



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

للفصل الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



يوزع مجاناً للاطلاع  
وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

طبعة ١٤٤٣ - ٢٠٢١

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التعليم  
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصل  
الدراسي الأول. / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٢ هـ  
١٠٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم  
ردمك : ٥-٨٩٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨  
١-المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢-التعليم المتوسط أ-العنوان:  
ديوي ٣٧٢,٨٢ ٩٦٢١/١٤٤٢

رقم الإيداع: ١٤٤٢ / ٩٦٢١

ردمك : ٥-٨٩٨-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2021 - 1443

## 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 وتقدمه، 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 أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



## مفاتيح رموز الكتاب

تذكر



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفردا أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.

التطبيقات



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



عرض المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة، وهو يثير تفكير المتعلمين، ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.

معلومة  
إثرائية

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



لغة الإشارة

هيا نتعلم لغة الإشارة.



# الفهرس

٥	المقدمة
٦	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى المهارات الحياتية (٣ حصص)
١٠	كيف تكون فعالاً؟	
١٥	آداب الزيارة	
٢١	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٧	التطبيقات	
٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٥	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية المهارات الأسرية (٣ حصص)
٣٦	الميزانية وموارد الأسرة	
٤٣	استهلاك الغذاء	
٤٩	التطبيقات	
٥٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٥٧	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة (الغذاء والتغذية) (حصتان)
٥٨	حفظ الأطعمة	
٦٥	أصناف من بيثتي دقيق القمح (البر)	
٦٩	التطبيقات	
٧٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٧٥	أهداف الوحدة	الوحدة الرابعة الأمن والسلامة (٣ حصص)
٧٦	إسعاف الحوادث المنزلية	
٩٧	التطبيقات	
١٠٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	



# الوحدة الأولى



## المهارات الحياتية

- ◀ كيف تكون فعالاً؟
- ◀ آداب الزيارة.
- ◀ قواعد الحديث وفن الاستماع.





## أهداف الوحدة

### يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقيم مدى فاعليته في المنزل والمدرسة.
- ٢ يلخص أهم إسهاماته العائلية.
- ٣ يقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.
- ٤ يوجز الآداب المتبعة في الزيارة.
- ٥ يقترح بعض الأفكار لهدايا يسيرة تُقدم في المناسبات الخاصة.
- ٦ يطبق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمه وزملائه.
- ٧ يستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.





# كيف تكون فعالاً؟

## المفاهيم الرئيسية:

- الفاعلية.
- المشاركة.

بني: جميل أن تعتاد تحمل المسؤولية مع أسرتك، وتكون عوناً لوالديك وأخوتك؛ لأنك ستكون غداً رب أسرة وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجح في دورك المستقبلي ينبغي أن تكون فعالاً في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية مهند وهو يطرح على نفسه مجموعة من الأسئلة.

هل كنتُ عوناً  
لوالدي؟

هل  
تفاعلتُ مع أفراد  
أسرتي، وشاركتهم  
اهتماماتهم؟

هل  
لدي القدرة  
على اتخاذ قراراتي،  
وأملك الثقة الكافية  
لتنفيذها؟



هل  
استفدتُ من وقتي،  
واستطعت استثماره  
جيداً؟

هل كانت لي  
بصمات مميزة في  
مدرستي؟

ولكي يعرف مهند مدى فاعليته، ويستطيع تقييم نفسه، قام بالإجابة عن مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة التالية:

## السلوكيات والتصرفات

أبداً	أحياناً	دائماً	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٢- أنجز ما يعهده والدي إلي من مهام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٥- أحرص على مشاركة الأقارب، والأصدقاء في مناسباتهم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٦- أسهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	٩- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمايأتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١١- أحافظ على الممتلكات العامة في مدرستي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٢- أحافظ على علاقات جيدة مع المعلمين، ومع زملائي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٣- أقدم المساعدة لزملائي في المدرسة.

بُنِي: قيم نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائماً) (٧) فما فوق فأنت فعال حقاً، وإن كان مجموعها للخيار (أحياناً) (٧) فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاج إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبداً) (٧) فما فوق فأنت تحتاج إلى مراجعة نفسك، لتصبح فعالاً داخل أسرتك.





## ما رأيك في المواقف الآتية؟

١- فتى يطلب من أسرته كماليات خاصة به غير مُراعٍ لظروف أسرته المادية.

.....  
.....

٢- فتى يحرص على اللباقة في الحديث مع أصدقائه، مراعيًا مشاعرهم، ولكنه لا يراعي ذلك مع أسرته.

.....  
.....

٣- فتى يقدم المساعدة لزملائه في الصف.

.....  
.....

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتى اهتمامه بمشاركة والديه وأسرته في بعض ظروفهم الخاصة، دون ما ستقدمه لهم في الظرفين التاليين:

### تغيّب الوالدين عن المنزل

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



### ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

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



اقترح طرقاً تظهر فيها فاعليتك في مدرستك:



..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

..... ٤-

..... ٥-



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# آداب الزيارة



## المفاهيم الرئيسية:

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفق محمد ومهند على زيارة صديقهما زياد؛ لتقديم التهنئة له بالمنزل الجديد، فاتصلا به لتحديد الموعد المناسب. علم عمار ومازن بالموعد المحدد فقررنا مفاجأة أصدقائهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبا الى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لزياد، مما جعلهما يصلان لمنزل صديقهما في وقت متأخر، وأدى ذلك إلى إحراج زياد الذي لم يكن على استعداد لاستقبال الجميع.

**- في رأيك ما الأخطاء التي وقع فيها كل من عمار ومازن عند قيامهما بهذه الزيارة؟**

١- عدم إخبار صديقهما صاحب المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- .....

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- .....

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحب الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية.



**- تخيل وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من عمار ومازن في زيارتهما لزياد، ثم دونها.**

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تُذَكَّرُونَ﴾<sup>(١)</sup>.

٢- .....

٣- التطفل على الزائرين وطرح الأسئلة المحرجة عليهم.

٤- .....

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- .....



(١) سورة النور الآية: ٢٧.

وقد كان فهد أكثر الزائرين حرصاً على الذوق على الرغم من حرصه على الخروج المبكر بسبب ارتباطه الاسري، فقد تمهل قليلاً عند الخروج؛ لأنه حضر أخو زياد، ثم استأذن بالانصراف.

- برأيك ماذا فعل فهد مع زياد (صاحب المنزل) عندما رغب في الخروج؟

١- استأذن من زياد قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- .....

٣- دعاه لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- .....

ومما أسعد الجميع تحلي زياد بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة، ومنها:


١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- .....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكّل والمشرب لهم.

٥- .....

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال. 



قارن شفهيًا بين معني الجملتين في كل مستطيل:

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.

٢- أزور من يتوجب عليّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

١- أقدم هدية عالية الثمن لصديقي المريض.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقي المريض.



## الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ»<sup>(١)</sup>.

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف، وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل التي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركة بعضهم بعضاً بتخصيص يوم في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة، منها:

١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الأصدقاء في وقت واحد.

٢- .....

٣- إعطاء رب الأسرة المسؤول عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.

٤- .....

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

١- حاجة الأسرة إلى المساعدة على الضيافة والاستقبال.

٢- .....

٣- .....

٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

بُني: احرص على إظهار هويتك السعودية من خلال الالتزام بالزي الرسمي في المناسبات العامة والخاصة.



## مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :



### بعض الزيارات الخاصة

#### ١- زيارة المريض:

تعد عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه، فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

### آداب زيارة المريض

.....	الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس <small>رضي الله عنهما</small> عن الرسول ﷺ قال: «من عاد مريضًا فقال: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك سبع مرات شفاه الله إن كان قد أخرجني في أجله» <sup>(١)</sup> .	.....	اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.	احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.
-------	--	-------	--	--

هل تعرف دعاء آخر؟

(١) مسند أحمد، ١٣/٤.



أن التزامك بالاحترازاآالصحية في أثناء زيارة المرضى يحافظ على صحتهم، ويمنع انتشار العدوى (مثل التعقيم ولبس الكمامة).

## ٢- زيارة التهئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

### آداب زيارة التهئة

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

تقديم الهدية  
المناسبة أو إرسالها  
مع بطاقة تهئة  
إذا تعذر الذهاب.

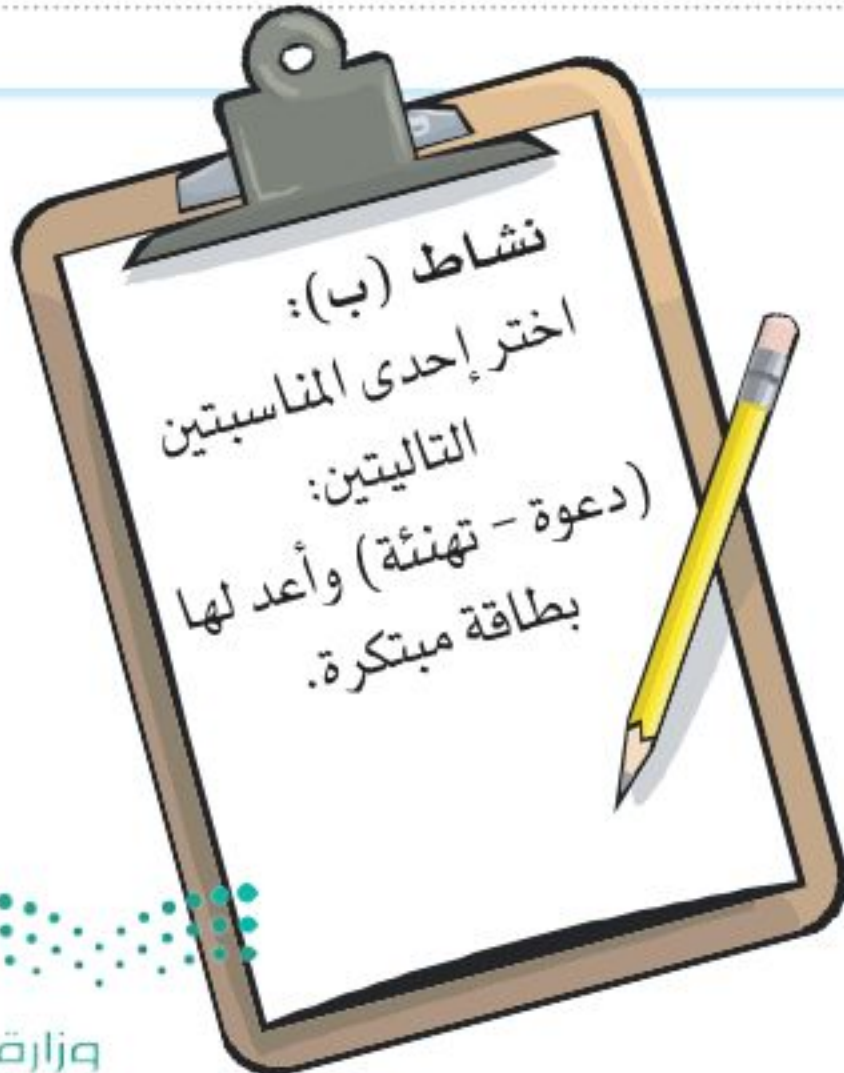
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

أن تكون الزيارة في  
وقتها المناسب.



## نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal dotted lines.



## نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal dotted lines.



# قواعد الحديث وفن الاستماع

## المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.

### (الحديث المشوق المهذب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قم بسرد حادثة  
للصورة الجانبية:



### أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربط كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

- قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِنْ نِسَاءِ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ﴾<sup>(١)</sup>.

الحذر الشديد من ذكر أحاديث  
مكذوبة عن الرسول ﷺ.
- عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن امرأة قالت: يا رسول الله، أقول: إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؟ فقال رسول الله ﷺ: «المتشبع بما لم يعط، كلابس ثوبي زور»<sup>(٢)</sup>.

الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛  
لأنه مجال الوقوع في الكذب.
- قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾<sup>(٣)</sup>.

الحرص على خفض الصوت  
في أثناء الحديث.
- عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من كذب علي متعمداً فليتبوأ مقعده من النار»<sup>(٤)</sup>.

الحذر من التباهي والتفاخر بما لا  
تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.
- قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾<sup>(٥)</sup>.

الحذر من السخرية من طريقة  
كلام الآخرين.
- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع»<sup>(٦)</sup>.

الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

## اكتب رأيك في الحوارات التالية:

نعم، ولقد حضر  
بملابس غير لائقة.

هل شاهدت  
أحمد؟



شكل (٢)

.....  
.....

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

.....  
.....

موضوع خاص

لقد شاهدتك  
تتحدث مع المعلم،  
فيم كنتم تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبرني  
عنه.

.....  
.....

أعرف ذلك فقد  
حدث أن جاء .....

لقد وقع ليلة  
البارحة حدث  
غريب.



شكل (٣)

.....  
.....

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



ضع نسباً مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضيه في:



المدرسة

المنزل

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).



أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.		
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكراً)، (من فضلك).		
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.		
٤- تبادل الغمز في أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.		
٥- الابتسامة.		
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة.		

هل تحفظها؟ 

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور التالية تمثل سلوك مجموعة من المستمعين:



شكل (٩)



لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟



شكل (٥)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٨)



ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟



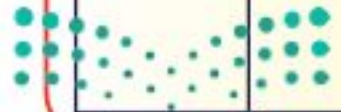
قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾<sup>(١)</sup>  
يُقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟



## اختبر مهاراتك في الاتصال

تعد مهارتي الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند التواصل مع الآخرين، ولكي نقيم نفسك في هاتين المهارتين أجب عن الاستبانة التالية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضع الرقم (٤).

دائماً ٤	غالباً ٣	أحياناً ٢	لا ١	السلوكيات
				١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.
				٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.
				٣- أقدم من هم أكبر مني سنًا في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: ( خالة - عمي - ...).
				٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدماً الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).
				٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدث معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معه.
				٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدث إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحداً.
				٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من يحاورني ويتحدث معي.
				٨- في أثناء المتابعة مع المتحدث أسأله (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعاره بأهمية حديثه.
				٩- لا أنشغل بشيء آخر في أثناء الإنصات للمتحدث معي.
				١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأبي وأحاول تفهمها جيداً.
				١١- لا أزد على المتحدث حتى ينتهي من كلامه.
				١٢- لا أكثر من الجدل في أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين، فقد ورد عن أنس بن مالك <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ربض الجنة ومن ترك المرء وهو محق بني له في وسطها» <sup>(١)</sup> .





(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

فمهارة الاتصال لديك منخفضة، فانتهبه لنفسك ولاحظ تصرفاتك؛ حتى تنجح في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

فأنت تسعى لتكون شخصية تتواصل جيداً مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكر أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

فأنت تتواصل بفاعلية مع الآخرين، وستستفيد منهم، ويستفيدون منك. استمر بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# التطبيقات



اذكر المتناقضات في العبارات التالية:



١- تحدثت مع زملائي متبعاً آداب الحديث، فأكثرُ من الحديث عن نفسي.

٢- أنصتُ إلى حديث معلمي، وقاطعتهُ في أثناء الكلام.

٣- تحدثتُ مع المشرف باحترام، ورفعت صوتي أمامه.

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقي المريض في المستشفى، فزرتُه متأخراً.

٥- انتظرتُ قدوم المضيف بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقي حتى قدومه.

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

٧- أشارتُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجس في غرفتي كثيراً.





اشطب كل حرفين متكررين لتتعرف على مناسبة الأدعية المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن الله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى»<sup>(١)</sup>.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في الخير»<sup>(٢)</sup>.

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لا بأس طهور»<sup>(٣)</sup> إن شاء الله.

..... ام ل ط ت د ح ع ه ز ه ق م ط ث ي ق ث ة د.

..... ا د م ت ل ن ع م ت ر ه س ف ف ه د.

..... ا ز ل ك ي ذ ه ه م ن ذ ر ك ض ن ز ي.

كيف تتصرف في المواقف التالية؟



أ- كنت في زيارة لأحد أقاربك وأردت الخروج فدخل أحد الأصدقاء:

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

ب - اتصل بك هاتفياً أحد أقاربك لديه مشكلة يرغب منك مشاركته في إيجاد الحل المناسب:

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

ج - حضر لزيارتكم رجل كبير في السن، وكان والدك غير موجود:

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



مَيِّز الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل التالية:



١ قرأ خالد، واستمع جيداً فأصبح متحدثاً بارعاً.

٢ الزملاء يتجنبون مجالسة من يكثر الجدل.

٣ استعان رب المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم؛ نظراً لكثرة الضيوف.

٤ نظّم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.

٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.

٦ عمر فتى محبوب؛ لأنه متعاون مع جميع أفراد أسرته.

٦ قمت بزيارة قريبك المريض في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بين هذه الأخطاء.



- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....

٧ املأ الفراغات التالية:



١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طبت وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً»<sup>(١)</sup>.

ما معنى كل من (عاد مريضاً): (زار أخاً): .....

ما الفرق بينهما؟ .....

٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات ..... للمضيف لحسن استقباله.

٣- عند الحديث ابتعد عن ..... البذيئة.

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود ..... المتاحة لك.



- ٥- يجب الاعتذار عن ..... إن لم تسمح الظروف.
- ٦- ..... تورث المحبة، لكن احرص على أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف ..... قبل الانصراف.
- ٨- ..... من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء ..... المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة ..... عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفان.
- ١١- من فاعليتي في المدرسة أحرص على .....
- ١٢- تجنب إطالة رن ..... والتريث قليلاً.



## الوحدة الأولى المهارات الحياتية



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







وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



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

# الوحدة الثانية



## المهارات الأسرية

- ◀ الميزانية وموارد الأسرة.
- ◀ استهلاك الغذاء.



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.
- ٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤ يعي أهمية الادخار.
- ٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨ يصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.





## الميزانية وموارد الأسرة

### المفاهيم الرئيسية:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم للنفقة عليها، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خطتها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي يؤدي الزوجان هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن يتعرفا على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،  
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

### معلومة إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

## الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

## خطوات تخطيط إعداد الميزانية

١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.

٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم فالأهم، فالرغبات.

٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.

٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.

تذكر

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى:

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾<sup>(١)</sup>



وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

### أبواب الصرف

الادخار:	المتفرقات:	النفقات الشخصية:	احتياجات المنزل:	الغذاء:
استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (١٠-١٥%)	الهدايا، الترفيه، الصدقات، ..... (٢٠%)	المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس، ..... (٢٠-٢٥%)	إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، وكهرباء، وماء، ووقود، ..... (٢٥-٣٠%)	ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه. (٢٥-٣٠%)
				

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.



### وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

- ١- الضروريات: ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، ..... و..... و.....
- ٢- الحاجيات: التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، ..... و..... و.....
- ٣- الكماليات: ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميل المنزل، ..... و.....

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

القيمة بالريال	أوجه الصرف	أبواب الإنفاق
١٥٠٠ ريال	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	الغذاء ٢٥٪
١٥٠٠ ريال	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	الاحتياجات المنزلية ٢٥٪
١٢٠٠ ريال	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	النفقات الشخصية ٢٠٪
١٢٠٠ ريال	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	المتفرقات ٢٠٪
٦٠٠ ريال	-----	الادخار ١٠٪
٦٠٠٠ ريال	-----	المجموع



خطط ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعيًا توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشر معلمك في خطوات إعدادك للميزانية.



## اسأل والدَيْك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

١-.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤-.....

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦-.....

## طرق زيادة الدخل

بُنِي: لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١-.....

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣-.....

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الرسم،.....

## تذكر

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجِزاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطلاب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفيز على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.





من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.	- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم.	- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة.
٢- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.	- تقليد الأقران والمباهاة بالتملك. - حب البروز والتميز.	- القناعة والرضا بما لدي من أجهزة فهي في حالة جيدة. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب.
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....



ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟

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

### نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

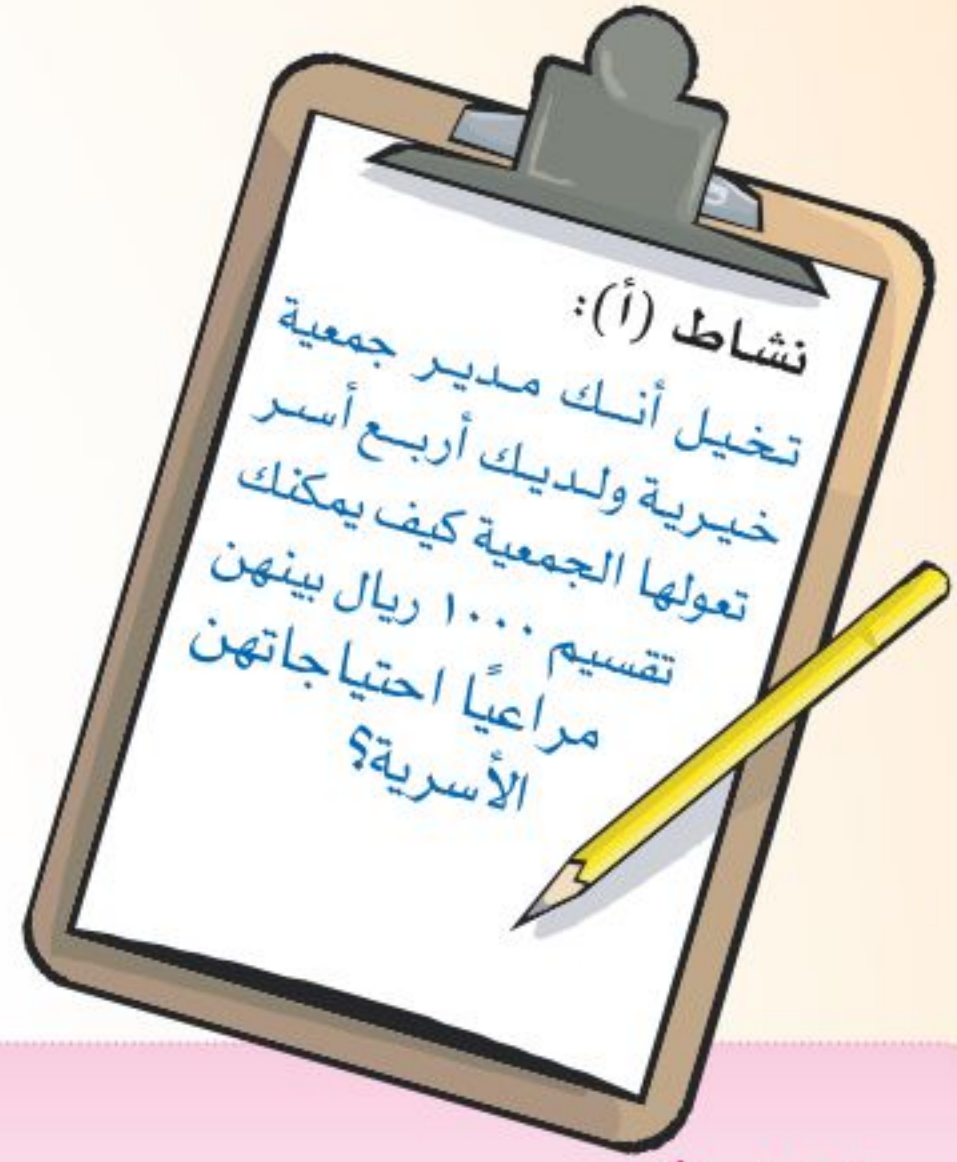
.....

.....

.....

.....

.....



### نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# استهلاك الغذاء

## المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

دون تعليقاً مناسباً للصورتين.



شكل (٢)



شكل (١)

.....  
.....

## الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك مائة وخمسون ريال ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقها على أوجه الصرف التالية؟:

الطعام: .....

المصروف اليومي للفرد: .....

بعض الحاجات الأخرى: .....

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.



نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

## البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

### محتويات البطاقة الإرشادية

اسم المادة الغذائية



.....

.....

.....

### احرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

## إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

### تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢- .....

٣- .....

.....



### تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- .....

.....

٣- .....

.....

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي:  $1 \times 5 \times 3 = 15$  ريالاً.

الاستهلاك الشهري:  $15 \times 4 = 60$  ريالاً.

الاستهلاك السنوي:  $60 \times 12 = 720$  ريالاً.

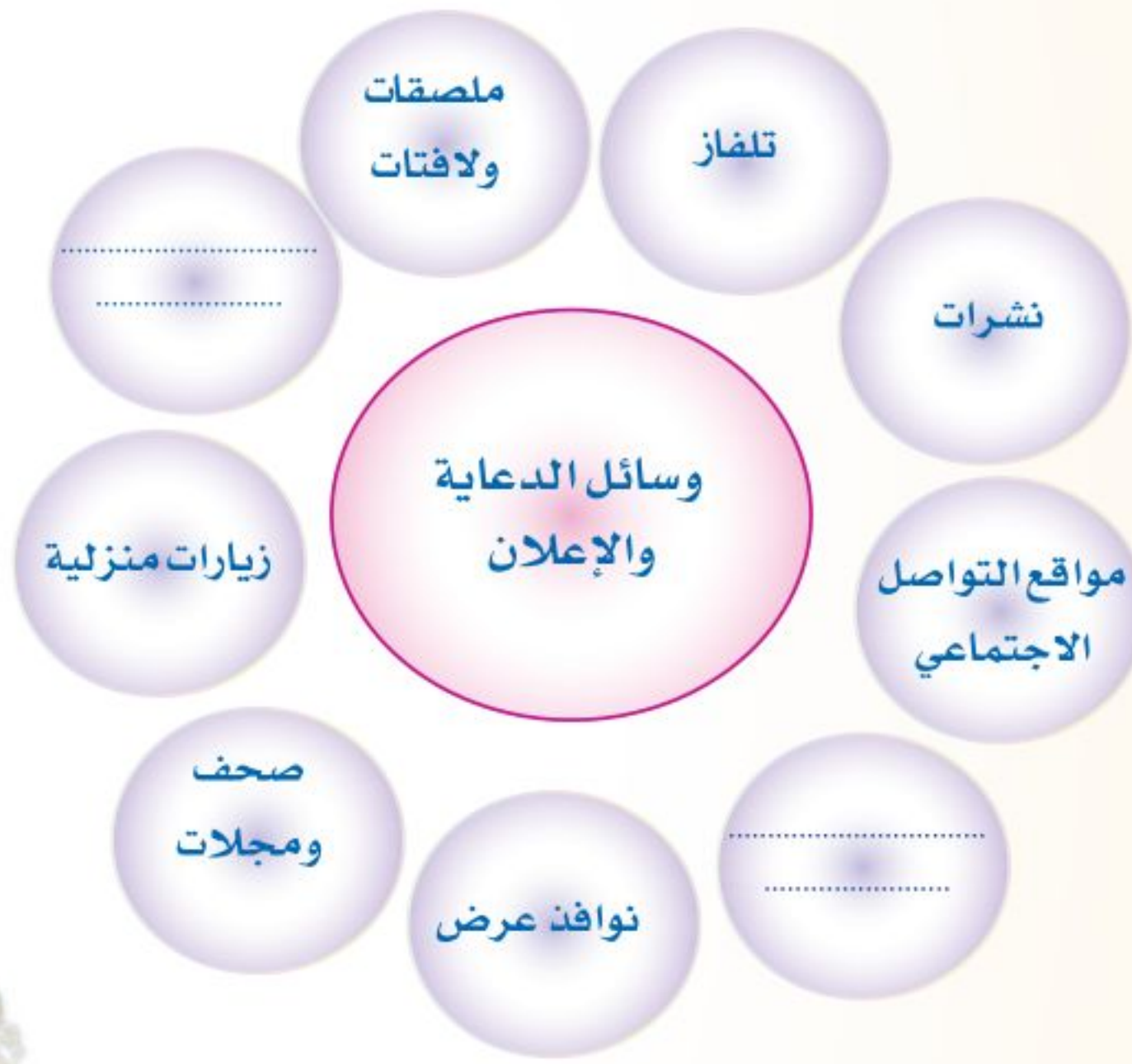
وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.



تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هل قمت مؤخراً بشراء شيء، أو تنوي شراءه بسبب مشاهدة إعلان؟

- صمم إعلاناً عن منتج تفضله، ثم أجب عما يلي:

الوسيلة المستخدمة في الإعلان: .....

اسم المادة المعلن عنها: .....

عوامل الجذب في الإعلان: .....

مكان عرضه: .....





## الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



## الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهد ثلاثة إعلانات في التلفاز أو في مواقع التواصل الاجتماعي ثم ناقش مع عائلتك التالي:

الجوانب الإيجابية: .....

الجوانب السلبية: .....



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

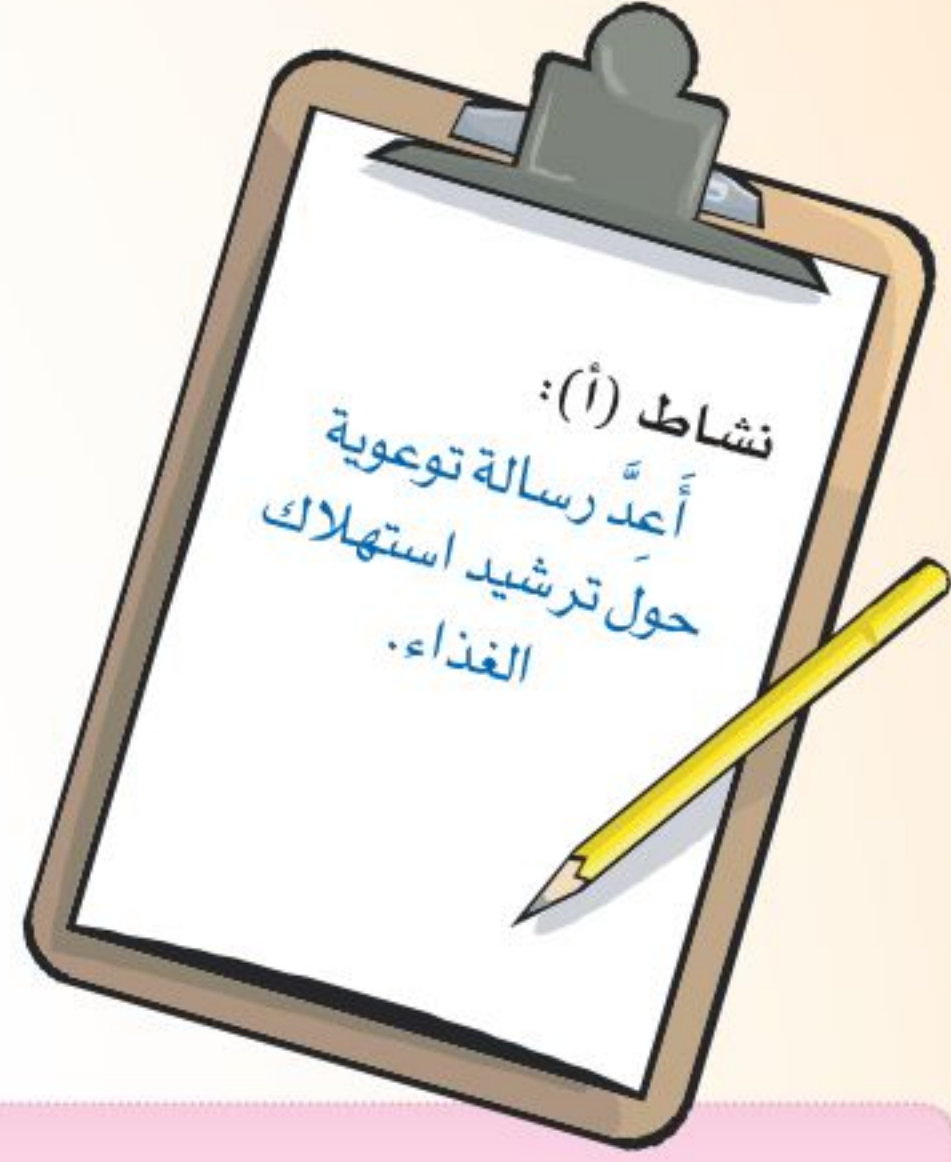
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# التطبيقات



ميّز بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):



١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها ( ).

٢- الاقتصار على محل واحد في أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها ( ).

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم ( ).

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم ( ).

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة ( ).

رتّب حسب الأولويات التي تراها:



١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقه؟

أ- شراء هدية لصديق. ب- شراء شيء تتمناه. ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل.

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في:

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية؟ ب- عمل ديكور جذاب للمحل؟  
ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟

٣- أُقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشح لحضور هذه الدورة؟

أ- والدك. ب- المعلم. ج- صاحب متجر غذائي.



أ/ انقل الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضع الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمع الأحرف الزائدة مكوناً منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي: .....



تسَلَّم مهند وخالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال) وكانت أوجه صرفهما كالتالي:

مصروفات خالد	
بيان بالمصروفات	ريال
مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.	١٢٠
شوكولاتة ومشروبات غازية.	٣٠
تسوق إلكتروني.	٣٠
وجبة سريعة من أحد المطاعم.	٢٠

مصروفات مهند	
بيان بالمصروفات	ريال
مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.	٧٠
صدقة.	٢٠
شوكولاتة وعصير.	١٠
ملابس.	٣٥
كتب.	١٥
ادخار.	٥٠

أبْدِ رأيك في طريقة مهند وخالد في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

استشهد بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل): .....
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء): .....
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): .....

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير،  
قيّمها بإبداء رأيك فيها:



اقتصاد  
(ق)

إسراف  
(س)

بخل  
(ب)

تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

تقديم أصناف مبتكرة ويسيرة للضيوف لتناولها.

لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



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

.....  
.....

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

.....  
.....

.....  
.....

من أقوال العرب: "من اشترى ما لا يحتاج إليه باع ما يحتاج إليه".



ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.

.....

.....

.....

.....



## الوحدة الثانية المهارات الأسرية



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



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



# الوحدة الثالثة



## الغذاء والتغذية

- ◀ حفظ الأطعمة.
- ◀ أصناف من بيئتي دقيق القمح (الخبز).





## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
- ٢ يستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
- ٣ يحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
- ٤ يقدر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
- ٥ يقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.





## حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

### المفاهيم الرئيسة:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



لتنوع مذاقها وطرق  
تقديمها

للقضاء على مسببات  
فسادها

لحفظها وتقديمها في غير  
موسمها

أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلُ كلا منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



تاريخ الإنتاج: ٢-١٢

تاريخ الانتهاء: ٩-١٢

تاريخ الإنتاج: ٢-١٢

تاريخ الانتهاء: ٢-١

تاريخ الإنتاج: ٢-١٢-٢٠٢٠

تاريخ الانتهاء: ٢-١٢-٢٠٢١

ب- اطرح أمثلة لأطعمة يكون حفظها:

- يوميًا:

- أسبوعيًا:

- شهريًا:

- موسميًا:



## طرائق حفظ الأطعمة

### التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة السريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صلها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة،

معللاً ذلك شفها:



معلومة  
اثرانية

توجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

### التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً -أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.

## تجميد الخضراوات:

### مثال: الفاصوليا.



- 1- تُغسل جيداً ثم تُقَطع تمهيداً لحفظها.
- 2- تُسلق في ماء مغلي من 2-5 دقائق.
- 3- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المُثلج.
- 4- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفريزر).

## تجميد الفواكه:

### مثال: الفراولة.



- 1- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- 2- تُغمر في ماء مغلي مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- 3- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- 4- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفريزر).



فكر: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

تجنب تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في حفظ الأطعمة عن السابق، اكتب أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل من الاختراعين التاليين:

### الفرن

.....

.....

.....

.....

.....

### الثلاجة

.....

.....

.....

.....

.....

## التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

### مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

### تجفيف الخضراوات الورقية (بالطريقة الطبيعية):



- 1- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- 2- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صوان عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.
- 3- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أوان نظيفة.

### مثال: المشمش، التين، العنب.

### تجفيف الفاكهة: (بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

**ملاحظة:** يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرص على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.



## إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة يكون بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

### مثال : المربى.

### الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

### عمل المربى

### (مربى التفاح):



المقادير : كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة طعام عصير ليمون -  
ملعقة صغيرة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة:

- 1- يُغسل التفاح ويُقطع من 6-8 قطع وتُزال البذور.
- 2- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- 3- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع ( 1 سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- 4- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- 5- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- 6- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.
- 7- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.



## الحفظ بالملح:

### مثال: المخلل.



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستهمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

## مخلل خضراوات مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + ٣ ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.
- الطريقة:

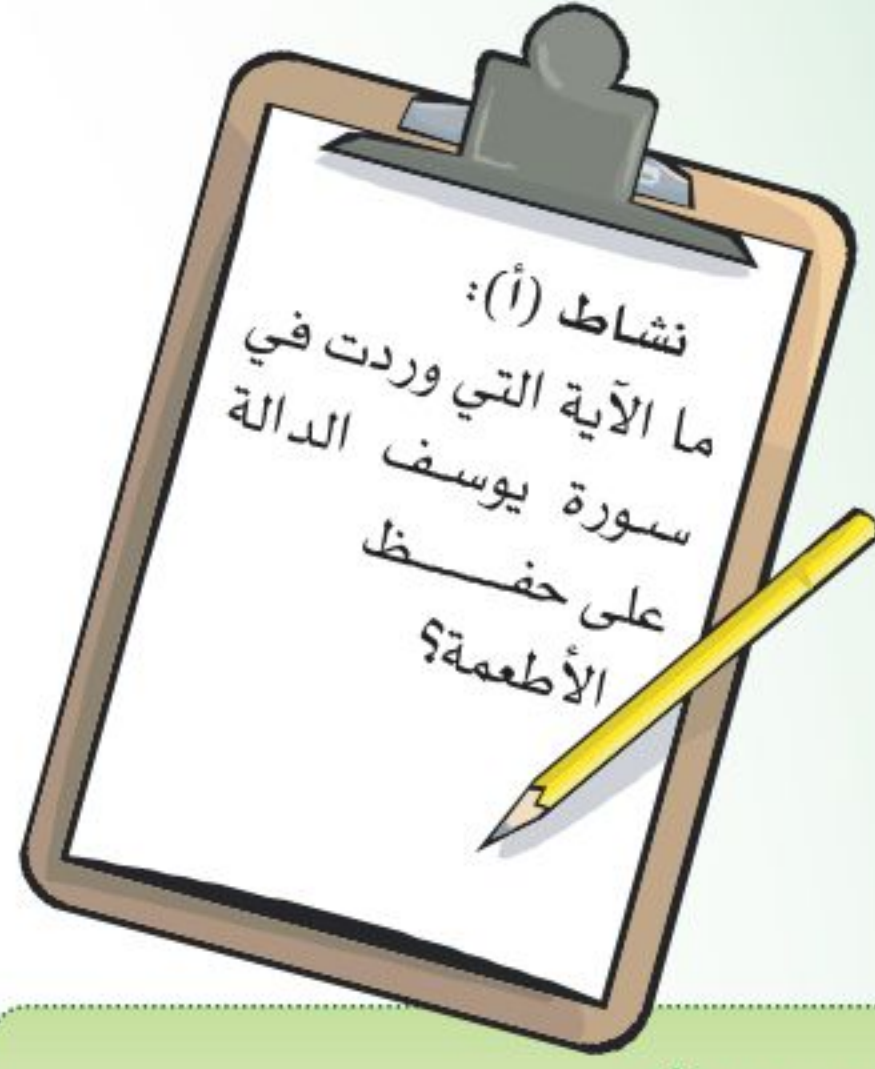
- ١- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
- ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
- ٣- تُغطى الزجاجاة بزيت الزيتون **لماذا؟** ويُحکم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في إنضاج المخلل.

## تذكر

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



## نشاط (ب):



## نشاط (أ):







# أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

## المفاهيم الرئيسية:

- القمح.
- الألياف.

## معلومة إثرائية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لإنخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.



## ماذا نعرف عن القمح؟

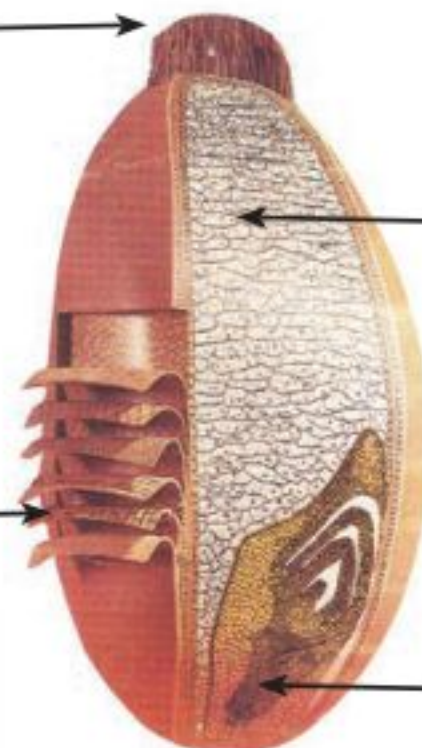
### تركيب حبة القمح

شعيرات

الأندوسبرم

طبقة نخالة

الجنين



شكل (١)

## القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليلوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

## أشكال القمح واستخداماته



### معلومة إثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

## فوائد القمح:

- ١- مُغذٍ للجسم ومنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد على تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.



## الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



### الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

### الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به إلى ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارن بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

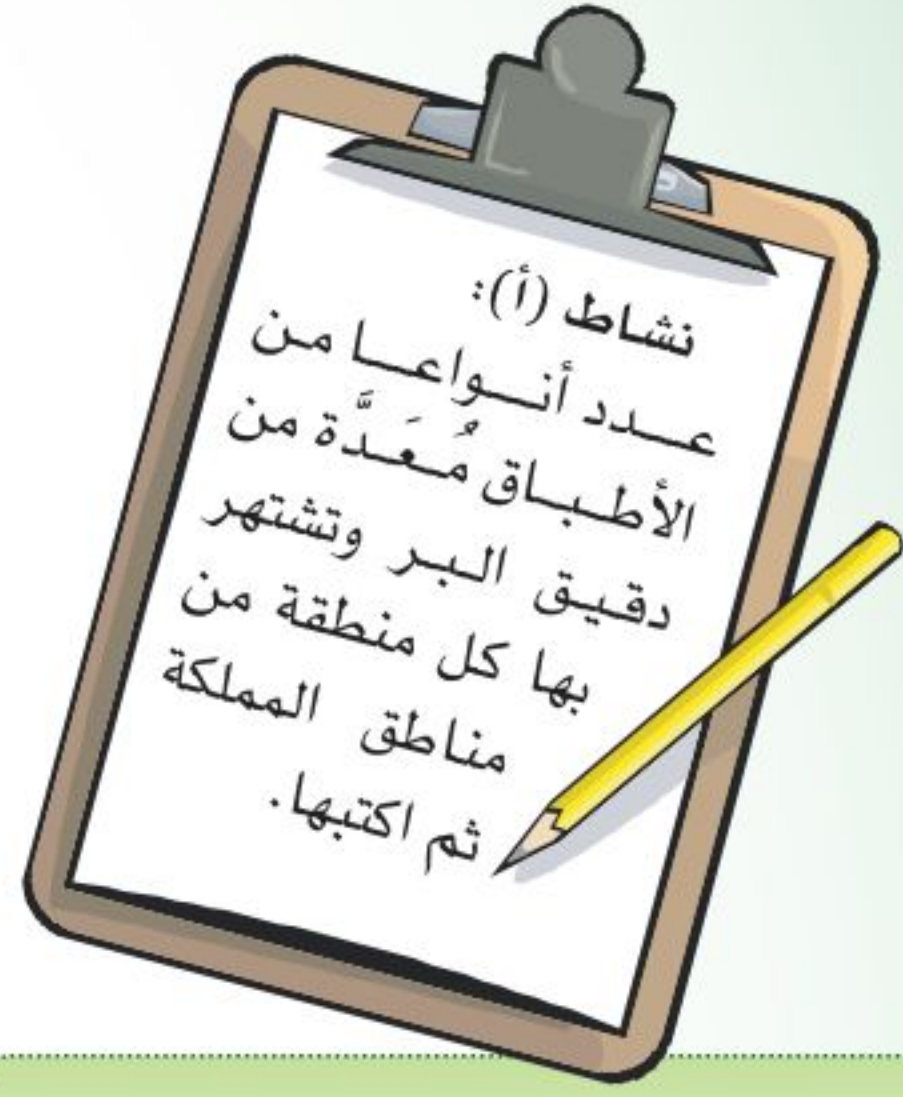
.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# التطبيقات



بين فائدة كل مما يأتي:



- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

كيف تتجنب حدوث كل مما يأتي؟



١- اصفرار لون الخضراوات الورقية.

٢- الفساد السريع لبعض الخضراوات، مثل: الخيار عند توفره بكميات كبيرة.

ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:



السلبيات	الإيجابيات	العبرة:
.....	.....	١- عمل المخللات والمربيات من الخضار والفاكهة؟
.....	.....	٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض؟

ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة تحت صور الأغذية التالية:



تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج





أكمل العمليات الحسابية الآتية، ثم أجب عن الآتي:

أ- ضع مكان الأرقام الناتجة عن هذه العمليات الحروف المطلوبة، ثم ضع كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّن الطعام المطلوب:

<input type="text"/>	=	٢ ٢	ر
<input type="text"/>	=	$\frac{(٥ \times ٢)}{٢}$	ل
<input type="text"/>	=	$\frac{(٥+٤)}{٣}$	ث
<input type="text"/>	=	$٦ - (٢ \times ٦)$	د
<input type="text"/>	=	$(٣ \times ٣) - (٢ \times ٩)$	ي
<input type="text"/>	=	$\sqrt{٤٩}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

٦ ٩ ٤ ٣ ٥ ٧

ب- أكمل الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن فضل عائشة على النساء كفضل  
..... على سائر الطعام»<sup>(١)</sup>.

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حالياً؟ .....



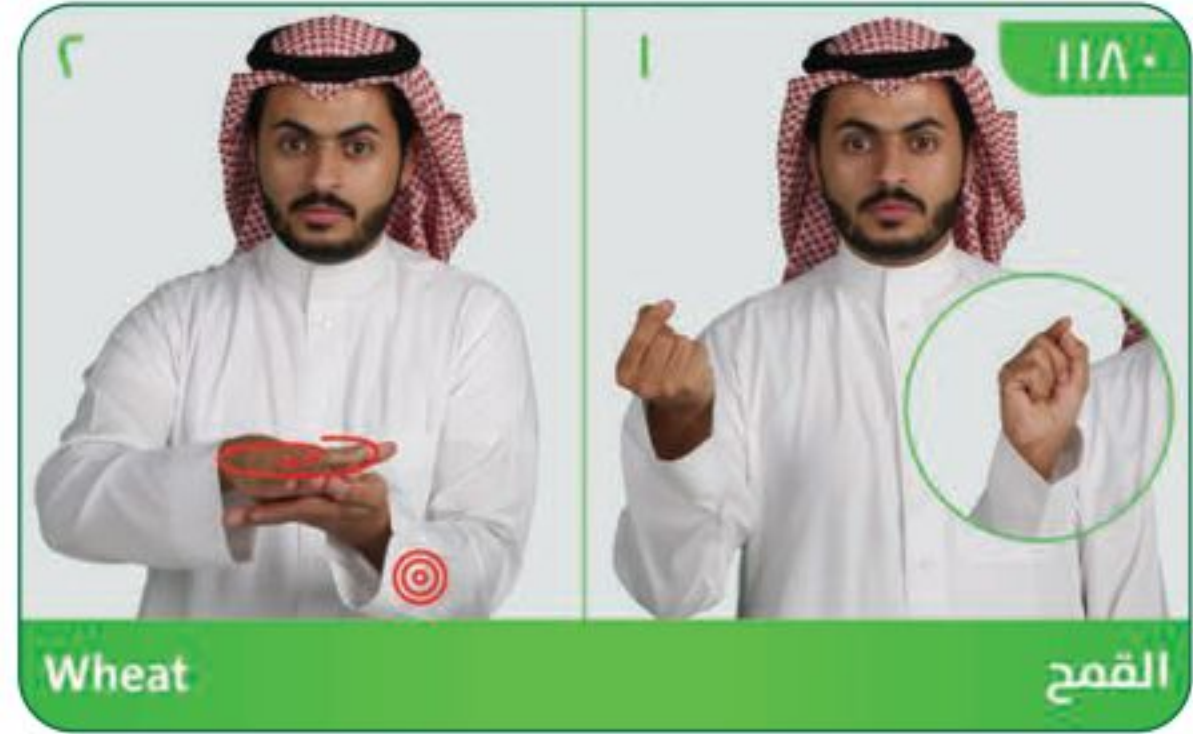
## الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



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







# الوحدة الرابعة



## الأمن والسلامة

◀ إسعاف الحوادث المنزلية.



## أهداف الوحدة

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

- ١ يُميز بعض الحوادث المنزلية.
- ٢ يُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
- ٣ يُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.
- ٤ يطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
- ٥ يبدي رأيه في فضل مساعدة الآخرين.





## إسفاف الحوادث المنزلية

### المفاهيم الرئيسية:

- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثراً بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. ولإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعوق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

### أولاً: السقوط



شكل (٢)



شكل (١)

### من مسبباته



شكل (٤)



شكل (٣)

اذكر أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.



## نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسور.

### ١- الكدمة:

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.



إسعاف الكدمة

تُسعف بوضع كمادات باردة عليها.



### ٢- الخلع:

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد أحد طرفي المفصل عن الآخر مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

### ٣- الكسر:

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.

معلومة  
إثرائية

قد ينتج الكسر من  
مسببات أخرى  
إضافية، مثل:

- ١- التقلص الفجائي الشديد للعضلات.
- ٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.
- ٣- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض، أو هشاشة العظام.



أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في مصادر المعرفة المختلفة أبدأ رأيك في:

- ١- أسباب انتشار هذا المرض.
- ٢- طرق الوقاية منه.

---

---

---

---

---

## أنواع الكسور

### كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً، وهي أخطر من السابقة. لماذا؟

### كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور أحدهما بجوار الآخر داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



### إسعاف الخلع والكسور

إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً. علل.

يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.

يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعوق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث إن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو يمنع للدورة الدموية.

### تذكر

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وفي أثناء اللعب.

## ثانياً: الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق. ولمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق -ياذن الله-.



ضع علامة (✓) أمام ما تراه مناسباً من الاحتياطات المقترحة التالية:

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
( )	( )	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وانقاذهم.
( )	( )	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.
( )	( )	٣- وضع أبواب للمسابح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
( )	( )	٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.
( )	( )	٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.
( )	( )	٦- منع الأطفال المحدودي المهارة من السباحة.
( )	( )	٧- استخدام المياه النقية في المسابح.
( )	( )	٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.

تذكر

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.







## كيفية إسعاف الغريق

١ إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.



شكل (٥)

٢ يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف  مع . مع محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.

٣ يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.

٤ يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.

٥ يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.

٦ يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



شكل (٦)

٧ إذا كان الغريق غير واعٍ ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.

**ملاحظة:** يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم ..... أو ينقل المصاب للمستشفى.

## تذكر

عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكتفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



**أنت مسؤول عن رعاية إخوتك في أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذها؟**

١- قبل دخولهم حوض السباحة: .....

٢- في أثناء وجودهم في حوض السباحة: .....



## ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر  
مصدراً للخطر؟



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال  
عند اللعب؟



شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟



شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو  
ترك دون مراقبة؟

للاختناق أسباب أخرى، اذكرها.

.....

.....

.....

## تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.





## إسعاف حالات الاختناق

### الرضع



شكل (١٣)

### الصغار



شكل (١٢)

### الكبار



شكل (١١)

## رابعاً: الصعقة الكهربائية

- ١- استخدمت ماكينة حلاقة الشعر، وأنت حافي القدمين داخل دورة مياه مبللة أرضيتها؟
- ٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران دون غطاء؟
- ٣- استخدمت الهاتف الجوال أو المذياع في أثناء المطر؟
- ٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث؟
- ٥- عض طفل سلكاً كهربائياً، أو وضع قطعاً معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران؟

ماذا  
يمكن أن  
يحدث  
إذا

### تعريف الصعقة الكهربائية :

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

### تذكر

عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.





## إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية

- ١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.
- ٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.
- ٣ الإسراع بطلب الإسعاف.
- ٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، والأنف، والحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.
- ٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين إلى أعلى شيئاً يسيراً؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.
- ٦ البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.



### أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب أن يفعله كل من:

- الفرد: .....
- الأسرة: .....
- الجهات الرسمية: .....

### ب - ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

.....

## خامساً: التسمم

### إسعافه

- 1- يُحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى. لماذا؟
- 2- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
- 3- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.

### نوع التسمم

#### 1- التسمم الغذائي:

أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



شكل (١٤)



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دوّن الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

### إسعافه

- 1- غلق مصدر تسرب الغاز.
- 2- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- 3- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- 4- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمأن.
- 5- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

### نوع التسمم

#### 2- التسمم بالغازات:

يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.



شكل (١٥)

## إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيراً سيئاً.
- يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.

## إسعافه

- إسعاف المتسمم بالأحماض: يُعطى المصاب محلولاً قلويّاً ضعيفاً كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون.  لماذا؟
- إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولاً ضعيفاً كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض.  لماذا؟

- تُخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفاذات الطبية.
- تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.
- يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

## نوع التسمم

### ٣- التسمم بمشتقات البترول:

مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.



شكل (١٦)

## نوع التسمم

### ٤- التسمم بالأحماض والقلويات:

أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.



شكل (١٧)

ب- لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.



شكل (١٨)



## إسعافه

- ١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- ٢- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- ٣- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- ٤- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءاً.

## نوع التسمم

### ٥- التسمم باللدغ:

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.



عقرب

شكل (١٩)



## الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١- المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢- التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣- الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤- عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.

٥- الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧- حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن متناول الأطفال.

٨- التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩- مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠- حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن متناول الأطفال.

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والعمالة المنزلية رقمي الدفاع المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامها عند الضرورة.



بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

## التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.



### كيفية إجراء التنفس الاصطناعي



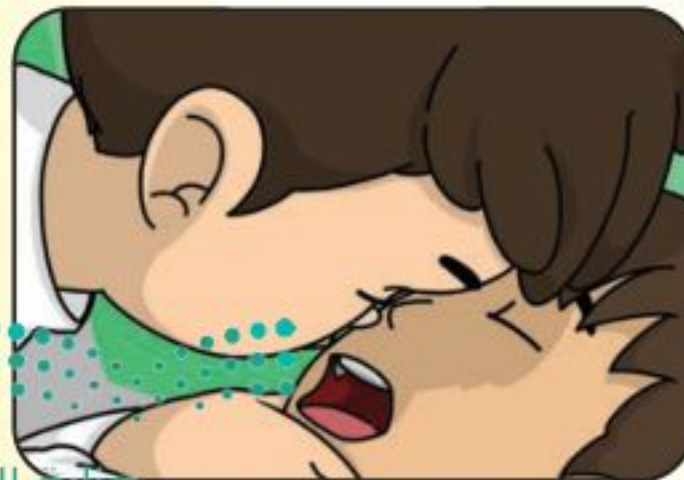
شكل (٢٠)

إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي إصبعي اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

قيام المسعف بفتح فمه ووضع فمه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





شكل (٢٣)

مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٤)

متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



**هل سمعت بحالة أجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت - بفضل الله - اسردها على معلمك وزملائك.**

.....

.....

.....

.....



## سادساً: الجروح

### تعريف الجروح:

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء أكان داخلياً أو خارجياً نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

### تصنيف الجروح

#### الجروح المغلقة:

إصابة الأنسجة الداخلية دون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

#### الجروح المفتوحة:

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.



اربط أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة:



١- القطع.

٢- النافذ.

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكى (التمزق).

٥- الخدش.

٦- البتر.



## إسعاف الجروح

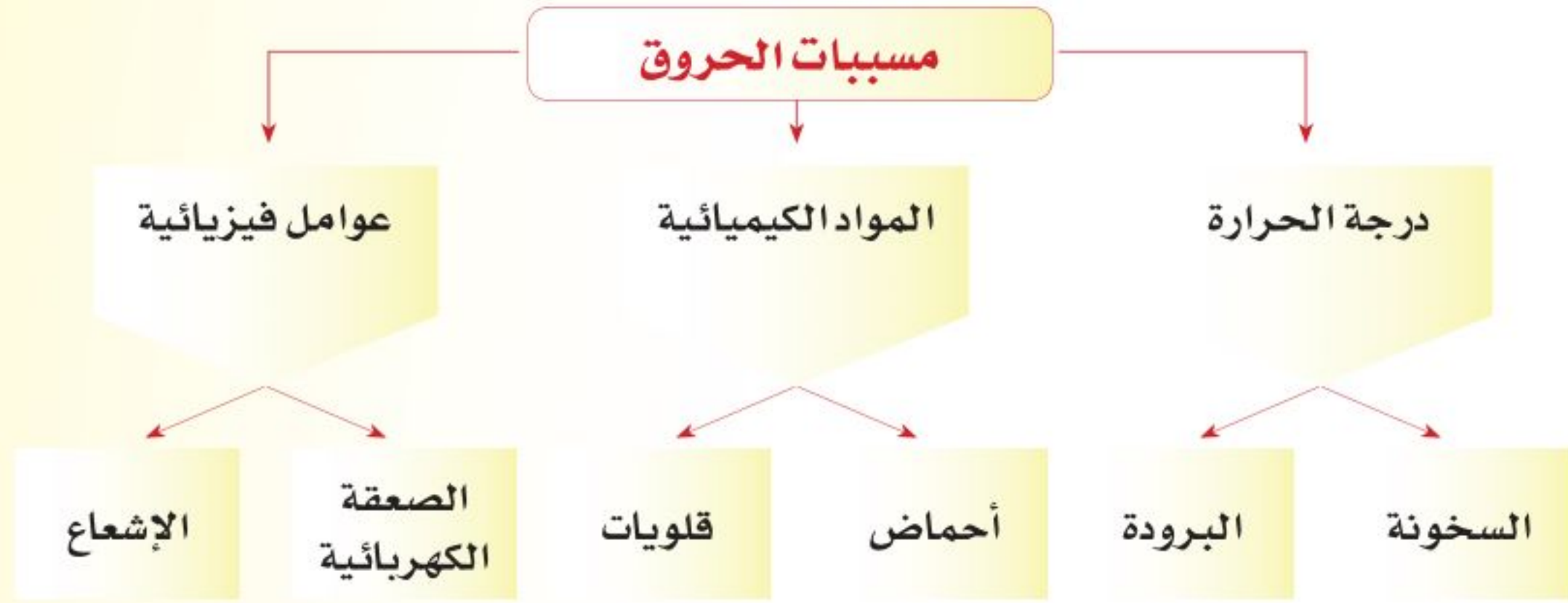
رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



## سابعاً: الحروق

### تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.



يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.





## إسعاف الحروق

رتب الخطوات التي تقوم بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما تراه في الصور التي أمامك:



طلب المساعدة الطبية إذا استمر الاحمرار والألم أكثر من بضع ساعات، أو إذا كان الحرق يؤثر على مساحة كبيرة من الجلد أي أكثر من ٧ سم.





ضع علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تراه من واقع أسرتك:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
.....	.....	.....	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
.....	.....	.....	٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.
.....	.....	.....	٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.
.....	.....	.....	٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.
.....	.....	.....	٥- نراقب الصغار عند لعبهم؛ حتى لا يصابوا بأذى.
.....	.....	.....	٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.

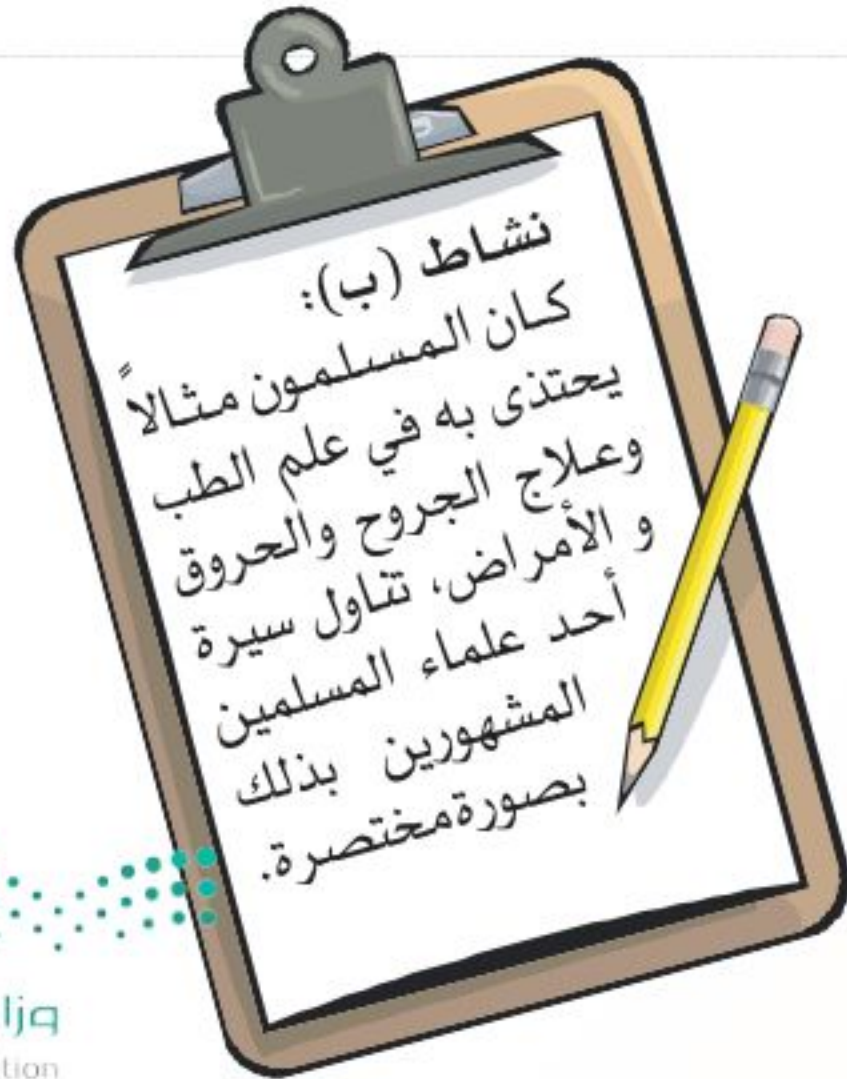
إذا كانت عدد إجاباتك (دائماً) من (٤- فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فاحرص على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.



## نشاط (ب):



## نشاط (أ):





## التطبيقات



١ : قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة؟

- ١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً.
- ٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية في أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.
- ٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكمامات باردة.
- ٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بالآلام شديدة فأسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى المستشفى.
- ٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

٢ : أمامك كلمات مبعثرة، أعد ترتيبها كي تحصل على تعريف الأمن والسلامة:

واجراءات - تدابير - بها - الأرواح - من المخاطر - والممتلكات - حماية -  
القصد منها - المحيطة - وقائية.

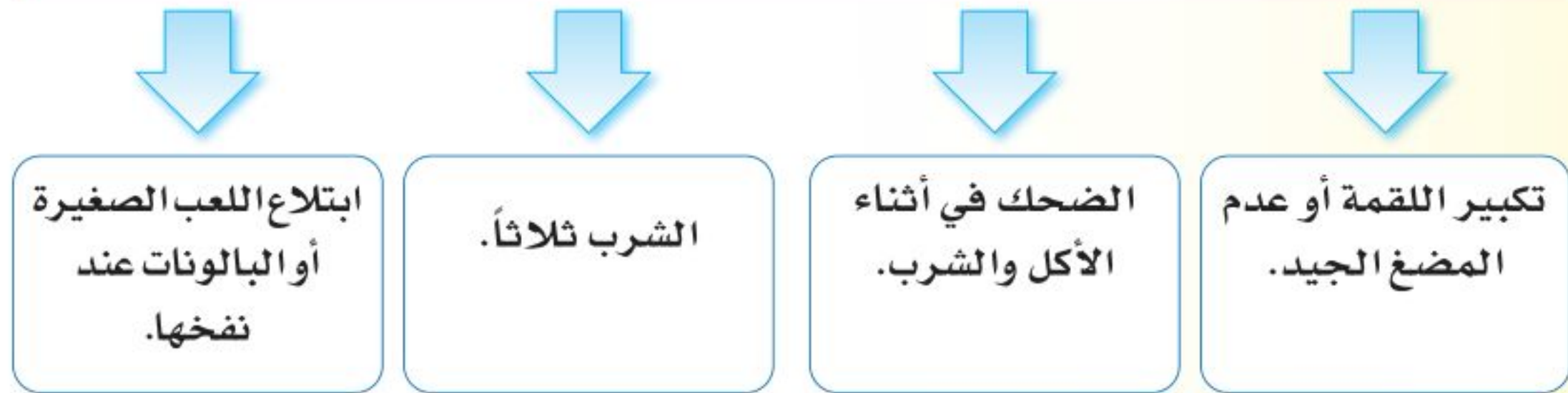


أحط المسبب الذي لا تراه صحيحاً فيما يلي:

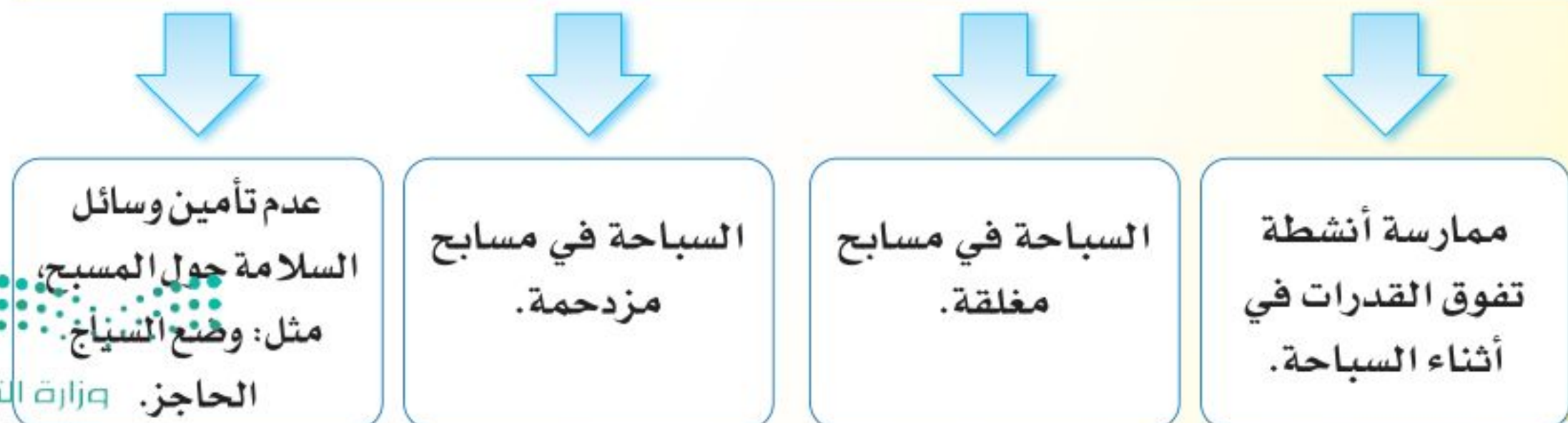
### ١- السقوط:



### ٢- الاختناق:



### ٣- الغرق:



٤ : بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة، املأ الجدول التالي:

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
			التسمم الغذائي
			الصعقة الكهربائية
			الجروح

٥ : اربط المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

تحرك عظام المفصل من مكانها.	الجرح
انغلاق المجرى التنفسي لوجود الماء.	الخلع
سريان التيار الكهربائي في الجسم.	التسمم
قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية.	الغرق
اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.	الكدمة
	الصعقة الكهربائية



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب. ( )

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية. ( )

٣- تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة. ( )

أ- ما النتائج السلبية لكل من:

١- ارتداء أحذية العجلات؟

٢- قيادة السيارة دون اتباع الإرشادات المرورية؟

٣- ترك بعض الجروح دون علاج بحجة أنها طفيفة؟

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم؟

٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية؟



ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية؟

.....

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية؟

.....

٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل؟

.....

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما؟

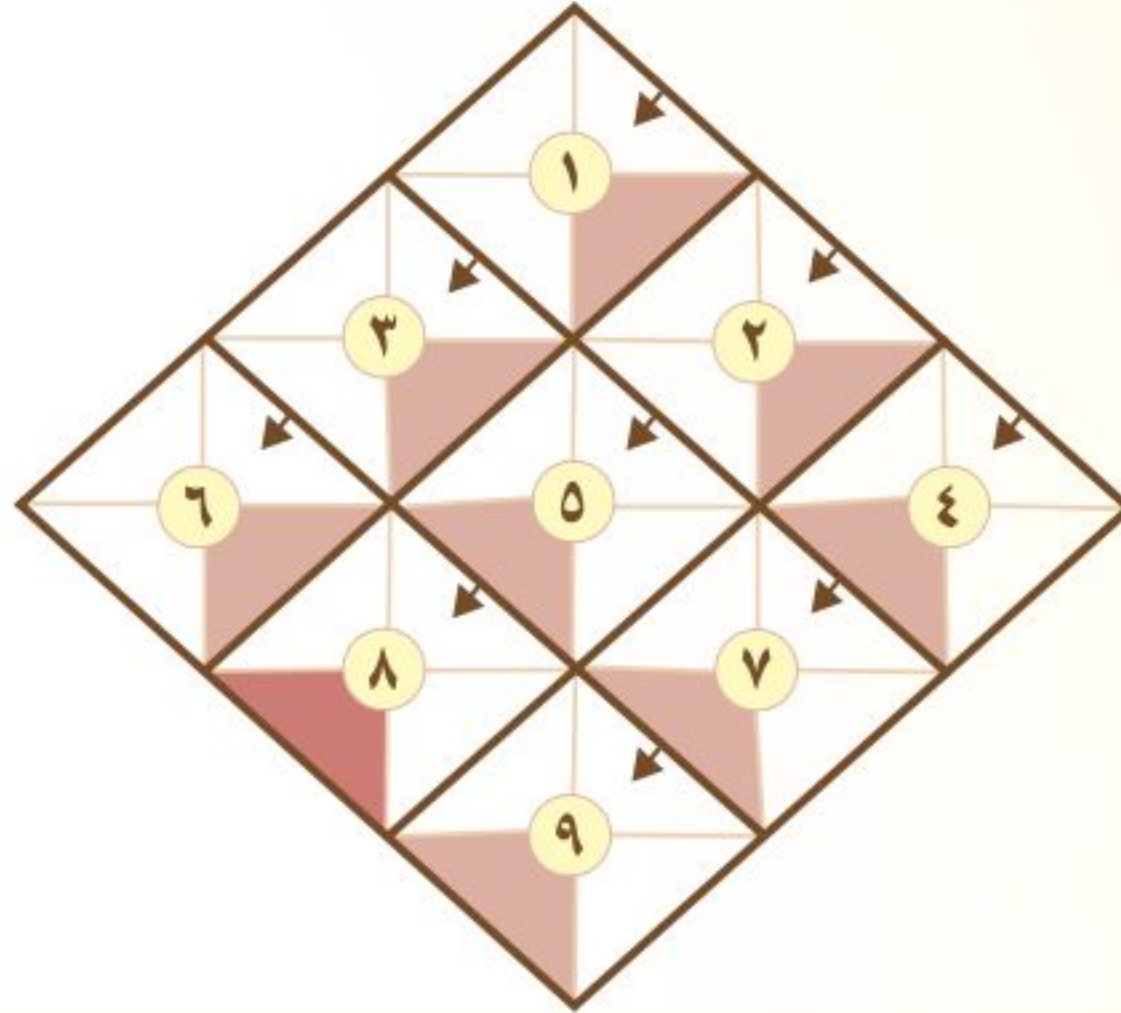
.....

٥- وجود مطفأة حريق في المنزل والسيارة؟

.....



أ- أمامك معين كبير قُسم إلى معينات صغيرة، املأ الفراغ الموجود في كل معين بحسب رقمه باتجاه عقارب الساعة:



١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية، ويسمى جرح.....

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها تسمى..... غذائياً.

٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..... كهربائية.

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية، وهو.....

٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى..... اصطناعياً.

٦- لا يترك الطفل في المسبح دون إشراف حتى وإن كان..... في السباحة.

٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه.....

٨- إصابة النسيج الداخلي بدون قطع في الجلد يسمى جرح.....

٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى.....

ب- اجمع الحروف المظللة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصل على عبارة:

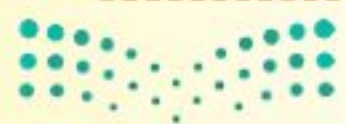
صنف الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسم كل مجموعة:



مجموعة ..... وتشمل:

مجموعة ..... وتشمل:

مجموعة ..... وتشمل:



## الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



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



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

