

- كم يبلغ عمرك الآن؟ ()
- كيف تقضي وقت فراغك؟ ()
- كم عدد الطلاب في صفك؟ ()
- ما الأطعمة التي يمكن أخذها في نزهة بريّة؟ ()

٤ اِبحِثْ في مِكتِبةِ المِدرِسةِ عنِ قِصَّةٍ، ثمَّ حدِّدِ المِشكِلةَ فيها، واطرِحْ حلولًا مِناسبَةً لها، وناقِشْ مَعَ مِعلمِكَ النِتايجَ المِتوقَّعةَ مِن هِذهِ الحِلولِ لِلِوصولِ إِلى قِرارٍ مِناسبٍ لها.

.....

.....

.....

٥ اكْمِلِ الفِراغاتِ الآتية:

أ الخِطواتُ المُتَبَّعةُ قِبلَ اتِّخاِذِ القِرارِ:

.....

.....

.....

ب العِواملُ الِتي تِساعدُ على اِختِيارِ القِرارِ السَّلِيمِ:

.....

.....

.....

ج لِلتخلُّصِ مِنَ الشِّعورِ بِالغِضبِ:

.....

.....

.....

٦

اتَّبِعْ هَدْيَ الرَّسُولِ ﷺ فِي السَّيْطِرَةِ عَلَى مَشَاعِرِكَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالغَضَبِ، فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^(١).

أَجْرُ الْعَمَلِيَّاتِ الرَّيَاضِيَّةِ وَضَعِ الْكَلِمَةَ النَّاتِجَةَ فِي الْفَرَاغِ حَتَّى تَعْرِفَ الْكَلِمَةَ النَّاقِصَةَ.

ع=٤

ب=٧

ص=٦

ل=٥

ر=٣

ه=٢

ا=١

الحرف المقابل للنتيجة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الحل الرياضي

..... = ٢٨ - ٣٥

..... = ٧٨ - ٧٩

..... = ١٧٢ - ١٧٧

..... = ٩٨ - ١٠٤

..... = ٨٩ - ٩٢

..... = ٧٧ - ٨١

..... = ١٨٩ - ١٩١














الكلمة الناتجة:

١٧٦

(١) صحيح البخاري، ٦١١٤.



٧ ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسماء.

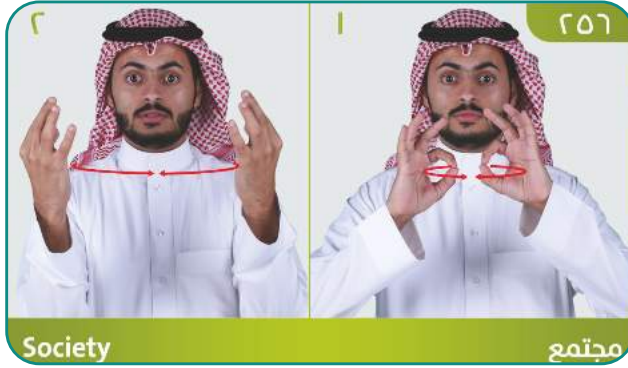
			٢	١				حرف جازم
	عكس انتهى							٣
		مادة حلوة			٤			
								
الماضي من يأكل				ضد برد	٥			
	الصوت المصاحب للبرق			٦	جمع كلمة حرف			
								
				٧				
			الفاعل المضارع من جعل					

ثم اجمع أحرف المربعات المرقمة حتى تصل إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:
إن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور.....والانعزال عن المجتمع.



وحدة مُجتمعي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

الوحدة الرابعة

ح

فِذَائِي



أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يُوضِّحَ فَوَائِدَ الشَّايِ وَأَضْرَارَهُ.
- أن يُوضِّحَ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ فِي إِعْدَادِ الشَّايِ.
- أن يَحْضُرَ الشَّايَ بِطَرَائِقَ مُخْتَلِفَةٍ.
- أن يُوضِّحَ مَفْهُومَ التَّغْدِيَةِ السَّلِيمَةِ.
- أن يَمَيِّزَ بَيْنَ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ وَفَقْأ لَوْظَائِفِهَا دَاخِلَ الْجِسْمِ.
- أن يَكُونُ وَجِبَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ.
- أن يَتَحَقَّقَ مِنْ مَدَى صِحَّةِ بَعْضِ الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- أن يَقْتَرِحَ بَعْضَ الْبَدَائِلِ الصَّحِيَّةِ لِتَجَنُّبِ الْمَوَادِّ الضَّارَّةِ.
- أن يَقَارَنَ بَيْنَ الْأَغْذِيَةِ الْعَضْوِيَّةِ وَالْأَغْذِيَةِ غَيْرِ الْعَضْوِيَّةِ.



الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو يُنَعَشُ الإنسانَ ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدِّمُ للضيوفِ رمزاً للحفاوة، وهو نباتٌ دائمُ الخضرة تكثرُ زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيدُ شربُ الشاي في حالاتِ تصلُّبِ الشرايين، كما يفيدُ مع النعناع في علاجِ بعضِ حالاتِ المغصِ والإسهالِ ويمنعُ الجفاف، ويحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شربَ دون سكر.

أنواع الشاي:

الشاي الأخضر



الشاي الأسود



طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ
مِنَ الْوَرَقِ.



حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يُحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة والرطوبة في إناء مُحكَم الغلق.

عمل الشاي:

المقادير:

ملعقة صغيرة من الشاي.

كوب ماء.

سكر حسب الرغبة.





الطريقة:

١ يُوضَعُ الماءُ على النارِ حتى يغلي.

٢ يُوضَعُ الشَّاي (الورقُ أو الأكياسُ) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماءُ

المُغْلَى.



٣ يُتْرَكُ مِنْ ٣-٥ دقائقَ حتى يكتسبَ النِّكهةَ الجيدةَ واللونَ الأحمرَ

النحاسيَّ الشفاف.

٤ يُقَدَّمُ ساخناً ومعه السكر.

٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب

للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

٦ يُمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل: **اذكرها.**



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

« يلجأ بعض الناس لإعداد الشاي باستخدام الحطب أو الجمر أو الفخار وغيرها أو إضافة النكهات المختلفة أو الأعشاب العطرية التي تُكسبه مذاقاً مميزاً. »

الشاي المُثلج:



يُفضّل بعض الأشخاص شرب الشاي مُثلجاً ولكنه لا يصل إلى جودة الشاي الساخن، اقترح طريقة لإعداده.

نشاط (١)

يُفضّل بعضُ الأشخاصِ شُرْبَ الشايِ معَ الحليب، ما مدى صحّةِ هذا التّصرّف؟ دَعِّمِ إجابَتَكَ بالأدلّة.



.....

.....

.....

نشاط (٢)

إذا سكبَت ماءً بارداً على كيسِ شايٍ في كوبٍ، ماذا تتوقّع أن يحدث؟ دوّن توقّعاتك في الجدول أدناه ثم نَقِّذِ التجربةَ عملياً معَ مجموعتك، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثمّ اعرضِ النتائجَ أمامَ طلابِ الفصل.



ما يحدث	ما أتوقّع
.....
.....
.....
.....



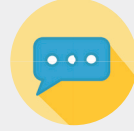
«يُعَدُّ الشاي مِنَ المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بدُّ للفرد من مُراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.»

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديد والابتكار في عمل الشاي وغيره من الأطعمة والمشروبات يؤهل لخوض مجالات الاستثمار ويسهم في تحقيق الهدف الإستراتيجي للرؤية (دعم المنشآت الناشئة والصغيرة والمتوسطة والأسر المنتجة).

نشاط (٣)

دَوِّنِ النَّتَاجَ الْمَتَوَقَّعَةَ لِلسَّبَابِ فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ الْآتِي، وَنَاقِشْهَا مَعَ مَعْلَمِكَ وَمَجْمُوعَتِكَ، ثُمَّ انْشُرِ الْإِرْشَادَاتِ التَّوْعُويَّةَ حَوْلَ الشَّاي فِي إِحْدَى وَسَائِلِ التَّوَاصَلِ الْإِجْتِمَاعِيِّ لِلْمَدْرَسَةِ:



النتيجة

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

السبب

شُرْبُ الشَّاي فِي الْمَسَاءِ

النتيجة

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

السبب

شُرْبُ الشَّاي بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ مَبَاشَرَةً

نشاط (٤)

هناك بعض الإضافات الطبيعية تجعل الشاي اليومي أكثر فائدة لصحتك، أذكر أكبر قدر منها مع إيضاح فوائد كل مكون.



.....

.....

.....

.....



التغذية السليمة

غذائي

المفاهيم الرئيسية

- التغذية السليمة
- الأغذية العضوية

الغذاء هو مادة تجمع بين اللذة والحاجة، فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتجدد. وللوجبات الأساسية دور في تنظيم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء.

التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكن قد يفقد الجسم توازنه وانسجامه بسبب العادات الغذائية السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي وضح مفهوم (التغذية السليمة).

الحرص على اكتساب المغذيات (العناصر الغذائية) الضرورية للنمو والإمداد بالطاقة والوقاية من الأمراض.

المحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية

الاعتدال في كمية الطعام المستهلكة، والتنوع والتوازن في الأصناف المتوفرة.

.....

.....

.....



نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك ومستعيناً بمصادر التعلّم ومعلوماتك في الصفوف الدراسية السابقة، اكتب كل عنصر أو مجموعة في المكان المناسب على (النخلة الغذائية الصحية)، ثم برّر لم تم وضع كل نوع في هذا الجزء من النخلة؟





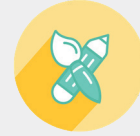
««« انطلاقاً من الحاجة الملحة لتوعية المجتمع السعودي عملت وزارة الصحة على تصميم دليل غذائي صحي (النخلة الغذائية الصحية) للتعرف على مكونات الدلائل الغذائية، ويمكنك الرجوع لموقع وزارة الصحة على رمز الاستجابة الآتي:



««« النظام الغذائي الغني بالألياف يسهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر المرتفعة في الدم، ويحارب الإمساك، ويساعد في إنقاص الوزن فبعضها تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتُعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يُسهل عملية الإخراج ويخلص الجسم من الفضلات.

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك اقترح وجبات غذائية متوازنة للوجبات الرئيسية والخفيفة، مع تحديد المواعيد المناسبة لكل وجبة في المنظم التخطيطي الآتي:



الوجبة	الأصناف المناسبة	موعد تناول الوجبة
وجبة الإفطار	
وجبة خفيفة	
وجبة الغداء	
وجبة خفيفة	
وجبة العشاء	



قال رسولُ اللهِ ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاءَ شراً من بطنه ، بحسبِ ابنِ آدمَ أكَلاتُ يَمَنُّ صُلْبَهُ ، فإن كان لا محالةً ، فثَلثُ لُطْعَامِهِ ، و ثَلثُ لَشْرَابِهِ ، و ثَلثُ لِنَفْسِهِ»^(١).



« تناول الوجبات الرئيسية الثلاث في مواعيد ثابتة يُساعدُ على تقليل كمية الطَّعامِ في كلِّ وجبةٍ، مع الحرصِ على تناولِ أطعمةٍ خفيفةٍ بينَ الوجباتِ.»

صنَّفَ العاداتِ الغذائيَّةِ الصَّائبةِ والخاطئةِ في الجدولِ، مع إيضاحِ النتيجةِ المتوقَّعةِ عندَ الاستمرارِ على مزاولتها:

النتيجةُ المتوقَّعةُ	خاطئةُ	صائبةُ	العادةُ الغذائيَّةُ
.....			عدمُ الحرصِ على تناولِ وجبةِ الإفطارِ.
.....			تناولُ الأطعمةِ غيرِ الصَّحيَّةِ بينَ الوجباتِ الرئيسيَّةِ.
.....			قراءةُ المعلوماتِ الغذائيَّةِ المدونةِ على عبواتِ الأطعمةِ.
.....			تناولُ الطَّعامِ في أثناءِ مشاهدةِ التِّلْفازِ.
.....			عدمُ الحرصِ على تناولِ الخضرواتِ والفواكهِ.

(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

نشاط (٣)

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلحُ Junk food (الأكل غير المفيد)، بالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر المعرفة عن معناه، واذكر رأيك فيه، وما النصيحة التي تقدمها للطلاب؟



.....

.....

السُّكَّرُ الأَبْيَضُ.



موادٌ ينبغي التقليلُ منها



ملحُ الطَّعامِ الأَبْيَضُ.



نشاط (٤)



قدّم البدائل الصحيّة المناسبة لتجنّب أضرار السُّكَّر والملح . واعرضها أمام مجموعتك .

التعامل مع الطّعام بين الإفراط وتفريط:

إنّ التعامل مع الطّعام قد يُولد أنواعاً من السُّلوكيَّات وتتضمَّن:

- ١ الشَّراهة والإفراط في تناول الطّعام.
- ٢ (فقدان الشَّهية العصبي: الأنوركسيا) تجنُّب تناول الطّعام والخوف من زيادة الوزن.
- ٣ فوضى تناول الطّعام: البوليميا.

الأطعمة الأعلى والأدنى تسبباً في الإفراط في تناول الطّعام:

بعض الأطعمة الأدنى تسبباً

في الإفراط في تناول الطّعام:

الخيارُ والجزرُ والفاصوليا والتفاحُ
والأرز البُنِّي والبروكلي والسَّلْمون
والذرةُ والدجاجُ والبيضُ والمكسراتُ.

بعض الأطعمة الأعلى تسبباً في

الإفراط في تناول الطّعام:

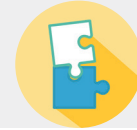
البيتزا والشوكولاتة والكعكُ والمنتجات
والبطاطا المحمَّرة وشطائر الوجبات
السريعة والمشروبات الغازيةُ.



« هل تعلم أن وزنك يتحدد بناءً على كمية السعرات الحرارية التي تتناولها والكمية التي تحرقها منها؟ النشاط البدني يساعدك في حرق السعرات الحرارية الزائدة.

نشاط (٥)

على من يُطلق مصطلح (النباتيون)، إلى ماذا تفتقر وجباتهم اليومية؟ وكيف يمكنهم تعويض النقص في نظامهم الغذائي.



.....

.....



« الطعام المتوازن وشرب كمية كبيرة من الماء وممارسة الرياضة والتنفس العميق والنظافة الشخصية، والنوم لساعات كافية من الأمور المهمة للصحة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.



الأغذية العضوية:

الأغذية العضوية هي منتجات زراعية: فاكهة، خضروات، حبوب، تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والسّماد الكيميائي. وتشمل أيضًا تربية المواشي والدواجن وفق الطرق التقليدية (علف طبيعي خال من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبيض عضوي.

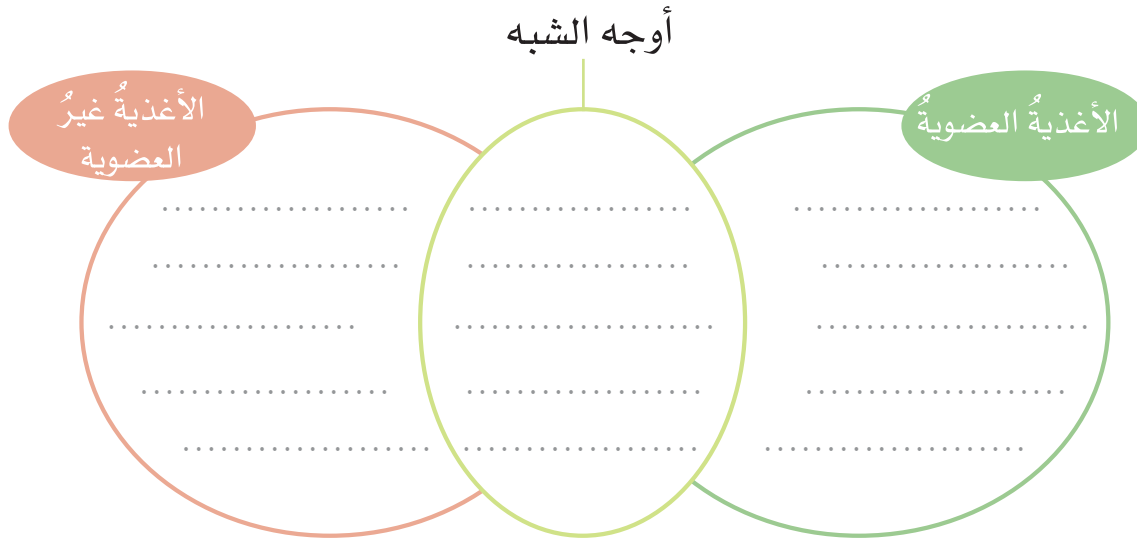


« ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

نشاط (٦)



قارن بين الأغذية العضوية والأغذية غير العضوية من حيث طريقة زراعتها وفوائدها ومدّة صلاحيتها في المخطّط التّظيمي الآتي:



« الصّناعة الزراعيّة هي الموادّ المعدّلة وراثياً (جينياً)، وهي بذور تمّ تغيير تركيبها الجينيّة لتعطي منتجات زراعيّة بكمية أكبر ونوعية أفضل وتكلفة أقلّ، ولها تأثير سلبيّ على صحّة الإنسان؛ إذ أنّها تخرج عن الطّبيعة المألوفة في خلق الله تعالى.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:



أ يُفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال.



ب ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مهدئ.

٢ علل ما يأتي:

أ حفظ الشاي في إناء مُحكَم الغلق.

.....

ب عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

.....

٣ املأ الفراغات الآتية:

أ الشاي يُنْعَشُ الإنسانَ وَيُروِّيه و..... في الشتاء.

ب شرب الشاي يمنع الجفاف ويحمي الفم.....

ج من أنواع الشاي..... و.....



تطبيقات عامة

٤ أجب عن السؤال الآتي:

كيف تعرف أن تغذيتك سليمة؟

٥ علل ما يأتي:

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

ب تطبق الهيئة العامة للزكاة والدخل ضريبة ٥٠٪ على المشروبات المحلاة في المملكة العربية السعودية.

ج "الهيئة العامة للغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي في المملكة العربية السعودية بعرض الأسعار الحرارية على الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها.

تطبيقات عامة

٦ اكتب تقريراً مختصراً عن المجموعات الغذائية مع تحديد وظيفة كل مجموعة ومصادرها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٧ من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر عادةً غذائية خاطئة، ثم اذكر البديل المقترح لها.

البديل المناسب

.....

.....

.....

.....

العادة الغذائية الخاطئة

.....

.....

.....

.....

قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:



أ الزيادة السريعة في وزنك.

.....

.....

.....

.....

ب أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.

.....

.....

.....

.....



وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

