

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:



www.wajibi.net

اشترك معنا ليصلك كل جديد:



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

٢ وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية : الصف الرابع الابتدائي - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - ط ١٤٤٤ . الرياض، ١٤٤٣ هـ -

٢٢٦ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٥ - ١٠٦ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - المهارت الاجتماعية - كتب دراسية

٢ - التعليم الابتدائي -

السعودية أ - العنوان

١٤٤٣ / ٨٤٣٢

٣٥٠.٠٠٠٩٥٣١ ديوي

رقم الإيداع : ١٤٤٣ / ٨٤٣٢

ردمك : ٥ - ١٠٦ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إلكترونية وداعمة علي "منصة عين الإلكترونية"



len.edu.sa

أعضاء المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.len.edu.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الرابع الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم، وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة؛ ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

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

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، وارتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت مخرجات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المخرجات الإشارية والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

تسأل الله عز وجل - أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

مفاتيح الكتاب

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

رؤية المملكة (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصلُ الدراسيُّ

الأوّل

الفهرس

عدّد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية، في الصّف الرابع الابتدائي، للفصل الدّراسي الأول، حصّة واحدة في الأسبوع.

رقم الصفحة	الأسبوع	الموضوع	الوحدة
٨		دليل الأسرة	
١١	أسبوعان	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	صحتي وسلامتي
١٨	أسبوع	سلامة العينين والأذنين	
٢٧	أسبوعان	العناية بالقم والأسنان	
٤٣	أسبوع	عُرقتي	مسكني
٥٥	أسبوع	الملابس المدرسية والملابس الداخلية	مليسي
٦٠	أسبوع	الجوارب والحذاء	
٧٥	أسبوع	الخضراوات	غذائي
٨٣	أسبوعان	الفواكه	



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، نكم ولأبنائكم الأجزاء. 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 أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاطاً يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

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

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٨	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
٢٥	نشاط أسرتي	
٢٦	نشاط ختامي	
٣٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مسكبي
٥١	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / ملبسي
٧١	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٩٥	هيا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة الأولى

صحتي
وسلامتي



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم .
- أن يعدّد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام .
- أن يصمّم بطاقة إرشادية تحثّ على نظافة الجسم .
- أن يشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيه .
- أن يُنظّف أذنيه بشكل سليم .
- أن يرتّب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة .



نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

صحتي
وسلامتي

نشاط (1)



ماذا لو لم نستحمّ فترة طويلة؟ ناقش ذلك مع زملائك، ثم دون إجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:



السبب والنتيجة

ينتج عنها اتساخ الجسم وتراكم الميكروبات عليه

عدم الاستحمام لفترة طويلة.

يصبح الجسم نظيفاً وصحياً

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. ولن تكون حسن المظهر ما لم تكن نظيفاً، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.



طريقة الاستحمام:



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



شاهد الصور أولاً ثم اقرأ العبارات الآتية، وكتب الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقاً للتسلسل الصحيح لها:

- ١ تُجهَّز أدوات الاستحمام .
- ٤ تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه .
- ٦ يُشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون ، ويجفف بمنشفة خاصة .
- ٥ تُرتدى الملابس النظيفة ، الداخلية والخارجية .
- ٢ يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه ، ثم ما خلف الأذنين والرقبة ، حتى نهاية الجسم .

٣ تُنظف القدمان جيداً ، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين .

١٢

نشاط (٢)



تخيل أنك صحفي في مدرستك، واجمع آراء زملائك حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:



أضرار عدم الاستحمام

كسل في الدورة الدموية وتراكم
الأوساخ وكذلك الرائحة الكريهة
والإصابة بالأمراض وتضرر
البشرة والشعر

فوائد الاستحمام

تنشيط الدورة الدموية وكذلك
نحافظ على نظافة أجسامنا وصحة
الجسم والبشرة والشعر وتبقى
الرائحة طيبة

أغلق الباب أثناء الاستحمام حماية لِنفسي .



نشاط (٣)



تأمل هذه الصورة، ثم قدم نصيحة له.



اترك هذه العادة فهي عادة سيئة
ومسببة للأمراض

تذكر تقلييم 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.



وجود زيوت على أرضية الحمام أو بقايا شامبو
أو الصابون

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؟

حروق الجلود وجفاف البشرة والشعر

نشاط (٥)

لِمَ يَتَجَعَّدُ جلد الإنسان عندما يمكن مدة طويلة في الماء؟

الجهاز لعصبي للإنسان يقوم بذلك عن عمد لتسهيل إمساك الأصابع بالأشياء حتى وهي مبللة ولمساعدة القدمين أيضاً على الثبات وعدم التزحلق عند الوقوف أو الخطو



عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ، أَوْ كَانَ يَغْتَسِلُ، بِالصَّاعِ إِلَى خَمْسَةِ أَمْدَادٍ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ» ^(١).



متبعاً للهدى النبوي الشريف ومسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة». ما اقتراحاتك للتوفير في استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟



نشاط (٦)

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟
اذكرها.



**استخدام مصفف الشعر في الحمام قد يسبب تماس كهربائي
وأيضاً رطوبة الحمام تجعله مكاناً للعفن والفطريات ويجب عدم استخدام
مناشف الآخرين**

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



رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
Kingdom of Saudi Arabia

تبدل حكومتنا الرشيدة الكثير من الجهود للارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمواطنين، ومنها تشييد المرافق العامة من حدائق ومنزهات 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.

(١) البخاري: ٢٠١.



الرَّشْح وتَزَلَّات البَرْد:

قد تتعرض لتزلات 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 نتفادي الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

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

لبس الكمامة في الأماكن المزدحمة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات ومنها فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).





سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على نعمة العينين والأذنين وأهمية العناية بهما. وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم. مع وافر الحب : ابنكم / ابنتكم.

النشاط : (ساعدني في فتح رابط الدرس الرقمي لأعرف كيف تصرفت هند عندما أرادت تنظيف أذنيها) .



المفاهيم الرئيسية

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

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

(١) ﴿الرَّحْمَنُ لَذِي عَرْشٍ عَظِيمٍ﴾





العناية بالعييين



الوضوء يساعد على ... **حماية** ... العييين .



مسح العييين بالـ ... **قطن** ... المغموس
بالماء المعقم .



عدم لمس العييين بالـ ... **يديين** ... وهما
متسختان .



استعمال ... **منشفة** ... نظيفة خاصة
بكل شخص .



ثانيًا: 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 ... **الإضاءة** الجيدة عند القراءة.



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



نشاط (١)

بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرأها على زملائك.



تناول الغذاء الصحي - النوم الكافي - الابتعاد عن الأماكن يكثر فيها الغبار - عدم النظر للحاسوب والتلفاز لفترات طويلة

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حدد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكر كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١. الركض وأنت تحمل أدوات جارك -	إلى الوقوع والإصابة	عدم الابتعاد عن تلك الأدوات
٢. اللعب بالألعاب النارية .	تؤدي بها نفسها	عدم اللعب فيها
٣. التحديق في الشمس مباشرة .	إصابة العين	عدم النظر للشمس لأنها تؤدي العين
٤. اللعب بأقلام الليزر .	إصابة العين	عدم اللعب بها
٥. لبس النظارات الشمسية تؤدي العين	الابتعاد عنها واختيار نظارات تحمي العين	
٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالأحـ	تؤدي العين	عدم لبسها
٧. دَعك العينين بشدة .	تؤدي العين	دعك العين بلطف

نشاط (٢)



أغمض عينيك لحظات وامش داخل الغرفة...

ماذا يحدث لك؟ لا أستطيع المشي بسبب الظلام



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



رابعاً: زيارة طبيب العيون:



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

رؤية ٢٠٣٠
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
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 من مسؤولياتي تجاه نفسي.





انظر إلى الصور، وقرأ الحوار:

سارة... سارة



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



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



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



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





يساعد الوضوء الصحيح على . **نظافة** . الأذنين .



جفف أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بلفّ . **منديل** . على إصبعك .

نشاط (٣)

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



لا أفعل	أفعل	السلوك
صح		استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.
صح		استخدام أعواد الأذن للتنظيف .
صح		رفع صوت التلفاز .
صح		الصراخ في الأذن بصوت عال .
صح		إدخال قطع صلبة داخل الأذن .
صح		التحدث بصوت هادئ .
	صح	زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن .
	صح	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 »^(١).

نشاط أسري



فواز: نورة هل تعلمين ماهي فوائد شمع الأذن.

نورة: لا، ما هي فوائدها؟

فواز: من فوائد شمع الأذن منع الغبار والجراثيم من الدخول للأذن
وكذلك تليين القناة السمعية.

نورة: من أين حصلت على هذه المعلومات؟

فواز: بالاطلاع على كتاب جرعة وعي من إصدار وزارة الصحة.

نورة: معلومات مفيدة أشكرك عليها.



نشاط (٤)

بالتشاور مع زملائك في المجموعة؛ اقترح طرائق مبتكرة لتنبية الأصم بوجود شخص يطرق الباب.



عن طريق استخدام لغة الإشارة

.....

.....

.....

.....

نشاط أسري ختامي

ساعدني في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن مواد تستخدم لتليين شمع الأذن عند تنظيفها.





العناية بالفم والأسنان

صحتي
وسلامتي

فوائد الأسنان:



١ تقطيع الطعام وطحنه .

٢ نطق الحروف نطقاً سليماً .

٣ المحافظة على شكل الوجه .

المفاهيم الرئيسية

- الفم .
- الأسنان .
- اللثة .

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك .

الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة .

نشاط (١)

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



سيئة

حسنة

السلوك



أكل الفواكه بدلاً من السكريات .
الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو
المشروبات الغازية .



سببته	حسنه	السلوك
	صح	تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم .
	صح	شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر .
صح		تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة .
صح		الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة .
	صح	تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع .
	صح	أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلاً من الحلويات .
	صح	زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية .
صح		استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب .

تنظيف الأسنان



نشاط (٢)

ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

تصاب الأسنان بالتلوث وتضعف اللثة



أولاً: بالفرشاة والمعجون:

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



تُنظف الأسنان **العلوية** من **الأعلى** إلى أسفل .



تُنظف الأسنان **السفلية** من **الأسفل** إلى أعلى .



تُنظف الأسنان من **الداخل**



يُنظف **خلف** الأسنان .



مسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة)؛
وضح مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء.



نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟



تنقل البكتيريا والأمراض منهم إلي



ثانيًا: بالسُّواك:

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

نشاط (٤)



استشهد بدليل من السنة على أهمية السُّواك وفضل استعماله؟

عن عائشة رضي الله عنها قال النبي صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة 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 السُّني) مرة واحدة في اليوم 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)



حدد أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك؟

السواك ينظف الأسنان واللثة معاً واستعماله يرضي الله تعالى

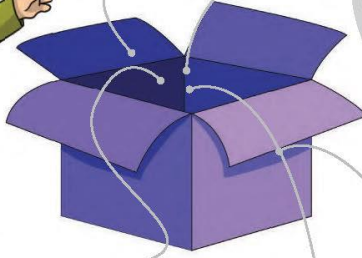
كلاهما للتنظيف

فرشاة الأسنان تقوم بتنظيف الأسنان فقط



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





استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان.

استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية.

المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والمح" لتطهير الفم
والأسنان.

استعمال
الماصة عند شرب
العصائر.

تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة.



الأسس الأولية للوقاية من التسوس



تناول الغذاء الصحي

تنظيف بالفرشاة
والمعجون

التقليل من الحلويات

نشاط (٦)



دوّن توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتي، ثم اختبر صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة خمسة أيام، ودوّن مشاهداتك عن التغيير الحاصل على قشرة البيضة في نفس الجدول ثم استعرض النتائج أمام زملائك:

ما حدث

ذابت قشرة البيضة

ما أتوقع

المشروبات الغازية تضر
الأسنان وتذيبها



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

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



نشاط (٧)



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

الرأي

**صحيح لأنها تحمي الأسنان
من التسوس**

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 صلِ التصرفاتِ الخاطئةَ أو الصحيحةَ 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

٢

عبد المجيد يستحم دائماً.



ب

٣

نورة تُدخِل في أذنها مشبك شعر.



ج

١

تلعب نورة بالألعاب النارية.

قدم نصيحة لزملائك للمحافظة على أسنانهم من خلال التعليق على الأشكال الآتية:

٢



زيارة طبيب الأسنان دائماً .. شرب الحليب يقوي الأسنان .. تنظيف الأسنان دائماً

٣ علل:

١ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

لترطيب الجسم

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

حتى لا يحدث حروق الجلد وجفاف الشعر والبشرة

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

لتجنب الانزلاق اثناء الاستحمام

٤ ضع 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 الماء.

صح

صح

صح

١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء

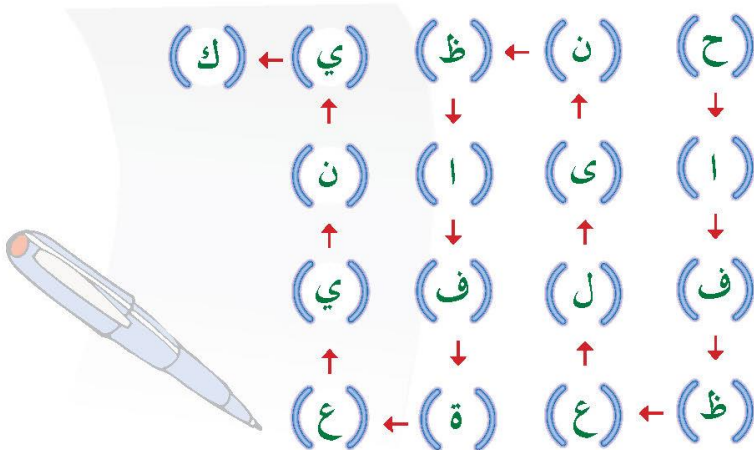
٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الخارج

٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

يعتبر الفلور عاملاً مساعداً على حماية الأسنان من التسوس

٦ اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرأها على زملائك :



حافظي على نظافة عينيك





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتني من الصمّ، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





الوحدة الثانية

٢

مَسْكَني





مَسْكَنِي

أهداف الوحدة

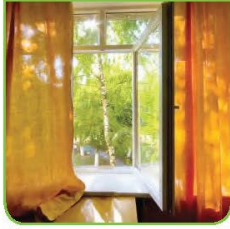
- يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
 - أن يبين أهمية النظافة في المَسْكَن.
 - أن يوضح أهمية التهوية الجيدة للغرفة.
 - أن يطبق ترتيب السرير على نَمُوذَج كما شاهد ذلك من المعلم.
 - أن ينظم محتويات المكتب المعروف أمامه.
 - أن يقدم نصيحة لصديق لا يهتم بترتيب غرفته.





غرفتي

مسكني



اذكر مكونات غرفة النوم؟

تهويتها وتنظيفها؛

المفاهيم
الرئيسية

- غرفة النوم.
- السرير.
- المكتب.

تَحَيَّرْتُ في ترتيب غرفتك ، اطلب المساعدة من أمك حتى تتمكن من تنظيمها مَرْتَبًا الخَطَوَاتِ الآتِيَةِ حسب أولويتها:

تعد الغرفة النظيفة المُرْتَبَة مكانًا ملائمًا للإقامة والدراسة والنوم ولممارسة الهوايات المختلفة، فينبغي أن تكون مسؤولًا عن العناية بنظافة غرفتك وتنظيمها وتهويتها باستمرار، وتُمكن تهوية غرفة النوم عن طريق السماح للهواء النقي بالدخول من النوافذ والأبواب أو الفتحات الرئيسية.

٦ أكنس أرضية الغرفة .

٢ أضع فرش السرير في تيار هوائي مُعَرَّض للشمس .

٤ أزيل الغبار من النوافذ والأثاث .

١ أزيح الستائر ، وأفتح نوافذ غرفة النوم .

٣ أعلق الملابس على المشجَب .

٥ أتخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة وأتخلص من النفايات .

٧ أغير مَفْرَش السرير مرة كل أسبوع ؛ لأنعم بنوم هادئ

ومريح .



نشاط (١)



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



بالمحافظة على تنظيف غرفة النوم ستحافظ على عدم تراكم الجراثيم فيها وتجدد الهواء داخلها وهذا كله يعود بالفائدة على صحة الإنسان

نشاط (٢)



السبب والنتيجة

سيتراكم الغبار داخل الغرفة وهذا مضر للصحة

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





ترتيب السرير:

محمد يقوم بترتيب سريره
يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة
متبعاً الخطوات الآتية:



٣ ينفض المَخَاد ثم
يُعيدها إلى مكانها.

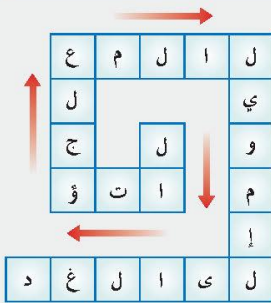


٢ يُغطي سريره
بالغطاء الخارجي.



١ يُرتب مفرش
السرير.

نشاط (٣)



اتبع السهم لتحصل على مَثَل معروف،
اكتبه، ثم ناقش معناه مع المعلم.

المثل: لا تُوَجَل عمل اليوم إلى الغد ..

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

- ١ ضع الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.
- ٢ حافظ على نظافته بالتخلص من بقايا بري الأقلام.
- ٣ تجنب الأكل والشرب عليه.
- ٤ أعد تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.
- ٥ احرص على تنظيفه باستمرار.



نشاط (٤)



شارك زملائك في المجموعة في نقد هذه الصورة وناقش المعلم في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



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

نشاط (٥)



هل أنت مرتب ؟

● لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قم 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 منظم ومرتب .
- أو على (٢٩-٣٥) نقطة؛ فأنت متوسط الترتيب، ينقصك بعض العناية والاهتمام .
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة؛ فأنت غير مرتب، وتحتاج لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك .



تطبيقات عامة

١ اختر الإجابة الصحيحة:

(أ) بقليل من العناية اليومية تصيح غرفتك:

١ نظيفة ومرتبّة. ٢ رائحتها طيبة.

٣ لا شيء مما سبق. ٤ ١ + ٢. صح

(ب) يُوضع فَرشُ السرير في:

١ تيار هوائي معرضاً للشمس. ٢ الظل.

٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس.

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية:



(أ) عدت من المدرسة وكانت غرفتك

- كما تركتها - غير مرتبة؟

أقوم بترتيب الغرفة وتنظيفها



(ب) دخلت غرفتك فوجدت رائحتها كريهة؟

أقوم بتنظيفها وتهوية الغرفة ليدخل

الهواء النظيف وتتغير رائحتها

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

أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. صح

ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة. خطأ

عدم رمي الملابس على الأرض ووضعها في المكان المخصص لها

ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز. خطأ

يجب إطفاء التلفاز عند أداء الواجبات المدرسية

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

ه ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة. خطأ

ترتيب السرير قبل الذهاب إلى المدرسة

و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك. خطأ

الاعتماد على نفسي في ترتيب غرفة نومي

ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة. خطأ

في المكان المخصص لها

ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. صح



٤ تأمل هذه الغرفة، وأجب عما يأتي :
مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، دوّن فيهما كلمتين تبدآن بهذا الحرف.



فستان	...	سرير	س
لعبة	...	لوحة	ل

مكتب	...	كتاب	ك
المشجب	...	مزهية	م



وحدة مسكني

أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



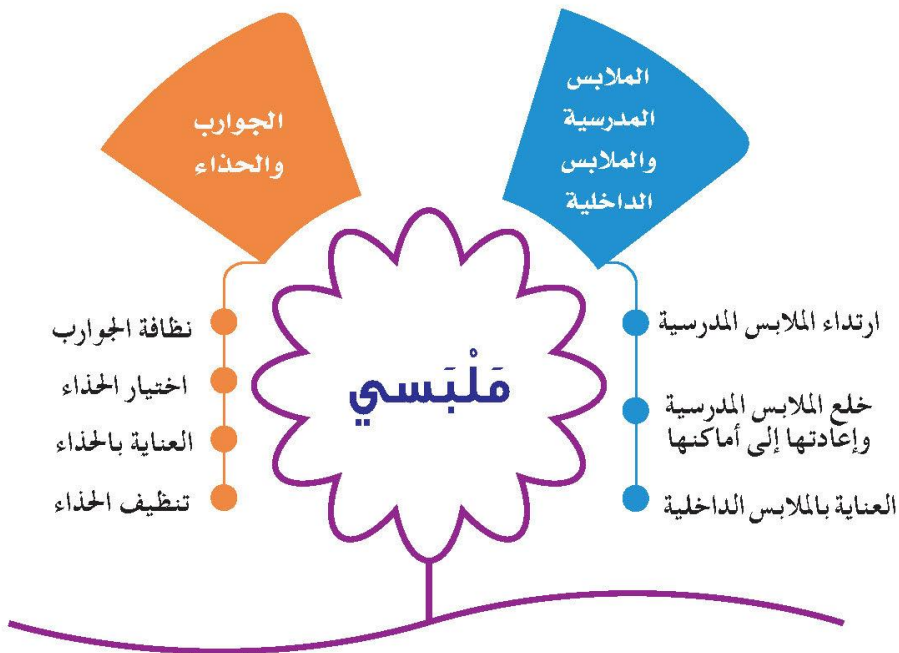


الوحدة الثالثة

٣

مَلْبَسِي





أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يعدد مواصفات الملابس المدرسية .
 - أن يستنتج أهمية تغيير الملابس المدرسية عند العودة إلى المنزل .
 - أن يطبق الطريقة الصحيحة عند غسل الجوارب .
 - أن يستنبط خطوات العناية بالحذاء بصفة عامة .





الملابس المدرسية والملابس الداخلية

ملبسي



مواصفات الملابس المدرسية :

بسيطة ومرتبّة .

مريحة وتسهّل الحركة .

قابلة للغسيل والكي .

تتحمل الاستعمال الطويل .

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكتّان .

المضاهيم الرئيسية

- التزيُّ المدرسي .
- العناية بالملابس .
- الملابس الداخلية .

ملابسي جزءٌ من
ممتلكاتي الشخصية،
وعندما أكبر تصبح
العناية بها من مسؤوليتي .

نشاط (١)






لم أجهز ملابسي المدرسية قبل النوم؟



لأذهب مبكرة على المدرسة

أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس أتذكر ما يأتي:

- ١ دعاء ليس  .
- 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 تجنّب وضع  والأشياء الكبيرة الحجم في الجيوب .
- ٦ عدم وضع  بدلاً من  المقطوعة .

نشاط (٢)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة؛ أعد الحروف الساقطة في الحديث مستعيناً بأحرف الجدول الآتي:



عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من لبس ثوباً فقال: الحمد لله الذي كساني هذا ورزقنيه من غير حولٍ... خي ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه»^(١).



ذ ز ه ك د م غ ق

(١) صحيح الترغيب: ٢٠٤٢.

ثانياً: خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها:

عند خلع الملابس أتذكر 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 تفعل 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 أعسل ملابس بمساعدة أمي.

نشاط (٣)



صنّف الصور التي أمامك حسب الجملة المناسبة له مستعينًا بالمنظم الآتي :

الصور	الجملة
	يُلبس عند الذهاب إلى المدرسة .
	يُلبس ليقيننا البرد .
	يُلبس عند الذهاب لزيارة الأقارب .
	تحمي ملابسنا عند دخول المطبخ .
	تُلبس عند النوم؛ لأنها فضفاضة ومريحة .
	
	



الملابس الداخلية :



هي الملابس التي تلبس ملاصقةً للجسم مباشرة .

ينبغي غسل ملابسك الداخلية باستمرار .

تغيير ملابسك الداخلية يوميًا يجعلك نظيفًا ورائحتك طيبة،
ويجنبك الأمراض .



نشاط (٤)

فواز طالب في الصف الرابع ، عبّر عن رأيك في كيفية
تعامله مع ملابسه ، وفقًا لما يأتي :



كيفية تعامل فواز مع ملابسه	
	صح
	صح
خطأ	

يغير ملابسه الداخلية يوميًا .
يجهز ملابسه المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحًا .
لا يخلع ملابس المدرسة عند عودته إلى المنزل .





الجوارب والحداء

ملبسي

الجورب:

لباس 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 لا بد من العناية بها وتغييرها يومياً عند الذهاب إلى المدرسة.

لِمَ يجب استبدال الجوارب يومياً؟

**لأنها تمتص العرق خاصة في الصيف
لذلك يجب استبدالها يومياً**



من الضروري ارتداء جوارب ذات ألوان مناسبة وتصميمات مناسبة



للمناسبات المختلفة.



غسل الجوارب:



١ نحتاج إلى :



٢ خياطة الثقوب إن وجدت حتى لا تتسع.



٣ نفضها من الأتربة.

خطوات غسل الجوارب الملونة:



١ تُنقَع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.

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

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

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



خطوات غسل الجوارب البيضاء:

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



نشاط (١)

استنتج مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البيضاء:



الجوارب الملونة
ننقعها كلها في ماء دافئ ونغسل ذات اللون الفاتح أولاً ثم تنشر في الظل



الجوارب البيضاء
ننقع الأكثر استخداماً في الماء الدافئ والصابون قبل الغسل ونغسل الأقل اتساخاً أولاً ثم تنشر في الشمس





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

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



خطوات غسل الجوارب عملياً :



١ تُنقع



٢ تُغسل



٣ تُدعك



٤ تُشطف



٥ تُنشر



الحذاء:



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


نشاط (٢)



سَمِّ بعضَ الحيوانات التي يُصنع الحذاء من جلدِها؟

النمر، التمساح، الثعابين

اختيار الحذاء:

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






نشاط (٣)



اختر الحذاء المناسب للمدرسة.



العناية بالحذاء :

- ١ يُزال أو الطين إن وجد . 
- ٢ يُترك مُعرَّضًا 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 تبعًا 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)

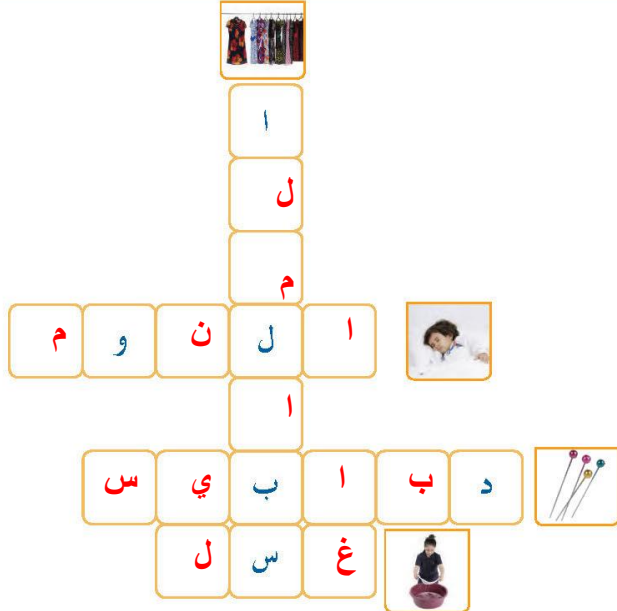
اقترح طرائقَ حديثةَ لتنظيف الأحذية الرياضية .

يفرك الحذاء بمعجون الأسنان مع قليل من الماء ثم يمسح بقطعة قماش مبللة، نستعمل منظف وملمع الزجاج ثم يمسح بقماش مع قليل من الماء



تطبيقات عامة

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



- **النوم** تُجهَّز ملابس المدرسة قبل **أ**
- على المشجب . **الملابس** ... تُعلَّق **ب**
- بدلاً من الأزرار المقطوعة . **الدبابيس** لا توضع **ج**
- بعد الاستعمال . **غسل** تحتاج الملابس الداخلية إلى الـ **د**

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

٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.

تُنقَع الجوارب التي هي أكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسل

١ بمدة لا تقل عن ساعة.

٥ تُنشر في الشمس لتجف.

٢ تُغسل أولاً الجوارب التي هي أقل اتساخاً بالماء والصابون.

٤ تُشطف بالماء جيداً، لإزالة الصابون.

٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل.

٣ اكتب دعاء ليس الثوب الجديد.

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



٤ اذكر النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية :

أ لم تخلع زيّك المدرسي عند عودتك للمنزل .

سيتسخ ويتجدد فلا يمكنني لبسه في اليوم التالي

ب لا تغير ملابسك الداخلية يومياً .

تصبح رائحتها كريهة ومكان للجراثيم

٥ علّل لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .

لأن العرق والأوساخ يلتصقان بها فتصبح رائحتها كريهة

ب تقليم أظفار القدمين كلما طالت .

لأن عدم تقليمها يجعلها تنمو بشكل عكسي أي تحت اللحم وهذا يسبب الألم

ج يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم .

لأنه إذا كان صغيراً فسيعيق الدورة الدموية وإذا كان كبيراً فلن تحرك به بسهولة



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



هذه المجموعة ليست الأفضل لأنها ليست منظمة



هذه المجموعة الأفضل لأنها منظمة



٧ قم بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، اجمع المربعات المظلمة لتحصل على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها « كان النبي ﷺ يحب التَّيْمَنَ ما استطاعَ، في شأنه كَلَهُ، في طُهُورِهِ وتَرَجُّلِهِ وتَنَعُّلِهِ »^(١).

■ أكبر القارات . آ س ي ل

■ سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان . ح ل ي ب

■ 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 ل م ة

الكلمة: التيمن





وحدة ملبسي

أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



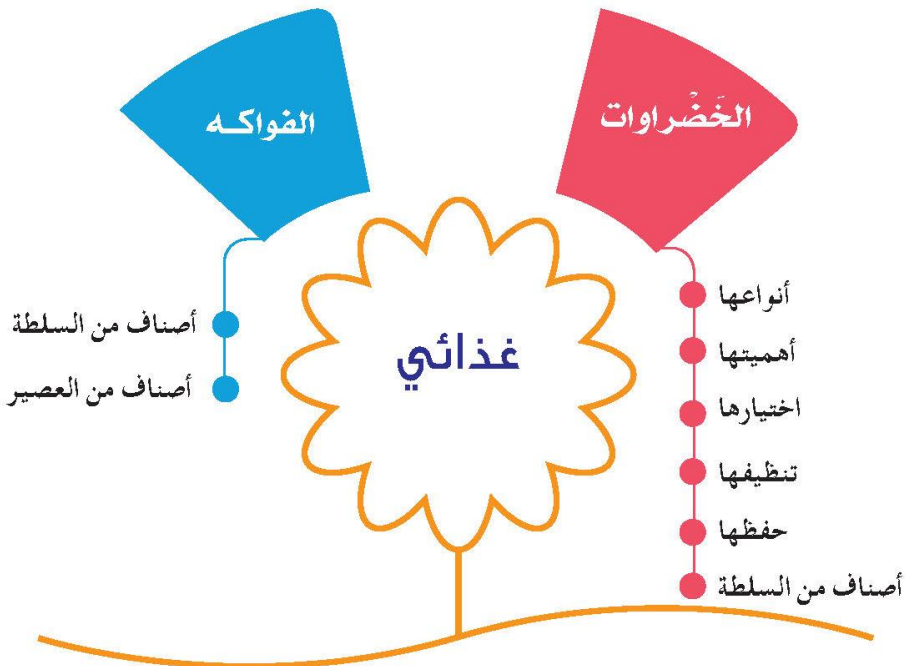


الوحدة الرابعة

٤

غذائي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج فوائد الخضراوات والفواكه .
- أن يغسل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة .
- أن يطبق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها .
- أن يعدّ أصنافاً من السلطات .
- أن يعدّ أصنافاً من العصائر .





الخضراوات

غذائي

■ أنواع الخضراوات:

قَرْنِيَّة



ثَمَرِيَّة



ورقيَّة



جَذْرِيَّة



درنِيَّة



بصلِيَّة



إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



زَهْرِيَّة



المضاهيم الرئيسية

- قَرْنِيَّة.
- دَرْنِيَّة.
- عَطْب.
- ذُبُول.

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

سَمِّ صنفًا واحدًا من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.

نشاط (١)

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



بصلية

قرنية

ثمرية

ورقية

الثوم

فاصوليا

الخيار والقرع

البقدونس

زهريّة

جذرية

درنية

البروكلي

الجزر

البطاطا

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



نشاط (٢)



مَيِّز الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرة حولها.



نشاط (٣)

مستعينًا بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :



شروط اختيار الخضراوات:



أن تكون خالية من العطب والطين.

أن تكون زاهية اللون، وعروقتها سهلة الكسر.

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

الإجابة

المهمة

أن تكون طازجة وفي موسمها، وأن تكون زاهية اللون وعروقتها سهلة الكسر، وأن تكون خالية من العطب والطين.

تعاون مع زملائك في المجموعة للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات.

خطوات تنظيف الخضراوات:



١ تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والثمرية، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدًا؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفّف تمامًا.



يوجد عليّ الكثير من الأوساخ فاعسلني قبل أن تأكلني.



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 يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الأزدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



٢ تُغسل الخضراوات الورقية وتُصْفَى 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 وتُوضع في مِصفاة.

نشاط (٤)



من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجب عن الأسئلة الآتية:

١. فسر سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي ؟

إزالة الأتربة والحشرات الصغيرة وسموم المبيدات

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

التسمم الغذائي



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



نشاط (٥)

اقترح طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟



نروي به 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. **فسر ذلك؟**

لأن تبريدهم يفسدهم

نشاط (٦)

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



تقوي المناعة وتقي من الأمراض
تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف

أصناف من السلطات

تُعدّ 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 جيدًا.
- تقطيع السلطة قطعًا كبيرة نسبيًا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.

أصناف من السلطات

سلطة الخضراوات



المقادير:

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

الطريقة

- ١ تُغسل الطماطم وتُجفف ، ثم تُقَطَّع قطعًا مناسبة .
- ٢ يُغسل الخيار ، ثم يقطع مكعبات .
- ٣ يُغسل الجزر ، ثم يُقَطَّع قطعًا مناسبة .
- ٤ يُغسل البقدونس ويجفف ، ثم يفرم فرمًا ناعمًا .
- ٥ تُخلط المقادير في صحن عميق ، وتبيل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم تُجَمَّل حسب الرغبة وتُقدَّم .



المقادير:

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

الطريقة

- 1 يُخفق الروب جيّدًا حتى يصير قوامه متجانسًا .
- 2 يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة) .
- 3 يُغسل الخيار ويُقطع حلقات رفيعة أو قطعًا صغيرة، ثم يضاف إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .
- 4 يُضاف الملح والنعناع الجاف، ويغرف في صحن سلطة عميق، ويُجمّل حسب الرغبة .

نشاط (٧)

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



سلق البيض وتقطيعه شرائح دائرية وعمل وردات من الجزر والطماطم أو الخيار وفرم بقدونس ونرشه على السلطة



الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة .

قال الله تعالى : ﴿ وَفَلَكَهٖ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴾ ^(١) .



شروط اختيار الفواكه :

ناضجة

خالية من العطب

طازجة



المضاهيم الرئيسية

- ثين.
- صلب.

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

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



تُغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.



١ الفواكه اللينة:

كالفراولة والتين والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرّر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور.

وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

٢ الفواكه الصلبة:

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



نشاط (١)

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



التين، العنب، الرمان



حفظ الفواكه:

تُحفظ الفواكه الطازجة في درجة التلاجة والرفوف السفلية منها.

تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد التلاجة.

نشاط (٢)

اقترح طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

مربي الخوخ

مكبوت الخوخ ويزين بالمكسرات ويقدم



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

- 1 تُختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيداً حسب نوعها.
 - 2 تُقطع حسب الرغبة أحجاماً متساوية الشكل مناسبة للأكل.
 - 3 تُرتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
 - 4 تُوضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
 - 5 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 يُغلي مدة دقيقتين مع نزع الزبد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماماً.

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





المقادير:

- تفاحة واحدة .
- حبة أوحيتان من الموز .
- علبه جلي .
- كوب ماء ساخن وآخر بارد .
- فراولة و كريمة مخفوقة للتجميل .

الطريقة

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

عصائر الفواكه



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

نشاط (١)

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



العصير الطازج لأنه من الفواكه الطبيعية
ولا يوجد في مواد مضرّة

.....
.....

أصناف من العصير

عصير البرتقال



المقادير:

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

الطريقة

- ١ يُغسل البرتقال جيداً، ثم يجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضاً، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفْرغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدم العصير في أكواب، يُزين بشرريحة برتقال، ويُقدم بارداً .

عصير سموذي الخوخ والموز

السموذي



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

المقادير:

- كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.
- ١ فاكهة موز.
- كوبان من الحليب.

الطريقة

- ١ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.
- ٢ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.

نشاط (٢)

أعدت سعاد عصير سمودي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعتزازه بها.



صف شعورك لو كنت مكان سعاد؟

أشعر بالفخر والسعادة لأنني نلت رضا والدي

نشاط (٣)

علل: إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي.

لتزيد كثافته وقيمته الغذائية

تطبيقات عامة

١ حدد الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبه في الجدول؟

الصواب	الخطأ	المعلومة
قطع كبيرة	خطأ	١. تُقطع السلطة قطعًا صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها.
صح		٢. نختار الخضراوات ذات العروق الصعبة الكسر.
تحتوي على الكثير من الفيتامينات	خطأ	٣. تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.
من الخضراوات القرنية	خطأ	٤. الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.
يقدم بعد إعداده مباشرة	خطأ	٥. يقدم العصير بعد ساعة من إعداده.

٢ علل ما يأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؛

لأنها سريعة العطب لذا يجب غسلها قبل تناولها مباشرة

ب تسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؛

لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات المهمة لوقايتنا من الأمراض

٣ فسر العبارات الآتية:

أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات؛

حتى لا يذبل

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها؛

للقضاء على الطفيليات

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

أ إسوداد لون الموز بعد تقطيعه.

أقوم بتقطيع جميع الفواكه وبعدها أقوم بتقطيع الموز في الأخير

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها.

استعمالها مباشرة بعد شرائها ولا أتركها مدة طويلة



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



ط



ط / م



ط



م



م



م



ط



م



ط



م



ط / م



م





وحدة غذائي

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



