

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

## الصف الثاني المتوسط الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثاني المتوسط - التعليم العام - الفصول  
الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢٠٤؛ ٥، ٢٥، ٢١ × سم

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - التعليم - مناهج - السعودية

ديوي ٣٥٠،٠٠٠٩٥٣١

أ.العنوان

١٤٤٣ / ٨٤٣٠

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٨٤٣٠

ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

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



[fb.ien.edu.sa](http://fb.ien.edu.sa)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

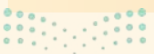
حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في «إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية».

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مضردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المضردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.





## مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



التطبيقات التي يقوم بها الطالب بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



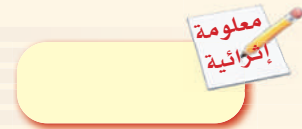
رمز لنشاط تعليمي يقام داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

الأول



# الفهرس

٥

مفاتيح  
رموز الكتاب

٤

المقدمة

١٠

أهداف الوحدة

١١

الشخصية المثالية

١٦

الثقة بالنفس

٢٢

اتخاذ القرار

٢٧

فن الإلقاء والحوار

٣٣

التطبيقات

٣٧

هيا نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الأولى

### المهارات الحياتية (أربع حصص)

٤٠

أهداف الوحدة

٤١

الأجهزة المنزلية

٥٠

ثقافة المستهلك

٥٩

التطبيقات

٦١

هيا نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الثانية

### المهارات الأسرية (أربع حصص)

٦٤

أهداف الوحدة

٦٥

البطاقة الإرشادية

٧١

تنظيف الملابس

٨٠

التطبيقات

٨٣

هيا نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الثالثة

### العناية الملابسية (ثلاث حصص)



# الوحدة الأولى



## المهارات الحياتية

- ◀ الشخصية المثالية.
- ◀ الثقة بالنفس.
- ◀ اتخاذ القرار.
- ◀ فن الإلقاء والحوار.

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يُبدي رأيه في مواصفات الشخصية المثالية.
- ٢ يتبنى موقفاً إيجابياً تجاه صفات الشخصية المثالية.
- ٣ يقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.
- ٤ يقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.
- ٥ يتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.
- ٦ يبدع في إلقاء كلمة أمام زملائه متبعاً خطوات الإلقاء الجيد.
- ٧ يقيم صفاته من خلال الشخصية الناجحة.





# الشخصية المثالية

## المفاهيم الرئيسية:

- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح طالب مثالي لكل صف، فناقش رائد الصف الثاني المتوسط طلابه حول صفات الطالب المثالي، فاختلفت الآراء وتعددت الصفات، فالطالب مهند يرى أن الطالب المثالي المحبوب من الجميع هو الذي يحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى

المكان والخروج منه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

«إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ»<sup>(١)</sup>.

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية، والعناية بالهندام والمظهر الخارجي دون مبالغة في

ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنّه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص

المتحدث؛ لتشعره بأهميته.

٤- احترام المعلمين، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداة الزملاء ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.



قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة

الألفة والمحبة.



وقد اتفق خالد مع زميله في إجابته السابقة وأضاف لها بعض الصفات الآتية:

١- مشاركة الزملاء في مناسباتهم، والسؤال عنهم في

غيابهم، والتبريك لهم عند تفوقهم.

٢- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.



(١) مسند أحمد: ٧٨٣٩.

كما أبدى فهد رأيه فذكر أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي يتحلى بها التلميذ المثالي، وبهذا ينبغي أن تكون:



- ١- مبتسماً دائماً؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.
- ٢- المزاح مع الزملاء ضمن الحدود المقبولة.

و استمر المعلم في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار الطالب المثالي التي منها رأي أحمد في أن التعاون سمة يتميز بها المثالي، وقد لخص رأيه فيما يلي:

- ١- إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء والجيران.
- ٢- مساعدة الزملاء على توضيح ما يصعب عليهم من دروس.
- ٣- الإسهام في بعض الأعمال التي يقوم بها صديقه أو معلمه أو جاره أو قريبه عند معرفته بحاجتهم لذلك، كالمشاركة في زراعة شتلات في فناء المدرسة، أو إسهامه مع جيرانه في توزيع وجبات أطعمة على الأسر المحتاجة في الحي.
- ٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزملاء، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.



**تذكر**  
عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»<sup>(١)</sup>.





و أبدى محمد وجهة نظره عندما أشار إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصها  
بالجمل التالية:

- ١- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.
- ٢- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
- ٣- التآني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
- ٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجود فيه سواء بالقول أو الفعل.
- ٥- شكر وتقدير من أحسن إليه.
- ٦- تشجيع الزملاء وإبداء السرور بهم عند نجاحهم وإتقانهم لعملهم.
- ٧- المشاركة في المناشط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



و أضاف المعلم صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلب من عمار أن يربط هذه الصفة  
بالمثالية، فأجاب:

- ١- عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.
- ٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.
- ٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.
- ٤- تجنب الهمز واللمز، قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَبِّ﴾ (١)
- ٥- التسامح والعفو عن المخطئ، قال تعالى: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (٢)
- ٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدر رحب.
- ٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).

(٢) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).

كما استحسّن الجميع رأي أحمد الذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتباع ما يلي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجدل

والهزل، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

«إِنَّ الصُّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيُصَدِّقُ حَتَّى يَكُونَ صَدِيقًا»<sup>(١)</sup>.

٢- عدم المبالغة في المدح أو الذم، قال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْثُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ»<sup>(٢)</sup>.

٣- الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يُعْتَدَرُ مِنْهُ) قولاً وعملاً.



معلومة  
إثرائية

التشدد:

تعني لوي جانب الفم بكلام مدعيًا الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلب المعلم من طلابه، أن يقوم كل واحد منهم بترشيح أحد زملائه في الصف الذي تجمع شخصيته معظم الصفات السابقة، وذلك بكتابة اسمه في ورقة صغيرة .

صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة في الحوار السابق:

صفات عملية

صفات قولية

في رأيك، كيف يتم اختيار اسم التلميذ المثالي المرشح من بين الأوراق؟

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذ المثالي الذي فاز بأغلبية الأصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلم الصغير له في الصف؛ وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفي عن حسن الخلق.

(١) صحيح البخاري: ٦٠٩٤.

(٢) صحيح مسلم: ٣٠٠٢.





# الثقة بالنفس

## المفاهيم الرئيسية:

- القدرات.
- الإمكانيات.

عندما طلب الموجه الطلابي من سعود إلقاء موضوع في النشاط المدرسي اعتذر وأحس بالإحراج، فناقشه الموجه الطلابي في ذلك، وأوضح له سعود سبب اعتذاره، وهو خوفه من تكرار مشاعر الحرج التي مر بها سابقاً عندما ألقى كلمة في الإذاعة المدرسية، مما أفقده ثقته بنفسه، اقترب الموجه الطلابي من سعود وقال: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين، وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق المُمهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلب منه كتابة ما يراه في نفسه من إيجابيات وسلبيات، فبدأ سعود بتدوين ذلك كما يلي:

### السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالإحراج نتيجة موقف سابق.
- الخوف.

### الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

وعندما قرأ الموجه الطلابي الورقة ورأى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثه على إعادة المحاولة لأنها أول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

## الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.





## كيف تنمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



## تذكر



يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



## رتب - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

1- .....

2- .....

3- .....

الاعتماد على النفس

الاستعانة بالله

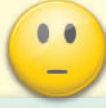
المحاولة رغم الخطأ

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فأتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.





صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض؛ لتتعرف على آثار الثقة بالنفس،  
ثم صل الوجوه السلبية بعضها ببعض؛ لتتعرف على مظاهر الثقة الزائفة.



الاستهزاء بالآخرين



النجاح في مجالات الحياة



نسبة إنجازات الآخرين إلى  
نفسه



عدم امتلاك روح رياضية



التعصب للرأي



الطمأنينة النفسية



الاهتمام بالمظهر على  
حساب الجوهر



القدرة على التعامل مع الأزمات



عدم المبالاة بالآخرين



تطوير الذات



الإكثار من مديح النفس



عدم قبول النقد

ابتسم لقد وصلت إلى آثار الثقة  
بالنفس.

احذر أن تصل إلى مظاهر الثقة  
الزائفة.

**تذكر**

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف  
الثقة بالنفس فيكون منزوياً غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ  
أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي أَتَكْبَرُ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴿٧٥﴾ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾



(١) سورة ص الآية رقم (٧٥-٧٦).

الوالدان؛ ليزرعها في أبنائهما.

المعلم؛ لينميها في طلابه.

طالب العلم؛ ليثق بقدراته ويحقق أهدافه.

من يحتاج الثقة  
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغيننا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء، وطلب العون والسداد من الله  
لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك  
أستغيث»<sup>(١)</sup>.



ناقش ثم دوّن موقفًا في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## اختبر ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسم دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيراً زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغ من الإجابة عن جميع النقاط اجمع حاصل الأرقام التي اخترتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١- عندما أقابل أناساً لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية يتناوبني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٣- أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد كبير من الناس.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأي أديته أمام أصدقائي.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٥- كثيراً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٦- كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديق أو زميل تضايقتني تصرفاته.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٧- أجد صعوبة دائماً في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيراً.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٨- كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقتنع بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٩- أعتذر وبشدة عن المشاركة في الإذاعة المدرسية.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١٠- يصعب عليّ اختيار ملابسي بنفسني وأرى الآخرين يرتدون ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤ - ٥٦) فثقتك مندبذة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقد الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذل الجهود في سبيل استردادها.









# اتخاذ القرار

## المفاهيم الرئيسية:

- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقف كثيرة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائماً، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ وروية، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟

## القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.



عمار طالب في الصف الأول الثانوي، يرغب أن يكون طبيباً نفسياً في المستقبل، ولكنه يجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا يرغب في دخول القسم العلمي، تساءل عمار هل يتجاهل قدراته ويدخل القسم العلمي؛ أم يتخلى عن رغبته؟ وبعد تفكير عميق قرر دخول القسم الأدبي ثم التخصص في علم النفس، ليكون مرشداً نفسياً ينفذ نفسه وغيره.



أو



- ما القرار؟

- هل هو مجرد قول

عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.



## القرار:

عملية اختيار حل من بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

.....

.....

.....

## خطوات اتخاذ القرار

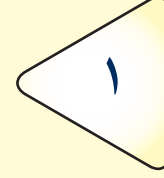
اقتراح الحلول الممكنة



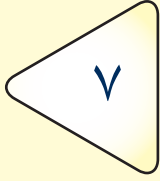
جمع المعلومات المناسبة



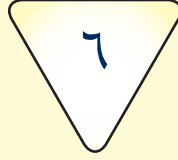
تحديد المشكلة



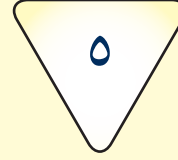
التأكد من سلامة  
القرار المتخذ



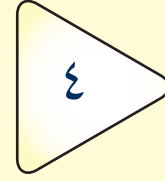
اتخاذ القرار



تحديد النتائج  
المتوقعة



تقويم الحلول  
المقترحة



انطلق الله معك



أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما،  
اكتب هذا الدعاء.

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

### أولاً: تحديد المشكلة



أهم خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلاً: قد يتدنى مستوى أحمد الدراسي (**المشكلة**)؛ بسبب غيابه المتكرر (**السبب**).

## ثانياً: جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة، وهي جمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقاً للمثال السابق يدون أحمد المعلومات (التحليل) عن أسباب تكرار غيابها بعد مناقشتها مع الموجه الطلابي ووالده، وهي:

السهر وتأخر الاستيقاظ. 🔍

صعوبة إحدى المواد الدراسية. 🔍

ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات اليسيرة في المدرسة أو البيت. 🔍

عدم توفر المواصلات. 🔍

## ثالثاً: اقتراح الحلول الممكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة لحل المشكلة، وباستخدام المثال السابق عن غياب أحمد المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى يتمكن من القيام مبكراً بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي يعاني من صعوبتها، والاستعانة بالله سبحانه وتعالى، ثم طلب المساعدة من والده أو معلمه.

٣- تسوية مشكلاته مع من يتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنه من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

## رابعاً: تقويم الحلول المقترحة



**الحل الأول:** يعد النوم المبكر حلاً إيجابياً إلا أن أحمد قد يضطر للسهر لظروف خاصة.

**الحل الثاني:** قد لا يستطيع والد أحمد مساعدته لعدم تمكنه من المادة، والمعلم لا يجد وقت فراغ لتيسير الدرس أو شرحه، لذا يمكن أن يطلب المساعدة من زملائه المتفوقين لمساعدته بتوجيه من المعلم، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

**الحل الثالث:** تسوية مشكلاته في المدرسة أو البيت أمر ضروري، ويمكن أن يطلب المساعدة من الموجه الطلابي بتوجيه من والده .

**الحل الرابع:** قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

### خامساً: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أحمد وعدم تغيبه وعودته إلى مستواه المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

### سادساً: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يأتي اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقاً على المثال نفسه، يعزم أحمد (صاحب القرار) على استعادة مستواه المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

### سابعاً: التأكد من سلامة القرار المتخذ









هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:  
الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أحمد لمستواه المتفوق، أُطلق عليه حينئذٍ الحل، وإلا فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



**اشترك مع زملائك في مناقشة مشكلة شاب تعرض للتحرش من قبل أحد أصدقائه في الصف عن طريق ما يلي:**

- ..... تحديد المشكلة: 
- ..... جمع المعلومات: 
- ..... اقتراح الحلول الممكنة: 
- ..... تقويم الحلول المقترحة: 
- ..... تحديد النتائج المتوقعة: 
- ..... القرار النهائي المتوقع: 







# فن الإلقاء والحوار

المفاهيم الرئيسة:

- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِّ لَهُم بِالنِّسْبَةِ هِيَ أَحْسَنُ﴾ (١).  
العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى ﷺ ربه وهو يستعدُّ للتحديث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، وقال تعالى:  
﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِن لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾﴾ (٢)

## الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين، مع تطبيق مهارات محددة.

## مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن يكون الملقى على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

## أنواع الإلقاء

جماعي

فردى



(١) سورة النحل الآية رقم (١٢٥).

(٢) سورة طه الآية رقم (٢٥-٢٨).

## متطلبات الإلقاء الجيد

### ١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كآتي:  
**المقدمة:** تعد مفتاح الموضوع ومن خلالها تظهر براعة الملقى وثقافته، وقدرته على جذب الجمهور وتشويقه.  
**الموضوع:** وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.  
**الخاتمة:** ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

### ٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز، وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاول تقليد أحد بل درب صوتك؛ ليتحسن ويكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

#### احذر من الصوت:

- ١- الحاد.
- ٢- الصاخب.
- ٣- المرتفع.
- ٤- المنخفض.



### تذكر

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (١).



### ٣ التنوع

يفضل أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة، واللغة الدارجة حسب الموقف.  
احذر من الفكاهة خلال الإلقاء في:

- ١- .....
- ٢- .....



لا بد للملقي من مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ لتهيئ ذهن السامع ويحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:

بعد السؤال



بعد المقدمة



قف



قبل السؤال أو  
المعلومة الهامة



عند الانتقال من  
فكرة لأخرى



اذكر متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

---



---



---



---

## الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصب لرأي وتعنّت لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر فتاعة منه بصواب فكرته. وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾<sup>(١)</sup>. وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرف الآية؟

## تذكر

إن فقدان التواصل البصري مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.



### الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

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

١

### الحوار مع الآخرين، وهو نوعان:

أ- حوار مع المتوافقين في الرأي.

مثل: .....

ب- حوار .....

مثل: حوار سيدنا موسى ﷺ مع فرعون أو حوار

سيدنا إبراهيم ﷺ مع قومه.

٢

أنواع  
الحوار

معلومة  
إثرائية

الجدل:

الخصومة في  
الكلام ويستعمل في  
غير الرضا. قال

تعالى: ﴿وَمِنَ

النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ

بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّبِعُ كُلَّ

شَيْطَانٍ مَّرِيدٍ﴾<sup>(٢)</sup>.

## تذكر

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.



(١) سورة المجادلة الآية رقم (١).

(٢) سورة الحج الآية رقم (٣).

## آداب الحوار

اختر من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار، ثم ضع رقمه في المستطيل:

- ١ الجلوس أثناء الكلام.
- ٢ الالتزام بالصدق.
- ٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية.
- ٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
- ٥ التشدد أثناء الكلام.
- ٦ الضجر.
- ٧ اختيار الوقت المناسب.
- ٨ علو الصوت.
- ٩ الاعتراف بالخطأ.
- ١٠ التحدث بالكلام الطيب.



حصلت على درجة تقييم منخفضة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقش معلم المادة حول هذه النتيجة، أجر حواراً قصيراً بينك وبين معلم المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت: .....

معلمك: .....

أنت: .....

معلمك: .....

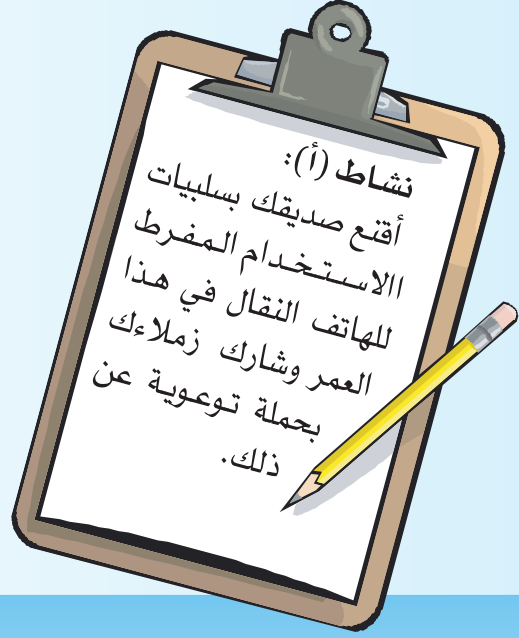
أنت: .....

معلمك: .....

أنت: .....

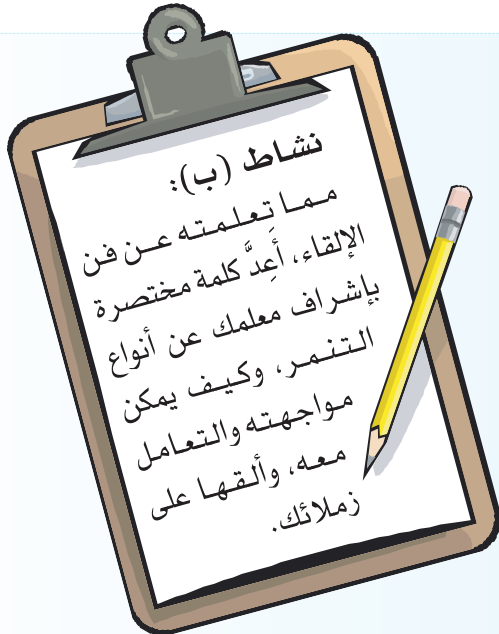
## نشاط (ب):

A large rectangular box with a light blue background and horizontal dotted lines for writing, intended for student responses to activity (b).



## نشاط (أ):

A large rectangular box with a light blue background and horizontal dotted lines for writing, intended for student responses to activity (a).





# التطبيقات



صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

فاقد الثقة	الثقة الزائفة	الواثق بنفسه	الصفات
			<p>١- الانطواء على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.</p> <p>٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم دون رضاهم وبقوة الجدل.</p> <p>٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.</p> <p>٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.</p> <p>٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.</p> <p>٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.</p> <p>٧- الاستفادة مما أنعم الله به على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.</p> <p>٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.</p>

هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه وزيادة ثقته في نفسه، صوب هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقتهم.	الصواب
٢- تجاربي وذكراياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.	الصواب

## ٣: املأ الفراغات الآتية:

ما النتائج السلبية لكل من:

الشعور  
بالتقص  
والقصور أمام  
الآخرين.

الإكثار  
من الفكاهة  
أثناء إلقاء  
الكلمات.

المديح  
للنفس والتركيز على  
الحديث عنها.

الندم على  
قرار اتخذته بعد  
الاستشارة؟

ما النتائج الإيجابية لكل من:

الابتعاد  
عن النصيحة  
العننية واللباقة  
في التوجيه.

الثقة  
بالنفس  
عند المصائب  
والأزمات.

المشورة  
لأهل الرأي  
عند اتخاذ القرار.

التفاعل  
الصادق بين  
حركة الملقى وكلماته  
عند الإلقاء.

## ٤: ابحث في كتاب الله عز وجل عن:

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿.....﴾ [الطلاق: ].

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿.....﴾ [الأحزاب: ].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة الناس لدعوة الرسول ﷺ.

قال الله تعالى: ﴿.....﴾ [آل عمران: ].

## أحط القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

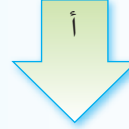
١ - ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.



أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛ حتى يتحسن صوتي.

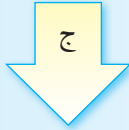


أحاكي أصوات المميزين؛ حتى أصل لمستواهم.

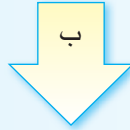


أكثر من الممارسة والتدرب على الإلقاء.

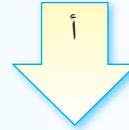
٢ - دُعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيد.



أقف عند حدود قدراتي ولا أشارك في هذا النشاط.



ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشارك في النشاط.



أشارك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب.



## ٦: ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

- ١- مساعدة زملائه مادياً ومعنوياً.
- ٢- توجيه النقد المباشر لزملائه.
- ٣- تشجيع زملائه وإبداء السرور لفرحهم.
- ٤- التحدث مع الزملاء باحترام ومناداتهم بأحب أسمائهم.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الطالب:

- ١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
- ٢- هل يستحق الموضوع هذا الوقت والجهد الذي أبدته؟
- ٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
- ٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي:



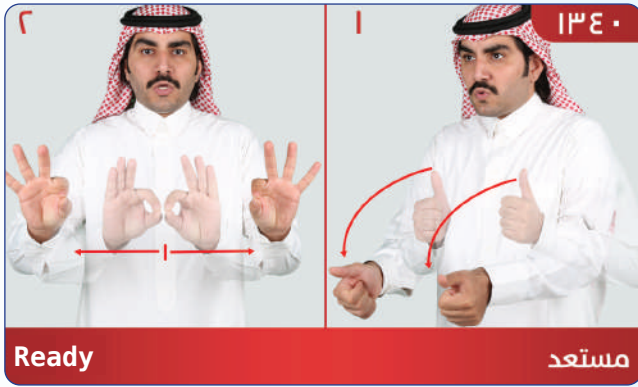
## الوحدة الأولى المهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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



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

# الوحدة الثانية



## المهارات الأسرية

- ◀ الأجهزة المنزلية.
- ◀ ثقافة المستهلك.



## أهداف الوحدة

**يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.
- ٢ يفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.
- ٣ يستخدم الأجهزة المنزلية بعناية.
- ٤ يعدد بعضاً من طرق الترشيد عند استخدام الماء والكهرباء.
- ٥ يثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.





# الأجهزة المنزلية

## المفاهيم الرئيسية:

- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



انتقلت عائلة سليم إلى مسكن جديد، فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة المنزلية فذهب سليم مع والديه إلى المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون من أجهزة:

(ثلاجة - غسالة - موقد - مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف).

ذكر الوالد أن هناك أموراً يجب وضعها في الحسبان عند شراء أي من هذه الأجهزة، ومنها:

- 1- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة**.
  - 2- شراء الأجهزة من محل **موثوق به**.
  - 3- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.
  - 4- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضراً ومستقبلاً (الثلاجة - الغسالة).
  - 5- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.
  - 6- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **الكفاءة العالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.
  - 7- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.
- قررت عائلة سليم شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛ لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.



ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟



## الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)

- ١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل؛ لمنع الصدمات الكهربائية.
- ٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر. لماذا؟
- ٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.
- ٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.
- ٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. كيف؟

العناية بها



برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسي؟



.....

.....

.....

.....



## المكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



شكل (٢)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، اكتب ما تعرفه عن تطور أشكال المكواة.

.....

.....

.....

١- ملاءمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كياها.

٢- إذا اسودَّ سطح المكواة، يُنظف بفضوة منداة بماء مضاف إليه، خل وذلك بعد أن تبرد تماماً، ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة، وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام، ثم تُشطف وتُجفف.

٣- بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزائها من الماء، ثم تُشغل مدة ثلاث دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان؛ وبذلك لا يصدأ.

٤- لا تُخزن المكواة إلا بعد تمام تبريدها، ويُلف السلك حول مقبضها بخفة.

٥- المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة.

العناية بها

قد تُطلى المكواة بمادة التيفال؛ لتسهيل انزلاقها أثناء الكي.





## المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكانس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة بالتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يُلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).



شكل (٣)

- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها -إن وجدت-.
- ٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- ٣- عدم شدّ أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر، ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- ٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

### العناية بها

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.



علل: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

## الثلاجة



شكل (٤)

تعد ضرورة لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم الثلاجات بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).

١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠ سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.

٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها. **علل.**

٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها. **كيف؟**

٤- وضع عبوات خاصة، مثل: الفحم؛ لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.

٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو دون حاجة، مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

### العناية بها

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.

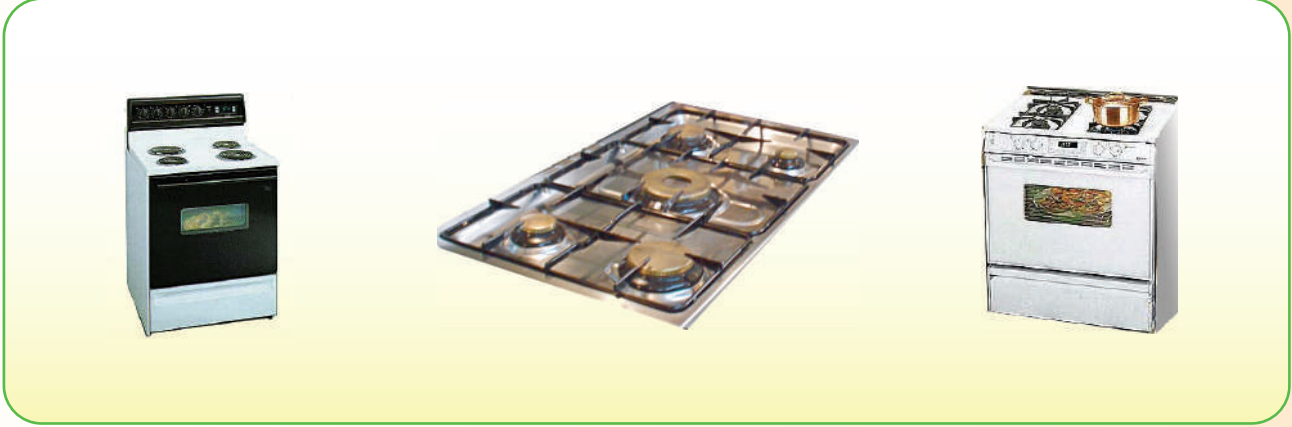


اقترح طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر.



## المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

- ١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.
- ٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.
- ٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.
- ٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن.
- ٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.

العناية بها



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

.....

.....

.....

.....

## الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



شكل (٦)

- ١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.
- ٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقعها في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بفوطة مبللة ثم يُجفف.
- ٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.



العناية بها



نحذر إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة؛ لأنها من مسببات التسمم الغذائي.



## الميكرويف



شكل (٧)

تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية، تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ وبإشعاع هذه الموجات تزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام. ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه، كما في شكل (٧).

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم في الميكرويف.



علل.

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيه أو تسخينه.

العناية بها

تذكر



لماذا؟

عدم وضع الأشياء على سطح الميكرويف أثناء تشغيله.



ابحث في مصادر التعلم المختلفة عن المواضيع التي يكون فيها الميكرويف خطيراً.

.....

.....

.....

.....

## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

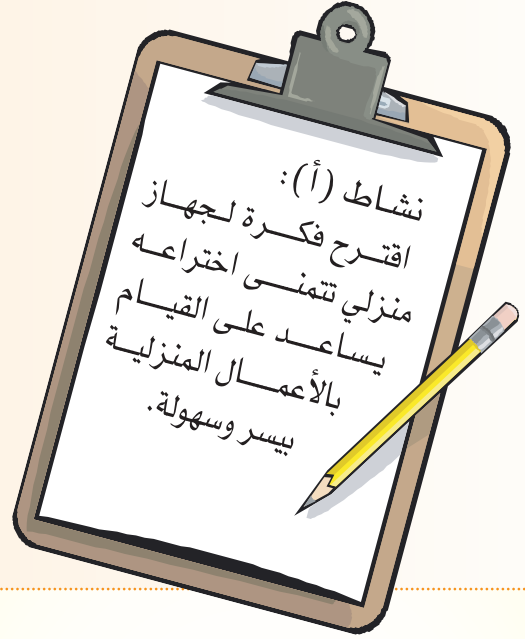
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

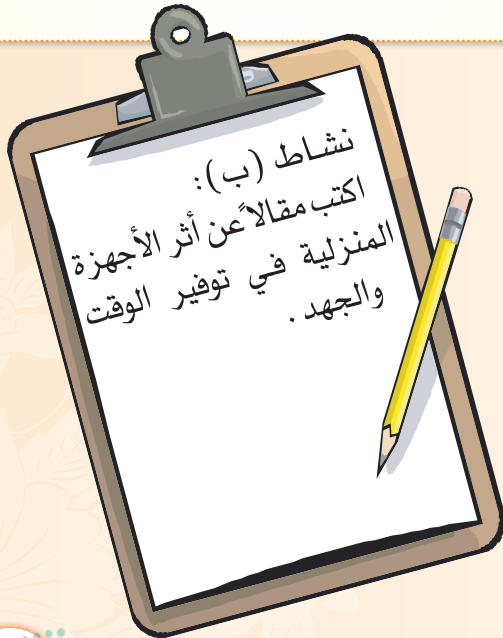
.....

.....

.....

.....

.....







# ثقافة المستهلك

## المفاهيم الرئيسية:

- الاستهلاك.
- الترشيد.



كيف تكون حياتنا دون ماء؟



تخيل الحياة بلا كهرباء.



## معلومة إثرائية

الترشيد: مرادف للاقتصاد وأخذ من الرشد وهو العقل الذي يرشد صاحبه إلى كل خير.



يستهلك الإنسان في حياته العديد من الخدمات وفقاً لاحتياجاته.



قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾<sup>(١)</sup>.  
من خلال الآية استنبط سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

## الاستهلاك العائلي:

كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

الخدمات  
الثقافية

الخدمات  
الصحية

الخدمات  
التعليمية

الملابس

الكهرباء

الطعام

الماء

ونسنتعرض فيما يلي مثالين هما:

(١) سورة الفرقان الآية رقم (٦٧).



## أولاً: ترشيد استهلاك المياه



ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٩)

اكتب تعليقاً  
مناسباً تحت  
الصورتين:  
(٨) - (٩)



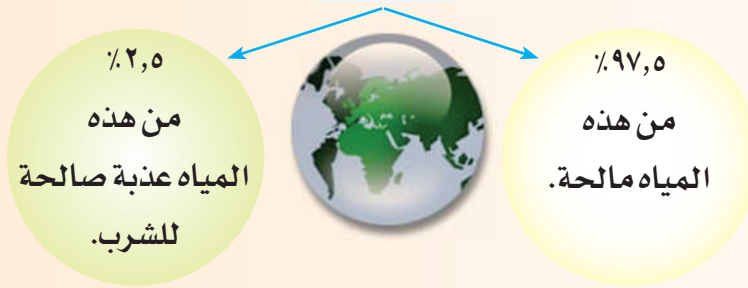
شكل (٨)

معلومة  
إثرائية

لا يستطيع الإنسان  
الاستغناء عن الماء،  
فإذا فقد جسمه ٢٠٪  
من الماء الذي يشكل  
٧٠٪ من وزنه فإن  
ذلك قد يؤدي به إلى  
الوفاة.

### الجفاف شبح يهدد العالم

٧١٪ نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.



لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟

تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠٪ من سكان العالم لا يجدون ماءً نظيفاً للشرب.





ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعد كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

---

---



شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وشُح المياه؛ لأهمية الماء في الحياة.

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا، وهذا يضعنا في حالة خطر من نضوب هذه الثروة الوطنية.

**فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟**

تُصنف المملكة ضمن المراتب المتقدمة على مستوى العالم في استهلاك الفرد للمياه، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وعند خفض مستوى الاستهلاك سيُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

**تذكر**

أنك مسؤول عن كل قطرة ماء تهدرها، وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسب نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.



تعرف على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه "قطرة" الذي تم إطلاقه بهدف زيادة الوعي لدى جميع سكان المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه. ويسعى فريق عمل البرنامج إلى خفض استهلاك المياه بمعدل ١٥٪ بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

## أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل ٤٠٪ من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

### مرشّد حنفيّة المغسلة



شكل (١١)

### مرشّد حنفيّة المطبخ



شكل (١٠)

### مرشّد دش الاستحمام



شكل (١٢)

### كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

### أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

للحصول على أدوات الترشيد يمكنك الاتصال على هاتف وزارة البيئة والمياه والزراعة، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمك.



ابحث في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الإستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيم مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية.

## اكتب الحل الصائب للسلوك الإسرافى فيما يلى:

يزيد  
يفسل  
فناء المنزل  
يومياً،  
مستخدماً  
خرطوم الماء.

صنبور  
إحدى  
دورات  
المياه فى المنزل  
يتسرب منه الماء منذ  
مدة.

لعب  
الأطفال  
بالألعاب المائية  
وتراشقهم بالماء.

يوسف  
ينظف  
أسنانه  
وقد ترك صنبور  
الماء مفتوحاً.

هند  
تستخدم  
المياه  
المتدفقة أثناء ريّ  
الحديقة  
المنزلية.

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف فى استخدام الماء، ناقشها مع  
مجموعتك ثم لخصها واعرضها على طلاب الصف.



التقت قطرتان من الماء، وكانت القطرة الأولى سعيدة أما  
الأخرى فكانت حزينة، تخيل حديثاً دار بينهما، موضحاً فيه سر  
سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.

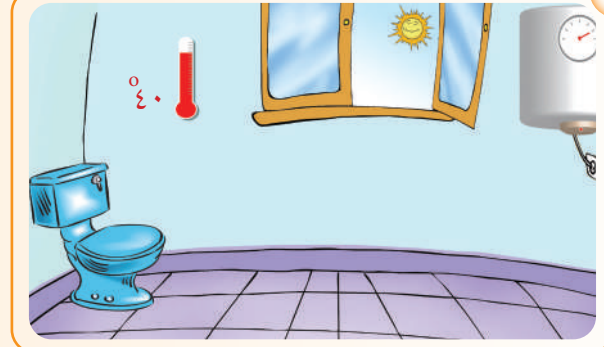


## ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة من الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش دونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قُرّت وإذا كُفرت فُرت، قال تعالى:

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (١).

علق على الصور الآتية في الفراغ المخصص لها، مبيناً التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:



وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من  مساءً، لذا حاول تأجيل استخدام الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.



(١) سورة إبراهيم الآية رقم (٧).





تخيل أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها

**ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم الآتي:**

- ١- أن تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهاراً أو ليلاً.
- ٢- يُغلق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.
- ٣- يكون محمد هو المسؤول عن التأكد من غلق المصابيح والمكيفات، والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.
- ٤- لا تُغسل الملابس يومياً؛ توفيراً لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المجفف الكهربائي فترة طويلة، ويكون تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.
- ٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.
- ٦- .....
- ٧- .....

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدماً لتعود على الترشيح، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر بهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.

بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية؛ لتحقيق بذلك خدمة وطنك ومصلحتك.



تحقيقاً للتحويل الإستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترح أفكاراً لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

.....

.....

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير، وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعون لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادة الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل، ومنها:

### البدائل

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

٢- .....

٣- .....

٤- إيقاف تشغيل الحاسوب عند الانتهاء من استخدامه.

٥- .....

### العادة الخاطئة

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢- .....

٣- .....

٤- ترك الحاسوب يعمل خلال الليل عند عدم استخدامه.

٥- .....

علل: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.





## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

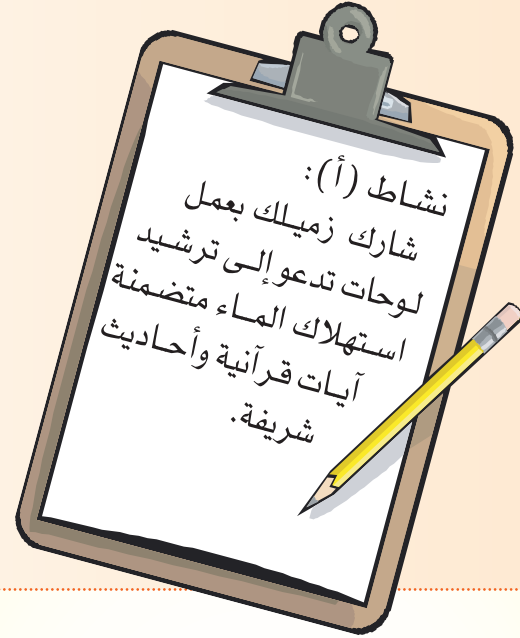
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

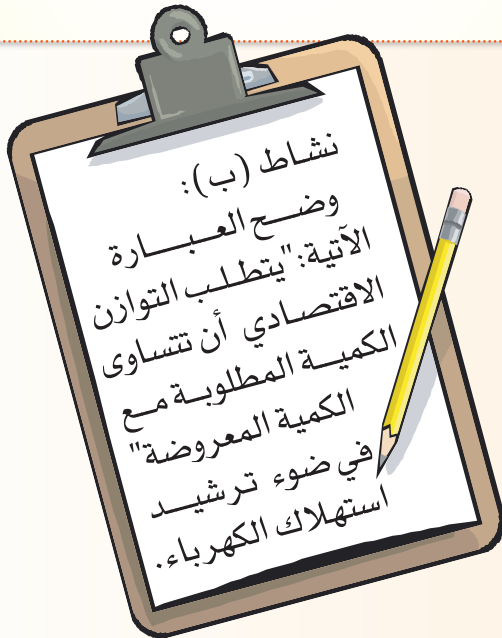
.....

.....

.....

.....

.....





# التطبيقات



١: اربط النتيجة بالسبب لكل مما يلي:

- ١- قلة كفاءة التبريد في المكيف.
- ٢- خروج الناس لصلاة الاستسقاء.
- ٣- تقليل المفقود من الماء.
- استخدام الأدوات المرشدة للماء.
- تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.
- تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية.
- قلة الأمطار ثم حدوث الجفاف.

٢: عدل الجمل الآتية بما تراه مناسباً؛ لنكون أصدقاء للترشيد:

- الاهتمام بشراء كل ما هو جديد.
- وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد على حاجة أفراد الأسرة.
- تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً.
- اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

٣: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين الآتيتين:



.....

.....

.....

.....

.....



٤ : املأ المربعات أفقياً فيما يلي، ثم اجمع أحرف المربعات الزهرية لتحصل على عبارة ترشيديّة:

١	عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة.
٢	الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس.
٣	الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء.
٤	المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.
٥	نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة.
٦	جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة.
٧	أبسط أنواع الخلايا.
٨	جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية.
٩	جهاز يُستخدم شتاءً.

.....

٥ : اكتشف الخطأ في العبارات الآتية :

١	الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران.
٢	توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها.
٣	يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية.
٤	يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف.

٦ : صوّب العبارات الآتية:

١	الإصرار على توفير جميع ما نريده من أساسيات وكماليات.
٢	وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.
٣	ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.

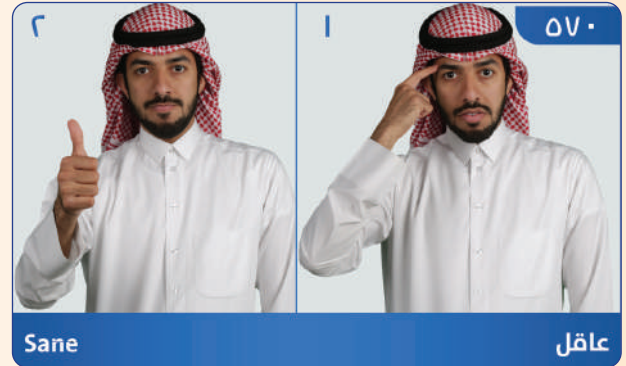
## الوحدة الثانية المهارات الأخرى



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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



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

# الوحدة الثالثة



## العناية الملبسية

- ◀ البطاقة الإرشادية.
- ◀ تنظيف الملابس.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.
- ٢ يتبع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمه من محتويات البطاقة الإرشادية.
- ٣ التعرف على أهمية البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها.
- ٤ يطبق طريقة تنظيف الأنسجة.







# البطاقة الإرشادية

المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.
- المصطلحات.



ما السبب في تلف هذه القطعة الملابسية؟



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملابسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيفية العناية بالقطعة الملابسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.



شكل (١)

## البطاقة الإرشادية:

بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما؛ لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج، سواء أكانت ملابس جاهزة أم قطعاً نسيجية.

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية، للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



## محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)

ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها

### أولاً: الرموز

#### ١- رموز عملية الغسيل:



الإناء يشير إلى عملية الغسيل.

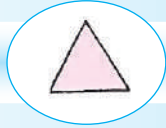


يغسل باليد فقط.

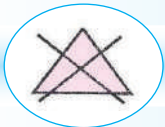


لا يُغسل على الإطلاق.

#### ٢- رموز عملية التبييض:



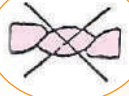
المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.



### ٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



### ٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف دون علاقة في الشمس.

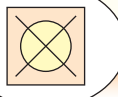


تجنب التجفيف في الشمس.

### ٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



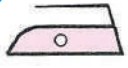
الإشارة إلى التجفيف الآلي.



تجنب التجفيف الآلي.

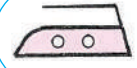
## ٦- رموز عملية الكي:

الإشارة إلى عملية الكي.

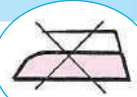
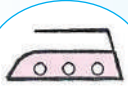


مكواة معتدلة الحرارة.

مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.



## ٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



A

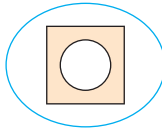
التنظيف الجاف بأي محلول.

P

التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



على ماذا تدل الرموز الآتية؟



## ثانياً: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسر مصطلحات البطاقتين التي أمامك استناداً على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:

Hand wash

No bleach

Cool iron

شكل (٤)

Machine wash

Warm iron

شكل (٢)

تذكر

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

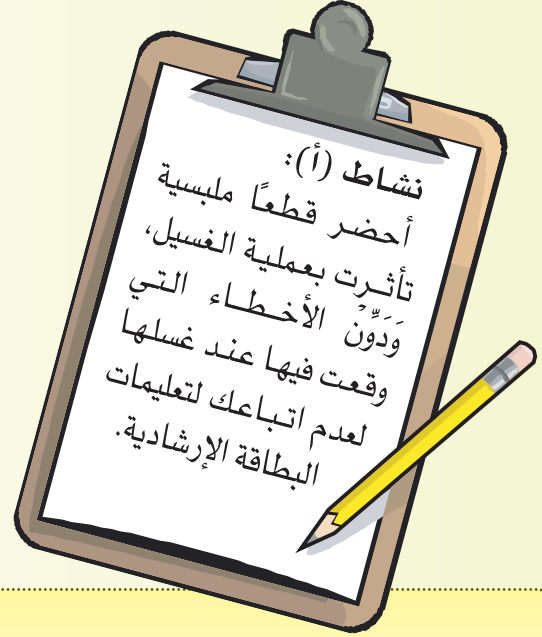
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

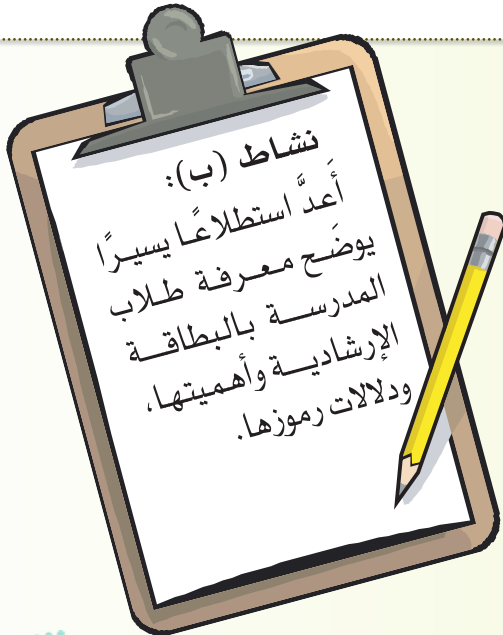
.....

.....

.....

.....

.....







# تنظيف الملابس

## المفاهيم الرئيسة:

- الأنسجة.
- المنظفات الكيميائية.
- المنظفات الطبيعية.

يرغب كلُّ منا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتمُّ بملابسنا التي تُعدُّ جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ ۖ﴾ (١).

## لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْرِي سَوْءَ تِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ (٢).



شكل (١)

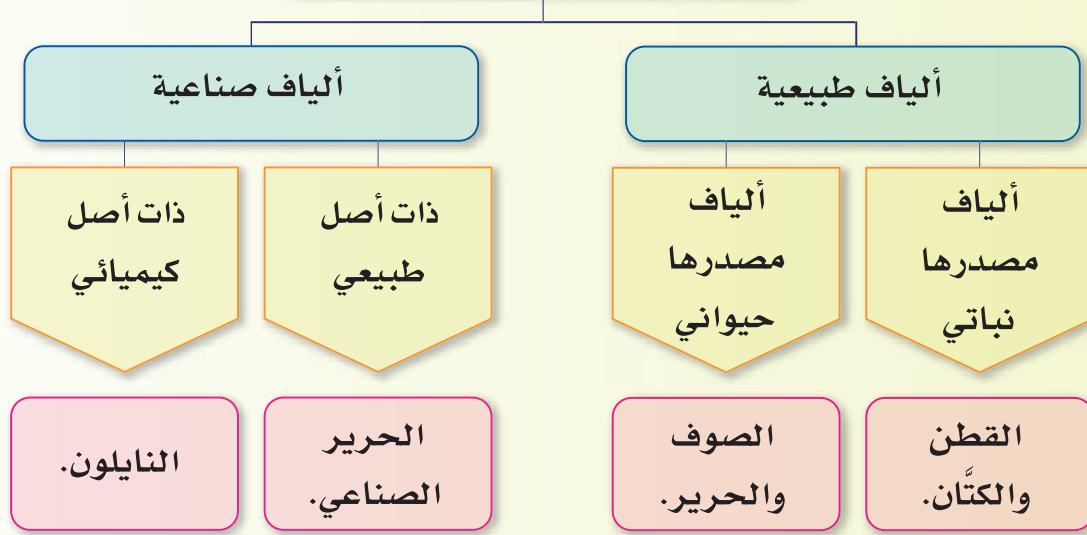
## الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل، ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوّنة لها، شكل (١).

(١) سورة المدثر الآية رقم (٤).

(٢) سورة الأعراف الآية رقم (٢٦).

## مصادر الألياف



استخداماته	مميزاته	نوع النسيج
القطن : ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتان : القمصان - التنانير - المعاطف - الملابس الشتوية.	شديد المتانة والتحمل	القطن والكتان
الملابس الشتوية.	ضعيف المرونة - ينكمش	الصوف
ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - ملابس النوم.	متين - ناعم عالي المرونة	الحرير الطبيعي
الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.	قوي جداً - مطّاطي - مقاوم للتجعد	النايلون



ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

.....

.....

.....

من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة، وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطول عمرها الاستهلاكي.

ما المنظفات التي نحتاجها؟

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



شكل (٢)

هل يمكن اتباع الطريقة نفسها في تنظيف هذه الملابس؟ ولماذا؟

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

## أنواع الغسل



غسل آلي



غسل يدوي

اجمع صورًا متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.

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

في رأيك أيهما أفضل الغسل اليدوي أم الآلي؟

ما النصيحة التي تقدمها للآخرين لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية الغسيل؟

.....  
.....

## طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة له، والجدول الآتي يساعدك على معرفتها:

طريقة التنظيف المناسبة	درجة حرارة الماء المناسبة	نوع النسيج
يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أيّ منظّف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس.	ساخنة	القطن الكَتَان
التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظّف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستوٍ بعيداً عن أشعة الشمس.	دافئة	الصوف
الأفضل للتنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظّف خالٍ من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلّص من الماء الزائد.	باردة	الحرير الطبيعي
يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أيّ منظّف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.	دافئة	النيلون

## مراحل غسل الملابس البيضاء:



## مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

## (أ) المنظفات الكيميائية:

### ١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).



## أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:



### ٢- المبييض:

سائل منظف يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبييض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة.



تدوَّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسمك النسيج.





هناك استعمالات أخرى للمبيّض في التنظيف المنزلي، ابحث عنها في مصادر التعلّم المتنوعة.

## إرشادات عند استعمال المبيّض في غسل الملابس



نسبة المبيّض المستخدم تقلُّ أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيّض، اذكر موقفاً من تلك المواقف.





بعد تكرار غسل الأُنسجة يَغدو اللّون مصفراً باهتاً، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللّون.

### ٣- الزهرة:



شكل (٧)

مادة زرقاء اللّون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.

تُشطف الملابس جيداً قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.



يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفاً.

يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانساً.



يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعاً بعد قطعة.



لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.

## إرشادات عند تزهير الملابس يدوياً:

هناك بعض المنظّفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيّض والزهرة.





ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

## (ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

### ١- الملح:

(كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبأ في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



شكل (٨)



علّل: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

.....

.....

### ٢- الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لتزهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخل لكل لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



شكل (٩)



عدّد بعض استخدامات الخل الأخرى.

.....

.....

في أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، يجب أن توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الغسالة.







# التطبيقات



١ : أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسر الرموز في البطاقتين المشار إليهما :

المقاس: ٣٨

١٠٠٪ قطن

.....

.....

.....

Made in Saudi

شكل (٣٨)



١٠٠٪ حرير

.....

.....

.....

.....

.....

صنع في السعودية

شكل (٣٧)

٢ : من وجهة نظرك؛ ما سبب:

.....

إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية؟



سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿يَبْنِيْءَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ النُّقُوْى ذٰلِكَ خَيْرٌ ذٰلِكَ  
مِنْ ءَايٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ﴾

أ- أحرط بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية:

الزخرف

الأعراف

الأحزاب

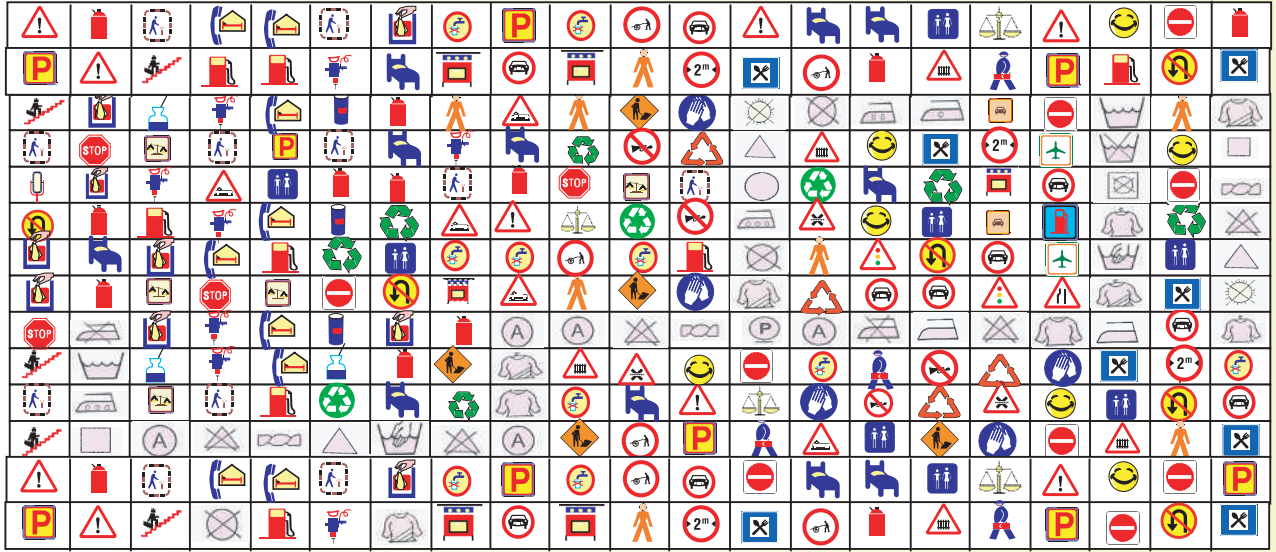
ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم، فسر معاني الكلمات الآتية:

لباسًا: .....

ريشًا: .....

يوارى: .....

٤  
 أ- لون الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة الملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصل على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسم رمز الكلمة المطلوبة :



ج- اذكر الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

.....

.....



## الوحدة الثالثة العناية الـلبسـية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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

