



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

حلول  
الصف السادس الابتدائي  
h ü l u l o n l i n e  
الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢



الفصل الدراسي  
الثاني

الحلول أونلاين  
hulul.online





## الفهرس

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

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





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم، ولأبنائكم الأعزاء نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٩٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الخامسة / مجتمعي
١٠٢	نشاط أسري	
١٠٧	نشاط ختامي	
١١٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السادسة / بيئي
١٢٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السابعة / غذائي



# حلول

الجلول اون لاين  
hulul.online



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## الوحدة الخامسة





## مجتمعي

### أهداف الوحدة

يُتوقَّعُ من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقترح خطوات تساعد في اتخاذ القرار.
- أن يبدي رأيه في كيفية التعامل مع المشكلات التي يصعب حلُّها.
- أن يكتب خطة للتعامل السليم مع مشاعر الغضب والخجل.
- أن يطبّق فن التعامل مع الآخرين عند الشعور بالغضب أو الخجل.





## التعامل مع المشكلات الاجتماعية

مجتمعي

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

يتعرض أفراد المجتمع لمواقف كثيرة ومختلفة في حياتهم، بعضها تؤثر فيهم وتسبب لهم انفعالات مختلفة كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليسهموا في تحقيق "مجتمع حيوي يعيش أفرادُه وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معتزّين بهويتهم الوطنية وفخوريين بآرثهم الثقافي العريق في بيئة إيجابية وجاذبة".

### المفاهيم الرئيسة

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

### أولاً: اتخاذ القرار:

#### أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة مجتمعي، أعرف خلالها على بعض أنواع المشكلات الاجتماعية وكيفية التعامل معها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة، مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم نشاط أسري استهلاكي منزلي: بدر فتى هادئ يتردد كثيراً عند اتخاذ قراراته، أراد أن يدعم ثقته بنفسه ويحسن مهاراته في اتخاذ القرارات. عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ساعداً ابنكم على اقتراح حلول فعالة لمعالجة هذه المشكلة لدى بدر.



## نشاط (٢)



لُخِصَ المعلوماتِ الواردةُ في المخططِ التنظيميِّ الآتي للتوصُّلِ إلى معنى كلمة قرار.

الإرادةُ المحددةُ لصانعِ القرارِ بشأنِ ما يجبُ فعلهُ للوصولِ لوضعٍ مُعيَّن.

ما يُصمَّمُ عليهِ الإنسانُ بعدَ التفكيرِ في الرأي.

اختيارُ أفضلِ ما ينبغي عمله، كيفَ وأينَ ومتى؟

هي الإرادةُ المحددةُ لصانعِ القرارِ بشأنِ ما يجبُ فعلهُ للوصولِ لوضعٍ مُعيَّن بعدَ التفكيرِ واختيارِ أفضلِ ما ينبغي

خطواتُ الاختيارِ واتخاذِ القرارِ السليمِ؛  
hütlul.online

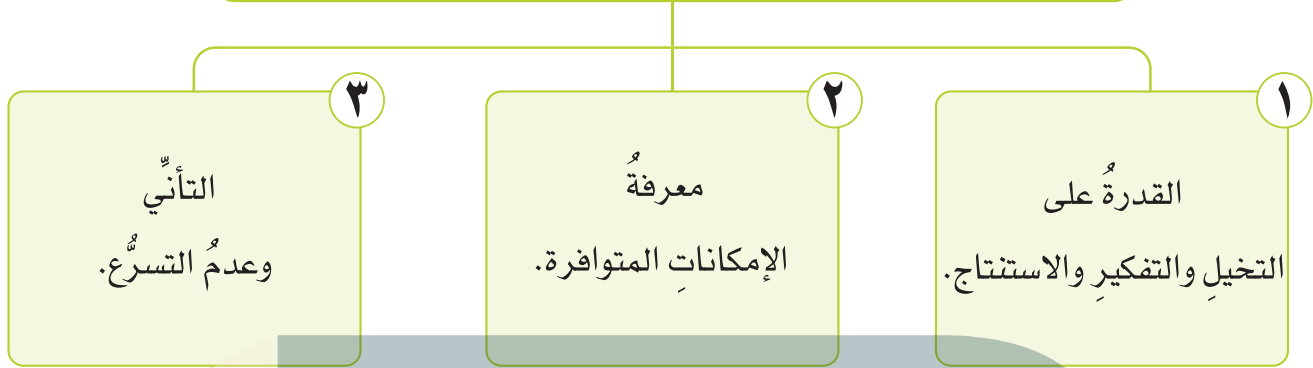
١ التفكيرُ في الخياراتِ التي يُمكنُ أن تُستخدَمَ في تحقيقِ الأهدافِ المطلوبة.

٢ المقارنةُ بينَ مميزاتِ الخياراتِ المعروضةِ والمفاضلةُ بينها.

٣ اتخاذُ القرارِ المناسبِ بناءً على المقارنةِ السابقة.



## العوامل التي تُساعدُ على اتخاذِ القرارِ السليمِ:



## ما يجبُ مراعاته عند اتخاذ القرار:

أن يكون صحيحاً وأمناً.

أن يكون قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.

أن يكون مقبولاً لدى الأبوبين.

ألا يتعارض مع احترام الذاتِ والآخرين.

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سُرسخُ القيمِ الإيجابية في شخصياتِ أبنائنا عن طريقِ المنظومةِ التعليميةِ والتربويةِ بجميعِ مكوناتها.



### نشاط (٣)

#### المشكلة

في أثناء استخدامك جهاز الحاسوب لإنجاز المهمة الأدائية المطلوبة منك حرك أحد زملائك الطاولة فسقط الجهاز وانكسرت شاشته، ما القرار السليم الذي ينبغي أن تتخذه في هذه الحالة، مراعيًا الأمور الواجب مراعاتها عند اتخاذ القرار؟

#### خطوات نحو الحل

الاستعانة بالمعلم

#### الحل

اطلب من معلمي المساعدة في تصليحه وإرساله إلى جهة الصيانة

#### مواقف حيوية

تعدُّ الهيئة العامة للترفيه إحدى المبادرات المنبثقة من رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، وقد تأسست بالأمر السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧ هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦ م، بهدف تطوير قطاع الترفيه وتنظيمه ودعم البنية التحتية في المملكة، وذلك بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص، وفق إستراتيجيتها المعتمدة، الهادفة إلى المساهمة في تحسين جودة الحياة في مملكتنا الحبيبة.



بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقتراب موعد الإجازة الصيفية، اجتمع أفراد الأسرة لاختيار مكان جميل يقضون فيه إجازتهم، وبعد مناقشات طويلة حول مزايا السفر إلى خارج المملكة وعيوبه، اتفق الجميع على اتخاذ القرار المناسب وهو اختيار إحدى مناطق بلادنا الغالية ليَقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن يتنقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.

كَانَ الرَّسُولُ ﷺ يَسْتَشِيرُ وَيَسْتَخِيرُ قَبْلَ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، هَلْ تَعْرِفُ  
دَعَاءَ الاسْتِخَارَةِ؟ ذَكِّرْ بِهِ زُمَلَاءَكَ فِي الصَّفِّ.

عندما يُطرحُ علينا سؤالٌ له عدةُ إجاباتٍ نجدُ أنفسنا في موقفٍ يتطلبُ الاختيارَ واتخاذَ القرارِ،  
أما إذا كانَ السؤالُ له إجابةٌ واحدةٌ صحيحةٌ فلا يحتاجُ الموقفُ إلى اتخاذِ قرارٍ.

#### نشاط (٤)

اقترح مع زملائك في المجموعة أمثلةً على أسئلةٍ كلٍّ منها له إجابةٌ واحدةٌ فقط،  
واعرضها أمام باقي المجموعات في الصف.

يترك للطلاب

#### نشاط (٥)

أذكر قراراً اتخذته في حياتك. ما مدى صحة قرارك في ضوء المعلومات  
السابقة؟

اتخذت قراراً في أن أسامح من أخطأ بحقي كان قرار صائب ، كان له  
أثر إيجابي



للتمكن من تحديد المشكلة  
وتصل إلى جذورها اطرح  
خمسة أسئلة تبدأ بـ لماذا.  
واحرص أن تكون إجاباتك  
ضمن قدراتك حتى لا تسد  
باب الحلول على نفسك.

## أساليب غير فعّالة في اتخاذ القرار:



## أسرتي العزيزة



فواز: مشكلتي عدم إنجازي للمهام الأدائية في الوقت المناسب، لماذا يا ترى؟

فواز: حتماً لأن الوقت لا يكفي؟ ولكن لماذا لم يكفي الوقت؟

فواز: ربما لانشغالي بالجهاز اللوحي، ولماذا أنشغل بجهازي اللوحي؟

فواز: أنشغل مع أصدقائي عن بُعد ببرامج الألعاب الإلكترونية، ولماذا العب مع أصدقائي

لفترات طويلة؟

يجب أن أسأل نفسي  
لماذا؟



فواز: لأن الوقت في يومي غير منظم.

فواز: الآن فهمت سبب المشكلة. لماذا لا أضع خطة لتوزيع أوقاتي بين المهام

الأساسية والواجبات المدرسية واللعب وممارسة الهوايات؟

فواز: الآن سأخذ قراري وأحرص على تطبيقه لأتمكن من حل المشكلة بمشيئة

الله.

## نشاط (٦)

كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك؟



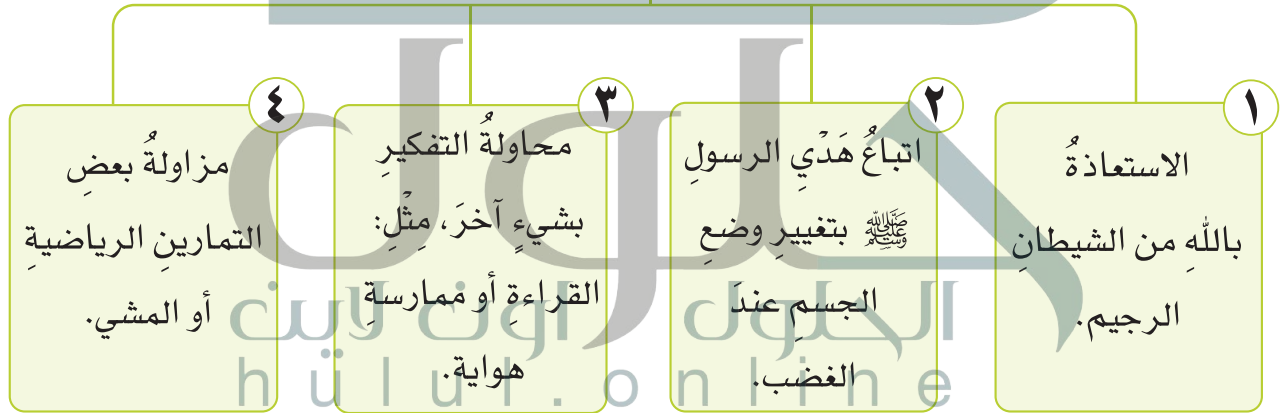
١٠٢

## □ ثانيًا: التعاملُ مع مشاعر الغضب والخجل:

### أ الغضب:

عندما نغضبُ تتسارعُ ضرباتُ القلبِ وقد نفقدُ الشهيةَ للطعامِ أو نسرفُ في تناوُلِهِ، ويبدو ذلكَ بوضوحٍ في تعابيرِ الوجهِ ولغةِ الجسدِ، وكظمُ الغيظِ من القيمِ السمحةِ في ديننا الإسلامي الذي يأمرنا نحنُ المسلمينَ بالتسامحِ والتعايشِ مع الآخرين برفقٍ، لذا يجبُ أن نتعلمَ كيفَ نتعاملُ مع هذه المشاعرِ بالطريقةِ الصحيحةِ لنحافظَ على صحتنا ونتجنبَ أمورًا لا تُحمدُ عُقباها ونعيشَ سُعداءَ في حياتنا.

### كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟





« إن الله تعالى وهبنا العقلَ  
لنميزَ بين الخير والشر،  
ونصبحَ قادرينَ على الصبرِ  
وضبطِ النفسِ عندَ الغضبِ  
فلا نقعَ في مشكلاتٍ كبيرةٍ قد  
نتأذى منها، ويجبُ علينا عندَ  
استمرارِ هذا الشعورِ التحدثُ  
معَ أحدِ الوالدينِ أو الموجهِ  
الطلابيِّ أو الأصدقاءِ ؛ لنجدَ  
المساعدةَ في حلِّ هذه المشكلة.

ليلى فتاةٌ سريعةُ الغضبِ، لها زميلةٌ كانتَ تنعَتُها ببعضِ  
الصفاتِ الذميمةِ، وذاتِ يومٍ لم تستطعَ تجاهلَ إساءةِ زميلتها  
المتكررةِ لها، فقامتُ بضربها حتى سقطتُ على الأرضِ.

هل توافقُ ليلي على تصرفها؟ لا

هل ترى أن عليها نصحَ زميلتها بعدمِ الاستهزاءِ بخلقِ الله؟ نعم



هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُعيرها اهتماماً؟

« عن سليمان بن صُردٍ رضي الله عنه أن رسولَ  
الله ﷺ قال: «إني لأعلمُ كلمةً لو  
قالها لذهبَ عنه ما يجد، لو قال:  
أعوذُ باللهِ مِنَ الشيطانِ الرجيمِ  
ذهبَ عنه ما يجد»<sup>(١)</sup>.

لا ، هذا تصرف خاطئ

الجلول اون لاين  
hulul.online



## نشاط (٧)



عَدَدُ مَخاطِرِ الغُضبِ بوصفِهِ سلوكًا غيرَ مرغوبٍ فيه، موضَحًا آثارُهُ السُّلبيةَ  
عليكَ وعلى الآخَرينَ، مع ذِكرِ دليلِ النِّهيِ عَنْهُ مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ؟

يعد الغضب بداية وقوع في الجريمة

يؤدي الغضب على ارتفاع ضغط الدم - السكتة الدماغية

مشاكل في الجهاز التنفسي

## نشاط (٨)



شارِكْ زملاءَكَ في المِجْموعةِ بِتمثِيلِ حالاتِ الفِرحِ والبُكاءِ والغُضبِ، ثم  
لاحظْ تعابيرَ وجْهِكَ ووجوهَ زملائِكَ في كلِّ حالةٍ، واختَرِ أَفضَلَهَا واحِرِصْ  
على أن يكونَ سلوكًا في حياتِكَ.

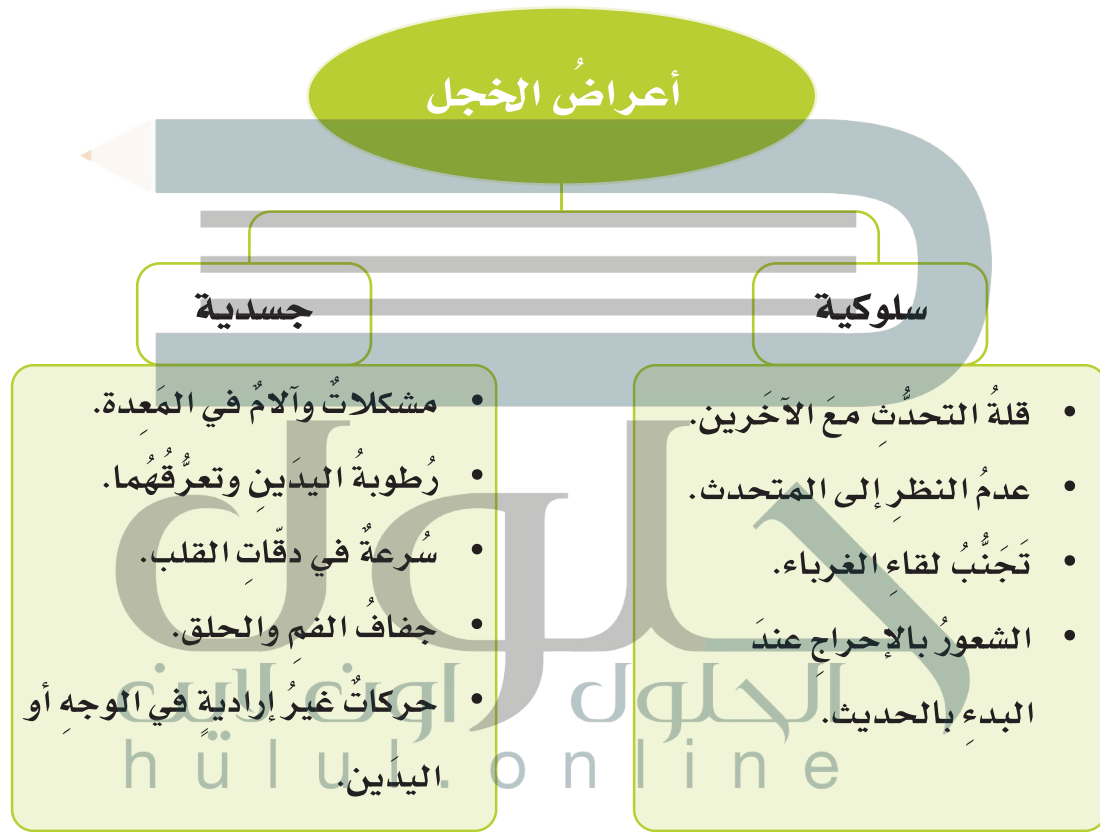


**يترك للطالب**



## ب الخجل:

هو ما يعتري الإنسان من الإحساس بالحرج والنقص أو من شعور أليم صادر عن الشعور بالذنب لخطأ ارتكبه.



## الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:

- ١ المبادرة بالتحية والحديث، والاستماع إلى المتحدث.
- ٢ محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه، لأنها طريقة جيدة للدخول في النقاش.
- ٣ الاشتراك في الأنشطة المدرسية؛ لاعتیاد الحديث بطلاقة.

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ناقشا ابنكما في موقفٍ شعرَ فيه بالخجل، وأرشدها لكيفية تَلافي ذلك مُستقبلاً.

الجلول اون لاين  
hulul.online



## تطبيقات عامة

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

- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج إلى اتخاذ قرار. ( X )
- قدرة الفرد على التخيل تُساعده على اتخاذ قرار سليم. ( ✓ )
- معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ القرار السليم. ( ✓ )
- تعرُّق اليدين من أعراض الغضب. ( X )

٢ اقترح أفكارًا تُساعد على التخفيف من الشعور بالخجل.

النظر إلى من أتحدث إليهم مباشرة وعدم النظر إلى شيء آخر عدم التواجد بشكل منفرد ومحاولة الاندماج مع الأهل والأصدقاء التحدث بصوت ليس بالمرتفع وليس بالمنخفض

٣ ضَع علامة (✓) أمام السؤال الذي تتطلب الإجابة عنه اتخاذ القرار:

- كم يبلغ عمرك الآن؟ ( )
- كيف تقضي وقت فراغك؟ ( ✓ )
- كم عدد الطلاب في صفك؟ ( )
- ما الأطعمة التي يمكن أخذها في نزهة برية؟ ( ✓ )

٤ اِبحِثْ في مِكتبةِ المِدرسةِ عنِ قصَّةٍ، ثمَّ حدِّدِ المِشكلةَ فيها، واطرُحْ حلولًا مناسبةً لها، وناقِشْ معَ معلِّمِكَ النِّتائجَ المِتوقَّعةَ منِ هذهِ الحِلولِ لِلوصولِ إلىِ قرارٍ مناسبٍ لها.

قرأت قصة جحا وابنه الحمار ووجدت أن المشكلة تنحصر في صعوبة إرضاء الناس من حولنا انشغلنا بإرضائهم لذا توصلت إلى حل لهذه المشكلة وهو أنه طالما أن الإنسان يعمل الصواب فلا ينتظر تقدير الآخرين بل رضا رب العالمين

٥ اِملأِ الفِراغاتِ الآتية:

أ الخِطواتُ المُتَبَّعةُ قِبلَ اتِخاذِ القرار:

- التَّفكيرُ في الاختِباراتِ التي يَمكِنُ أن تُستخدَمُ في تحقِيقِ الأهدافِ المِطلوبةِ
- المِقارنةُ بينِ مِمِيزاتِ الاختِياراتِ المِعروضةِ والمِفاضلةِ بينها
- اتِخاذُ القرارِ المِناسبِ بِنِءِ عَلىِ المِقارنةِ السابِقةِ

ب العِواملُ التي تُساعدُ عَلىِ اختِيارِ القرارِ السليم:

- المِقدرةُ عَلىِ التَخيلِ
- مِعرفةُ الإمكانياتِ المِتوفِرةِ

التَّاني

ج لِلتخلُّصِ منِ الشِعرِ بِالغِضب:

- الاستِعاذةُ بِاللَّهِ منِ الشِيطانِ الرِجيمِ ثمِ الوضوءِ
- مِحاولةُ الإمكانياتِ المِتوفِرةِ
- مِزاولةُ التمارينِ الرِياضيةِ

٦

اتَّبِعْ هَدْيَ الرَّسُولِ ﷺ فِي السَّيْطِرَةِ عَلَى مَشَاعِرِكَ عِنْدَ الشُّعُورِ بِالغَضَبِ، فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.

أَجْرُ الْعَمَلِيَّاتِ الرَّيَاضِيَّةِ وَضَعِ الْكَلِمَةَ النَّاتِجَةَ فِي الْفَرَاغِ حَتَّى تَعْرِفَ الْكَلِمَةَ النَّاقِصَةَ.

ع=٤

ب=٧

ص=٦

ل=٥

ر=٣

هـ=٢

ا=١

الحرف المقابل للنتيجة

الحل الرياضي

ب

$$= 28 - 35$$

ا

$$= 78 - 79$$

ل

$$= 172 - 177$$

ص

$$= 98 - 104$$

ر

$$= 89 - 92$$

ع

$$= 77 - 81$$

ة

$$= 189 - 191$$

الكلمة الناتجة: بالصرعة

٧ ضع أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسماء.

	ك	ت	٢ ا	١ ب		ع		حرف جازم
ط	عكس انتهى			ق	ف	ص		٣ ل
ب	ب	مادة حلوة 	خ	ر	٤ و	ف		م
	د		ة	ر	و	ك		
الماضي من يأكل	ا	ك	ل	ضد برد	٥ ح	ر		ع
	الصوت المصاحب للبرق	ر	ع	٦ د	جمع كلمة حرف			د
	ر		ج			ظ	ر	ف
	٥ ه	د	ي	٧ ه		ف		ظ
		ب	الفاعل المضارع من جعل	ه	د	ر	و	

ثم اجمع أحرف المربعات المرقمة حتى تصل إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:  
إن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور... **بالوحدة**.... والانعزال عن المجتمع.



## وحدة مجتمعي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

<p>٢٥٦</p> <p>Society</p> <p>مجتمع</p>	<p>١٩٣</p> <p>Family</p> <p>أسرة (عائلة)</p>
<p>٢١٣</p> <p>I'm angry</p> <p>أنا غضبان</p>	<p>٢٤٢</p> <p>Reconciliation</p> <p>صلح</p>





# حلول

الجلول اون لاين  
hulul.online

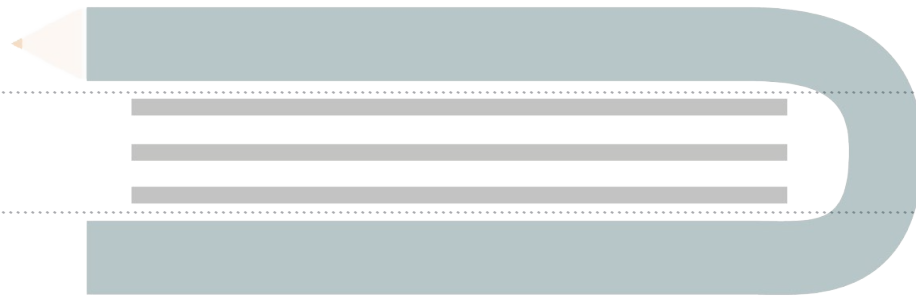
المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

١١٣



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

# أدُون مَلْحُوظَاتِي



حلول  
الجلول أون لاين  
hulul.online





الوحدة السادسة





## التخلص من النفايات الصلبة

أخطار النفايات.  
طرائق التخلص  
من النفايات  
الصلبة.

### بيئتي

تعريف النفايات.  
الطريقة السليمة  
للاستفادة من  
النفايات.

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يعرف مفهوم النفايات.
- أن يستنتج أضرار تراكم النفايات على صحة الإنسان.
- أن يقترح طرائق صحيحة للتخلص من النفايات الصلبة.
- أن يكتب خطة يومية للتخلص من النفايات داخل المدرسة.





# التخلص من النفايات الصلبة

بيئتي



شارك إِيَادُ مُعَلِّمُهُ وَبَعْضَ زُمَلَائِهِ بِجَمْعِ  
العُلبِ الفارغةِ ونفاياتِ الورقِ في فناءِ  
المدرسةِ ووضَعَهَا في الصندوقِ، فسألَ  
بِاستغرابِ:

## المفاهيم الرئيسية

- التحلل.
- الفضلات.



ماذا نفعل  
بالنفايات؟

نجمعها ونضعها  
في سلة المهملات

نرميها فما هي  
الإنفايات لسنا  
بحاجة إليها

لَمْ نَفْعَلْ ذَلِكَ يَا مُعَلِّمِي؟!

فقال: سنحاولُ الإِسْهَامَ في عمليةِ التدويرِ.

قال إِيَادُ: ماذا تعني يا مُعَلِّمِي بالتدويرِ؟

قال المعلمُ: سأشرحُ لَكُمْ ذلكَ اليومِ.

وفي غرفةِ الصَّفِّ أخبرنا المعلمُ عن فائدةِ التدويرِ قائلاً:

النفاياتُ تحوي الكثيرَ من الأشياءِ المفيدةِ التي يُمكنُ إعادةُ تدويرِها  
وإستخدامها مجدداً، مثل الزجاجِ والعلبِ الفارغةِ والملابسِ القديمةِ  
والورقِ. كلُّ هذهِ الأشياءِ تتقَى وتُفَرِّزُ لتُصنَعَ من جديدِ.

التدوير: إعادةُ تصنيعِ  
المخلفاتِ المنزليةِ أوالصناعيةِ  
أوالزراعيةِ وإستخدامها،  
بأكثرِ الطرقِ المُمكنةِ.

من قراءتك للقصة السابقة أجب عن الأسئلة الآتية:

**اجمع النفايات التي يمكن إعادة تدويرها في الكيس**

■ كيف تتصرف في نفايات منزلك؟ دَعِّمِ إجابتكِ بالأمثلة.

**إعادة تدويره**

■ للتدوير فوائد أخرى، اذكرها. **المحافظة على البيئة - التخلص من بقايا الطعام كروث للنباتات**

■ تدوير الأشياء القديمة يُوفِّرُ الجهدَ والمالَ والطاقةَ، ما مدى صحة هذه العبارة؟



## تعريف النفايات:

المُخلفاتُ الناتجةُ من النشاطِ اليوميِّ للمنازلِ والمحلاتِ التجاريةِ والمدارسِ والمكاتبِ والفنادقِ والمصانعِ.

### نشاط (١)

بالتعاونِ مع زملائك في المجموعة، اقترح حلولاً للمشكلة الآتية مستعيناً بالمنظّم أدناه:

#### المشكلة

رأيتُ أسرةً في حديقةٍ تركتَ مكانها مليئاً بالنفايات

#### خطوات نحو الحل

ابحث عن كيس فارغ أقوم بجمع مخلفات  
نزهرتهم وأقوم بوضعه في حاوية القمامة

#### الحل

أقوم بجمع ما تركوه من نفايات



## أنواع النفايات

### ١ نفايات قابلة للتحلل:

وهي ذات طبيعة عضوية، مثل:

فضلات المأكولات والحيوانات الميتة والنباتات.

### ٢ نفايات غير قابلة للتحلل، وهي نوعان:

■ قابلة للاشتعال: وتشمل قطع الورق والخشب والقماش والجلد المطاط.

■ غير قابلة للاشتعال: وتشمل المعادن والزجاج والخزفيات والحجارة وبقايا مواد البناء.

### نشاط (٢)

(ينتج عن النفايات مواد خطيرة تضر بالبيئة ومنها الإنسان) ما مدى صحة هذه العبارة؟ علل إجابتك.

عبارة صحيحة حيث ينتج عن النفايات مواد ضارة تضر بصحة الإنسان وتصيبه بالأمراض بطريقة مباشرة مثل الأمراض الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي أو الإصابة بالجروح نتيجة وجود آلات حادة في النفايات وبطريقة غير مباشرة مثل تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالأدباب



## أخطار النفايات

### غير مباشرة

- ١ انتشار الروائح الكريهة والمزعجة.
- ٢ تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض كالفئران.
- ٣ تضرُّ الثروة الزراعية والحيوانية بالنفايات غير القابلة للتحلل.
- ٤ تلوثُ التربة والمياه السطحية والجوفية.
- ٥ التأثيرُ سلباً على جمالِ المُدن.

### مباشرة

- ١ الإصابةُ بأمراضِ الجهازِ التنفسيِّ والعيونِ والجلد.
- ٢ الإصابةُ بأمراضِ الجهازِ الهضميِّ والإسهالِ نتيجة انتشارِ الجراثيم.
- ٣ التعرُّضُ للإصاباتِ والجروحِ نتيجة لوجودِ الأدواتِ الحادةِ أو الزجاجِ المكسَّر.

### نشاط (٣)

(ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من أشياء قبل أن نقرر رميها كنفايات).  
ناقش العبارة السابقة بالتعاون مع زملائك في المجموعة موضحاً أسباب زيادة كمية النفايات. واعرِضها أمام زملائك.

.. أسباب زيادة كمية النفايات : ..  
أهم الأسباب التي أدت إلى ذلك هو زيادة الاستهلاك والإسراف في الطعام والشراب وغيرها بلا داع ..

تؤدي القمامة أو النفايات المتعفنة إلى تكوّن غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرّض للنار، وقد تسرّب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا فأدى إلى انفجار المنزل عند تعرّض الغاز إلى شرارة نارية.



## طرائق التخلص من النفايات الصلبة:

بعد جمعها من المنازل تُنقل في عربات خاصة ثم يجري التعامل معها بطرائق متعددة منها:

١ الطمر الصحي، وذلك بدفنها في مواقع مُحكَّمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية.

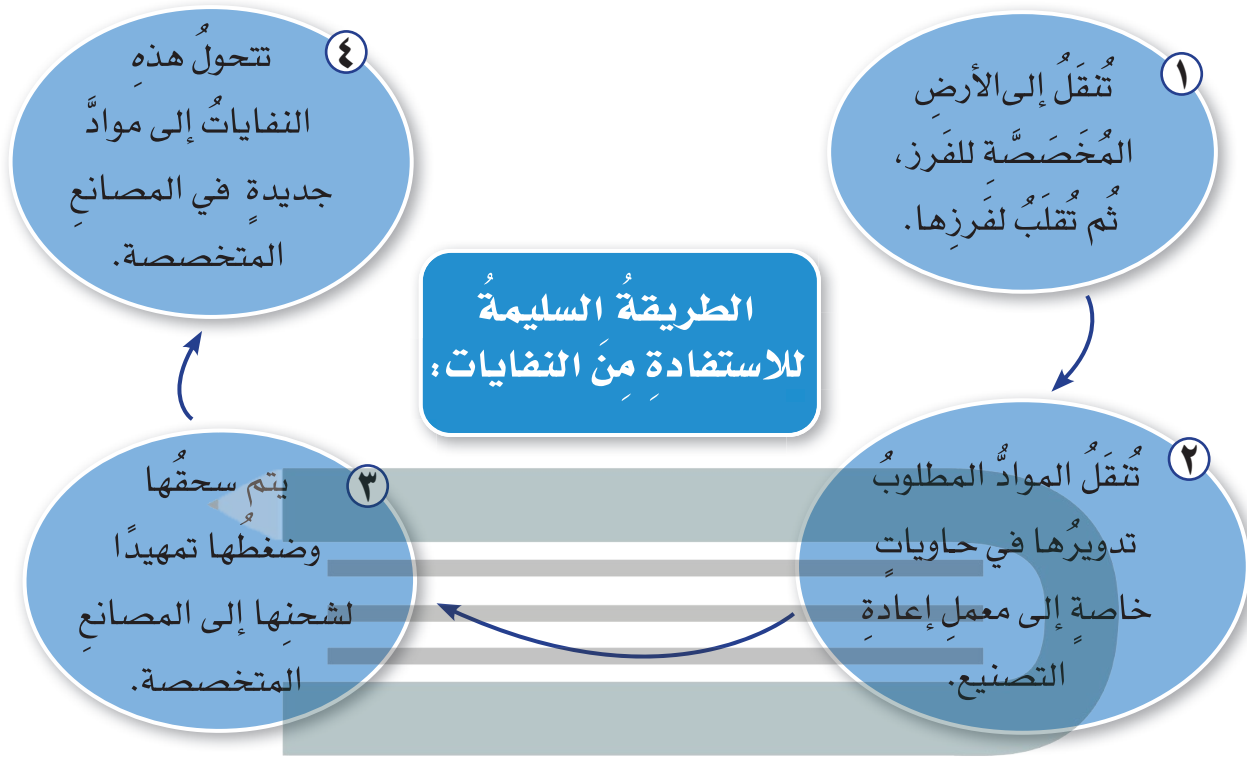
٢ إعادة التدوير بحيث يُعاد تصنيع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية.

٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

### نشاط (٤)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، اقترح أكبر عدد من الطرائق الفعالة للتخلص من النفايات؟

حرق النفايات : يتم تجميعها ووضعها في محارق خاصة خارج التجمعات السكنية  
دف النفايات : يتم تحديد أماكن عميقة خارج التجمعات السكنية واستخدامها كمدافن للنفايات إعادة تدويرها



## ■ النفايات التي يمكن تدويرها:

يُفضل استعمال الأكياس المصنوعة من القماش في أثناء التسوق؛ لإمكانية استعمالها عدة مرات.



١ الورق: كالصحف والمجلات وصناديق الورق.

الورق المُعاد تدويره يُستخدم في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.



٢ البلاستيك: كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.





٣ الزجاج: كالبوارير أو قِطَعِ الزجاجِ المُكسَّر.



٤ المعادن: كالمُعَلَبَاتِ وهياكلِ السيارات.



٥ إطاراتِ السيارات: يُمكن إعادةُ تصنيعِها مرةً أُخرى بعملِ إطاراتٍ جديدةٍ أو موادٍّ أُخرى، مثل الأَرْضِيَّاتِ البلاستيكيةِ والأراضيِ المستخدمةِ في الملاعب.



٦ موادُّ أُخرى: مثلُ مخلفاتِ موادِّ البناءِ والأثاثِ والمخلفاتِ النباتية.



### نشاط (٥)

«وردَ ضمنَ أهدافِ التنميةِ المستدامةِ بمنظمةِ اليونسكو "حمايةُ البيئةِ ومكوناتِها، ومصادرِها الطبيعيةِ وتميُّتها، والمشاركةُ في حلِّ مشاكلِها، ومواجهةُ التحدياتِ التي تواجهُها".



بالتعاونِ مع زملائكُ بالصفِّ قم بتطبيقِ عمليٍّ لعملِ حاوياتِ لتدويرِ الورقِ، الزجاجِ، البلاستيكِ، لتطبيقِ مشروعِ إعادةِ التدويرِ داخلِ المدرسةِ بإشرافِ المعلم.

**يترك للطلاب**







« من الممكن إعادة تدوير كل شيء في بيتنا، كقشور الفواكه وأوراق الخضراوات عن طريق طمرها وتعريضها للهواء والشمس وتحريكها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحلل وتصبح سماداً نُسَمِّدُ بِهِ النبات في الحديقة.

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي، والصوتي، والمائي، والترابي).

## نشاط (٦)

من خلال دراستك للتخلص من النفايات، قدم لأفراد أسرتك نصيحة تُرشدهم بها لتطبيق إعادة التدوير في المنزل؟

يجب وضع النفايات في أكياس مخصصة لها  
إصلاح الأجهزة بدل استبدالها  
استخدام العب القابلة لإعادة التدوير



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات التي ترى فيها وسيلةً للحدِّ من تراكم النفايات أو إسهاماً في عملية التدوير:

- أ إصلاح الأجهزة والأدوات العاطلة بدلاً من رميها.
- ب التبرُّع بما لا نحتاجه للجمعيات الخيرية.
- ج شراء العصائر المعبأة في علب قابلة للتدوير.
- د شراء المنتجات التي يمكن تدويرها.
- ه شراء المواد المعاد تصنيعها.
- و شراء المنتجات ذات الاستعمال الواحد كالصحون والأكواب الورقية.

٢ علام تدل هذه العلامة؟ وأين نجدُها؟

الجلول هاون لاين  
h u l u l . o n l i n e



تدل هذه العلامة على عملية التدوير وأن هذا المنتج قابل للتدوير ، توجد على كل شيء يعاد تدويره كالصحون البلاستيكية والعلب المعدنية

٣ ما النتائج المترتبة على التصرفات الآتية:

أ طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض.

يؤدي إلى تسربها للمياه الجوفية

ب امتناع عمال النظافة من جمع النفايات.

تراكم النفايات وانتشار الروائح الكريهة وكثرة الحشرات

ج تدوير النفايات الصلبة.

إحدى طرق معالجة مشكلة النفايات

د فرض الرسوم على من يرمي النفايات عشوائياً ولا يضعها في الحاويات الخاصة بها.

الحد من التأثير السلبي للنفايات

ه إلقاء فضلات المسالخ من الذبائح المصابة بالأمراض في مكان الذبح أو قريباً منه.

انتشار الأمراض والحشرات والروائح الكريهة



٤ وِزَعِ النِّفَايَاتِ الْآتِيَةِ فِي الْحَاوِيَاتِ الْمَخْصَصَةِ لَهَا وَذَلِكَ بِتَلْوِينِ الدَّوَائِرِ بِنَفْسِ

لَوْنِ الْحَاوِيَاتِ:



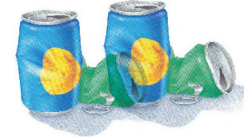
صح



صح



صح



صح



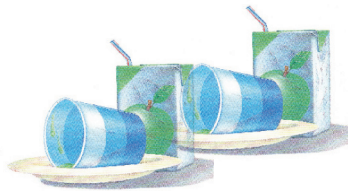
صح



صح



صح



صح



صح



صح



## وحدة بيئتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَيْلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،  
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



h u l u l . o n l i n e

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



الوحدة السابعة

حلول  
الجدول الزمني  
huful.online





الشاي

غذائي

أهداف الوحدة  
hulul.online

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

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





# الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو يُنَعَشُ الإنسانَ ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدَّم للضيوف رمزاً للحفاوة، وهو نبات دائم الخضرة تكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

## المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

## فوائد الشاي:



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين، كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المغص والإسهال ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب دون سكر.

## أنواع الشاي:

### الشاي الأخضر



### الشاي الأسود





## طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ  
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَّأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ  
مِنَ الْوَرَقِ.



### حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يُحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة والرطوبة في إناء مُحكم الغلق.

### عمل الشاي:

#### المقادير:

ملعقة صغيرة من الشاي.

كوب ماء.

سكر حسب الرغبة.





## الطريقة

١ يُوضَع الماء على النار حتى يغلي.

٢ يُوضَع الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريق ثم يُصَبُّ عليه الماء

المُغْلَى.



٣ يُتْرَك من ٣-٥ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر

النحاسي الشفاف.

٤ يُقَدَّم ساخنًا ومعه السكر.

٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب

للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.



٦ يمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل: ..... **اذكرها.**

**القرفة - النعناع - الليمون**

الجلول اون لاين  
h.tlul.online



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.

« يلجأ بعض الناس لإعداد الشاي باستخدام الحطب أو الجمر أو الفخار وغيرها أو إضافة النكهات المختلفة أو الأعشاب العطرية التي تُكسبه مذاقاً مميزاً. »

## الشاي المُثلج:



يُفَضَّل بعض الأشخاص شرب الشاي مثلجاً ولكنه لا يصل إلى جودة الشاي الساخن، اقترح طريقة لإعداده.

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

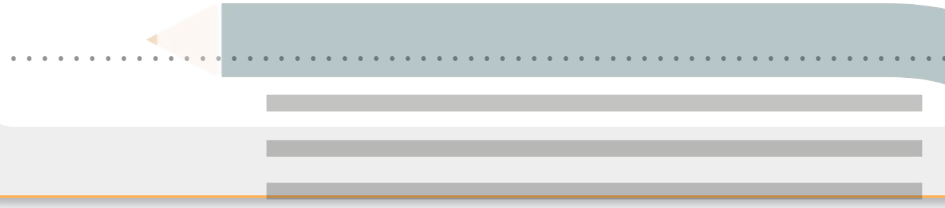


## نشاط (١)

يُفضّل بعضُ الأشخاصِ شُرْبَ الشايِ معَ الحليب، ما مدى صحّةِ هذا التصرف؟ دَعِّمْ إجابَتَكَ بالأدلّة.



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



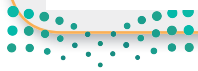
## نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً بارداً على كيسِ شاي في كوب، ماذا تتوقع أن يحدث؟ دوّن توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذ التجربة عملياً مع زملائك في المجموعة، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثم اعرض النتائج أمام طلاب الفصل.



الجلول اون لاين  
hülu. online

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

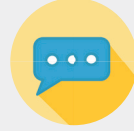




### نشاط (٣)

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

دُونِ النتائجِ المتوقعةِ للأسبابِ في المُنظَمِ التخطيطيِّ الآتي، وناقِشْها معَ معلمِكَ وزملائِكَ، ثم انشرِ الإرشاداتِ التوعويةَ حولَ الشاي في إحدى وسائلِ التواصلِ الاجتماعيِّ للمدرسة:



#### النتيجة

ينبه الجهاز العصبي ويعرضك للقلق والتوتر

#### السبب

شُرْبُ الشاي في المساء

#### النتيجة

يعيق امتصاص الحديد في الغذاء ويحرم الجسم منه

#### السبب

شُرْبُ الشاي بعد تناول الطعام مباشرة

رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

التجديد والابتكار في عمل الشاي وغيره من الأطعمة والمشروبات يؤهل لخوض مجالات الاستثمار ويسهم في تحقيق الهدف الاستراتيجي للرؤية (دعم المنشآت الناشئة والصغيرة والمتوسطة والأسر المنتجة).

### نشاط (٤)

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

..... النعناع

..... القرفة

..... اللبن

... شاي الليمون



## تطبيقات عامة

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



أ يُفيدُ الشايُّ مع النعناعِ في بعضِ حالاتِ المغصِ والإسهالِ.



ب ينبغي الإكثارُ من شُرْبِ الشاي؛ لأنه مُهدئٌ.

٢ علِّ ما يأتي:

أ حفظُ الشايِّ في إناءٍ مُحكَمِ الغلقِ.

..... حتى يحتفظ بنكهته الجديدة

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

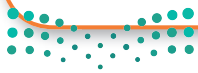
..... كي لا يعيق امتصاص الحديد الموجودة في الطعام

٣ املا الفراغات الآتية:

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

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

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





## وحدة غذائي

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



Cup

كوب



Pot

إبريق

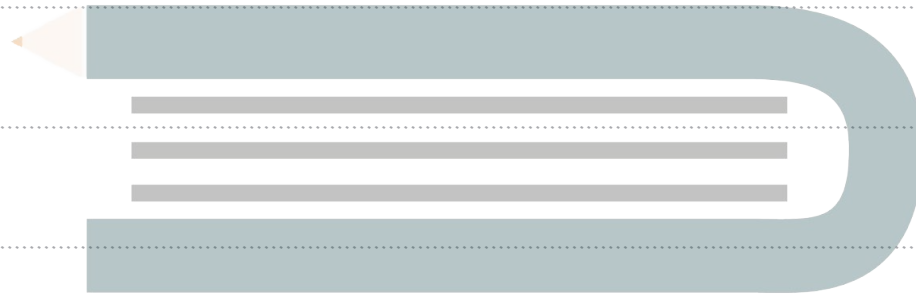


Tea

الشاي

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

# أُدُون مَلْحُوظَاتِي



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



