

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

الجلول اون لاين
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية: الصف الأول المتوسط - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٨ ص، ٢٥,٥ × ٢١,٥ سم

ردمك ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٢-٧

١ - التعليم - مناهج - السعودية - أ-العنوان

١٤٤٣/٨٤٢٦

ديري ٣٥٠,٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٦

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠٢-٧

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM





المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد؛
حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

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

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.
كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا 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

إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استقهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



هياً نتعلم لغة الإشارة.





الفصل الدراسي
الأول
حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٤		المقدمة
٥		مفاتيح ورموز الكتاب
١٠	أهداف الوحدة	المهارات الحياتية (٥ حصص)
١١	فن التعامل	
٢١	اختيار الصديق	
٢٤	تنظيم الوقت	
٣٠	التطبيقات	
٣٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٨	أهداف الوحدة	المهارات الأسرية (٤ حصص)
٣٩	الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل	
٤٤	ترتيب الموائد	
٥١	مناديل المائدة	
٥٧	التطبيقات	
٦٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٦٤	أهداف الوحدة	الغذاء والتغذية (حصتان)
٦٥	الحساء	
٦٨	السلطات	
٧٤	التطبيقات	
٧٦	هيا نتعلم لغة الإشارة	





حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



المهارات الحياتية



فنّ التعامل



اختيار الصديق



تنظيم الوقت



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق فنّ التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.

٢ يحسن رعاية إخوته الصغار.

٣ يقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.

٤ يفرّق بين الصداقة و الرّمالة.

٥ يوضّح أسس اختيار الصديق.

٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.

٧ يعدّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.





فَنُّ التَّعَامُلِ

المفاهيم الرئيسة:
 - فن التعامل.
 - التفاعل الاجتماعي.

أصبحت اليوم قادراً على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أنّ التعامل فنٌّ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حبّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسوا بروعة التعامل معك.



بني..

لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)

من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام. ناقش هذه العبارة مع مجموعتك.

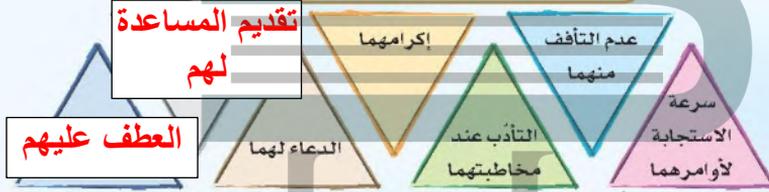
نعم يجب علينا معاملتهم باحترام ومساعدتهم والافتخار بهم

الوالدان:



إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:
﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾^(١).
وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهد بها بالسقيا والرعاية.

ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قوم أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راض عنها؟
اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

م	الأعمال	راض	غير راض
١	سرعة الاستجابة لتداء الوالدين.	نعم	
٢	تلبية طلبتهما.	نعم	
٣	التلطف في الحديث معهما.	نعم	
٤	مساعدهما على أعمال المنزل.	نعم	
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.	نعم	
	النتيجة		

إذا كانت درجاتك عالية فهذا يدل على حسن معاملتك لوالديك، فأبشّر برضا الله عنك. وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاج لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.



في رأيك ما الأفعال التي تجعل والديك فخورين بك إذا قمت بها؟

١ سرعة الاستجابة لنداء الوالدين
٢ تلبية طلباتهما
٣ النجاح في الدراسة

بني البار: بالإضافة إلى ما درست سابقاً من فنون التعامل مع الوالدين، هناك أساليب أخرى تقوي علاقتك بهما ، ذوّنها بإيجاز.

الاستئذان قبل الدخول عليهما - تقديم الطعام لهما -
تنظيف المنزل وترتيبه

الإذوة:

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يراعيتكم بحنان ورعاية صدر، ودورك بوصفك فتى ناضجاً يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



تمثيل القدوة
الحسنة

اكتساب المحبة

زرع الثقة في أنفسهم
وفيمن حولهم

الاحترام المتبادل

تعلم الاعتماد
على الذات

اكتساب المحبة

ثمار التعامل
الحسن مع
الإخوة



اسرد قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

كنت أتعامل مع أخي الصغير دائماً بقسوة ألومه على كل تصرفاته ولا أسمح له بالرد والتعبير عن مشاعره حتى أصبح يكرهني ولا يقترب مني وذات يوم حدثتنا المعلمة عن الرحمة وخاصة على الأخوة الصغار بدأت بتغيير معاملتي مع أحضر له هدايا أعمل بعض الحلويات البسيطة وأقدمها له وكانت سعادتني حين رأيت ابتسامته وأصبح يناديني بأختي الحبيبة.



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوانك، وضّحها .



شكل (٣)

مساعدتهم عند الحاجة



شكل (٢)

أطعمهم



شكل (٥)

مساعدتهم عند الحاجة



شكل (٤)

الباسهم





محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملاً في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأفّف أحمد منه فهو ما زال بحاجة، وعندما ألح أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلم تعجّب من فعله، وسأله عن سبب تصرفه، فردّ مدافعاً عن نفسه قائلاً: إن أنسا دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث. من القصة السابقة أجب عما يأتي:

س١/ قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

أحمد مخطئ هو الذي أساء التصرف فهو أخطأ بتأفّفه قذفه القلم بقوة وأنه اتهم أنس بأنه هو من جعله يتصرف هكذا

س٢/ أبد رأيك في أحداث القصة.

أخطأ أحمد في تصرفه مع أنس وكان عليه إعادة القلم إلى أنس وشكره





الجيران:

تابع قصة أحمد، ودون ملاحظتك حول

أحداثها مستدلاً بأحاديث شريفة:

عاد أحمد من المدرسة وهو يشعر بضيق وملل من موقفه مع زميله أنس، فجلس يشاهد التلفاز لتسلية نفسه فرفع صوته عالياً، عندها طرق الباب ابن الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى فأخذ أحمد الطبق ولم يشكره، بل أغلق خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدته منزعة من صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألته عن أمره، فأجاب أحمد دون مبالاة بما صدر منه، بل عاب ما في الطبق من الطعام وقيل من شأنه، فنهرته والدته، وأخبرته بما كان يجب عليه أن يفعله من شكر الجيران على ما قدموه.

الجلوة اون لاين
hulul.online

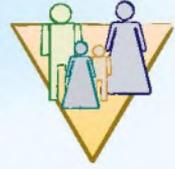
المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

خفض لصوت التلفاز - شكر
ابن الجيران - عدم عيب
الطعام

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

رفعه لصوت التلفاز - عدم شكر
ابن الجيران - عيب الطعام
والتقليل من شأنه

التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققتَ فنَّ التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكون قادراً على الاندماج مع أفراد مجتمعتك. ولكي تصبح عضواً فعالاً مميّزاً في المجتمع، ينبغي أن تحقّق تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولك.

التكبر التواضع للآخرين وعدم عليهم

الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.

اتباع التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.

حب الآخرين وعدم إيذائهم

الصبر على ما تكرهه من الآخرين ابتغاء مرضاه الله

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

كيف تحقّق التفاعل الاجتماعي؟

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «المسلمُ أخو المسلم، لا يظلمُهُ ولا يُسلمُهُ، ومَنْ كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومَنْ فرجَ عن مسلمٍ كربةً فرجَ الله عنه كربةً من كربات يوم القيامة، ومَنْ سترَ مسلماً ستره الله يوم القيامة»^(١).



نشاط (ب):

التكبر التواضع للآخرين
 وعدم عليهم
 حب الآخرين وعدم إيذائهم
 احترام مواعيد الآخرين عند
 زيارتهم
 تقديم المساعدة لهم



نشاط (أ):





اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.
- التتمير.

الصداقة:

رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، مما يوئد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَاتِي؟ الْيَوْمَ أَظْلِمُ فِي ظِلِّي، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي.**^(١)

الفرق بين

الزمالة:

- علاقةٌ يجمعها المكان كالمعلم أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو.....
- قد تنقطع ببعُد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

الصداقة:

- علاقةٌ مودةٌ ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسمون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بعُد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقين لآزميلين؟

دينا - 12 عاماً - استطعنا أن نكون صديقتين بحبنا لبعضنا واحترامنا لبعض وتعاوننا على عمل الخير

إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول صلى الله عليه وسلم مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشداً بها في صداقتك.



الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمه، فبادر باختيار صديق «صدوق» تراح له، وتستعين به بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليه بما يضايقك، لكن تذكر أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.



حقوق الصديق:

- ١ المعاونة والمساعدة عند الحاجة.
- ٢ توجيه النصيحة والرأي.
- ٣ المشاركة عند الفرح والحزن.
- ٤ العيادة عند المرض.
- ٥ كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
- ٦ التهنئة بالمناسبات السعيدة.
- ٧ تقديم الهدية اليسيرة في المناسبات إن أمكن.



معايير اختيار الصديق:

- ١ التمسك بالدين والقيم.
- ٢ تقارب السنّ.
- ٣ تقارب الأفكار والاهتمامات.
- ٤ التعاون حسب القدرة.
- ٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
- ٦ احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
- ٧ محبة الآخرين وإيثارهم على أنفسهم.
- ٨ الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- ٩ التواضع والابتعاد عن الكبر.



إن من أوثق غرَى المحبة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقك على هذا الأساس.



الذي يؤثر صديقه على نفسه ويحبه في الله
استناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقك

مَنْ الصديق في رأيك؟



للمحافظة على استمرار الصداقة، اتبع ما يلي:

1. قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
2. المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية أصدقائك.
3. الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
4. الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تُثير الغضب والخصام.
5. المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.
6. الاستعانة بأراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.
7. الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
8. الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.

المحافظة

على

الصداقة:



نشاط (ب):

يجب عليك الابتعاد عن التنمر لأنه يؤدي الآخرين ويجب عليك احترام أصدقائك لتنال محبتهم



نشاط (أ):

الإهمال - التربية الخاطئة قلة ثقة الطفل بنفسه العنف الأسري الغرور الغيرة الألعاب والإلكترونية العنيفة

تنظیم الوقت

المفاهيم الرئيسية:

- الوقت.
- وقت الفراغ.

هل جرّبت أن تقضي أوقاتاً دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟

الوقت:



عُرِفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

أهمية الوقت:

للوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَن كَفِر ﴿٢﴾﴾^(١).

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وطولك قبل شيبك، وعنانك قبل فحلّك، وحرّاك قبل شغلّك، وحياتك قبل موتك»^(٢).



خصائص
الوقت:



١- ارتفاع
قيّمته.

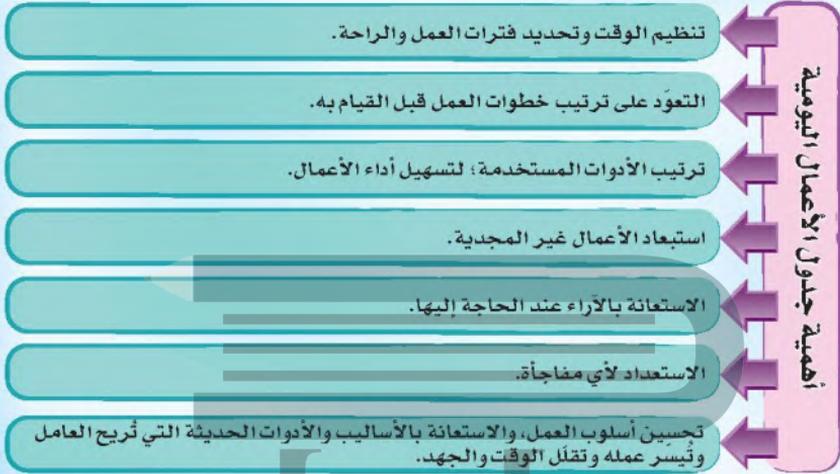
٢- سرعة
انقضائه.

٣- ذهابه
وعدم
عودته.

(١) سورة العصر: ١-٢

(٢) صحيح الترمذي: ٣٣٥٥

بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، أهمية في استثمار الوقت.



نتيجة

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



بعد دراستك لأهمية الوقت خطط لبرنامجك اليومي مراعيًا أولوية الأعمال لديك:

المهام اليومية المنفذة	الوقت
أستيقظ وأصلي الفجر وأقرأ آيات من القرآن	
أستعد للذهاب إلى المدرسة وفي الإجازة أساعد أمي في تحضير الفطور	
أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الأولى وفي الإجازة أساعد أمي في ترتيب المنزل وتحضير الطعام	
أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الثانية وفي الإجازة أهتم بإخواتي وأجهز المائدة	
أرتاح في فترة القيلولة	
أداء واجباتي المدرسية وفي الإجازة أجلس مع أسرتي لتشاهد التلفاز	
أقرأ بعض القصص الممتعة أو أمارس هوايتي المفضلة	
أنام	

من أسباب إضاعة الوقت: تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة مثل الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة، وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



تذكرك

أنك بتنظيمك ليوملك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة



ما وقت الفراغ؟



هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضائه كما يريد ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عمّا بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي تتيح له ممارستها فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تتمد

أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



القراءة المقيدة

الاطلاع على المقيد من
الفضائيات والإنترنت

طرق شغل

الكتابة المعبرة

أوقات الفراغ

تعلم طبخات بسيطة

حفظ القرآن

حضور الندوات
والمحاضرات الهادفة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال
خيرية ومجتمعية

إنجاز بعض
الأعمال المنزلية

الالتحاق بالدورات
المفيدة وأندية الحي



بالتعاون مع مجموعتك وضح كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

أنظم وقتي وأستفيد منه فيما ينفعني مثل : حفظ آيات من القرآن
- ممارسة هوايتي المفضلة - المساعدة في أعمال المنزل

الفضائيات والإنترنت؛



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل
الاتصال السريعة

وسيلة من وسائل الدلالة
على الخير

رفع المستوى الثقافي من
خلال البرامج الثقافية
والمواقع العلمية

وسيلة مساعدة لطلبة العلم
والباحثين

الاستفادة منها في مجال التجارة
الإلكترونية، والتعامل مع أسواق
الأسهم.

الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه؛ فيجب أن نحسن استثمارها بما
ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

الاتشغال عن الواجبات وخاصة الصلوات – إدخال عادات الغرب إلى بيوت المسلمين

٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.

التعود على المنكرات واختلاط الجنسين – نشر العنف والسلوك العدواني

٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.



من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.

الفضائيات والإنترنت جعلت المجتمع عبارة عن قرية صغيرة حيث زادت نسبة المعروفة بشكل كبير



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

التطبيقات



١: املأ الفراغات الآتية :

الوقت الذي تتحرر فيه من مسؤوليات العمل وضروريات

وقت الفراغ : هو

طاعاتهما، التودد لهما، خفض الجناح لهما

من أهم حقوق الوالدين :

زيارتهم، مشاركتهم في أحزانهم وأفراحهم، كف الأذى عنهم

من حقوق الجار :

يذهب ولا يعود، لا يمكن إدخاره"

من خصائص الوقت :

٢: تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عروفاً من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعد تقريراً تتحدث فيه عن التالي:

١ أسباب هذا العزوف.

٢ مقترحاتك للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

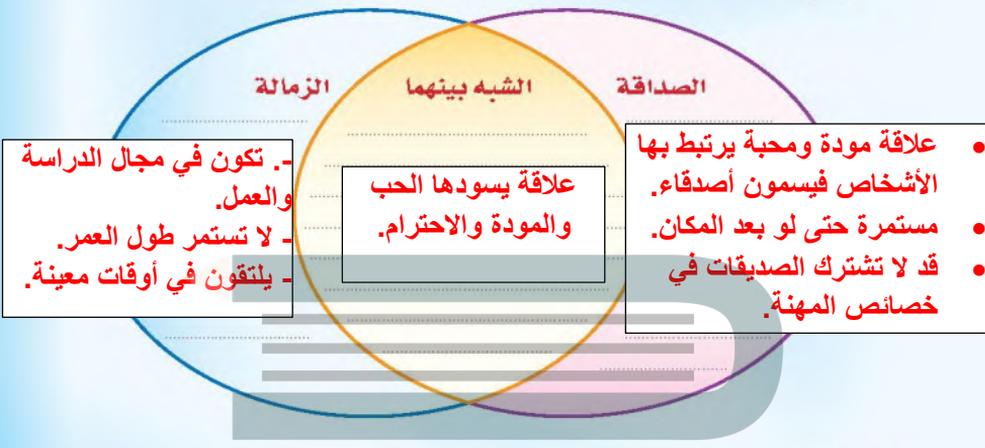
أسباب هذا العزوف:

- عدم وجود النهم والحمسة في طلب العلم ورفع الجهل عن النفس والغير.
- سرعة الملل وقلة المثابرة فالقراءة تحتاج إلى إنسان طويل النفس.
- عدم الفهم والوعي بأهمية القراءة في حياة الفرد والجماعة.
- الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي.

مقترحات للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ:

معرفة أهمية القراءة، قراءة ما تميل إليه النفس، إنشاء مكتبة منزلية صغيرة.

٣ ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمانة؟



٤ هذه مُفكّرة لأيام الأسبوع، دون أمام كل يوم العمل الذي ستؤديه مع جدول أعمالك اليومية:



كيف تتصرف في المواقف التالية؟

أ- عندما يستخدم أخوك الأصغر أحد أعراضك الشخصية دون استئذان.

أنبهه إلى التصرف الصحيح، وأن لا يكرر ذلك مرة أخرى.

ب- إذا علمت أن زميلاً لك يجلس أمام الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة.

أنبهه إلى التصرف الصحيح، وأن لا يكرر ذلك مرة أخرى.

ج- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقك ورفع صوته عليك.

أنبهه إلى التصرف الصحيح، وأن لا يكرر ذلك مرة أخرى.

علل ما يلي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

لمعرفة أوقات الفراغ وكيفية استغلالها.

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

لأن للصديق أثراً بالغاً في حياة

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

لأن هذا يعتبر سرقة لأفكار الغير

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار بمظهر القدوة لهم.

**لأنني بذلك أساعدهم على الاقتداء بتصرفات وسلوكيات صائبة تساعدني
وتساعدهم في حياتهم**

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١- مراعاة مشاعر الآخرين
٢- التكبر والتعالي	٢- التهنئة بالمناسبات السعيدة
٣- نسبة أفكار الآخرين إلى نفسه	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤- إفشاء السر وعدم المحافظة على الخصوصيات	٤- تقديم المساعدة للآخرين

الوحدة الأولى المهارات الحياتية



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

<p>٢</p> <p>١٦٨</p> <p>Thanks for your interest</p> <p>شكراً على اهتمامك</p>	<p>٣</p> <p>٢</p> <p>١</p> <p>١٢٣٧</p> <p>Humaneness</p> <p>إنسانية</p>
<p>٢</p> <p>١١٦٤</p> <p>Altruism</p> <p>الإيثار</p>	<p>٢</p> <p>١</p> <p>١١٧٣</p> <p>Keeping something</p> <p>المحافظة على الشيء</p>



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



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



حلول

الجلول اون لاين
hulul.online



المهارات الأسرية



الإدارة المنزلية والإسهام
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



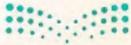
طيات المناديل



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعرف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ يميز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجمات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طيات مختلفة للمناديل.





الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل

المفاهيم الرئيسة:

- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

الإدارة المنزلية :

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من الإمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل :



التقييم

التنظيم

تحديد الأهداف

الجلول اون لاين
hutul.online

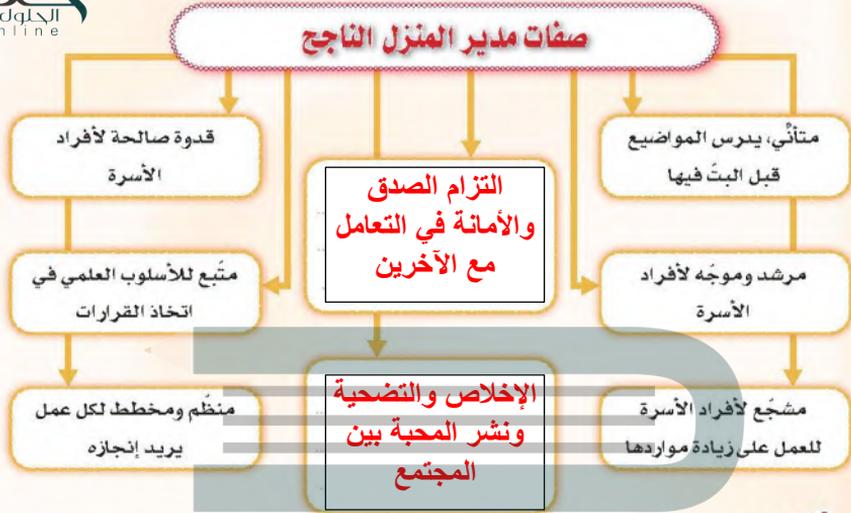
التنفيذ والمراقبة

التحسين والتعديل

التخطيط

إن تقويمك لأي عمل في أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.





تذكّر

أن تحليلك بكل ما ذكر من صفات يدل على اتصافك بأخلاق المدير الناجح.

الجلول اون لاين

 hulul.online

 مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحوض الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بديناً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال: «**ما من مولود إلا يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه؛ كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء، هل تحسون فيها من جدعاء؟**»^(١).

وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات مهمة تتلخص في التالي:

- المسؤوليات**
- أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة من زوج وأولاد وفق المنهج النبوي.
 - تهيئة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين مُبدعين مؤثرين بصورة فعّالة في تقدّم المجتمع.
 - تقدير موارد الأسرة واستثمارها لتحقيق الأهداف بأعلى كفاءة ممكنة.
 - تدريب أفراد الأسرة على ممارسة العمل اليدوي وتشجيعهم على ذلك.
 - تحقيق مطالب كل فرد من أفراد الأسرة وفق الإمكانيات المتاحة.
 - الاقتماد في استخدام الموارد الأسرية.
 - تيسير الأعمال المنزلية.
 - تهيئة المسكن ليكون مكاناً آمناً يعيش فيه الأفراد بهدوء وسعادة.



من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية تحقيقاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠، دون أمثلة توضح ذلك.

الحرص على ادخار جزء من مورد الأسرة المالي والاكتفاء بشراء الحاجات الضرورية للأسرة

الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل



كيف تكيف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

الادخار - تقليل الاستهلاك - الاستفادة من التخفيضات - عدم الإسراف - أعدد الاحتياجات الضرورية - أستفيد من موهبتي في توفير المال

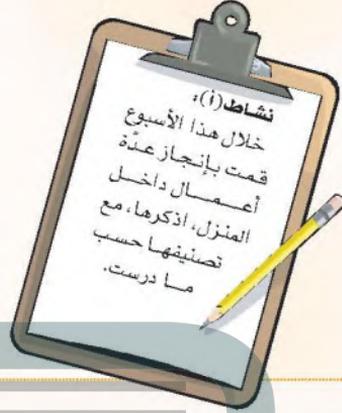
نشاط (ب):

الهدف: مراجعة ما سبق
استذكاره

التخطيط: وضع خطو ورقية
أدون فيها أوقات المراجعة
التنظيم: أنظم وقتي وألتزم
بالجدول

التنفيذ: تنفيذ ما دونته في
الجدول

التقويم: حل أسئلة ما تم
استذكاره



نشاط (أ):

ساعدت أمي في أعمال
المنزل - راجعت دروسي
- قرأت قصصاً مفيدة





ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.

ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك ؟

مفرش جميل وصحون وأكواب وفضيات ومجملات كالزهور

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفرش :



(شكل ١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدايتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفرش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

ثانياً : الصحون :

(أ) صحون الغُرفِ الرئيسة :



شكل (٢)

هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).

كما تُوضع أدوات الغُرفِ اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت المعلقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقظاً وُضع الملقظ إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحون الغُرفِ الأخرى فتُوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزنًا دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

(ب) صحون تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحون أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يستعمل الصحن نفسه للسلمطة.

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).

◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كلِّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

رابعاً : الفُضَيَّات :



شكل (٥)

◆ تُطلق كلمة الفُضَيَّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعتُ النبي ﷺ يقول: **لَا تَلْبَسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّيْبَاجَ، وَلَا تَشْرَبُوا فِي آتِيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا، فَإِنَّهَا لِهِمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الآخِرَةِ.**^(١)

◆ تُرتَّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة ، شكل (٥).

أما عند عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)



يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

- ١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوّنة.
- ٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.
- ٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.
- ٤ مناديل السفر القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذّابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المنيّدة صحياً، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدّد ألوانها، ووضعتها على المائدة بتسويق جذاب يزيدّها جمالاً.



ما المجمات التي يمكن الاستفاد منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟

إضافة الشموع تزيد من جمال المكان



حدد الأخطاء التي وقعت فيها ربة المنزل في أثناء ترتيبها لمائدة الطعام.

وضعت الكوب داخل الطبق – وضعت
السكين والملعقة على اليسار عليها أن
تضع الملعقة يمين السكين وكلاهما على
يمين الطبق والأكواب على يمين
الجالسين أعلى حافة السكين



طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوهيه:



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يوضع الطعام في صحن كبيرة، ويوضع على مائدة جانبية، ويُرصّ حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩) ، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيعرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة تُوضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسية.

ثانياً : الطريقة العائلية:



شكل (١٠)

وفيها توضع الصحن كاملة محتوية على كل أصناف الطعام، ثم تُوضع وسط المائدة مباشرة، ويوضع أمام كل فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربّة المنزل بالعرف لأفراد العائلة، أو يقوم كل فرد بالعرف لنفسه، شكل (١٠).

ثالثاً : طريقة الصينية:



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلغاف، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلغافية، تُستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتُحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تُحمل على صينية لكل فرد.

تُستعمل طريقة الصينية كذلك عند تناول الطعام في السرير عند المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آداباً عامةً لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة .
- ٣ عدم إحداث ضجة في أثناء الجلوس حول المائدة .
- ٤ عدم الاتكاء في أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: **إني لا آكل متكئاً^(١)**.
- ٥ نقل الطعام إلى اليمين، وعدم تقريب اليمين إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع في أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.

قال صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمة وكان صغيراً: **(يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك)**



- ٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية في أثناء الحديث على المائدة.
 - ٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.
 - ٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.
 - ١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُعرف الفرد قدر حاجته من الطعام.
- هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

**غسل اليدين قبل الأكل وبعده
حمد الله بعد الانتهاء
ما أجمل حرصك على الاجتماع
بأسرتك في الواجبات اليومية**

ما أجمل حرصك على
الاجتماع بأسرتك في الواجبات
اليومية.



بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.

تخزين بقايا الطعام بطريقة سليمة مفرغة من الهواء – نسخنها مع قطع من الخضار ونعمل منها شطائر – نعد منها شوربات مختلفة – نوزعه على الأسر المحتاجة

نشاط (ب):



نشاط (أ):





مناديل المائدة



المفاهيم الرئيسية:
 - طيات المناديل.
 - حلقات المناديل

تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

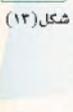
العناية بمناديل المائدة :

تُنظف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشى عند الحاجة، ثم تُختار الطية المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، **ومن هذه الطيات:**



السهم

- 
 شكل (١٢)

تظهر طية السهم كما في شكل (١٢)، وفيها يطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (١٣).
- 
 شكل (١٣)

تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).
- 
 شكل (١٤)

تطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).
- 
 شكل (١٥)

يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).
- 
 شكل (١٦)



شكل (١٧)

التاج



شكل (١٨)



شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).

٣ يُضغط المنديل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلف الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).

٤ يُدخل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكوّن لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).





شكل (٢٣)

زهرة السوسني



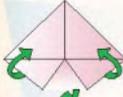
شكل (٢٤)



شكل (٢٥)



شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)

١ يبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).

٢ تطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).

٣ تطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).

٤ يطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يضغظ المثلث بحيث يصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).

٥ يمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).

٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسني، شكل (٢٣).



شكل (٣٠)

الوردة المتفتحة



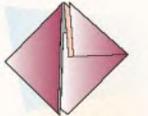
شكل (٣١)

١ توضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



شكل (٣٢)

٢ تطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



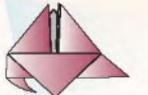
شكل (٣٣)

٣ تطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



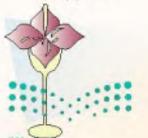
شكل (٣٤)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يطوى رأسه إلى أسفل ويكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥ تطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الوراء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

٦ يُسحب رأساً المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المتفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيتته، كما في الشكل (٣٠) و(٣٦).

حَلَقَاتِ الْمَنَادِيلِ

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيفي إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخاماتٍ بسيطة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)

الطريقة الأولى:

١ تُستعمل قطعة مطاطية ملوثة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).



شكل (٣٨)

٢ يُطَوَّى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).



شكل (٣٩)

الطريقة الثانية:

١ يُستخدَم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.

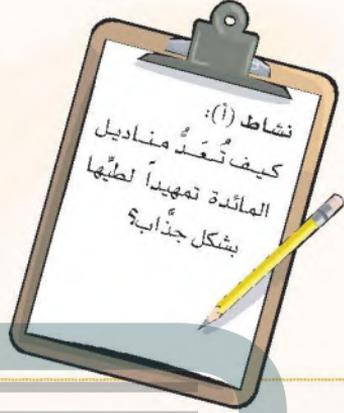


شكل (٤٠)

٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
٣ تُدخَل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).

نشاط (ب):

طريقة الهرم: نطوي المنديل
المربع إلى مثلثين متساويين
نطوي طرفي المثلث إلى رأس
المثلث نقلبه على الجهة الأخرى
ثم نطويه بحيث يلتقي رأس
المثلث فيتكون لدينا مثلث ثم ننثي
طرفي المثلث للخلف قليلاً ونضعه
على الطبق وهو قائم على شكل
هرم



نشاط (أ):

تنظف مناديل المائدة وتغسل ثم
تكوى جيداً حتى تحافظ على شكل
وقد تنشئ عند الحاجة ثم تختار
الطية المناسبة لترتيب وتجميل
المائدة



التطبيقات



١- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها

ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة: أداء الحقوق الواجبة تقدير موارد الأسرة واستثمارها

٢- من صفات مدير المنزل الناجح: أن تكون قدوة صالحة للتضحية والإخلاص ونشر

المحبة مرشدة وموجهة لأفراد أسرتها

٣- من مصادر دخل الأسرة: عمل الأب الأساسي استثمار مهارات أفراد الأسرة

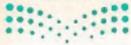
٤- من مجملات المائدة:

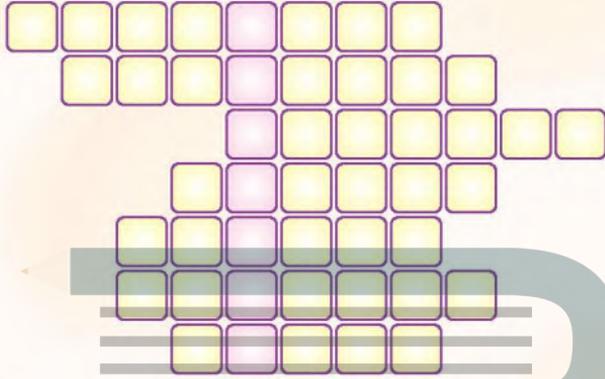
الأطباق المزخرفة - الزهور

٢- قررت أسرته السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قم بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:

الهدف: السفر إلى إحدى مدن المملكة
التخطيط: تحديد الأولويات ووقت الرحلة ومدتها ومكان الإقامة بالتشاور مع أفراد الأسرة

التنظيم: كل فرد يقوم بواجبه أثناء الرحلة
التنفيذ: تطبيق الخطوات المتفق عليها في الرحلة
التقويم: مراجعة ما تم تجهيزه والتأكد من توفر ما نحتاجه





فيما سبق من مربعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات التالية، ثم دوّنّها أفقياً، واجمع بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

صحن الغرف

١ توضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط.

صحن الأكل

٢ يوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.

الأكواب

٣ لا تُمسح بفوظ ذات شعيرات، حتى لا تترك أثراً عليها.

الزهور

٤ تُعطي الطاوله لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.

المفرش

٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة.

الفضيات

٦ توضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.

السهم

٧ توضع بداخله الفِضِيَّات، وهو شكل من أشكال طيات مناديل المائدة.

البوفيه

الكلمة المطلوبة:



٤ دعت أختك زميلاتك لحفلة، فأعدت مائدة صغيرة، طلبت رأيك فيها، فانتشمت بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً:

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعت أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وعلى كل مفرش قطعاً فضية لامعة متلاصقا بعضها ببعض.

أ- مفرش الدانتيل الكبير لا يوضع عليه مفارش صغيرة
ب- لا تلتصق القطع الفضية مع بعضها البعض

٢ وضعت أمام كل مقعد صحن الغرف الملون بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغرف، وأمام كل طبق كويين أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ أن يكون صحن الغرف سادة ونضع عليه صحن أصغر منه ملون

٣ زينت المائدة بورق ملون، وشموع، وفي وسط المائدة سلة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميزة بجمالها الطبيعي.

نكتفي بمجمل واحد للمائدة أو مجملين



الوحدة الثانية المهارات الأسرية



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

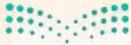


المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.





الجلول اون لاين
hulul.online





حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات

الجلول اون لاين
hulul.online



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.

٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.

٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online





الحساء

المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



سوف أعدد لك وعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأني نوع من الحساء تفضل؟



أهمية الحساء

إني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.

المواد الداخلة في

عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، وملحكات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميح القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريه، ولا تنسى أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتحسن طعمه.

مواصفات الحساء الجيد

حسناً يا أوالدي، لقد تعلمت ذلك من والدتي، سأعد لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميزان كما ترغب.

كما تريه بئني ولكن تجنبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.



الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية،



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

تذكر

أن القيمة الغذائية للصلف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



أمثلة لأنواع الحساء:

- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يُعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



نشاط (ب):

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



نشاط (أ):

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





السلطات



المفاهيم الرئيسة:
- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبّلة أو المسلوقة المقدّمة بطريقة مُشّهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

انواع السلطات

٣- سلّطة خضراوات وبروتينات

١- سلّطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلّطة خضراوات مطهية

لا بُدّ أن يكون طبق السلّطة المقدّم متناسباً مع الصنف المعدّ.



قنّدم مائلاً لكل نوع من أنواع السلّطات السابقة.



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟

-سلطة خضراوات طازجة: السلطة الخضراء
- سلطة خضراوات مطهية: سلطة الجمبري
- سلطة خضراوات وبروتينات: سلطة الدجاج مع الدجاج
- سلطة حلوة: سلطة الشمندر والخيار مع تتبيله البرتقال

لاحتوائها على الألياف التي تحسّسنا بالشبع وعلى فيتامينات ومعادن تعطي نضارة للبشرة على الرغم من قلة سعراتها الحرارية

مكونات السلطة

تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

- ١- الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
- ٢- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
- ٣- المتبلات من ملح، وكُمون، وفلفل، ...
- ٤- المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥- المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

حتى لا تنتقل البكتيريا من خارج الخضراوات إلى الداخل في إعداد السلطة

حتى لا تتحلل الفيتامينات التي بها

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيدا قبل تقطيعها.

حتى نحصل على قوام وطعم شهى للسلطة المعدة

٦- مناسبة كمية الصلصة المعدة.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:

للحفاظ على قيمتها الغذائية

حتى لا يتغير طعمها مع مرور الوقت تخلط قبل تقديمها مباشرة

٧- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.

٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميقة فتقشر.

لأن الخضراوات إذا تركت فترة طويلة على النار تفقد قيمتها الغذائية

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

لأن تقطيعها إلى قطع صغيرة يفقدها قيمتها الغذائية

٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيَم غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم



الثبولة



شكل (١)



- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.
- للتتبيل : (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.

في رأيك، لماذا يُفضّل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟

حتى يصبح طرياً
ويكتسب طعم الليمون



الطريقة

- ١) تُغسل الخضراوات الورقية جيداً وتجفف.
- ٢) يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.
- ٣) يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.
- ٤) تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.
- ٥) تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلّب جيداً.
- ٦) تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة.

شكل (١).



بالرجوع إلى مصادر التعلّم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.

البرغل يسمى مسمار الركب لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على الألياف والكولاجين والبروتين والفيتامينات والمعادن فهو مفيد جداً لصحة الإنسان



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



- ست حبات طماطم مستديرة متماسكة.
- حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطوعاً مكعبات.
- للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب الرغبة).

لماذا يُضاف الجبن في
النهاية ويُقلب بخفّة؟

ليبقى محافظاً على
شكله المتماسك



الطريقة

1. تُفسل حبات الطماطم جيداً ثم تُعدّ بشكل سلة خضراوات حيث يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.
 2. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.
 3. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.
 4. تتبل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.
 5. أخيراً يُضاف الجبن ويُقلب بخفّة.
 6. تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة وتُرص في طبق التقديم وتُجمل.
- شكل (٢).



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّم مقترحات للاستفادة منها.

يمكننا تجميدها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات

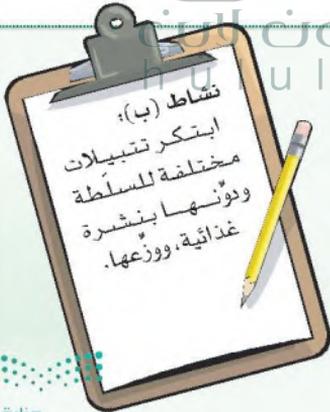
نشاط (ب):

تتبيلة المايونيز: أخفقي صفار
بيضتين في الخلاط الكهربائي ثم
أضيفي ملعقة كبيرة ماسترد ثم
الملح والفلفل حسب الرغبة
وملعقتين صغيرتين خل أبيض
وعصير ليمونه نمزجهم ثم أضيفي
كوب ونصف من الزيت ونستمر في
الخفق ثم نتبل السلطة صوص
الكاراي نخلط واحد ونصف من
كوب الزبادي وملعقة كبيرة من
بودرة الكاري وعصير ليمون
والقليل من الملح والفلفل نقلب جيداً
ثم نتبل به السلطة.



نشاط (أ):

عمل أشكال جمالية من حبات
الطماطم والخيار والجزر وقرم
الكزبرة أو البقدونس أو التزيين
بأنصاف البيض المسلوق وغيرها



التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

(صح) حتى يزيد من كثافة وقوام الحساء

عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

(خطأ) لأن شربها يعيق إفراز الأنزيمات الهضمية مما يؤدي إلى عسر الهضم

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

(خطأ) حتى لا نفقد جزءاً من قيمتها الغذائية

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل في المنزل من حيث:

الحساء الجاهز

الحساء المعد في المنزل

المقارنة

القيمة الغذائية قليلة

القيمة الغذائية عالية

القيمة الغذائية

أكثر

أقل

السرعات الحرارية

كبيرة

قليلة

نسبة الدهون

٣ : ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (✗) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة،

صح



شكل (٤)

خطأ



شكل (٢)

خطأ



شكل (٧)

صح



شكل (٦)

صح



شكل (٥)

٤ : طلب منك إعداد سلطة مكملة لأصناف في وثيمة ما، ما السلطة المكملة لكل صنف، وما دورها؟

دورها	السلطة	الصنف
مشهية وطرية	الحمص بالطحينة	دجاج مشوي
لإكمال قيمتها الغذائية	سلطة خضراوات	أرز أبيض
تعطي طعم مميز	سلطة الطحينية	شرايح من السمك المقلي



الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



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





حلول
الجلول اون لاين
hulul.online





حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

