



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

الفصل الدراسي

الثاني

الفهرس

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

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٩٣	
مجتمعي	التعامل مع المشكلات الاجتماعية اتخاذ القرار	أسبوعان	٩٧
	الغضب	أسبوع	١٠٣
	الخجل	أسبوعان	١٠٦
بيئي	التخلص من النفايات الصلبة	٤ أسابيع	١١٧
غذائي	الشاي	أسبوعان	١٣١



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 أسرةً للتعلم، 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
٩٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الخامسة / مجتمعي
١٠٢	نشاط أسري	
١٠٧	نشاط ختامي	
١١٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السادسة / بيئي
١٢٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السابعة / غذائي

الوحدة السابعة



فدائي

الشاي

غذائي

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يوضِّح فوائد الشاي وأضراره.
- أن يوضِّح الطريقة الصحيحة في إعداد الشاي.
- أن يحضّر الشاي بطرائق مختلفة.



الشاي

غذائي



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

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيدُ شُرْبُ الشاي في حالاتِ تصلُّبِ الشرايين، كما يفيدُ مع النعناع في علاجِ بعضِ حالاتِ المَغصِ والإسهالِ ويمنعُ الجفافَ، ويحمي الفمَ من الجراثيمِ والروائحِ الكريهة إذا شُرِبَ دونَ سُكَّر.

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 الشايُّ (الورقُ أو الأكياسُ) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماءُ

المُغلي.



٣ يُتْرَكُ من ٣-٥ دقائق حتى يكتسبَ النكهةَ الجيدةَ واللونَ الأحمرَ

النحاسيَّ الشفاف.

٤ يُقَدَّمُ ساخنًا ومعهُ السُّكَّرُ.

٥ في حالةِ استعمالِ أكياسِ الشايِ يمكنُ إخراجها من الإبريقِ أو الكوبِ

للحصولِ على تركيزِ اللونِ المرغوبِ فيه.

٦ يُمكنُ إضافةُ بعضِ النكهاتِ للشاي، مثل: **اذكرها.**

القرفة - النعناع - الليمون



ملاحظة: ينبغي غسَلُ أوراقِ الشايِ للتخلصِ من الأتربة.

« يُلجأُ بعضُ الناسِ لإعدادِ الشايِ باستخدامِ الحطبِ أو الجمرِ أو الفخارِ وغيرها أو إضافةِ النكهاتِ المختلفةِ أو الأعشابِ العطريةِ التي تُكسبُهُ مذاقًا مميزًا. »

الشايُّ المُثلجُ:



يُفضَّلُ بعضُ الأشخاصِ شُرْبَ الشايِ مثلجًا ولكنه لا يصلُ إلى جودةِ الشايِ الساخن، اقترحَ طريقةً لإعداده.

نسكب ماء بارد على كيس شاي في كوب سيختلط لون الشاي بالماء لكن ببطء شديد أو ممكن عمل الشاي المغلي ثم تركه ليبرد أو وضعه في الثلجة

نشاط (١)

يُفضّل بعضُ الأشخاصِ شُرْبَ الشايِ معَ الحليبِ، ما مدى صحّةِ هذا التصرفِ؟ دَعِّمْ إجابَتَكَ بالأدلّةِ.



ترتبط الفائدة بإضافة الحليب إلى الشاي والاستفادة من
قيمه الغذائية في نفس الوقت.....
.....

نشاط (٢)

إذا سكبتَ ماءً بارداً على كيسِ شايٍ في كوبٍ، ماذا تتوقّع أن يحدث؟ دوّن توقعاتك في الجدول أدناه ثم نَقِّذ التجربة عملياً مع زملائك في المجموعة، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثمّ اعرض النتائج أمام طلاب الفصل.



ما يحدث	ما أتوقع
سيختلط لون الشاي بالماء لكن ببطء شديد ولن نشعر برائحته أو مذاقه بعكس سكب الماء المغلي على الشاي تجده تلون بسرعة واحتفظ بمذاقه وفوائده	.. ستتلون الماء بلون الشاي



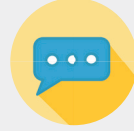
«يُعَدُّ الشاي مِنَ المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بدُّ للفرد من مُراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.

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 الاستراتيجي للرؤية (دعم المنشآت الناشئة والصغيرة والمتوسطة والأسر المنتجة).

نشاط (٣)

دَوِّنِ النتائجَ المتوقعةَ للأسبابِ في المُنظَمِ التخطيطيِّ الآتي، وناقِشْها معَ معلمِكَ وزملائِكَ، ثم انشرِ الإرشاداتِ التوعويةَ حولَ الشاي في إحدى وسائلِ التواصلِ الاجتماعيِّ للمدرسة:



النتيجة

ينبه الجهاز العصبي
ويعرضك للقلق والتوتر

السبب

شُرْبُ الشاي في المساء

النتيجة

يعيق امتصاص الحديد
في الغذاء ويحرم الجسم
منه

السبب

شُرْبُ الشاي بعد تناول
الطعام مباشرة

نشاط (٤)

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



..... النعناع

..... القرفة

..... اللبن

... شاي الليمون

تطبيقات عامة

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



أ يُفيدُ الشايُّ مع النعناعِ في بعضِ حالاتِ المغصِ والإسهالِ.



ب ينبغي الإكثارُ من شُرْبِ الشاي؛ لأنه مُهدئٌ.

٢ علِّ ما يأتي:

أ حفظُ الشايِّ في إناءٍ مُحكَمِ الغلقِ.

..... حتى يحتفظ بنكهته الجديدة.....

ب عدمُ شُرْبِ الشايِّ في أثناءِ تناولِ الطعامِ أو بعدهُ مباشرةً.

..... كي لا يعيق امتصاص الحديد الموجودة في الطعام.....

٣ املأ الفراغات الآتية:

أ الشايُّ يُنعشُ الإنسانَ ويُرْوِيهِ و **يدفئه**.... في الشتاء.

ب شُرْبُ الشايِّ يمنعُ الجفافَ ويحمي الفمَ من **الجراثيم والروائح الكريهة** إذا شرب بدون سكر

ج من أنواع الشاي **الأسود**.. و **الشاي الأخضر**.



وحدة غذائي

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



Cup

كوب



Pot

إبريق



Tea

الشاي

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

أُدُون مَلْحُوظَاتِي

A series of horizontal dotted lines for writing notes.