

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

الفصل الدراسي الثاني



الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية الصف الخامس الابتدائي، للفصل الدراسي الثاني حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة		٩٧
مهاراتي في الحياة	كيف تذاكر؟	أسبوعان	١٠١
	كيف تجيب عن أسئلة الاختبار؟	أسبوعان	١٠٩
بيئي	التلوث داخل المنزل	٤ أسابيع	١٢٣
غذائي	البيض	٣ أسابيع	١٤٣





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

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 أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم 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
١١٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السادسة / مهاراتي في الحياة
١٢٤	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السابعة / بيئتي
١٢٧	نشاط أسري	
١٣٠	نشاط ختامي	
١٤٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٥١	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثامنة / غذائي



الوحدة الثامنة

٨

فدائي



البَيْض

قيمتها الغذائية

اختباره

أطباق من البيض

غذائي

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم.
- أن يطبق اختبار صلاحية البيض عمليا.
- أن يطبق أحد أصناف البيض.





البيض

غذائي

أهمية البيض:

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها، والتي تُعدُّ ضروريةً في فترة النمو، وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يُقدّم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

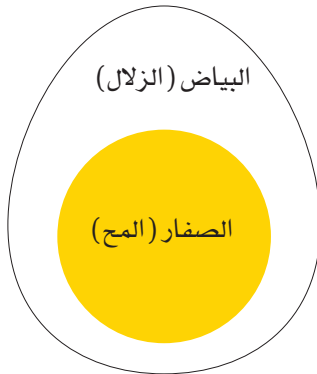
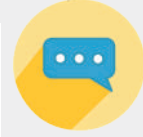
المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

نشاط (1)

بالتشاور مع زملائك في المجموعة، اكتب أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها.

يدخل في صنع مختلف أنواع الحلويات والكعك والشطائر والتوست وسلطة البيض وغيرها



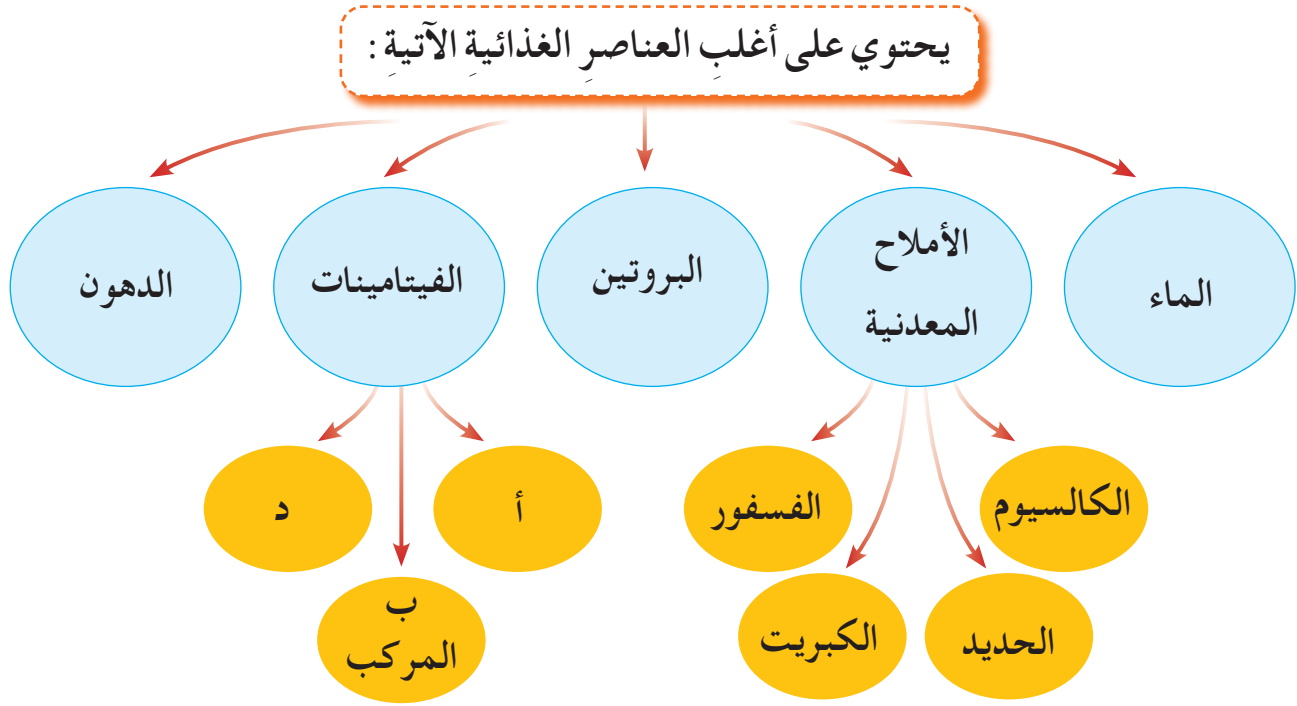
تركيب البيضة:

تتركب البيضة من:

- ١... القشرة.
- ٢... البياض.
- ٣... الصفار.



« قشرة البيضة غلافٌ كلسيٌّ ذو مسام يسمحُ بِنفاذِ الماءِ والهواءِ داخلَ البيضةِ والخروجِ منها. »



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضح ذلك. لا يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض

طريقة اختبار صلاحية البيض:

توضع البيضة في كوب ماء به مقدار ملعقة كبيرة من الملح، ويُلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين:

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
تستقر في القاع	كثافة البيضة عالية بالتالي هي جيدة
تطفو على السطح	كثافة البيضة منخفضة بالتالي هي فاسدة



نشاط (٢)



ضع بيضةً في كوبٍ به ماءً ومقدارُ ملعقةٍ من الملح. سجّل
مشاهدتك واستنتاجك..



ستستقر في القاع مما يدل على صلاحيتها.....



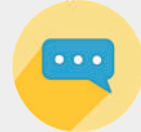
يجبُ وضعُ البيضِ في المكانِ المخصَّصِ له في الثلاجة،
وتجنَّبُ تركه خارجاً، لماذا؟

لكي لا يفسد ويصبح غير صالح للأكل.....

نشاط (٣)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة، صمّم إعلاناً يشجّع الأطفال على
تناول البيض بوصفه من أطعمة البناء، ثم قيّم دورك في المجموعة.



يترك لطالب



أطباق من البيض

البيض المسلوق:



المقادير:

- أربع بيضات طازجات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- طماطم.
- فلفل أخضر بارد.

الطريقة

١ يُوضع البيض في إناءٍ ويغمر بالماء البارد.

٢ يُوضع على نار هادئة، ويُترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيض عن النار ويصَّب عليه ماءً بارداً؛ ليسهل تقشيرهُ.

٤ يُقشَّر ويُقدَّم ساخناً ويضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد.

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند

حدوث شرخ بالبيضة).

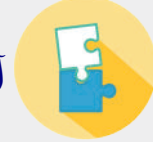




« لا تتخلص من الماء الناتج عن سلق البيض؛ فنباتاتك تحب هذا الماء لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم الذي تحتاجه النباتات. أتركه ليبرد فقط ثم أرو نباتاتك منه، كما أنه ترشيداً لاستهلاك الماء.

نشاط (٤)

ما السلق؟ وضح ذلك.
السلق هو طريقة للطهي تتطلب حفظ الطعام في ماء ساخن أو سائل آخر حتى ينضج



« يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بسلق البيض آمنة وسهلة الاستخدام وأسعارها في متناول الجميع.



شطائر البيض المسلوق:

المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...)
- بيض مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- شرائح جبنة شيدر.
- رشة ملح.
- رشة كمون مطحون.
- رشة فلفل أحمر (حسب الرغبة).





الطريقة

- ١ يُسَلَّقُ البِيضُ وَيَقَطَّعُ شَرَائِحَ.
- ٢ تَقَطَّعُ الخَضْرَاوَاتُ لَشَرَائِحَ مَنَاسِبَةٍ السُّمَكِ.
- ٣ يُحْشَى الخَبْزُ بِشَرَائِحِ البِيضِ وَالجِبْنَةِ وَالخَضْرَاوَاتِ.
- ٤ تُضَافُ رَشَّةٌ مِّنَ البَهَارَاتِ المَرغُوبَةِ، وَيُقَدَّمُ.

سلطة البيض المسلوق:



المقادير:

- بيضٌ مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- فلفلٌ باردٌ مَلَوَّنٌ.
- رَشَّةٌ مَلح.
- بهارُ السلطة

الطريقة

- ١ يُسَلَّقُ البِيضُ وَيَقَطَّعُ لِقَطَعٍ صَغِيرَةٍ مَنَاسِبَةٍ.
- ٢ تَقَطَّعُ الخَضْرَاوَاتُ لِقَطَعٍ مَتَوَسِّطَةٍ.
- ٣ يُضَافُ البِيضُ وَالخَضْرَاوَاتُ فِي طَبَقِ التَّقْدِيمِ.
- ٤ يُضَافُ بهارُ السلطةِ وتُقَدَّمُ مَبَاشِرَةً.



تطبيقات عامة

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



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء.



ب صفار البيض غني بالحديد.



ج البيض مصدر للبروتين النباتي.



د يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا.



هـ ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده.



تطبيقات عامة

٢ علل ما يأتي:

١ يُفضلُ حفظُ البيضِ بعيداً عن الأَطعمةِ القويةِ الرائحةِ كالبصلِ والثومِ.

حتى لا تنفذ الرائحة عبر المسام وتؤثر في الطعم

٢ تطفو البيضةُ الفاسدةُ على سطحِ الماءِ.

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها

٣ يُفضَّلُ مسحُ البيضِ بمنشفة بدلاً من غسله بالماءِ.

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بِنفاذِ الماءِ

٣ ابحث في مصادر التعلم عن أكبر قدر ممكن من الأصناف المبتكرة من البيض.

متروك للطالب





وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ،
وأنا قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



