شرح المناهج

# محتوى تعليمي متكامل لطلاب منصة

شرح المناهج

نلتزم بتقديم التميز لنراكم على قمة التفوق.

2024 شرح المناهج | جميع الحقوق محفوظة

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

## الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧ ـ ٢٠٢٥

يُوزع مجّاناً ولا يُباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ./
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢١ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٣ / ١٤٤٦
ردمك: ١ - ١٦ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

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

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# المقدمةُ

الحمدُ للهِ ربِ العالمينْ، والصلاةُ والسلامُ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلين وبعدُ ..

يسرّنا أن نقدّمَ كتابَ الطالبِ للصفِّ الرابعِ الابتدائيِّ منْ سلسلةِ مقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريّةِ، انسجامًا مع الأهدافِ الإستراتيجيةِ لوزارةِ التعليمِ، وبما يسهمُ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ ٢٠٣٠ التي تنصُ على "إكسابِ الطالبِ المعارفَ والمهاراتِ والسلوكياتِ الحميدةَ؛ ليكونَ ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصفُ بروحِ المبادرةِ والمثابرةِ والقيادةِ".

وقدْ حرصنا في تأليفهِ على تنوّعِ أساليبِ عرضهِ باستخدامِ مصادرَ التعلّمِ المختلفةِ من رسومٍ وصورٍ وأنشطةٍ لإثارةِ التفكيرِ، وإكسابِ الطالبِ مهاراتِ القرنِ الحادي والعشرين في إطارِ أهدافِ الوحداتِ الدراسيةِ.

وتتيحُ أنشطةُ التعلّمِ المتَضَمَنةُ في هذا الكتابِ الفرصةَ للمتعلمِ كي يُفكّرَ ويُحاورَ ويُعبرَ عن رأيهِ، ليكتسبَ المهاراتِ والكفاياتَ القابلةَ للتطبيقِ في حياتهِ اليوميّةِ.

لقدْ حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عونًا للطالبِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةٍ متّزنةٍ، واثقًا بنفسهِ، محبًّا لوطنهِ، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحّيةَ السليمةَ في غذائهِ ومسكنهِ وبيئتهِ، ويستثمرُ أوقاتِ فراغهِ فيما يعودُ عليه بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فردًا فعالًا في بناءِ أسرتهِ ومجتمعهِ.

كما أنه منْ منطلقِ اهتمامِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ بالأشخاصِ ذوي الإعاقةِ، والتزامِها باستيفاءِ كافةَ الحقوقِ الممكنةِ لدعمهمْ ودمجهمْ في المجتمعِ، أدرجت مفرداتٍ بلغةِ الإشارةِ في هذا المقررِ؛ لتزويدِ الطلابِ السامعينَ بحصيلةٍ مناسبةٍ من المفرداتِ الإشاريةِ التي يُؤملُ أنْ يكونَ لها أثرهُا في كسرِ حاجزِ اللغةِ وتيسيرِ عمليةِ الاندماجِ، وخلقِ نوعٍ من التواصلِ بينَ الطلابِ السامعينَ والطلابِ الصمِّ.

نسألُ اللهَ عزّ وجلّ- أنْ يجعلَ هذا العملَ خالصًا لوجههِ تعالى، واللهُ من وراءِ القصدِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# مفاتيح الكتاب

نودّ أنْ ننبّهَ إلى أنَ بعضَ الأسئلةِ والأنشطةِ ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤية السعودية ( ٢٠٣٠).

أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتَ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفذُ داخلَ الصفِ أو خارجَه.

التفكيرُ الناقدُ.

التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُ المشكلاتِ.

التواصلُ.

التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.

أسرتِي العزيزةُ.

معلوماتٌ إضافيةٌ.

معلوماتٌ إثرائيةٌ.

هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# الجزء الثاني

# من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# الفهرسُ


| الوحدةُ | الموضوعُ | رقمُ الصفحةِ |
|---|---|---|
| | دليلُ الأسرةِ | ١١٧ |
| صحتي وسلامتي | الصيدلية المنزلية | ١٢١ |
| | الغصص | ١٢٨ |
| | الرعاف | ١٣١ |
| مهاراتي في الحياةِ | آداب التعامل داخل المنزل | ١٤٥ |
| | ترشيد استهلاك الماء | ١٥٥ |
| | ترشيد استهلاك الكهرباء | ١٦٤ |
| بيئتي | العنايةُ بالكتابِ | ١٨٣ |
| | العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة | ١٨٨ |
| غِذائي | المـاءُ | ٢٠٣ |
| | الحليبُ | ٢٠٧ |




وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# دليلُ الأسرةِ

## أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلًا وسهلًا بكمْ، نأملُ أنْ يكونَ هذا العامَ الدراسيَّ مثمرًا ومفيدًا، لكُم ولأبنائكم الأعزاء.

نهدفُ في تعليم مقرر المهارات الحياتيّة والأسريَّة إلى إكساب أبنائنا المفاهيمَ العلميّةَ، والمهارات العمليّةَ المتنوعةَ، والقيمَ النبيلةَ التي يحتاجونَها في حياتِهم اليوميةِ، لذا نأملُ منكُم مشاركةَ أبنائكم في تحقيقِ هذا الهدفِ.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونةً خاصةً بكم بوصفكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالةٌ تخصُّكم، ونشاطٌ يمكنُ لكم أنْ تشاركوا أبناءَكم في تنفيذه.

كما ضمنَ ملحقًا في نهاية كلِّ وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدفُ منْ خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلةٍ مناسبةٍ من المفرداتِ الإشاريةِ؛ لإيجادِ نوعٍ منَ التواصلِ بينَ أفرادِ المجتمعِ السامعينَ والصمِ.

### فهرسُ تضمينِ أنشطةِ إشراكِ الأُسرةِ في هذا الكتابِ:

| الوحدةُ | نوعُ النشاطِ | رقمُ الصفحةِ |
|---|---|---|
| الوحدةُ الأولى/ صحَّتي وَسلامَتي | تهيئةُ الوحدة: أسرتي العزيزةُ | ١٢١ |
| | نشاطٌ أسريٌّ | ١٢٥ |
| | نشاطٌ أسريٌّ ختاميٌّ | ١٢٧ |
| | هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ | ١٤١ |
| الوحدةُ الثانية/ مهاراتي في الحياة | هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ | ١٨٠ |
| الوحدةُ الثالثة/ بيئَتي | هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ | ١٩٩ |
| الوحدةُ الرابعة/ غِذائي | تهيئةُ الوحدة: أسرتي العزيزةُ | ٢٠٧ |
| | نشاطٌ أسريٌّ | ٢١٢ |
| | نشاطٌ ختاميٌّ | ٢١٥ |
| | هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ | ٢٢٠ |

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة الأولى

# ١

# صِحَّتِي وَسَلامَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# صِحَّتِي وَسَلامَتِي

## أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَع مِن المتعلِّم في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُعلِّلَ أهميةَ وجودِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ.
- أن يُطبقَ كيفيةَ إسعافِ المُصابِ بالغَصَصِ عَمليًّا.
- أن يَقترِحَ بعضَ الأساليبِ الوقائيَّةِ الفعَّالةِ لتجنُّبِ حدوثِ الرُّعَافِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

# الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ.
- الحالةُ الطَّارئةُ.
- الإسعافُ الأوَّليُّ.

**تعريفُ الصَّيدليَّة:**

صندوقٌ يَحتوِي عَلى الأَدواتِ اللَّازمةِ لإسعافِ الحَالاتِ الطَّارئةِ.

## أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ بدراسةِ درسٍ جديدٍ أتعرفُ فيهِ على أهميةِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ ومحتوياتِها. وهذا النشاطُ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا، معَ وافرِ الحُبِّ: ابنُكم / ابنتُكم

النشاطُ:

ساعِدا أبناءَكُما في التَّعرفِ على مُحتوياتِ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ.

إنَّ لوجودِ الصَّيدليَّةِ (صُندوقُ الإسعَافِ الأَوَّلِيُّ) في البيتِ، والمدرسةِ، والسَّيارةِ، والأماكنِ العامَّةِ أَهميَّةٌ كبيرَةٌ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

إذا أُصِبْتَ بجرحٍ؛ فَهلْ يُترك دونَ تَطْهيرٍ؟ هَلْ يُترك الدَّمُ يَسيلُ مِنهُ حتَّى يَتوقفَ؟ ألا يُمكنْ أنْ يتلوثَ الجرحُ فيسبّبَ لك الحُمّى والألَمَ؟

إلامَ أحتاجُ لإيقافِ نزفِ الجَرحِ؟

.....

.....

## فائدةُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ:

تساعدُ على القيامِ بالإسعافاتِ الأوَّليَّةِ للحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ، مثلُ: الجُروحِ، .....، .....

ولكنَّها في الحالاتِ الخَطيرةِ لا تُغنِي عن الطَّبيبِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

لا تنس إلصاقَ الأرقامِ المُهمَّةِ على صُندوقِ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ مثل: رقمِ الإسعَافِ، ورقم أقربِ مُستشفى، ورقم وزارةِ الصِّحَّةِ.

## ما يجبُ مراعاتُه في الصَّيدليَّة المَنزليَّةِ:

١ أنْ تكونَ ذاتَ حجمٍ مُناسبٍ.

٢ ترتيبُ مُكوِّناتِهَا بحيثُ يمكنُ الوصولُ إليهَا مباشرةً.

٣ إحكامُ إغلاقِهَا مع مراعاةِ سهولةِ فتحِها عندَ الحاجَةِ.

٤ وضعُهَا في مكانٍ مناسبٍ بعيدًا عن الحرارةِ والرطوبةِ وعن متناولِ الأطفالِ.

٥ التَّخلصُ من الموادِّ والأدويةِ المنتهيَةِ الصَّلاحِيَّةِ.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (١)

اقْرأْ حروفَ الرِّسالةِ في المربعاتِ الآتية، ثمَّ اُكتبْهَا متَّصلةَ الحروفِ في الفراغِ المُخصَّصِ:

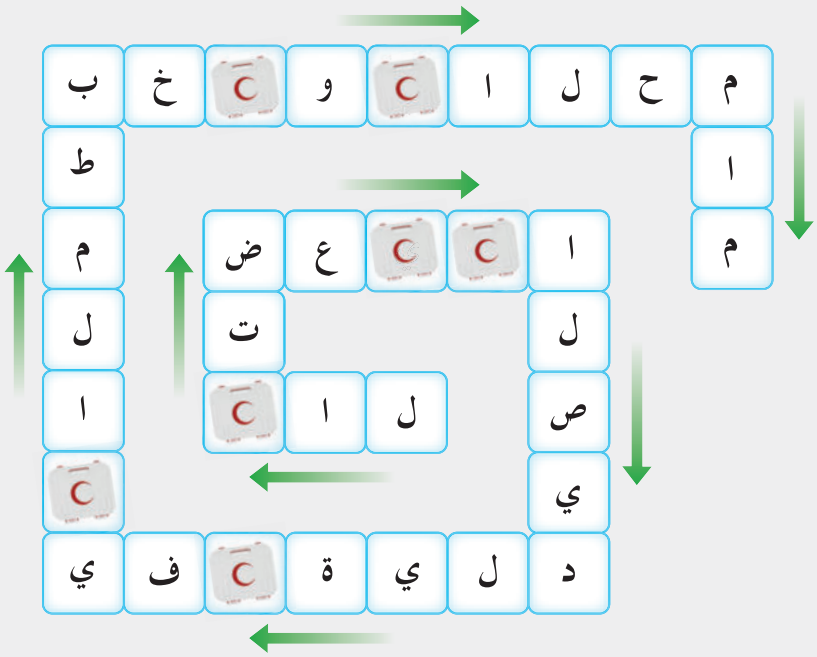
**الرسالةُ:**

.....

.....

**لماذا؟**

.....






وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (٢)

اِقْترحْ نصائحَ فعَّالةً لتفادِي الحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ في المنزلِ إذا لَمْ تتوفرْ الصيدليَّةُ المَنزليَّةُ.

.....

.....

## أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

فَواز : ما هذا الصندوقُ يا نُورةُ.

نُورة : هَذا صندوقُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ.

فَواز : مَنْ أحضرَه؟

نُورة : أحضرهَا أبِي لإسعافِ الحَالاتِ البَسيطةِ الطَّارئةِ في المَنزلِ.

فَواز : هَذا رائعٌ يا نُورةُ! ولنشكرْ أبِي عَليهَا.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## مُحتوياتُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّة:

لنتعرف على محتوياتِ الصَّيدليَّة، ضَع علامةَ (✔) تحتَ الأدواتِ الخاصَّةِ بهَا، واكتبْهَا فِي الفَراغِ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



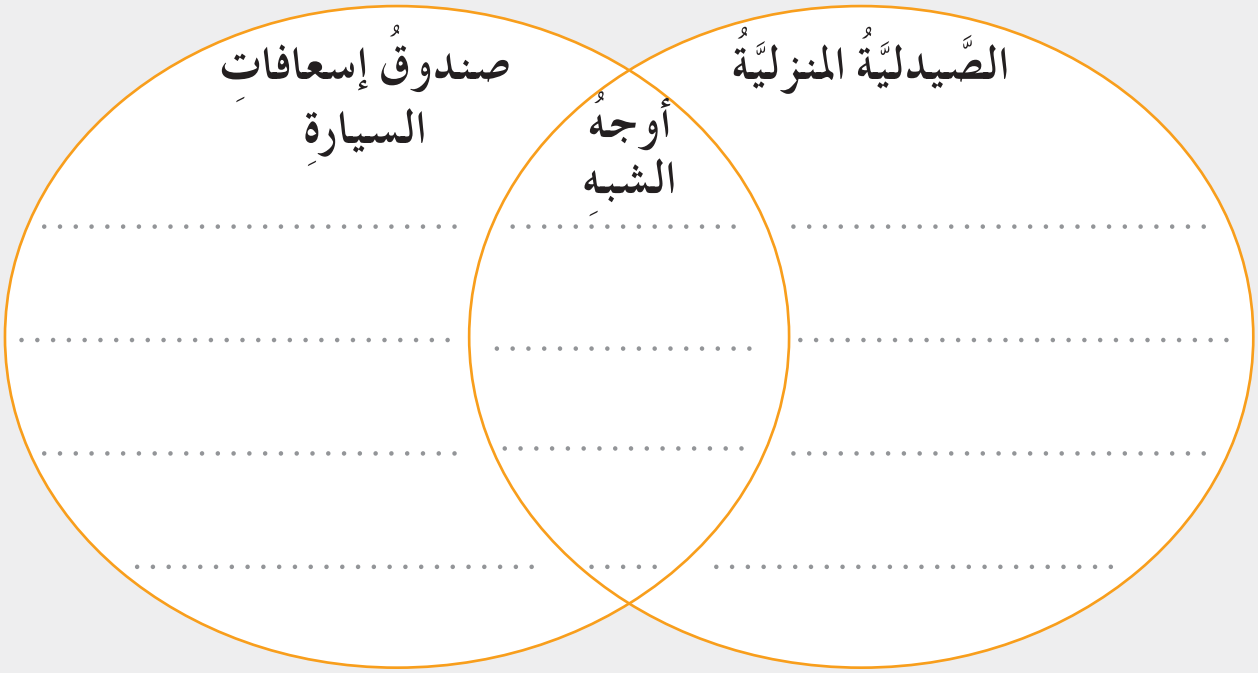
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشَاطٌ أُسَريٌّ خِتامِيٌّ

عزِيزِيَ الأبَ / عزِيزَتِي الأُمَّ : ساعدا أبناءَكُما في البحثِ في مصادرَ التعلمِ المختلفةِ عن محتوياتٍ أخرى للصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ .

## نشـاط (٣)

بالتعاونِ مع مجموعَتك ، دوِّن الفرقَ بين محتوياتِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّةِ وصندوقِ الإسعافِ الخاصِّ بالسيَّارةِ مستعينًا بالمُنظِّمِ التَّخطيطِيِّ المُصاحبِ للمقارنةِ .






وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa



# الغَصَصُ

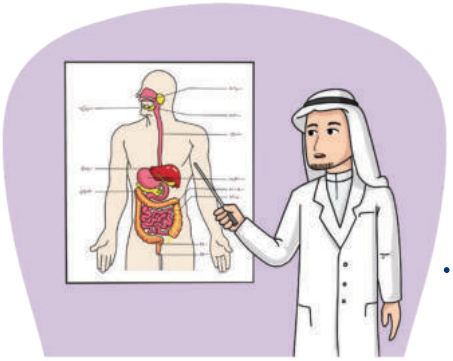
## المفاهيمُ الرئيسةُ

• الغَصَصُ.

تعريفُ الغَصَصِ: انسدادُ مجرَى الهواءِ بجسمٍ غريبٍ أو طعامٍ.

## الغَصَصُ

### أوَّلًا: أسبابُ الغَصَصِ



- عدمُ مَضغِ الطَّعامِ جيدًا.
- سُرعةُ البَلْعِ.
- وَضعُ كميةٍ كبيرةٍ من الطَّعامِ في الفَمِ وخاصَّةً قِطَعِ اللَّحمِ.
- وَضعُ بَعضِ الأدواتِ الصَّغيرةِ في الفَمِ.
- اللَّعبُ والجَريُ أو التَّحدثُ والضحكُ أثناءَ تناوُلِ الطَّعامِ.

## نشاط (١)

صِفْ حالةَ شخصٍ أُصيبَ بالغَصَصِ.

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ثانيًا : إسعافُ المُصَابِ :

١ اخفضْ رأسَ المُصابِ والنِّصفَ العِلويَّ من جسمِه نَحوَ الأسفَلِ .

٢ اضربْ أعلَى ظَهرِ المُصابِ بينَ كَتِفَيه ضَرَباتٍ مُتلاحِقةً غيرَ مُؤذيةٍ .

٣ اضغطْ يدكَ على بطنِه وتَابع الضَّرباتِ والضَّغطَ حتَّى تتأكدَ من خُروجِ المادَّةِ المُسبِّبةِ للغَصَصِ .

٤ انقل المصابَ إلى المُستشفى في حَالةِ عدمِ الاسْتجابَةِ .

**اتَّصل بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذَلكَ .**

تسهيلُ الحصولِ على الخَدماتِ الصِّحيَّةِ .



رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA
وزارة التعليم Ministry of Education 2025 - 1447

## نشـاط (٢)

توقَّع ماذا يحدثُ لو تَحدَّثنَا أثناءَ الأكلِ مستعينًا بالمنظِّم الآتي:

| ما أتوقعُ | ماذا يحدثُ |
| --- | --- |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa



# الرُّعــــافُ

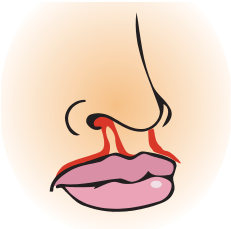
## المفاهيمُ الرئيسةُ

- الرُّعــافُ.

تعريفُه:

سيلانٌ دمويٌّ يحدثُ عندمَا تتمزّقُ الأوعيةُ الدَّمويَّةُ في الأَنْفِ.

## أولًا: أسبابُ الرُّعَافِ:



- الصَّدمةُ الَّتي يتعرضُ لها الأَنْفُ.
- الحرُّ الشَّديدُ.
- تنظيفُ الأَنْفِ بطريقةٍ خَاطِئةٍ.
- ضَعْفُ الأوعيةِ الدَّمويَّةِ.
- ارتفاعُ ضَغطِ الدَّمِ.

## نشاط (١)

كيفَ تتصرفُ إذا تَعرَّضَ أحدُ أفرادِ أسْرتِك لإِصَابَةٍ؟

.....

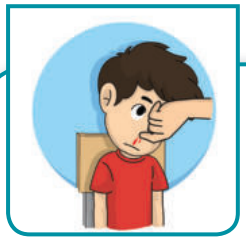
.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ثانيًا : إسعافُ المُصَابِ :

١ أَجْلِس المُصابَ بالرُّعافِ جُلوسًا عَاديًّا .



٢ أُتْرِكْ رأسَهُ في وضعٍ طبيعيٍّ مَائلٍ إلى الأَمامِ قَليلًا واضْغطْ على فتحتيِّ الأنفِ مُدةً خَمس دقائقَ معَ التَّنفسِ عن طريقِ الفمِ .

٣ ضَع كَمَّاداتِ الماءِ الباردِ على الأَنفِ إلى أنْ يتوقفَ النَّزيفُ .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (٢)

وضِّح السُّلوكَ الخَاطِئَ في الصُّورِ الآتيةِ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## تطبيقاتٌ عامةٌ

**١** ضَعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الصَّحيحَةِ، وعلامَةَ (✕) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحَةِ، مع تَصحيحِ الخَطأ:

**أ** كتابةُ أسماءِ الأدويةِ وطريقةِ استعمالِهَا على الزُّجاجَاتِ بخطٍ واضِحٍ. ☐

**ب** تنظيفُ الأنفِ بطريقةٍ صحيحةٍ يسبِّبُ الرُّعَافَ. ☐

**جـ** ضربُ المُصابِ بالغَصَص بَينَ كتفيه ضَرباتٍ قَويَّةٍ. ☐

**د** إسعافُ المُصابِ في الحالاتِ الطَّارئةِ الخَطيرةِ يُغنِي عَن أَخْذِه لِلطَّبيبِ. ☐

**هـ** مُلاحظةُ تاريخِ الصَّلاحيَّةِ عِندَ استعمالِ الدَّوَاءِ. ☐



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٢** ابحثْ عن النِّصف الآخر لِلاَصقةِ الجُروح بوصلِ كلِّ جملةٍ بِمَا يُناسبُهَا :

| | |
|---|---|
| تُعَدُّ الصَّيدليَّةُ المَنزليَّةُ مِنْ | ارتفاعُ ضغطِ الدَّمِ. |
| الغَصَصُ هو انسدادُ مَجْرَى الهَواءِ | ضَروريَّاتِ كلِّ مَنزلٍ. |
| مِنْ أسبابِ الرُّعَافِ | بجسمٍ غريبٍ أو قِطعةِ طَعَامٍ. |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٣** لنساعدْ فوازًا في تَرتيبِ الخُطواتِ وفقَ التَّسلسُلِ الصَّحيحِ لإسعافِ طالبٍ أُصِيبَ فَجأةً بالرُّعَافِ :

- ضَعْ كماداتِ الماءِ الباردِ على الأَنْفِ إلَى أنْ يَتوقَّفَ النَّزيفُ . ☐
- اُتركْ رأسَه في وَضعٍ طَبيعيٍّ مَائلًا إلى الأَمَامِ . ☐
- دعهُ يجلسُ جُلوسًا عَاديًّا . ☐
- اضغطْ فَتَحاتِ الأنفِ مدةَ خَمْسِ دقائقَ ، ودعْه يتنفسُ من الفَمِ . ☐



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٤** تسابقْ معَ الطلَّاب في الصَّفِّ لاختبارِ أفضلِ تعليقٍ على هذِه الصُّورةِ واحرصْ أنْ تكونَ عبارتُكَ هِي أفضلُ تَعلِيقٍ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

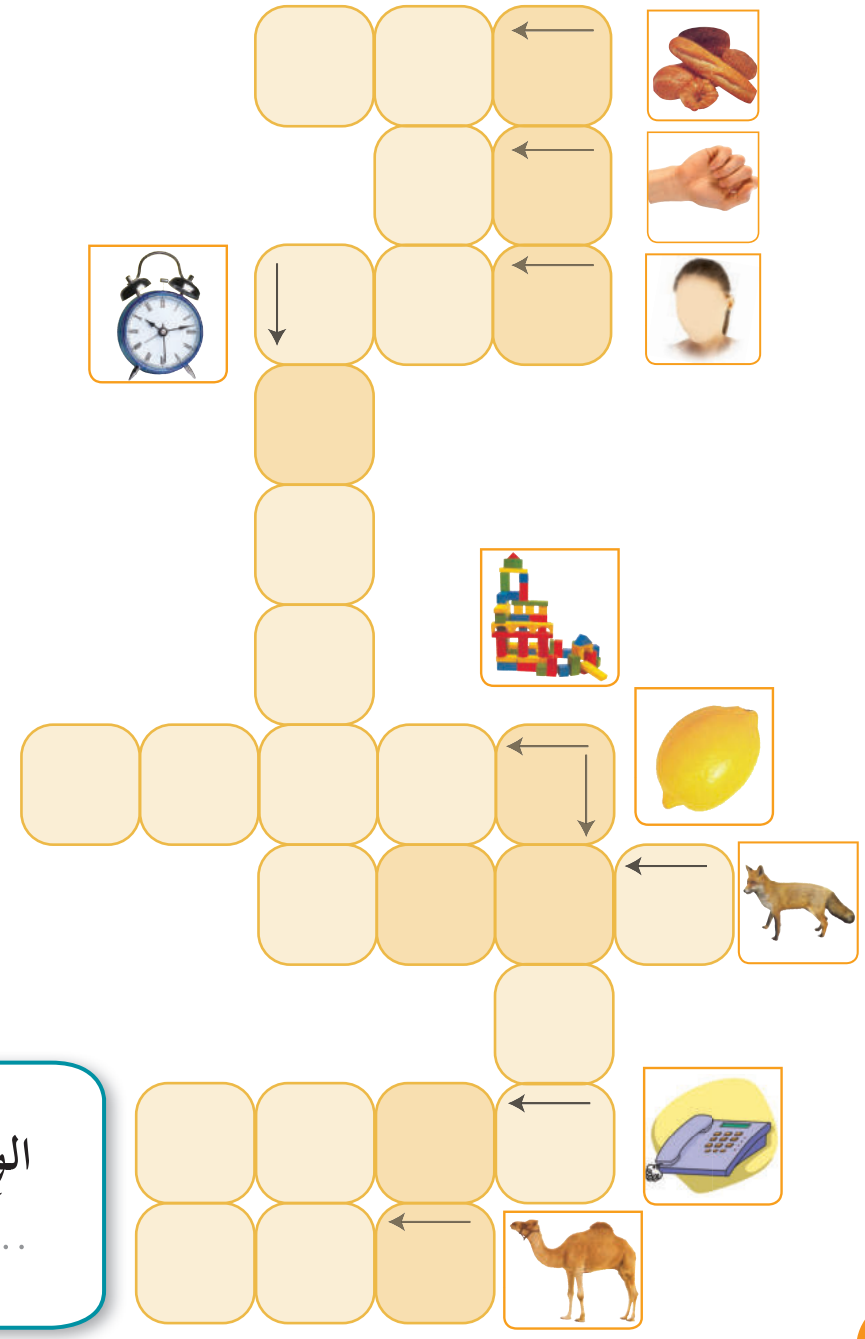
.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٥ ضعْ أسماءَ الصُّورِ في المُربعاتِ المُجاورةِ لها ، ثُمَّ اجمعْ حروفَ المربعاتِ المظلَّلة وأكملْ بها الكلماتِ النَّاقصةَ في المثلِ المَطلُوبِ :



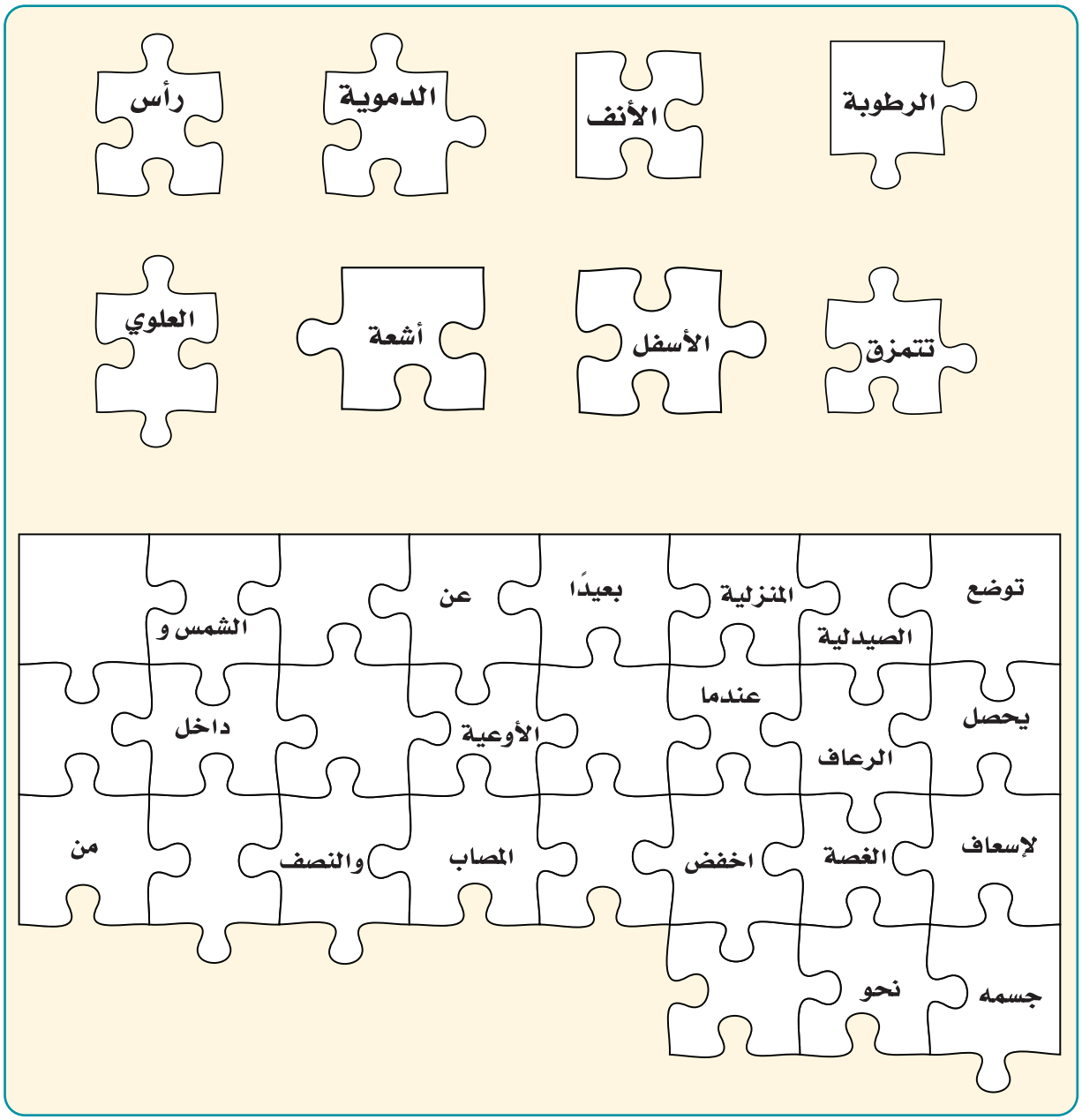
الوِقايَةُ ..... مِن

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

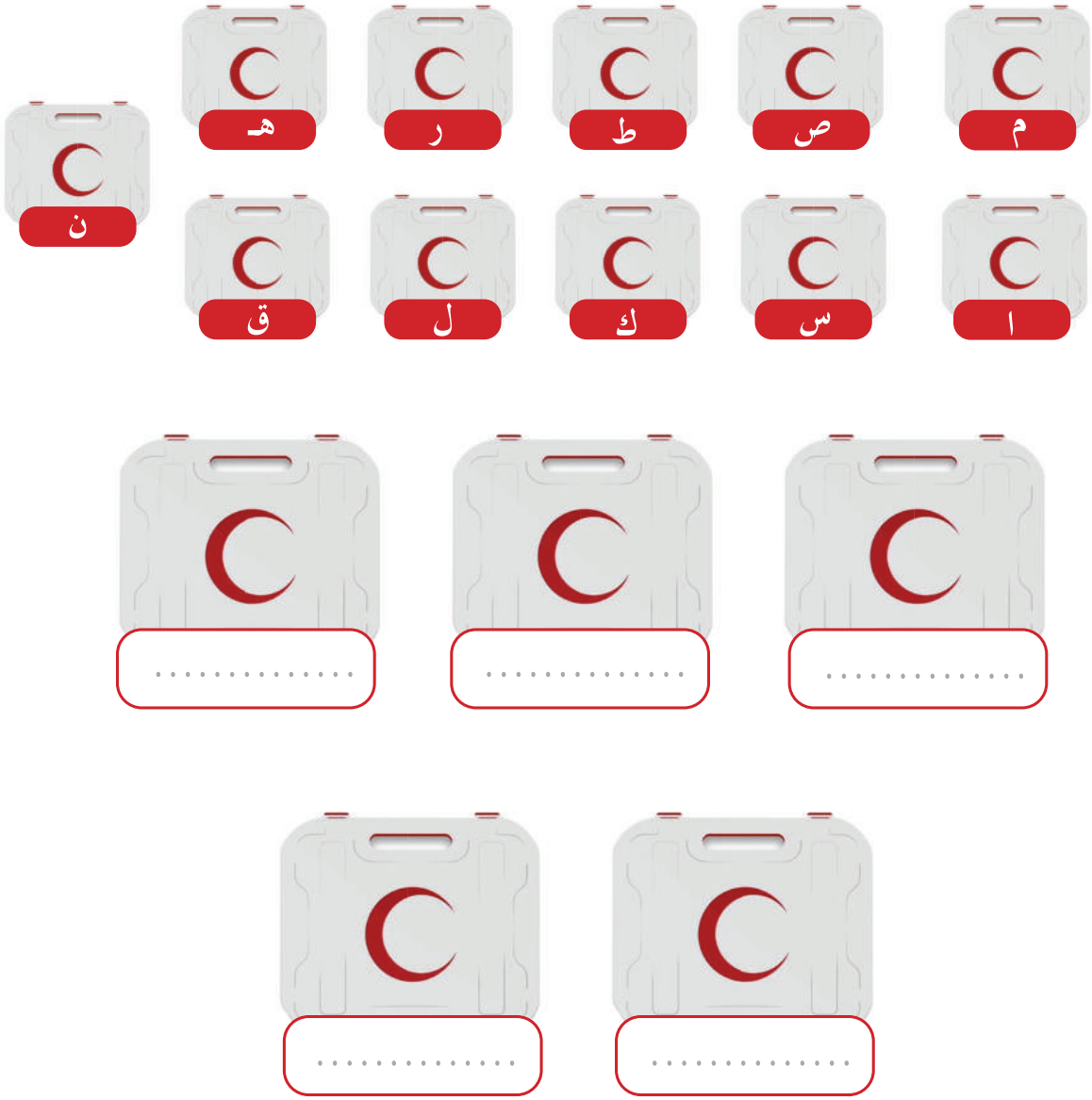
## ٦ لنضَعِ الكلمةَ المُناسبةَ في المكانِ المُناسِبِ :






وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٧** كوّن من الحروفِ الآتيةِ عددًا من محتويات الصَّيدليَّة، ويمكنُ استعمالُ الحرفِ عدّةَ مرَّاتٍ :






وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# صِحَّتي وَسَلامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.

المصدرُ: الجمعيةُ السعوديةُ للإعاقةِ السمعيةِ (٢٠١٨). قاموسُ لغةِ الإشارةِ السعوديةِ، ط١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## أدونُ إيجَابيَّاتٍ تَعَلَّمْتُها



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الثانيةُ

# ٢

# مهاراتِي في الحياةِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# مَهَاراتِي فِي الحَيَاةِ

## أهدافُ الوحدةِ

يُتوقَّع من المُتعلِّم في نِهايةِ الوَحْدةِ:

- أنْ يُحددَ مفهومَ برّ الوالدين بصفة عَامَّة.
- أنْ يُقارنَ بينَ معاملة كلَّ من الإخْوةِ والأقارب.
- أنْ يَكتبَ توجيهات إيجابية في كيفية التَّعامل مَعَ العمالةِ المنزليَّة.
- أنْ يُعلِّلَ أهميةَ التَّرشيد في استهلاك المياه.
- أنْ يَسْتَنبطَ بعضَ الأسبابِ المُؤدِّية إلى تَسرُّب المياه في المَنزل.
- أنْ يُميزَ بينَ سلوكيات هَدر المَاء داخلَ المَنزل وخارجه.
- أنْ يشرحَ أهميةَ الكهرباء في حياتنا اليَوميَّة.
- أنْ يقترحَ طرائقَ فعّالة لترشيد الكهرباء داخلَ المَنزل.
- أنْ يبتكرَ شعارًا يُسهمُ في ترشيد استهلاك الكهرباءِ بالمُجتمَع.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مهاراتي في الحياة

# آدابُ التَّعاملِ داخلَ المَنزِل

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- برُّ الوَالِدينِ.
- صِلَةُ الرَّحمِ.

إنَّ الأخلاقَ الكريمةَ هي الَّتي تُمكِّن الإنسانَ مِنَ العيشِ في مُجتمعهِ محبوبًا ومقبولًا، ولأجلِ الحُصولِ على هذه الصِّفةِ لا بدّ من معرفةِ الآدابِ السُّلوكيَّة الَّتي يجبُ اتّباعُها عندَ التَّعامُلِ معَ الوالدين والآخرين وهِيَ كالآتِي:

## أولًا : مُعاملةُ الوَالِدينِ

١ طاعتُهما وتَقَبُّلُ نُصْحِهما .

٢ عدمُ رفعِ الصَّوتِ عندهُمَا أو مُقاطَعَةُ حَديثِهِمَا .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣ السَّلامُ عَليهُمَا
صَباحًا ومَساءً.

٤ مُساعدتُهمَا
عندَ الحَاجَةِ.

٥ .....

٦ الدعاءُ لهُمَا بالمغفرةِ
والرَّحمَةِ.

في حالِ غيابِ والِديك يَقومُ الجَدُّ والجَدَّةُ مَقامَهُمَا فِي النُّصحِ والإِرشَادِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (١)

تأملِ الآيتينِ الكَريمتين، ثمَّ أجبْ عن السُّؤالِ بعدَهَا.

قَالَ تَعالَى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾ (١)

كيفَ يجبُ أنْ تُعامِلَ والِدَيكَ؟

.....

.....

## صُورٌ مِنَ البِرِّ:

يُحكَى أنَّ إحدى الأمهاتِ طلبتْ من ابنِهَا ليلًا أنْ يسقيَهَا ماءً، فَقامَ لِيُحضرَهُ وعندمَا عادَ وجدَهَا قَدْ نَامتْ فَخَشِيَ أنْ يَذهبَ فتستيقظَ ولا تَجدَهُ، وَكَرِهَ أنْ يوقظَهَا مِن نومِهَا، وظلَّ قائمًا يَحملُ الماءَ حَتَّى الصَّباح.

اذْكُرْ صورًا أُخرَى مِن البِرِّ بالوالِدينِ سَبقَ أنْ عَايشْتَهَا شَخْصيًّا أو سَمِعْتَ بِهَا؟

(١) سورة الإسراء الآية: ٢٣-٢٤.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مِنْ صُورِ بِرِّ الوَالِدَينِ بِرُّكَ بِجَدِّكَ وَجَدَّتِكَ.

## نشـاط (٢)

بعدَ عودتِكَ من المَدرسَةِ، ودُخُولِك المَنزِل، سَمِعْتَ أَحَدَ إِخْوتِكَ يَرفعُ صَوْتَهُ عَلى والِدَتِك، وتَألَّمتَ.

حَاولِ التَّوصلَ إِلى حَلٍّ لِهذِه المُشكِلةِ مِن خِلالِ المُنَظِّمِ الآتي:

| المُشْكِلةُ | خُطواتُ الحَلِّ | الحَلُّ |
| --- | --- | --- |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ثانيًا : مُعاملةُ الإِخْوةِ الكِبَارِ والصِّغَارِ

- محبّتُهُم وحبُّ الخَيرِ لَهُم .
- احترامُ الأخِ الكبيرِ وعدمُ رفعِ الصَّوتِ عَلَيهِ .
- عَدمُ زَجرِ الصَّغيرِ أو إخَافَتِه .
- مُساعَدةُ الصَّغيرِ والعَطْفِ عَلَيه .

**عَنْ عَبْدِاللهِ بْنِ عُمَرَ** رضي الله عنه ، **أن النَّبِيَّ** ﷺ **قال :** «**لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنا**»[1] .

(١) سنن الترمذي، ١٩٢٠ .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (٣)

أ . قارنْ بينَ حالِ أُسرةٍ كُلُّ أفرادِهَا مُتحابُّون ، وَبينَ أُسرةٍ لا تَظهرُ المَحبَّةُ بَينَ أفرادِهَا .

| حالُ الأُسرة المُتحابَّةُ | حالُ الأُسرة غَير المُتحابَّة |
|---|---|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

ب . اُذكُرْ دليلًا مِن السُّنةِ عَلى مَحبَّةِ المُؤمِنِ لأخِيهِ المُؤمِنِ .

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ثالثًا : مُعاملةُ الأَقَارِبِ

عَنْ أَنَس بْنِ مالِكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ، أن النَّبِيَّ ﷺ قال : «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعَظِّمَ اللهُ رِزْقَهُ ، وَأَنْ يَمُدَّ فِي أَجَلِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»[1] .

## مِن صُوَرِ حُسْنِ مُعَامَلَةِ الأَقَارِبِ :

١ معاملتُهُم باحترامٍ وتقديرٍ .

٢ زيارتُهم والسؤالُ عنْهُم .

٣ مَدُّ يَدِ العونِ لَهم عِنْدَ الحَاجَةِ .

٤ الاستماعُ لِنصحِهِم وإرشَادِهِم مَعَ شُكرِهِم عَلى اهْتِمامِهِمْ .

### نشاط ( ٤ )

أبْدِ رأيَكَ بالتعاونِ معَ الطلابِ في المجموعةِ حولَ المواقفِ الآتيةِ :

١ . قريبةٌ تتحدثُ دائمًا عن الآخرينَ وتُسِيء إليهُمْ .

٢ . قريبٌ يُحسنُ التَّعاملَ معَ الأَقَارِبِ .

## رابعًا : مُعاملةُ العَمَالةِ والأُجَراءِ

رَشَا طفلةٌ في العاشرةِ من عُمرِها، طيبةُ القلبِ، ولكنَّها دائمًا ترتكبُ أخطاءً كثيرَةً، فتُغضِبُ أُسرَتَهَا وصديقاتِهَا، ما رأيُكم لو نتعاونُ معًا ونساعدَ صديقتَنَا ( رَشَا ) بإرشادِهَا إلى الأخطاءِ الَّتي ارتَكَبَتْها؟ ونكسَبُ بذلكَ أجرَ مساعدةِ الآخرينَ، ونتعلّمُ معًا كيفَ نَنْتبهُ إلى سُلوكِنَا ونُهذِّبهُ دائمًا .

(١) مسند أحمد ( ١٢٥٨٨ ) .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## اكتشفْ أخطاءَ رَشَا فِي القِصَّةِ الآتيةِ:

- استيقظتْ رشَا وهي تصرخُ... أَمينَة أَمينَة... أينَ أنْتِ؟
  ركضتِ العاملةُ المنزليَّةُ أمينَة نَحو رَشَا بسُرعةٍ..
- ماذَا تُريدينَ يا ابْنَتِي؟
- هيّا يا أَمينَة، اغْسلِي لِبَاسِي المَدرسِيِّ بسُرعَةٍ.
- ماذا؟.. أغْسلُ لِباسَك المَدرسَيِّ الآنَ؟! وَلَمْ يَبْقَ سِوى سَاعةٍ واحدةٍ فقط عَلَى مَوعدِ ذَهابِكِ للمَدرسَةِ.
- نَعم – هيّا... لقد اتّسخَ بالأمسِ، ومِن المُستحيلِ أنْ أذهبَ به وهُوَ هكذا، ..لا بَأس هيّا، لا تُضيِّعِي الوقتَ في الحديثِ!!

ومَضتِ أمينةُ مُكْرَهةً لتغسلَ لِباسَ رَشَا فجرًا في الجوِّ البَاردِ، ثُمَّ تسرعُ لِتُجففَهُ ثُمَّ تَكويهِ بسرعةٍ لِتذهبَ به رَشَا كَمَا طَلبتْ.

هَذا موقفٌ واحدٌ مِمَّا تفعلُه رشَا معَ العَاملةِ.. ولَو أنَّكُم شَاهدتمُوهَا حينَ تُضيِّع شيئًا من أدواتِها، ثُمَّ تَظلِمُ العاملةَ باتِّهامِهَا بأنَّهَا هِي الَّتي أضَاعتهُ، أو عندمَا تَكسرُ العَاملةُ شيئًا دونَ قصدٍ في غُرفةِ رشَا لِتَتفاجَأَ المسكينةُ بصراخِ رشا وعويلِها لرأيتُم عجبًا.

**هيّا نَنصحُ رشَا بأنْ تُحسنَ مُعاملةَ العَاملةِ المنزليَّةِ.**

١. .....

٢. .....

٣. .....

**عَنْ أَنَسِ بْنِ مالكٍ رضي الله عنه قالَ: «خَدَمْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ، فَما قالَ لِي أُفٍّ، وَلا لِمَ صَنَعْتَ، وَلا أَلَّا صَنَعْتَ»** [1].

(١) صحيح البخاري، ٦٠٣٨.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (٥)

هلْ أنت حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرين؟

ضعْ علامةَ ( ✓ ) داخلَ الدائرةِ للصُّور الَّتي تعبِّرُ عن السُّلوكِ الَّذي تُمارسَه.

هلْ تُساعدُ والِدتَك في إعدادِ المَائدةِ وتنظيفِهَا بَعدَ تَناولِ الطَّعَامِ؟

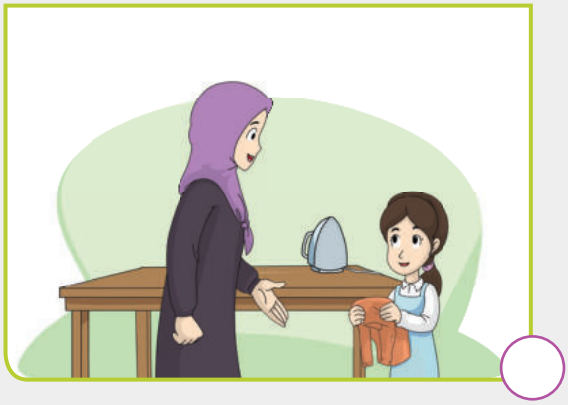
هـلْ تَسعى إلى إسعادِ والِديكَ باستذكارِ دروسِك والتفوُّقِ في دراستِك؟

إذا مَرِضَ أحدُ أقاربِكَ هلْ تَزُورُه؟

هلْ تَعطفُ عَلى أخِيكَ الصَّغِيرِ؟



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



إذا أردتَ مساعدةً من العَاملةِ، فَهلْ تَطلبُهَا بَأدبٍ؟

هلْ تُحبِّ للآخَرينَ ما تُحبينَ لنفسك وتُعامِلَهم كمَا تُحبِّ أنْ يُعامِلُوكِ؟

**ظَلِّل المربعاتِ الآتيةَ بعددِ العلاماتِ الصَّحيحةِ الَّتي وضعتَهَا :**

□□□□□□

- إذا كانتِ النتيجةُ ■■■■■□ فأنتَ حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرينَ.
- وإذا كانتْ ■■■□□ فأنتَ على قدرٍ طيّبٍ من حسنِ التَّعاملِ ولكنْ عليكَ أنْ تَسعَى إلى الأَفضَلِ.
- أمَّا إذا كانتْ ■■□□□ فأنتَ بحاجةٍ إلى مُراجعةِ سلوكِكَ والمُسارعَةُ إلى تَحسينِ مُعَاملتِكَ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

# ترشيدُ اسْتهلاكِ المَاءِ

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- التَّرشيدُ.
- الهَدْرُ.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾[1].

الماءُ هو أساسُ الحَياةِ عَلَى كوكبِ الأرضِ، حيثُ تحتاجُ إليه جميعُ الكائناتِ الحيَّةِ بلا استثناءٍ، ودونه لا تُوجدُ حياةٌ للإنسانِ والحَيوانِ والنَّبَاتِ.

## نشاط (١)

قارنْ بينَ الماءِ الصَّالحِ للشربِ والمَاءِ غيرِ الصَّالحِ للشُّربِ، مِن حيثُ المَصدرِ والفَائدَةِ.

| الماءُ الصَّالحُ للشُّربِ | التَّشابُه | الماءُ غَيرُ الصَّالحِ للشُّربِ |
|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |

(١) سورة الأنبياء: ٣٠.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

يَحتوي جسمُ الإنسانِ عَلَى حوالِي ٧٠ ٪ مِن المَاءِ، أيْ مَا يعادلُ ثُلثَيْ جسمِ الإنسَانِ.

تبذلُ حكومتُنَا الرَّشيدةُ الغَاليَ والنفيسَ من أجلِ توفيرِ المِيَاهِ الصَّالحةِ للشُّربِ، وأحدُ أهمِّ أهدافِهَا الإستراتيجيةِ (ضمانُ استفادةٍ مُستَدامَةٍ من المَواردِ المَائيَّةِ)، لذلك فإنَّنَا جميعًا مسؤولونَ عَن ترشيدِ استهلاكِ المَاءِ، امتثالًا لأمرِ الرَّسولِ ﷺ في حَديثِ عَبدِاللهِ بن عَمْرو رضي الله عنه قَالَ أنَّ رسولَ اللهِ ﷺ مرَّ بسعدٍ وهو يتوضَّأُ، فقالَ: «مَا هذا السَّرفُ»، فقالَ: أفِي الوضوءِ إسرافٌ، قالَ: «نعمْ، وإنْ كنتَ على نهرٍ جارٍ»[1].

## نشاط (٢)

صِفْ، مستعينًا بمعلوماتِ أحدِ كبارِ السِّنِّ في أسرتِكَ؛ جَدِّكَ أو جَدَّتِكَ؛ كيفَ كانَ النَّاسُ يحصُلونَ عَلى المَاءِ قَديمًا؟

.....

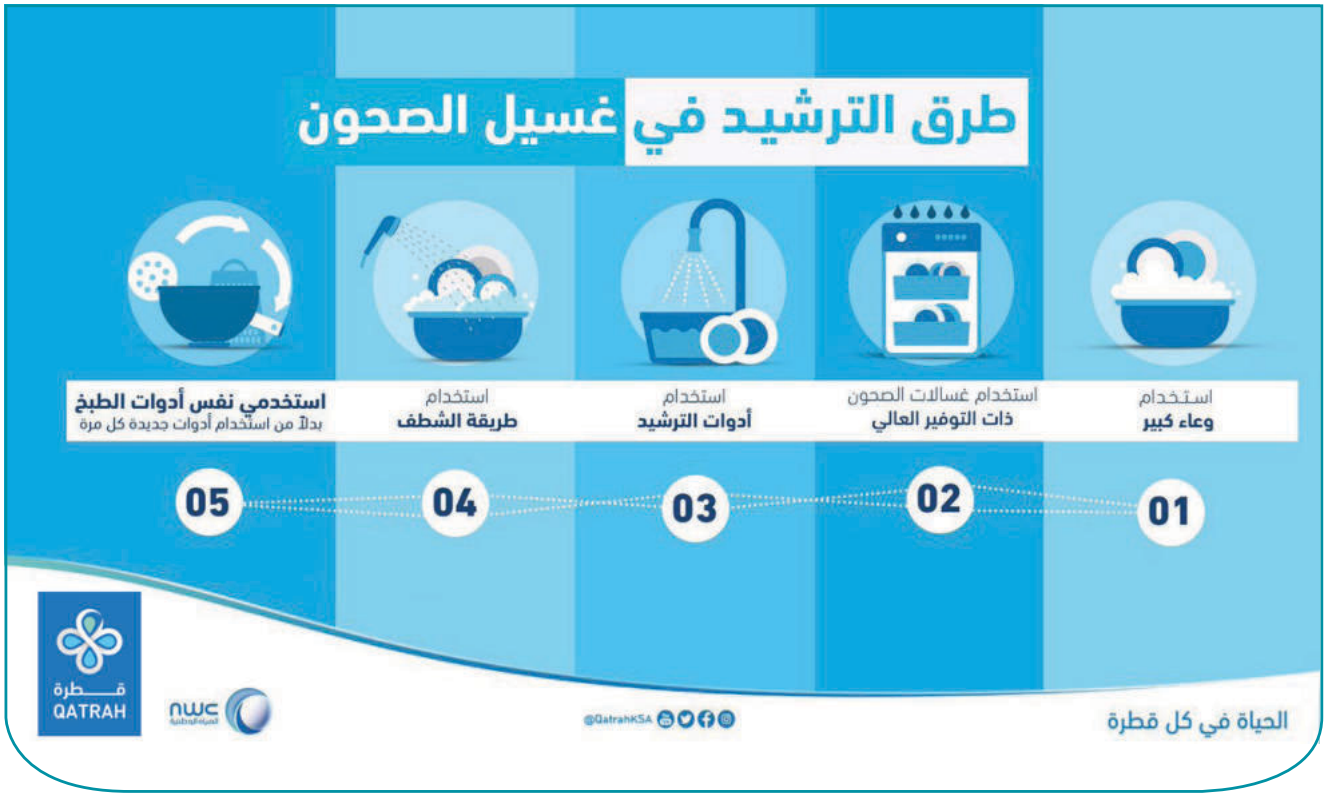
.....

(١) سنن ابن ماجه (٤٢٥).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## أوَّلًا : طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ داخلَ المنزِلِ




يهدفُ البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه «قَطْرَة» لزيادةِ وعي الحلولِ الممكنةِ لتقليلِ وخفضِ استهلاكِ الفردِ من المِياهِ إلى ٢٠٠ لترٍ يوميًا بحلولِ عام ٢٠٣٠، وهو أمرٌ حاسمٌ لتحقيقِ الازدهارِ الاقتصاديِّ للمملكةِ على المدى الطويلِ. وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:

مائي
MAEE

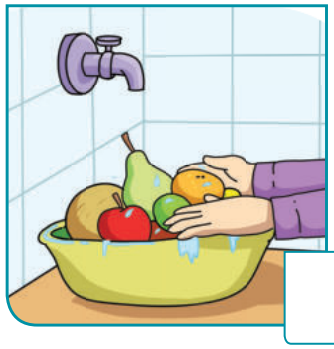


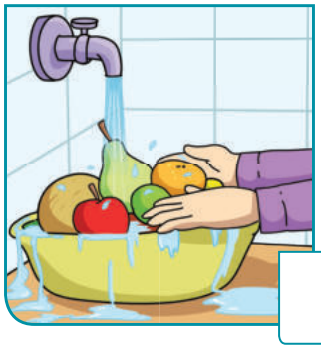
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ضعْ علامةَ ( ✓ ) أسفلَ الصُّورِ الَّتي تَدلُّ على تَرشيدِ استهلاكِ المَاءِ :

- الاسْتِحْمَامُ .

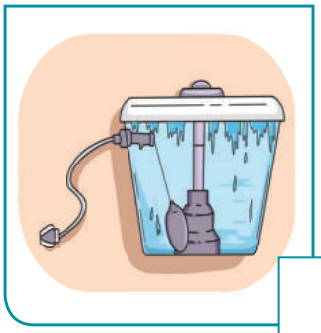
- تنظيفُ الفواكهِ والخُضروَاتِ .





- تنظيفُ الأسْنَانِ .

- صُندوقُ الطَّردِ .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

من إسهاماتِ وزارةِ البيئةِ والمياهِ والزِّراعةِ إعدادُ حملاتِ التَّرشيدِ الوَطنيةِ بهدفِ رفعِ الوعي الاجتماعيِّ حولَ أهميةِ المحافظةِ على المياهِ في ظِلِّ ما تُعانيهُ المملكةُ من وقوعِها في نطاقِ المناطقِ الجَّافةِ والشَّحيحةِ للمياهِ والأمطارِ، من خلالِ تنظيمِ مَعرضٍ دائمٍ للتوعيةِ والتَّرشيدِ ومعرضٍ لمبيعاتِ أدواتِ التَّرشيدِ، ومعرضٍ متنقلٍ للمشاركةِ في المناسباتِ الوطنيةِ والإقليميةِ والعالميةِ.

وللحصولِ على المزيدِ من المعلوماتِ حولَ هذه الجهودِ يُمكنُكَ الدُّخولُ على المَوقعِ الرَّسميِّ للوزارةِ.

## نشـاط (٣)

صِلْ بينَ الأداةِ ومكانِ تركيبِهَا فِي الجَدولِ الآتِي:

| الأَدَاةُ | مكانُ تَركِيبِهَا |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

نحققُ استدامةً بيئيةً: «سنعملُ على الاستثمارِالأمثلِ لثرواتِنَا المَائيَّةِ عبرَ التَّرشيدِ واستخدامِ المياهِ المعالجةِ والمُتجدِّدَةِ».

كُنْ عونًا لوطنِكَ في تحقيقِ الرؤيةِ بترشيدِ استهلاكِ الماءِ، واطلبْ من والديكَ تفقُّدَ تمديداتِ الماءِ والخَزَّانِ والمسارعةِ بإصلاحِ التَّسرباتِ المنزليَّةِ، ووجِّهِ النَّصيحةَ دائمًا لمن غفلَ عن هذه الثَّروةِ الغَاليةِ، وأخْطأَ في استعمَالِهَا.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (٤)

### مَاذَا سيحدثُ إنْ أهدرنَا المَاءَ يوميًّا ؟

إذَا أردتَ أنْ تعرفَ النتيجةَ فتابعِ الخطواتِ الآتيةَ :

- اتَّجه مُربعينِ شرقًا – ثُمَّ مُربعًا شَمالًا .
- ثمَّ اتَّجه ثلاثةَ مربعاتٍ غربًا – ثُمَّ مُربعينِ شمالًا .
- ثُمَّ اتَّجَه مُربعينِ شرقًا – ثُمَّ مُربعًا جَنوبًا .
- ثُمَّ اتَّجِه مُربعًا شَرقًا – ثُمَّ مُربعًا شمالًا .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ثانيًا : طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ خارجَ المنزِلِ

اقترحْ أكبرَ قدرٍ مُمكنٍ مِن الحُلولِ لِمعالجَةِ مُشكلةِ الإسرافِ في المَاءِ بالصُّورِ الآتيةِ :

| المشكلةُ | الحلُ |
|---|---|
| | ..... ..... ..... ..... |
| | ..... ..... ..... ..... |
| | ..... ..... ..... ..... |

**هلْ تعْلَم**

أنَّ رقمَ هاتفِ طوارئِ المياهِ في المملكةِ هو (٩٣٩) وتُقَدِّمُ مِنْ خلالِه مجموعةً كبيرةً من الخدماتِ الضَّروريَّةِ في مجالِ إصلاحِ الأعطالِ وغيرِها منَ الخدماتِ الأُخرَى.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (٥)

تعاونْ معَ مجموعتِك باختيارِ المهمةِ المُناسبةِ لَكَ (كاتبٌ – قارئٌ – منظمٌ للمهامِ – مديرٌ للوقتِ – قائدٌ) لتنفيذِ الآتي:

**أ** كتابةُ أسماءِ الصُّورِ الآتيةِ في المربَّعاتِ المُقابِلةِ، ثُمَّ جَمعُ أحرفِ المربَّعاتِ المُظلَّلةِ حسبَ تسلسلِ الأرقامِ، وإكمالِ شعارِ البرنامجِ، هلْ تعرفُ إلامَ يَرمزُ هذا الشِّعَارُ؟

**ب** إضافةُ الصُّورةِ المُناسبةِ للشِّعَارِ وتعليقِه فِي فِناءِ المَدرسَةِ.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | | | | ٢ | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ١ | | | | ٢ | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ٣ | | | | | ٤ | |

الحَياةُ في .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (٦)

دخلتَ دورةَ المياهِ في المدرسةِ، فرأيْتَ الصُّنبورَ مفتوحًا والماءُ ينزلُ منه بِغزارةٍ دونَ فائدةٍ، تألمتَ بالطَّبعِ لهذَا المَنظرِ.

دوِّن اقتراحَاتِكَ لمعالجةِ هذه المُشكلةِ مُستعينًا بالمُنظِّمِ التخطيطيِّ الآتي:

| المُشكِلةُ | خُطواتُ الحَلِّ | الحَلِّ |
| --- | --- | --- |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

# ترشيدُ استهلاكِ الكهرُباءِ

## المفاهيمُ الرئيسةُ

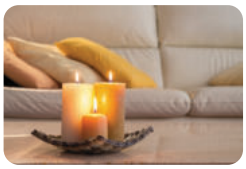
- الإسرافُ.
- الذَّروةُ.

الكهرباءُ من نعمِ اللهِ العظيمةِ الَّتي امتنَّ بها علينا حتَّى أصبحتْ من أساسياتِ حياتِنا، وليسَ أدلُّ على أهميتِهَا مِن أنَّها تُوفِّرُ لنَا في معيشتِنَا الرَّاحةَ في كلِّ شيءٍ بلْ وفي كلِّ مكانٍ، فلنستمتعْ بها ولا نَنْسَى أنَّ ما نقطفُه بلمسةٍ واحدةٍ هو ثمرةُ جهودٍ كبيرةٍ، ولنَتذكَّرْ أنَّ دوامَ هذه النِّعمةِ يكونُ بشكرِ اللهِ -تعالى- وذلكَ بالمحافظةِ عليهَا وصِيانتِهَا. وتَسعَى بلادُنَا إلى إنتاجِ كمياتٍ ضخمةٍ من الكهربَاءِ عبرَ مشروعِ الطَّاقةِ الشَّمسيَّةِ النَّظيفةِ بحلولِ عام ٢٠٣٠، لتصبحَ أكبرَ منتجٍ للطاقةِ الشَّمسيَّةِ فِي العَالَمِ.

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[1].

- استخدمَ الإنسانُ أشكالًا عديدةً للضَّوءِ، منهَا:

.....



.....

.....

.....

مَا أهميةُ الكهرُباءِ في حَياتِنَا؟ وضِّحْ ذَلكَ.

(١) سورة الأعراف: ٣١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (١)

تخيَّلِ الحياةَ بلا كهرُباء، صِفْ ذَلكَ .

.....

.....

.....

## ترشيدُ الكهرُباءِ :

استخدامُ أقلِّ قدرٍ مُمكنٍ مِن الكهرُباءِ عندَ الحَاجَةِ .

## الهدفُ مِن التَّرشِيد :

١ . تخفيفُ الأحمالِ الزَّائدةِ على مَحطَّاتِ الكهرُباءِ وهَذا يُؤدِّي إلى :

أ . عدمِ انقطاعِ التَّيارِ .  ب . وُصولِ التَّيَّارِ الكهرُبائيِّ لمشتركينَ جُدُدٍ .

٢ . الابتعادُ عَن الإسرَافِ .

٣ . التَّقليلُ مِن تَكلفةِ فَاتورةِ الكهرُبَاءِ .

## نشـاط (٢)

بالتَّعاونِ مع مجموعَتِكَ اكتبْ أكبرَ عددٍ من الفَوائدِ الَّتي تَعودُ عَلَى الأفرادِ والمُجتمعِ مِنْ ترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ . ثُمَّ اعرضْهَا عَلَى المُعلِّمِ .

.....

.....

.....

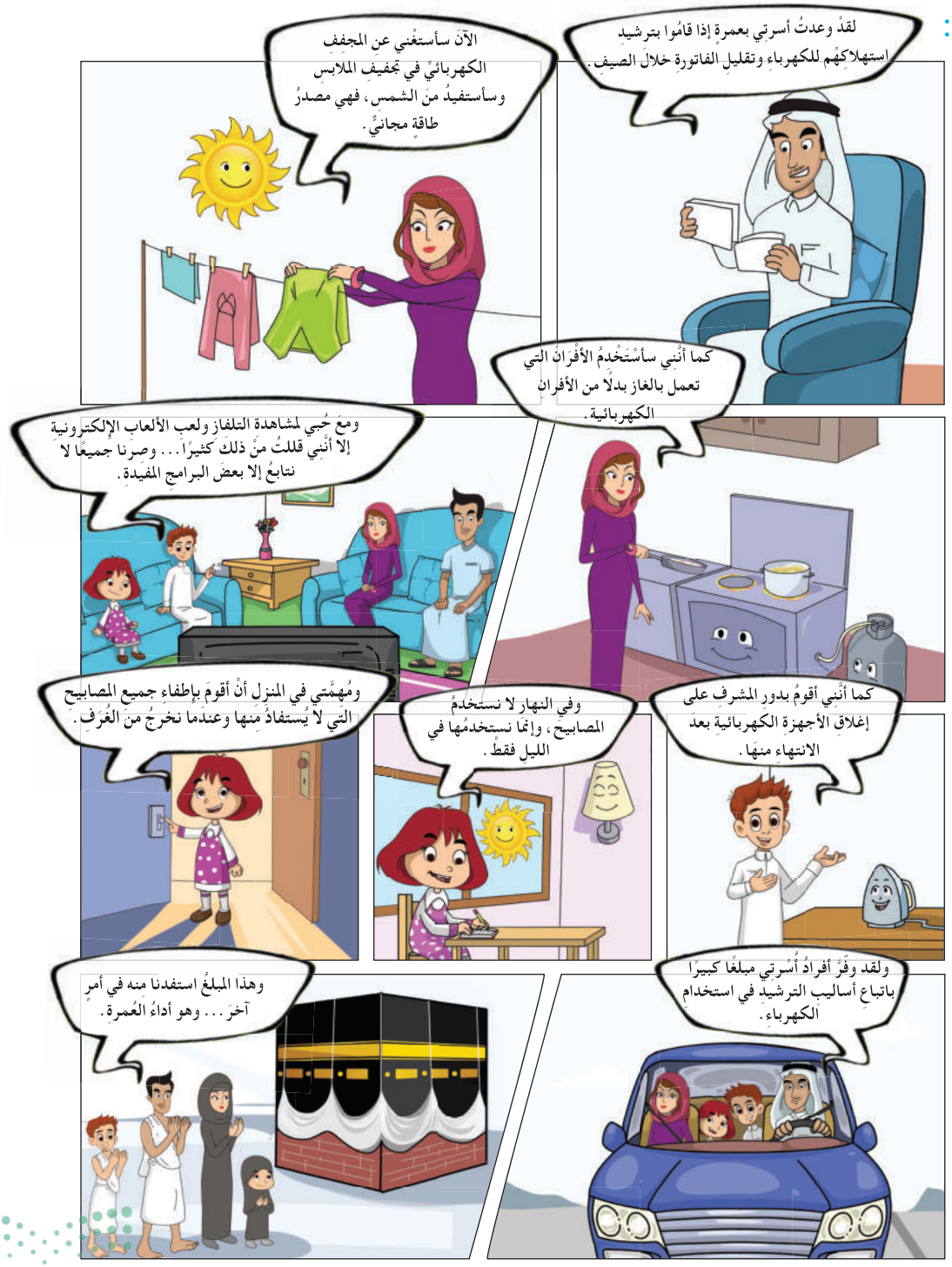


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الاقتصادُ في استهلاكِ الكهرباءِ دليلُ وعْيِ المُواطنِينَ واهْتمامِهِم.

## طرائقُ ترشيدِ الكهرُباءِ:

### أوَّلًا: داخلَ المنزِل:






وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أ استخلصِ الإجراءاتِ الَّتي اتَّخذهَا أفرادُ الأسرةِ للتَّوفيرِ في فَاتورةِ الكهرُباءِ .

.....

.....

.....

ب ضعْ عنوانًا مُناسبًا للقصَّة : .....

ج ما النَّتائجُ الإيجابيةُ الَّتي كَسِبتْها هَذه الأسرةُ في مجالِ استهلاكِ الكهرُباءِ؟

.....

.....

## وقتُ الذَّروةِ :

الوقتُ الَّذي يَزدادُ فيه استعمالُ الكهرُباءِ وخاصةً مَا بينَ السَّاعةِ الواحِدةِ ظهرًا والسَّاعةِ الخَامسَةِ مساءً .

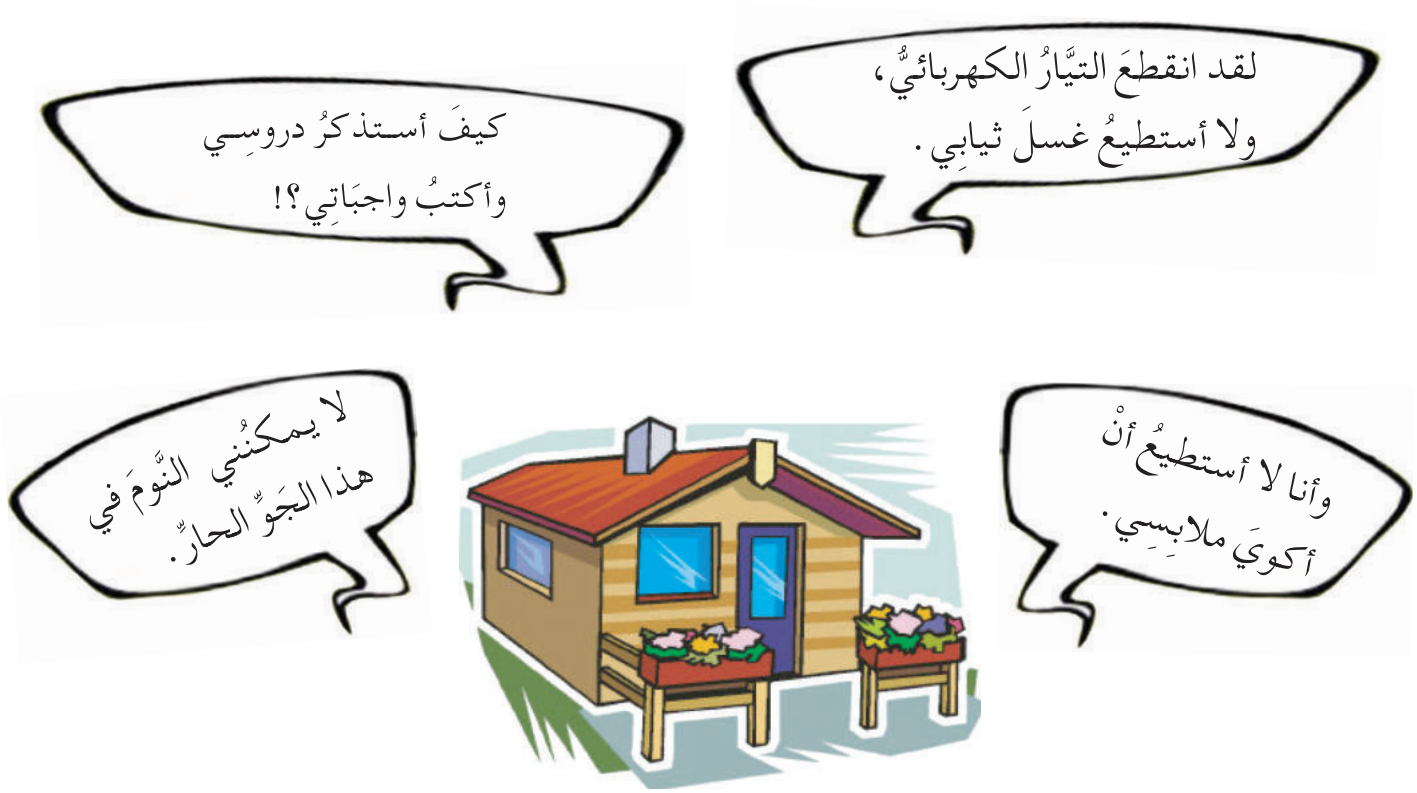
## نشاط (٣)

اكتبْ أسماءَ الأجهزةِ الَّتي تعملُ بالكهرُباءِ في بَيتكَ، ثُمَّ اُذكرِ الغايةَ من استخدامِهَا وإمكانيَّةَ الاستغناءِ عَنهَا .

| اسمُ الجهازِ | استخداماتُه | الاستغناءُ عَنْه نعم / لا |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447




- **فِي رأيكَ ما السَّببُ الَّذِي أدَّى إلى انقِطاعِ التَّيَّارِ الكهرُبائِي؟**

.....

.....

- **ما الواجِبُ عَلينَا عَمَلُه حتَّى لَا نَتعرَّضَ لمثلِ هَذا المَوقِفِ؟**

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## بُني

مُساهمتُكَ في تقليلِ استهلاكِ الكهرُباءِ مِن خلالِ التَّخطيطِ الجَيِّدِ أثناءِ وقتِ الذَّروةِ مِن ( ١–٥ ) مساءً ضمانٌ لاستمراريَّةِ الخِدْمَة.

إنَّ لتخطيطِ المَبْنى دورًا في تعديلِ درجةِ الحرارةِ وبالتَّالي تقليلِ استهلاكِ الكهرُباء.

## نشاط ( ٤ )

استعنْ بوالديك لمعرفةِ التَّدابيرِ الَّتي تُسهمُ فِي خفضِ فاتورةِ الاستهلاكِ الكهرُبائِيِّ عندَ بِناءِ المَسْكَنِ.

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ساعةُ الأرضِ هي حدثٌ عالميٌّ سنويٌّ يتمُّ خلالَهُ تشجيعُ الأفرادِ والمجتمعاتِ على إطفاءِ الأضواءِ والأجهزةِ الإلكترونيَّةِ غيرِ الضَّروريَّةِ مدةَ ساعةٍ واحدةٍ من السَّاعةِ ٨:٣٠ حتَّى ٩:٣٠ مساءً في توقيتِ الدولةِ المحليِّ في شهرِ مارسَ، وذلك بهدفِ ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ ورفعِ الوعيِ بخطرِ التغيرِ المناخيِّ.

## ثانيًا: خارجُ المنزلِ:

لا يقتصرُ ترشيدُ استهلاكِ الكهرباءِ على المنزلِ فقطْ، بلْ ينبغي التَّرشيدُ في كلِّ مكانٍ؛ في المدرسةِ والمُصلَّى والمَكتبِ والمَصنعِ والشَّارعِ... إلخ.

إيادُ طالبٌ في الصَّفِ الرابعِ، يُحبُّ مدرستَهُ ويحرصُ عَليها، فَتراهُ بعد انتهاءِ الدَّرسِ وخروجِ زملائِه من الصَّفِ يقومُ بإغلاقِ مفاتيحَ الإضاءةِ والمكيفاتِ يوميًّا، ولهذَا اختارَهُ مديرُ المدرسةِ ومُعلموُه ليفوزَ بَلقبِ (الطالبِ المُرشِّدِ للكهرباءِ) وقدْ كرَّمَهُ مديرُ المدرسةِ أمامَ جميعِ الطلابِ، وسلَّمَهُ جائزةَ هذا العَامِ، وحثَّ زملاءَهُ عَلى الاقتِداءِ بِهِ في المُحافظةِ عَلى الكهرُباءِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

اقترحْ طرائقَ فعّالةً لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ في مَدرستِكَ .

.....

## نشاط (٥)

( التَّرشيدُ في الاستهلاكِ الكهرُبائيِّ واجبٌ دينيٌّ ومطلبٌ وطنيٌّ وسلوكٌ حضاريٌّ )
في ضوءِ العبارةِ السابقةِ اكتبْ ثلاثَ عباراتٍ إرشاديَّةٍ لترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ، ثُمَّ عَلِّقهَا فِي صَفِّكَ .

## نشاط (٦)

بالتَّعاونِ مع مجموعتِك، صمِّم شِعارًا لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ، ثُمَّ عَلِّقْهُ في فِناءِ مدرستِكَ .

لا تَستخدِمِ الجهازَ الكهربائِيَّ وهُو مُبللٌ أو بالقُربِ مِن المَاءِ .


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## تطبيقاتٌ عامةٌ

**١** ضعْ علامةَ ( ✓ ) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ، وعلامةَ (×) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ، مع تصحيحِ الخطأ:

**أ** الدُّعاءُ للوالِدَين بالمغفرةِ والرَّحمَة. ☐

.....

**ب** رفعُ الصَّوتِ على الأخِ الكبيرِ. ☐

.....

**جـ** وضعُ الطُّوبِ فِي صَندوقِ طَردِ المرحَاضِ. ☐

.....

**د** غَسلُ المنزِلِ بالماءِ الجَاري يوميًا. ☐

.....

**هـ** استخدامُ جهازِ أتومَاتِيك لإقفالِ الدَّائرةِ الكهرُبائيَّةِ عِندَ مِلءِ الخزَّانِ. ☐

.....

**و** تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حاجَةٍ يزيدُ مِن استهلاكِ الكَهرُباءِ. ☐

.....

**ز** تشغيلُ السَّخّانِ طوالَ العامِ يقلِّلُ منَ استهلاكِ الكهرُباءِ. ☐

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٢ أجبْ عَن مَا يَأتِي :

- اكتبْ بطاقةَ توعيةٍ عن ترشيدِ استهلاكِ الماءِ إسهامًا منكَ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ لتحقيقِ استدامةِ الموارِدِ المائيَّةِ، واعرضْهَا فِي لَوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٣ أُنظرْ إلى الصُّورتين ثُمَّ قَارنْ بينهُمَا :

.....

.....

.....

.....

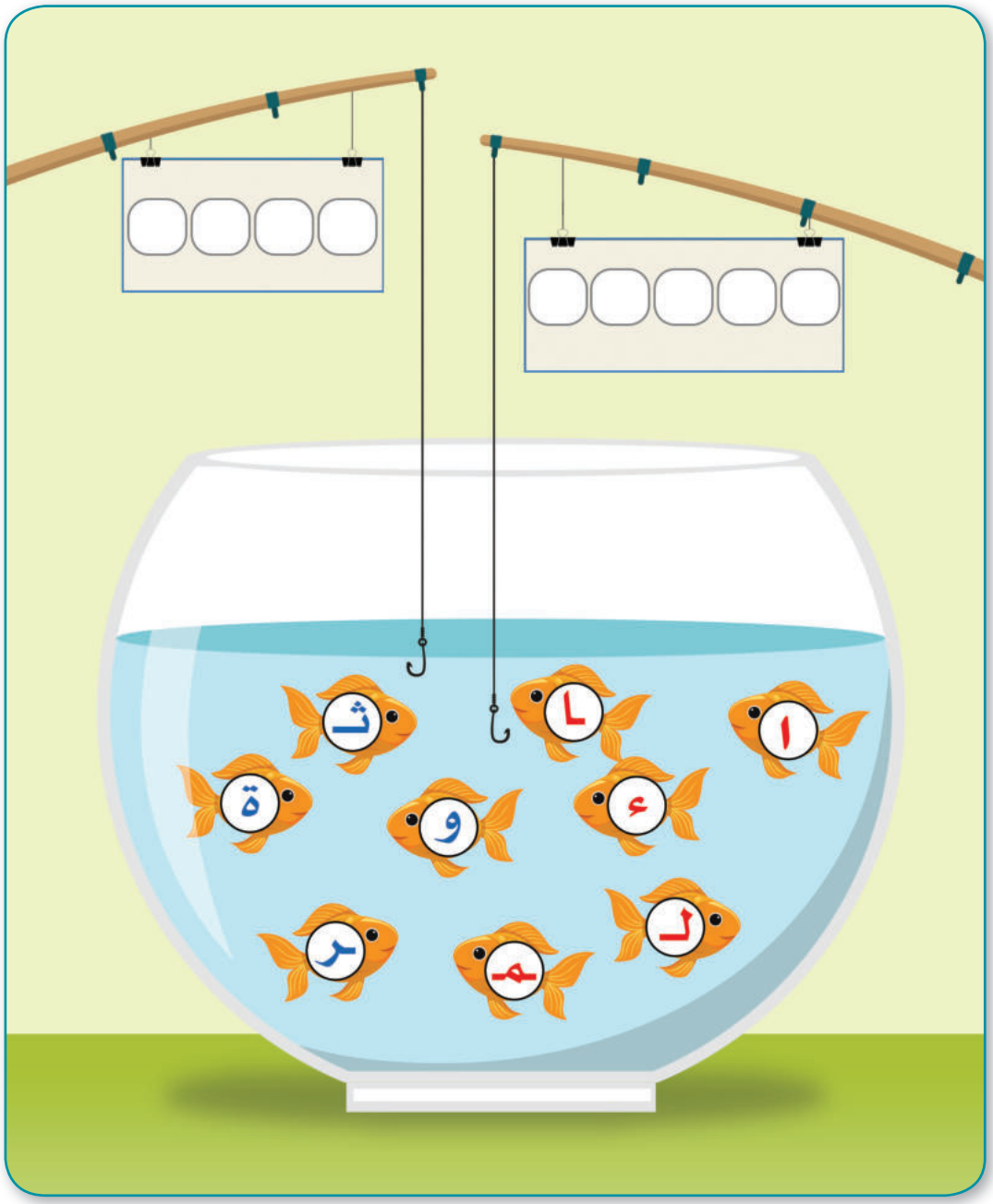
.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٤ اصطدِ الأسماكَ وكوِّنِ الكلماتِ، ثُمَّ اكتبْ الجملةَ:




الجملةُ: .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٥ حدّد الإجابةَ الصَّحيحةَ منْ بينِ الإجاباتِ المتعددةِ :

وقتُ الذَّروةِ لاستخدامِ الطَّاقةِ الكهربائِيَّة مِن :

أ السَّاعَةِ ١٠ صباحًا – ٣ مساءً .

ب السَّاعَةِ ١ ظهرًا – ٥ مساءً .

ج السَّاعَةِ ٥ مساءً – ٩ مساءً .

د السَّاعَةِ ٦ صباحًا – ١٢ ظهرًا .

الأجهزةُ الكهربائيَّةُ الأكثرُ استهلاكًا للكهرُباءِ هي :

أ المروحةُ .

ب التِّلفازُ .

ج المِصبَاحُ .

د الفُرنُ الكهربَائيُّ .



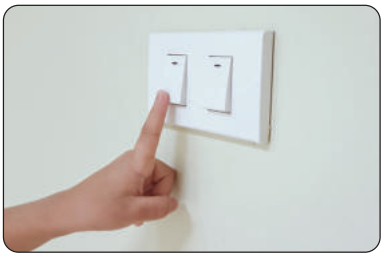
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٦** كوِّن جملةً مفيدةً من الكلماتِ المبعثرةِ في كلِّ صفٍ، ثُمَّ دوِّن كلَّ جملةٍ تحتَ الصُّورةِ المُناسبةِ لَهَا:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | أحمد | بالإضاءة | النَّهار | يقرأ | الطَّبيعيَّة | في |
| ٢ | عند عدم | والتكييف | الإضاءة | قفل | الحاجة إليها | |
| ٣ | الإلكترونية | قفل | بعد | عدم | الألعاب | الانتهاء منها |
| ٤ | في | حالة | السَّخان | فصل | عن | الكهرباء |
| | | | استخدامه | عدم | | |

١ .....

.....



٢ .....

.....

٣ .....

.....

٤ .....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٧ عَلِّقْ عَلى هَذه الصُّورة بمَا يفيدُ فى ترشيد استهلاك الكهرُبَاء :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٨ صِل كلَّ عبارةٍ بنصفِهَا الآخرِ فيمَا يأتِي:

| | |
|---|---|
| تركُ بابِ الثلاجةِ مفتوحًا يجعلُهَا | لمنعِ ارتفاعِ درجةِ حرارةِ الغُرفةِ. |
| أُغلقُ البابَ والنوافذَ وأُسدلُ السَّتائرَ | يزيدُ من استهلاكِ الكهرُبَاءِ. |
| تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حَاجَةٍ | تتعطلُ سريعًا ويزيدُ من استهلاكِ الكهُربَاءِ. |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# مهاراتي في الحياةِ

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.

المصدرُ: الجمعيةُ السعوديةُ للإعاقةِ السمعيةِ (٢٠١٨). قاموسُ لغةِ الإشارةِ السعوديةِ، ط١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الثالثةُ

# ٣

# بِيئَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

العِنَايَةُ بِالكِتَابِ

العِنَايَةُ بِالصَّفِّ / المُحَافَظَةُ عَلَى المَرَافِقِ العامَّةِ في المدرسةِ

# بيئَتِي

## أهدافُ الوحدةِ

**يُتوقعُ من المتعلِّمِ في نهايةِ الوحدة:**

- أنْ يُوضِّحَ جهودَ الدولةِ في توفيرِ الكتبِ المدرسيةِ.
- أنْ يُغلِّفَ الكتابَ المدرسيَّ بالطريقةِ الصحيحةِ.
- أنْ يقترحَ طرائقَ فعالةً للمحافظةِ على نظافةِ صفِّهِ الدراسيِّ.
- أن يُعلِّلَ أهميةَ المحافظةِ على نظافةِ مرافقَ المدرسةِ العامةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

بيئتي

# العِنَايَةُ بِالكِتَابِ

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- الكتابُ.
- تدويرُ الورقِ.

الكتابُ المدرسيُّ هوَ مصدرُ الغذاءِ الفكريِّ الذيْ يُمِدُّ عقولَنا بما نحتاجُ إليهِ من معلوماتٍ أو ثقافاتٍ للاستفادةِ منها.

تبذلُ بلادُنا جهودًا كبيرةً لتوفيرِ الكتبِ المدرسيةِ وتوزيعِها مجانًا على الطلابِ والطالباتِ في أرجاءِ مملكتِنا الحبيبةِ، وهذه نعمةٌ عظيمةٌ يجبُ أن نحمدَ اللهَ عليها .

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

غرسُ المبادئِ والقيمِ الوطنيةِ وتعزيزُ الانتماءِ الوطنيِّ.

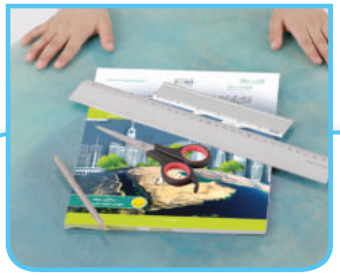


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## واجبُكَ تجاهَ الكتابِ المدرسيِّ:

### أوَّلًا: قبلَ الاستخدامِ

المحافظةُ عليهِ وتغليفُهُ بالبلاستيكِ باتباعِ الخطواتِ الآتية:



أ. تجهيزُ الأدواتِ.

ب. كتابةُ الاسم.

جـ. قصُّ قطعةِ بلاستيكٍ تناسبُ حجمَ الكتابِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

د. إلصاقُ الجزءِ الخلفيِّ والجزءِ الأمامي.

هـ. إلصاقُ الأطراف.

يُفَضَّلُ استخدامُ المسطرةِ عندَ تغليفِ الكتابِ المدرسي.

## ثانيًا: أثناءِ الاستخدام

١ عدمُ تمزيقِ أوراقِهِ أوِ العبثِ بها بالكتابةِ عليها.

٢ تجنُّبُ الأكلِ والشربِ أثناءِ استخدامِ الكتاب.

٣ حفظُهُ بعدَ الاستذكارِ في المكانِ المخصصِ له.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (١)

صنِّفِ السلوكياتِ الآتيةَ بوضعِ علامةِ (✓) في المكانِ المناسبِ:

| السلوكُ | حسنٌ | سيئٌ |
|---|---|---|
| طالبٌ يتناولُ طعامَهُ وهو مُمسِكٌ بكتابِه | | |
| طالبٌ يتركُ كتبَهُ مبعثرةً على الأرضِ معرضةً لعبثِ إخوتِهِ الصغارِ. | | |
| طالبٌ يضعُ كتابَهُ في حقيبتِه بعدَ الانتهاءِ منَ الاستذكارِ. | | |
| طالبٌ يرمي بحقيبتِهِ في غرفةِ الجلوسِ بعدَ عودتِهِ منَ المدرسةِ. | | |

## ثالثًا: بعدَ الاستخدامِ

١ عدمُ فصلِهِ إلى جزأينِ أو عدةِ أجزاءٍ.

٢ تسليمُهُ إلى إدارةِ المدرسةِ في نهايةِ العامِ الدراسيِّ للاستفادةِ منه.

### التدوير:

إعادةُ تصنيعِ المُخلفاتِ واستخدامِها للاستفادةِ منها وتفاديْ أضرارِها.. وقد وردَ ضمنَ الأهدافِ المستدامةِ بمنظمةِ اليونسكو (حمايةُ البيئةِ ومكوناتِها، ومصادرُها الطبيعيةُ وتنميتُها، والمشاركةُ في حلِّ مشاكلِها، ومواجهةُ التحدياتِ التي تواجهُها).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (٢)

بالتعاونِ مع مجموعتِك اشطبِ الكلماتِ المتكررةَ الظاهرةَ في اللوحةِ أمامَكَ، لتحصلَ على جملةٍ مفيدةٍ تتخذُها شعارًا لكَ داخلَ مدرستِكَ وخارجَها.

| | | |
|---|---|---|
| الحقيبةُ | المسطرةُ | القلمُ |
| ثروةٌ | مبراةٌ | |
| القلمُ | دفترٌ | ممحاةٌ |
| كتابي | | |
| | مبراةٌ | الحقيبةُ |
| دفترٌ | ممحاةٌ | المسطرةُ |

من حقِّكَ:

عندَ أخذِ أحدِ الطلَّابِ غرَضًا من أغراضِكَ الخاصةِ عليكَ إبلاغُ المعلمِ دونَ خوفٍ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

بيئتي

# العناية بالصف والمرافق العامة في المدرسة

## المفاهيمُ الرَّئيسة

- نظافةُ الصَّفِّ.
- تنسيقُ الصَّفِّ.
- الفناء.

العنايةُ بالصَّف تُعزِّزُ العملَ الجماعيَّ، وتُظهِرُ روحَ المبادرةِ والشعورَ بالمسؤولية.
ويُسهمُ الحرصُ على نظافةِ البيئةِ المدرسيةِ في أن تكونَ عزيزي الطالبُ، عضوًا فعَّالًا في المجتمعِ للمحافظةِ على ممتلكاتِ الوطنِ الغالي.

إيادٌ طالبٌ في الصفِّ الرابعِ، ذاتَ يوم شاهدَ ورقةً أُلصِقَتْ في لوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ، اقتربَ منها ليرى ما فيها، فإذا به يقرأُ إعلانًا عن مسابقةٍ لاختيارِ أنظفِ صفٍّ دراسيٍّ.

عادَ إيادٌ إلى صفِّه بعدَ انتهاءِ وقتِ الراحةِ، وبعدَ دخولِ معلمِه وزملائه، أخبرَهُم بأمرِ المسابقةِ، وحثَّ زملاءَهُ على العملِ ومضاعفةِ الجهدِ في الاعتناءِ بصفِّهِم لتحقيقِ الفوز. كانَ إيادٌ يستمعُ لمعلمِه بحرصٍ وإصرارٍ على أن يتعاون مع طلَّابِ صَفِّه للوصولِ إلى المرتبةِ الأولى في المسابقةِ، وبدأَ يفكرُ ماذا يجبُ أن يفعلوا في صفِّهِم لتحقيقِ ذلكَ؟ بادرَ بطرحِ هذا السؤالِ على معلمِه، فأخبرَهُم بما ينبغيْ أن يفعلوا، وهو كالآتي:

- فتحُ الأبوابِ والنوافذِ كلَّ صباحٍ؛ ليدخلَ الهواءُ النقيُّ.
- وضعُ الأوراقِ المهملةِ في السلةِ المخصصةِ لذلك.
- رميُ بَرايةِ الأقلامِ في سلةِ المهملاتِ.
- ترتيبُ الصفِّ وتنظيفُهُ باستمرارٍ، وتثبيتُ وسائلَ الإيضاحِ في المكانِ المناسبِ.

مطلعُ الأسبوعِ التاليِ أقبلَ مديرُ المدرسةِ وهوَ يحملُ بينَ يدَيه جائزةَ المسابقةِ، ترَقَّبَ طلابُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ الفائزِ بصمت، عندَها أعلنَ مديرُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ المتفوقِ، إنه -بلا شكٍّ- صَفُّ إياد الَّذي استطاعَ بتعاونِ طُلَّابِ صفِّه وسعيِهم المثمرِ أن يكونَ صفُّهُم أكثرَ صفوفِ المدرسةِ نظافةً وترتيبًا وتنظيمًا لهذا العامِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (١)

ماذا تفعلُ لو تمَّ اختيارُك رائدًا لجماعةِ النظافةِ في الصفِّ؟ وضِّحْ ذلك .

.....

.....

## نشـاط (٢)

لاحظتَ أحدَ الطلَّابِ وهوَ يرمي الأوراقَ على الأرضِ ويكتبُ على طاولتِهِ وعلى الجدرانِ، ما واجبُك تجاهَه؟

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## تنسيقُ الصفِّ وترتيبُه:

صِفْ شعورَكَ لو كانَ صفُّكَ أحدَ هذهِ الصفوفِ.

.....

.....

قدِّمْ مقترحًا لتنسيقِ صفِّكَ ليفوزَ بالمركزِ الأولِ بينَ الصفوفِ.

.....

**من مسؤولية الجميع**
**الحرصُ على البيئةِ المدرسيةِ فهيَ منَ الممتلكاتِ العامةِ.**



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## المحافظةُ على المرافقِ العامةِ في المدرسةِ

في المدرسةِ العديدُ من المرافقِ المهمةِ التي لا بدَّ من العنايةِ بها والمحافظةِ عليها من قِبَلِ الجميعِ، وهوَ واجبٌ إنسانيٌّ ووطنيٌّ.

### نشـاط (٣)

بالتَّعاونِ مع مجموعتِك أَعِدَّ قائمةً بأسماءِ المرافقِ العامةِ في المدرسةِ .

.....

.....

ومن أهمِّ هذهِ المرافقِ ما يأتي:

### أوَّلًا : فِناءُ المدرسةِ

يُعَدُّ المرآةَ التي تعكسُ مدى الاهتمامِ بالنظافةِ والنظامِ في المدرسةِ.

### تأمَّلِ الصورَ الآتيةَ ثمَّ علِّق عليها :

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (٤)

أمامَكَ صورةٌ لفناء إحدى المدارسِ بعدَ الاختباراتِ، دوِّن أفضلَ تعليقٍ على هذهِ الصورةِ، تُعَبِّرُ فيهِ عنْ رأيِك:

.....

.....

.....

## ثانيًا: دورةُ المياه

تُعَدُّ من مرافقِ المدرسةِ المهمةِ لما لها من دورٍ في المحافظةِ على سلامةِ الصحةِ النفسيةِ والجسميةِ لأفرادِ المجتمعِ المدرسيّ.

### طريقةُ استخدامِ دورةِ المياه:

١ تنظيفُ المرحاضِ (الكرسيِّ) قبلَ الاستخدامِ وبعدَه.

٢ التأكدُ منْ إعادةِ الشَّطَّافِ بعدَ استخدامه.

٣ سحبُ صندوقِ الطَّرْدِ (السيفون) بعدَ الانتهاءِ من المرحاضِ.

٤ غسلُ اليدينِ بعدَ الاستخدامِ بالماءِ والصابون.

٥ رميُ المناديلِ في سلةِ المهملاتِ وعدمُ رميها على الأرضِ.

أصدرتِ النيابةُ العامةُ لائحةَ المحافظةِ على الذوقِ العامِّ في الأماكنِ العامةِ وعقوباتِها الصادرةَ بقرارِ مجلسِ الوزراءِ رقم (٤٤٤) وتاريخ ١٤٤٠/٨/٤هـ.

وللاطلاع على أهم بنود اللائحة امسح رمز الاستجابة الآتي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مِنَ الأدبِ تركُ دورةِ المياهِ نظيفةً بعدَ الاستخدامِ؛ لِما لذلكَ من تأثيرٍ على صحَّةِ الطُّلابِ ونفسياتِهِم.

## نشاط (٥)

وضِّحْ مستعينًا بالمنظمِ التخطيطيِّ، كيفَ تنتقلُ الأمراضُ عن طريقِ المرحاضِ.

| السببُ | النتيجةُ |
| --- | --- |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

«أنا لا أنسىْ دعاءَ دخولِ الخلاءِ والخروجِ منه».

مِنَ الإجراءاتِ الاحترازيةِ والتدابيرِ الوقائيةِ بعدَ استخدامِ دورةِ المياهِ، غَسلُ الأيدي بالماءِ والصابونِ أو استعمالُ مُعقِّمِ الكُحولِ، لمنعِ انتقالِ الجراثيمِ والفيروساتِ مثلِ ( كوفيد- ١٩ ).

تعرَّفْ على البرنامجِ الوطني لكفاءةِ وترشيدِ المياهِ (قطرة) من خلالِ الدخولِ على رمزِ الاستجابةِ الآتي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## تطبيقاتٌ عامةٌ

### ١ اختَرِ الإجابةَ الصحيحةَ، واكتُبْها في الفراغ:

**أ** فتحُ بابِ الصفِّ ونوافذِه

.....

١ يقضيْ على الحشراتِ.

٢ يُجَدِّدُ الهواءَ.

٣ ينشُرُ المرضَ.

**ب** وضعُ العُلَبِ الفارغةِ

.....

١ في سلةِ المهملاتِ.

٢ في فِناءِ المدرسةِ.

٣ فوقَ مظلةِ الفِناء.

**جـ** تغليفُ الكتابِ المدرسيِّ بعدَ تسلُّمِه مباشرةً

.....

١ للمحافظةِ عليه.

٢ اقتداءٌ بالآخرين.

٣ عملٌ اعتادَ عليه الطالبُ.

### ٢ أُنقُلِ الحرفَ الأولَ من كلِّ كلمةٍ إلى الجدولِ حتى تظهرَ لكَ عبارةٌ تُبينُ حالةَ كتابِك:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

كرسي — تغليف — الصف — باب — يقضي

نظافة — ظرف — يد — فناء



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٣ ضعْ علامةَ ( ✓ ) أمامَ العباراتِ الصحيحةِ وعلامةَ (×) أمامَ العباراتِ غيرِ الصحيحة :

أ يُمزَّقُ الكتابُ المدرسيُّ بعدَ الانتهاءِ منهُ، ويُوضعُ في سلةِ المُهملاتِ. ☐

ب يُمكِنُ كتابةُ المعلوماتِ المهمةِ على طاولةِ الصفِّ. ☐

جـ تجبُ تغطيةُ صندوقِ القمامةِ بعدَ رمي المُخَلَّفاتِ. ☐

د يجبُ تركُ دورةِ المياهِ نظيفةً بعدَ الاستخدامِ. ☐

## ٤ ما رأيُكَ في التصرفاتِ الآتيةِ :

١ طالبٌ يضرِبُ أخاهُ الصغيرَ لأنه مزَّقَ كتابَه.

.....

٢ طالبٌ لم يغسلْ يديهِ بعدَ الانتهاءِ مِن دورةِ المياهِ.

.....

٣ طالبٌ يرمي الأوراقَ أو بقايا الطعامِ في فِناءِ المدرسةِ.

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٥** في المدرسةِ أشياءُ تعجبُكَ، وأُخرى لا تعجبُكَ، اُكتُب كُلًّا منهما في الحقلِ المخصصِ لها:

| أشياءُ تعجبُني |
| --- |
| ١ . النشيدُ الوطنيُّ في طابورِ الصباحِ. |
| ٢ . ..... |
| ٣ . ..... |
| ٤ . ..... |
| ٥ . ..... |

| أشياءُ لا تُعجِبُني |
| --- |
| ١ . رميُ بقايا الطعامِ على الأرضِ. |
| ٢ . ..... |
| ٣ . ..... |
| ٤ . ..... |
| ٥ . ..... |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٦ رتِّبْ حروفَ كلِّ كلمةٍ فيما يأتي ثمّ ضعها في الفراغِ المناسبِ لها :

| | |
|---|---|
| ي ق ة ح ب | ث ب ت ت ي |
| ا ل ع ث ب | س د ر م ة |

أ وضعُ ال.....في مكانٍ مناسبٍ داخلَ الصفِ.

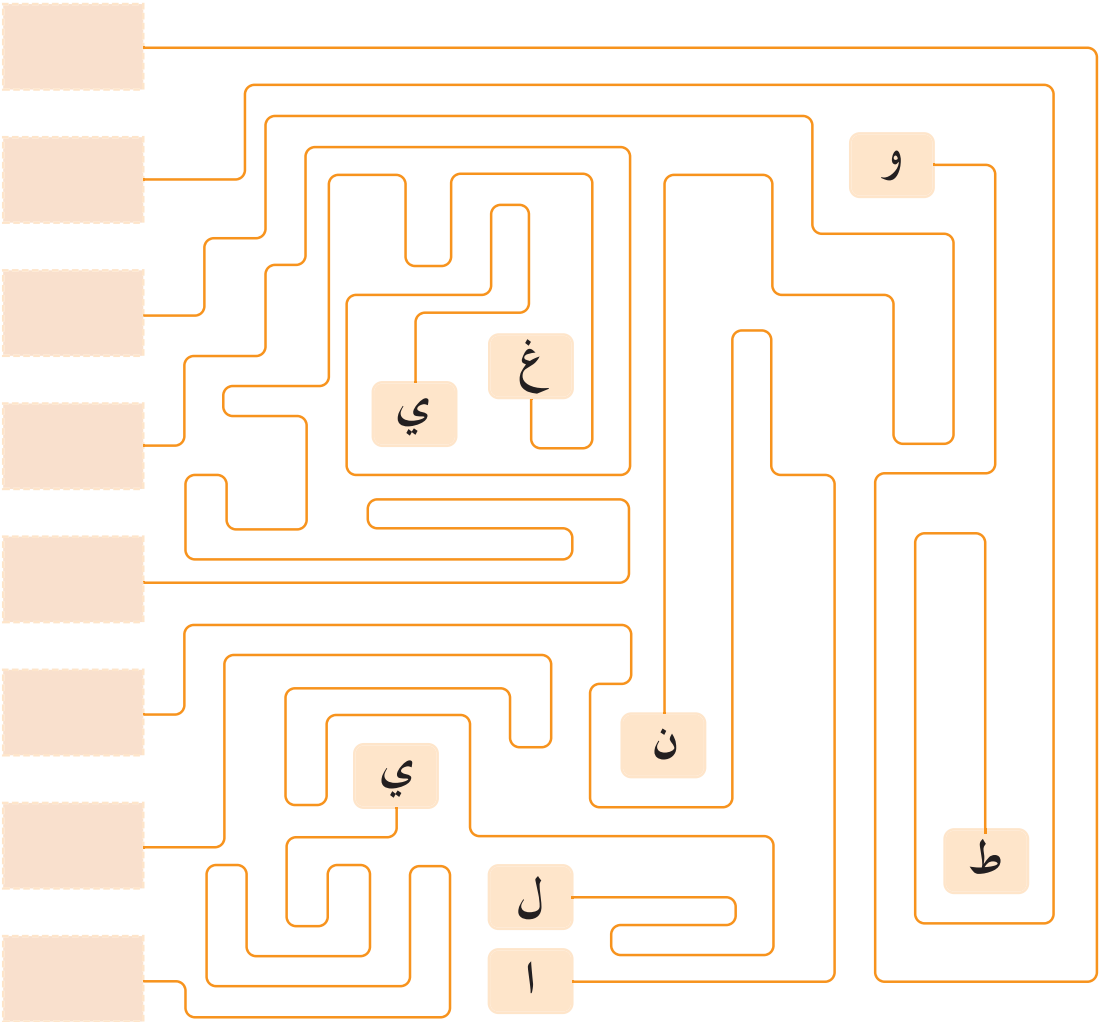
ب ترتيبُ الصفِّ وتنظيفُهُ باستمرارٍ و..... وسائلِ الإيضاحِ في المكانِ المناسبِ.

جـ عدمُ ..... بالكتابِ المدرسيِّ بالكتابةِ والرسوماتِ غيرِ المناسبةِ.

د إعادةُ الكتابِ بعدَ الانتهاءِ منهُ إلى الـ.....


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٧** اجمعْ أحرفَ المربعاتِ لتعرفَ مدى حبِّكَ لوطنكَ من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المُربَّعِ الخاصِّ به عبرَ المتاهةِ الظاهرةِ أمامَكَ، ثم دَوِّنِ العبارةَ الناتجةَ :



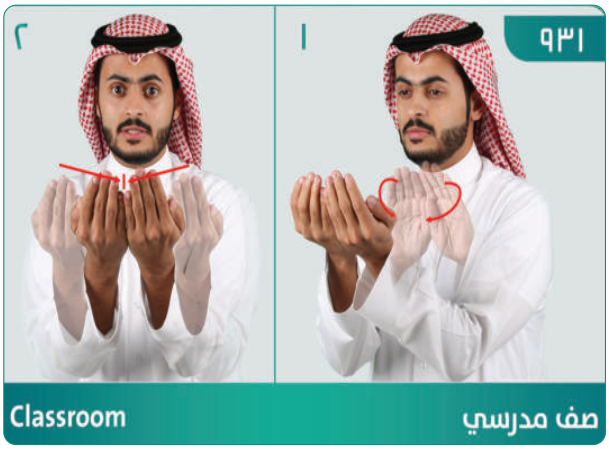

العبارةُ : .....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# وحدةُ
# بيئتي

أتعلمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ مع الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

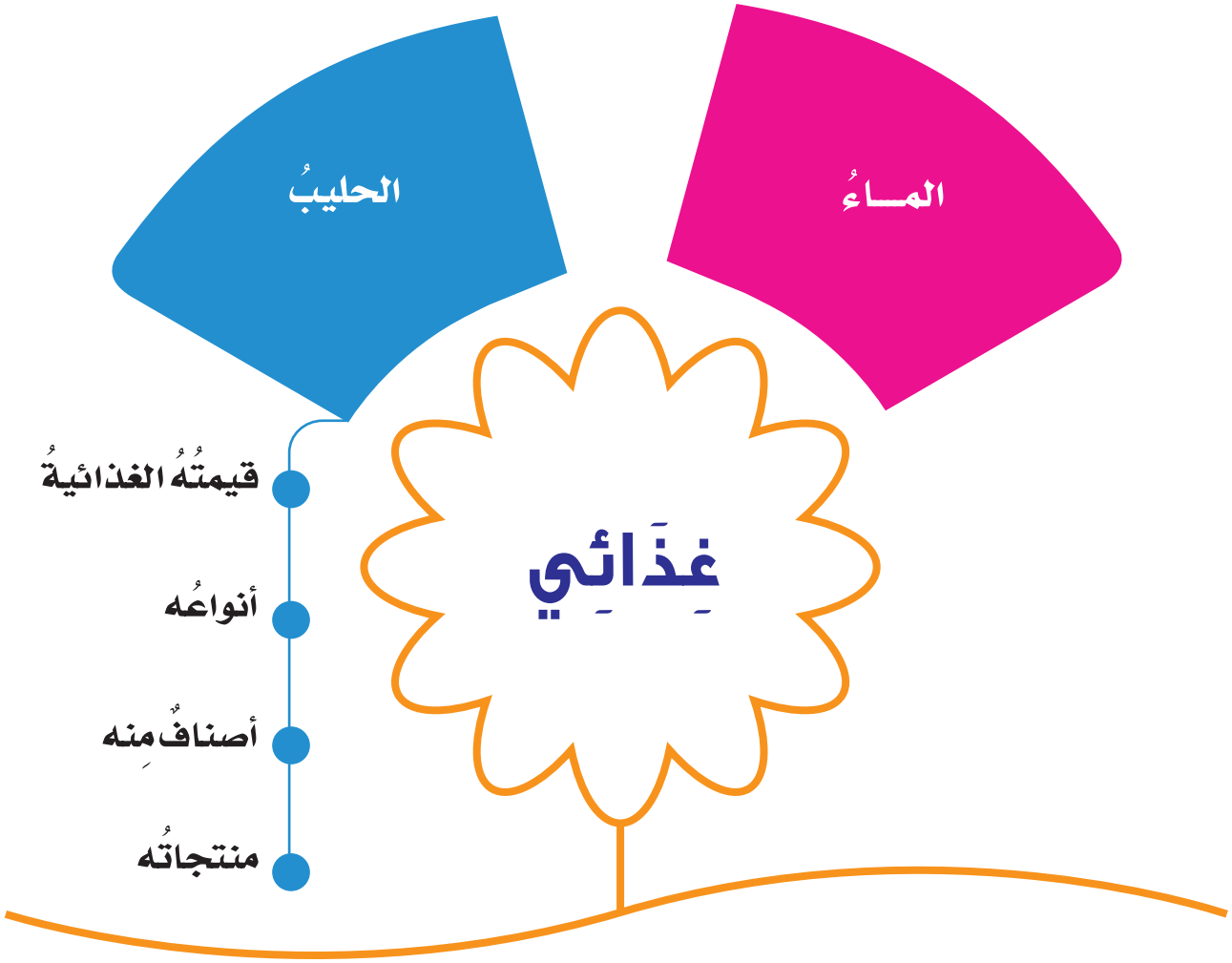
وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدةُ الرابعةُ

# ٤

# غِذَائِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447




## أهدافُ الوحدةِ

**يُتوقعُ من المتعلِّم في نهايةِ الوحدةِ:**

- أن يُوضِّحَ أهميةَ الماءِ في حياتِنا.
- أن يُعدِّدَ بعضَ فوائدِ شربِ الماءِ للجسمِ.
- أن يُسمِّيَ أنواعَ الحليبِ المعروضةَ أمامَه.
- أن يقارنَ بينَ الحليبِ الطازجِ والمعقمِ من حيثُ القيمةُ الغذائيةُ.
- أن يُعِدَّ مشروبَ الحليبِ الساخنِ من أحدِ أنواعِ الحليبِ.
- أن يُحللَ القيمةَ الغذائيةَ للحليبِ الطازجِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

# المَـاءُ

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- المـاءُ.
- الجفافُ.

للماءِ أهميةٌ كبيرةٌ في حياةِ الكائنِ الحيِّ؛ فخلايا الجسمِ تعتمدُ اعتمادًا كليًّا على الماءِ؛ فشربُ الماءِ مهمٌ لقيامِ الجسمِ بوظائفِهِ الحيويةِ من الهضمِ، وتحسينِ رطوبةِ الجلدِ، وتعزيزِ مناعةِ الجسمِ وغيرِها.

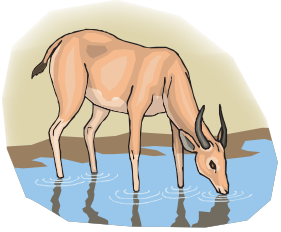
## ماذا يعني لنا المـاءُ؟

قَال تَعالى :

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾ (١)

### الماءُ مهمٌّ:

للإنسانِ



للحيوانِ

للنباتِ

### نشاط (١)

ماذا يحدثُ لو انقطعَ الماءُ؟

حِفظُ الموارِدِ الطبيعيةِ للمياهِ واجبٌ وطنيٌّ وإنساني. ولتحقيقِ الرؤيةِ الوطنيةِ ٢٠٣٠ تمَّ إطلاقُ البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه في المملكةِ العربيةِ السعوديةِ (قَطْرَة).

قطرة QATRAH

(١) سورة الأنبياء الآية : ٣٠.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## مصادرُ الماءِ للجسمِ:

يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادرَ:

- الماءُ الخاصُّ بالشربِ.
- الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثلِ: الخضراواتِ والفواكهِ.
- الماءُ الناتجُ عنِ احتراقِ الغذاءِ داخلَ الجسمِ.

## يحتويْ كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلكَ.

**كم أحتاجُ من الماءِ يوميًّا؟**

**أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من الماءِ يوميًّا**

**آدابُ شربِ الماءِ:**

- الشُّربُ جالسًا.
- التسميةُ (بسمِ اللّهِ).
- الشربُ باليدِ اليمين.
- عدمُ التنفسِ داخلَ الإناءِ.
- الشربُ على ثلاثةِ أنفاسٍ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ (الحمدُ للّهِ).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشـاط (٢)

توقَّعْ ماذا يحدثُ لو لمْ نُكثِرْ مِنْ شربِ الماءِ في فصلِ الصيفِ مستعينًا بالمنظمِ الآتي:

| ما أتوقعُ | ماذا يحدثُ |
| --- | --- |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

**من أفضلِ الأوقاتِ لشربِ الماءِ:**

عندَ الاستيقاظِ من النومِ، قبلَ الطعامِ بنصفِ ساعةٍ، بعدَ ممارسةِ الرياضةِ، قبلَ الاستحمامِ، قبلَ النومِ.

يُنصحُ بشربِ الماءِ أولًا عندَ الإحساسِ بالجوعِ، حيثُ وجدتِ الدراساتُ أن ٣٧٪ من الأشخاصِ لا يُفرِّقونَ بينَ الشعورِ بالعطشِ والجوعِ.

## نشاط (٣)

(يُعَدُّ الماءُ من أكثرِ العناصرِ أهميةً للجسمِ) ناقشْ هذهِ العبارةَ بالتعاونِ مع مجموعتِك موضحًا فوائدَ شربِ الماءِ بانتظامٍ للجسمِ، ثم دوِّنْها.

.....

.....

.....

**برأيِكَ أيُّهما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ والشاي؟ مع التبريرِ لذلك.**

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ الشتاءِ؛ لأن ذلكَ يُعرِّضُكَ للمشكلاتِ الصحيةِ.

## نشاط (٤)

ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزمَ، ثمَّ ناقشها معَ المعلمِ .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

غذائي

# الحليبُ

## المفاهيمُ الرئيسةُ

- الحليبُ.
- أنواعُه.
- قيمتُه الغذائيةِ.

يُعَدُّ الحليبُ غذاءً طبيعيًّا كاملًا، والغذاءَ الأولَ للرضيعِ، كما أنهُ من المشروباتِ الصحيةِ والمفيدةِ لصحةِ جسمِ الإنسانِ؛ لاحتوائهِ على العديدِ من العناصرِ الغذائيةِ اللازمةِ له كالفيتامينات، والمعادنِ، والبروتيناتِ، ويمثِّلُ المكوِّنَ الأساسيَّ لمنتجاتِ الألبانِ كاللبنِ، والزباديِّ، والقشدةِ، وغيرِها.

قال تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي ٱلْأَنْعَٰمِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّٰرِبِينَ ﴾ (١)

### أسْرَتِي العَزيزَةَ

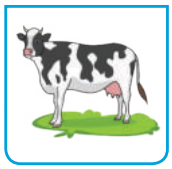
أُسْرَتِي العَزيزَةَ: أَبْدَأُ اليَوْمَ دراسةَ درسٍ جديدٍ أتعلمُ فيه أنواعَ الحليبِ وقيمتَه. وهذا نشاطٌ سنسعدُ بتنفيذِه معًا، مَعَ وافرِ الحُبِّ: ابنُكم/ ابنتُكم

**نشاط:** ساعدِ أبناءَكُما على كتابةِ موضوعٍ حولَ فوائدِ الحليبِ.

## القيمةُ الغذائيةُ

من الكلماتِ المكتوبةِ الآتيةِ كوِّنْ جُمَلًا تدُلُّ على القيمةِ الغذائيةِ للحليبِ:

١ الحليبُ - حيوانيٌّ - بروتينٌ - كاملٌ



.....

٢ للكالسيوم - الحليبُ مصدرُ - اللازمَيْنِ لبناءِ - والفسفورِ - العظامِ والأسنانِ

.....

٣ كاملُ - غنيٌّ - الدسمِ - الحليبُ - بفيتامينِ (أ)

.....

(١) سورة النحل الآية: ٦٦.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (١)

أَجِبْ عنِ السؤالِ الآتي مستعينًا بالمنظمِ التخطيطيِّ المُصاحِب:

| السببُ | النتيجةُ |
| --- | --- |
| ماذا يحدثُ لو أهملنا شربَ الحليبِ. | ..... |

## أنواعُ الحليبِ:

### ١ الحليبُ الطازجُ:

**وهوَ الحليبُ الحديثُ الحَلْب، ومنه:**

أ. الحليبُ المُبَسْتَرُ: ومدةُ حفظِه قصيرةٌ مثلُ الألبان.

ب. الحليبُ المُعقَّمُ: ومدةُ حفظِه طويلةٌ مثلُ الحليبِ الطويلِ الأجلِ.

## نشاط (٢)

إعدادُ حليبٍ للشربِ من الحليبِ الطازجِ:

- ضَعِ الحليبَ على نارٍ هادئةٍ.
- قلِّبه بملعقةٍ خلال التسخينِ واترُكْهُ يَغلي مدةَ ٣-٥ دقائقَ.

في رأيِكَ ماذا يجبُ أن نفعلَ قبلَ أن نشربَ الحليبَ الطازجَ كما هو موضحٌ في الصورةِ أمامَك، ولماذا؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٢ الحليبُ المُجَفَّفُ:

وهوَ الحليبُ الناتجُ عن تجفيفِ الحليبِ الطازجِ حيثُ يتمُّ تبخيرُ الماءِ منهُ ليتحولَ إلى مسحوقٍ ويُعبَّأَ في عبواتٍ غيرِ مُنفذةٍ للضوءِ والأكسجينِ والرطوبةِ.

### نشاط (٣)

إعدادُ حليبٍ للشربِ من الحليبِ المجَفَفِ:

- اغْلِ الماءَ واتركْهُ ليبردَ قليلًا.
- أضِفِ الحليبَ إلى الماء وحرِّكه جيدًا بملعقةٍ نظيفةٍ.

### نشاط (٤)

بالتعاونِ مع مجموعتك:

اقترحْ أساليبَ فعالةً لتشجيعِ من لا يرغبُ في تناولِ الحليبِ الطازجِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

.....

تحدَّث عبد الإله أمام الطلَّاب عن جدَّته فقال: جَدَّتي امْرَأةٌ عظيمةٌ، فقد حكى لنا والدي عنها قائلًا: عندما نستيقظُ في الباكرِ تكونُ قد حلبَتْ وصنعتْ لنا دافئًا نستمتعُ بطعمه اللذيذ قبلَ التوجُّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدَّتْ طعامًا شهيًّا تنبعثُ منه رائحةُ الطازجة التي صنعتْها من حليب بعدَ أنْ جمعتْهُ في إناءٍ وخضَّتهُ بقوة ثم قامتْ بتصفيته للحصول على .

إن طباخةٌ ماهرةٌ، تحرصُ على التنويع فيما تُقَدِّمُهُ لعائلتنا من طعام، فتارةً تصنعُ لنا من الحليب منعشًا بعدَ أن تُعَقِّمَ الحليبَ وتُخَمِّرَهُ بتركه فترةً من الزمن ليجودَ طعمُه، ثم تحفظَهُ في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخِّنُ ثم تضعُهُ في وعاءٍ حتى يثخنَ ويغلظَ فتحصلَ على اللبن وتقدمُهُ لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتُنا تحتَ نورِ القمرِ مفترشةً العشبَ الأخضرَ الرطبَ.

وتحرصُ على وجبة الفطور، وترفضُ أن نتوجهَ إلى مدارسنا قبلَ تناولها، ولهذا نشربُ الطازج، ونتناولُ اللذيذةَ الطعم التي صنعتْها من اللبن بعدَ وضعه في أكياس قماشٍ نظيفةٍ وتعليقها في مكانٍ باردٍ؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على التي لا يكادُ يشبعُ منها مَنْ يتذوَّقُها، كما كانتْ تضعُ في حقائبنا خبزًا تحشوه طريةً طيبةَ الطعم تُعِدُّها من المضاف إليه بعضُ الموادِّ التي تعملُ على تكتُّل فتتكونُ التي يسألُني أصدقائي عن مكانِ شرائها لطيبِ رائحتها، وطعمها الشهيِّ. وعندما نزورُ بعضَ أقاربنا تحملُ مَعَها هدايَاها ومنها أقراصُ الهشَّة التي تصنعُها من المُغْلَى فتُكوِّنُ منه عجينًا تُشكِّلُهُ أحجامًا متساويةً ثم تُعَرِّضُهُ لأشعَّة ليجفَ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

س١. ضعْ عنوانًا مناسبًا للقصةِ.....

س٢. استنتجْ من القصةِ السابقةِ:

أ منتجاتُ الحليبِ:

١ ..... ٢ .....

٣ ..... ٤ .....

٥ ..... ٦ .....

ب صناعةُ اللبنةِ.

.....

احرِصْ على أكلِ التمرِ؛ فهو غذاءُ الرسولِ ﷺ، وتناوَلْهُ معَ الحليبِ خصوصًا قبلَ الذهابِ إلى المدرسةِ؛ فهُما غذاءٌ متكاملٌ يساعدُ على النموِّ والصحةِ والحيويةِ.

## نشاط (٥)

ينقسمُ الطلابُ مجموعتين:

| المجموعةُ الأولى | المجموعةُ الثانيةُ |
|---|---|
| تبحثُ في مستوى الطلابِ الذينَ يتناولونَ وجبةَ الفطورِ قبلَ الذهابِ إلى المدرسةِ. | تبحثُ في مستوى الطلابِ الذينَ يُهملونَ تناولَ وجبةِ الفطورِ قبلَ الذهابِ إلى المدرسةِ. |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

فواز: نورةُ هل تعلمينَ ماذا حدثَ لزميلي عصامٍ في المدرسةِ؟

نورة: لا، ماذا حدثَ له؟

فواز: أُصيبتْ قدمُهُ أثناء لعبِهِ في فِناءِ المدرسةِ ونُقِل إلى المُستشفَى.

نورة: ماذا قالَ له الطبيبُ؟

فواز: قال: إنه مُصابٌ بهشاشةِ العِظامِ ؛ لأنه لا يشربُ الحليبَ.

نورة: ما فائدةُ شربِ الحليبِ؟

فواز: يحتوي على الكالسيومِ المفيدِ للعظامِ، ويمكنكَ الاطلاعُ على كتابِ جرعةِ وعيٍّ الصادرِ من وزارةِ الصِّحَّة.

نورة: معلومةٌ مفيدةٌ أشكركُ عليْهَا.

## نشاط (٦)

**قَيِّم نفسَكَ:**

- هل تتناولُ ثلاثةَ أكوابٍ من الحليبِ أو منتجاتِهِ خلالَ اليومِ؟
- سَجِّلْ مقدارَ ما تتناولُ في الجدولِ الذي أمامَكَ:

| ما تم تناوُلُهُ / اليومُ | الأحدُ | الاثنينُ | الثلاثاءُ | الأربعاءُ | الخميسُ | الجمعةُ | السبتُ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| كوبُ حليبٍ | | | | | | | |
| المقدارُ | | | | | | | |
| كوبُ لبنٍ | | | | | | | |
| المقدارُ | | | | | | | |
| ملعقةُ جبنةٍ | | | | | | | |
| المقدارُ | | | | | | | |
| ملعقةُ لبنةٍ | | | | | | | |
| المقدارُ | | | | | | | |
| ملعقةُ قشطةٍ | | | | | | | |
| المقدارُ | | | | | | | |
| كوبُ زبادي | | | | | | | |
| المقدارُ | | | | | | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# أصنافٌ منَ الحليبِ

## حليبٌ بالكاكاوِ

### المقاديرُ:

- كوبُ حليبٍ.
- ملعقتانِ صغيرتانِ منَ مسحوقِ الكاكاوِ.

- ملعقتانِ كبيرتانِ منَ العسلِ.

### الطريقةُ

١ يُخلَطُ مسحوقُ الكاكاوِ مع قليلٍ منَ الحليبِ.

٢ يُغلى الحليبُ ويُضاف إليه خليطُ الكاكاوِ، ويُقلَّب جيِّدًا حتى يَغليَ.

٣ يُصبُّ في كوبٍ ويُضافُ إليه العسلُ، ويُحرَّكُ ويُقدَّمُ ساخنًا.

إذا لم يتوفرِ العسلُ ماذا تفعلُ؟



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## حليبٌ مع رقائقِ الحبوبِ

### المقاديرُ:

- نصفُ كوبٍ من رقائقِ القمحِ (القرصان)، أو رقائقِ الذرةِ (كورن فليكس).
- كوبٌ من الحليبِ.
- ملعقةٌ من العسلِ.

### الطريقةُ

١ يُضافُ العسلُ إلى الحليبِ للتحليةِ.

٢ تُوضَعُ الرقائقُ في طبقٍ عميقٍ.

٣ يُصبُّ الحليبُ عليهِ، ويُقَدَّمُ.

تحتوي النخالةُ على نسبةٍ عاليةٍ من الفيتامينات والمعادنِ المهمةِ لصحةِ الإنسانِ؛ فهي تُقوِّي الشعرَ والدمَ وكذلك الأسنانَ والعظامَ، وتفيدُ الألياف التي تحتويها النخالةُ في معالجةِ الإمساكِ لاحتوائِها على أليافِ السيليلوزِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## نشاط (١)

حدِّدْ مما يأتي ثلاثةَ أمورٍ تودُّ توفرَها عندَ اختيارِ صنفٍ جيدٍ من رقائقِ الذرةِ:

أ. طعمُ الرقائقِ لذيذٌ.

ب. لا تحتوي الرقائقُ على موادَّ حافظةٍ.

جـ. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتَجِ.

د. أن تكونَ الرقائقُ في عبواتٍ صغيرةِ الحجمِ صالحةٍ للاستعمالِ مرةً واحدةً.

هـ. بداخلِ العبوةِ هديةٌ مجانيةٌ.

## أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

ساعدا أبناءكُما على ابتكارِ صنفٍ من الحليبِ يُقدَّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ في شُربِ الحليبِ.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## تطبيقاتٌ عامةٌ

**١ صِلْ كلَّ جملةٍ في العمودِ (أ) بما يناسبُها في العمودِ (ب):**

| (أ) | (ب) |
|---|---|
| يحصلُ الجسمُ على الماءِ مِن | مِنْ منتجاتِ الحليبِ. |
| يُؤخذُ الحليبُ مِنَ | حليبٌ سائلٌ تم تجفيفُهُ وتبخيرُه. |
| الحليبُ المجفَّفُ | البقرةِ - الشاةِ - الناقةِ. |
| يُمكنُ تقديمُ الحليبِ | ساخنًا أو باردًا. |
| تُعَدُّ اللبنةُ والجبنةُ | حليبٌ طازجٌ لم تنتهِ مدةُ صلاحيتِه. |
| | الماءُ الخاصُّ بالشربِ. |

**٢ علِّلْ ما يأتي:**

أ ضرورةُ الإكثارِ من شربِ الماءِ في فصلِ الصيفِ.

ب يُحرَّكُ الحليبُ بالملعقةِ عندَ غليِه.

ج يُحفَظُ الحليبُ المجففُ بعيدًا عن الرطوبةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٣** اكتبْ أضدادَ الكلماتِ الآتيةِ ، ثمَّ اجمعْ حروفَ المربعاتِ، وكوِّنْ منها كلمةً، ثمَّ ضَعْها في الفراغِ لتكتملَ الجملةُ في المستطيلِ:

سلبيٌّ ..... ..... ..... ☐ ..... .....

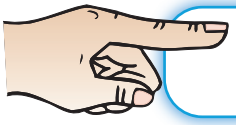
قبيحٌ ..... ..... ..... ☐

سريعُ الغضبِ ☐ ..... ..... .....

نهارٌ ..... ..... ☐

طويلٌ ..... ..... ☐ .....

صغيرٌ ..... ☐ ..... .....



أشربُ ..... يوميًّا؛ لأقوِّيَ عظامِي وأسنَاني.

**٤** أَعِدْ أجزاءَ الصورةِ الناقصةِ بكتابةِ رقمِها في مكانِها الصحيحِ؛ لتكتشفَ منتجَ الحليبِ الذي لم تصنعْهُ أمي في القصةِ السابقةِ:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

## ٥ اِقرأ الجُمَلَ الآتيةَ، ثمَّ استخلِص السببَ والنتيجةَ، ودوِّنْ إجابَتَك:

أ يساعدُ الكالسيومُ في الحليبِ على تقويةِ عظامِنَا.

ب تفيدُ البكتيريا الموجودةُ في اللبنِ الزباديِّ في معالجةِ بعضِ الاضطراباتِ المعويةِ.

جـ يتوفرُ فيتامينُ (أ) في الحليبِ ومنتجاتِه، ويعملُ على رفعِ مناعةِ الجسمِ ضدَّ الأمراضِ.

د يحتاجُ الجسمُ من ٦ - ٨ أكوابٍ من الماءِ يوميًّا.

| السببُ | النتيجةُ |
| --- | --- |
| أ ..... | ..... |
| ب ..... | ..... |
| جـ ..... | ..... |
| د ..... | ..... |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

**٦** صنِّف الأطعمةَ الآتيةَ، وضَعْ كلَّ نوعٍ في المجموعةِ المناسبةِ له مِنَ المجموعاتِ الثلاثِ:

| فواكهُ | خضراواتٌ | منتجاتُ الحليبِ |
| --- | --- | --- |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |

**٧** اقترِحْ نصائحَ فعالةً لتفادي حالةِ العطشِ.

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

# وحدةُ غِذائي

أتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ، حتَّى أتواصلَ معَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447