

● قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الأول المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

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

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

الفصل الدراسي الثاني

الجلول اون لاين
hulul.online



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 / 1444

٧٩

الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة وعدد الحصص
٨٢	أهداف الوحدة	التوعية الصحية «٤» حصص
٨٣	السمنة والنحافة وفقر الدم	
٨٨	العناية بالجسم	
٩٧	التطبيقات	
١٠٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٠٢	أهداف الوحدة	الغذاء والتغذية «٤» حصص
١٠٣	المشروبات	
١١١	التمور	
١١٥	التطبيقات	
١١٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٢٠	أهداف الوحدة	العناية الملبسية «حصتان»
١٢١	ضم الفتحاح	
١٢٨	التطبيقات	
١٣٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٣٢	أهداف الوحدة	الأمن والسلامة «حصه واحده»
١٣٣	الأمن والسلامة في المنزل	
١٤٠	التطبيقات	
١٤٤	هيا نتعلم لغة الإشارة	



الوحدة الأولى



التوعية الصحية

الجلول
الجلول اون لاين
hulul.online

◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.

◀ العناية بالجسم.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبيد رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.
- ٢ يميّز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.
- ٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.
- ٦ يطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.
- ٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.

الخالول أون لاين
h u l u l . o n l i n e





السمنة والنحافة وفقر الدم

المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

إن تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيوضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

سالم: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائي: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة، وفقر الدم التي تكثر إصابة الأشخاص بها في هذه المرحلة. عرض الأخصائي على سالم جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

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

هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري فإذا كان الناتج بين (٢٠ - ٢٥) فالوزن ضمن المعدل الطبيعي، وإذا كان بين (٢٥ - ٣٠) فالوزن غير طبيعي، وإذا كان بين (٣٠ - ٣٥) فهو بدين، وإذا كان بين (٣٥ - ٤٠) فهو بدانة مفرطة، وإذا كان بين (٤٠ - ٤٥) فهو بدانة مفرطة جداً (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).



شكل (١)

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلدة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.



أكبر عددٌ للياقة البدنية الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية، انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).



انظر إلى مبادرة وزارة الصحة في خفض معدلات السمنة في المدارس (رشاقة).



النفخة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠%) أو أكثر.



لأنها تملأ المعدة دون الحصول على القدر المناسب من السعرات



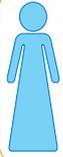
فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.



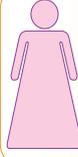


املا الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>, =, <):



٣- كمية الغذاء (>)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (=)

الحركة والطاقة المبذولة.



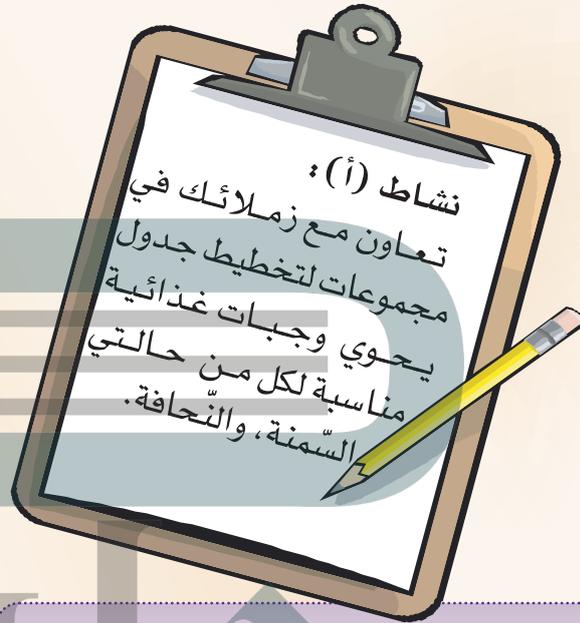
١- كمية الغذاء (<)

الحركة والطاقة المبذولة.



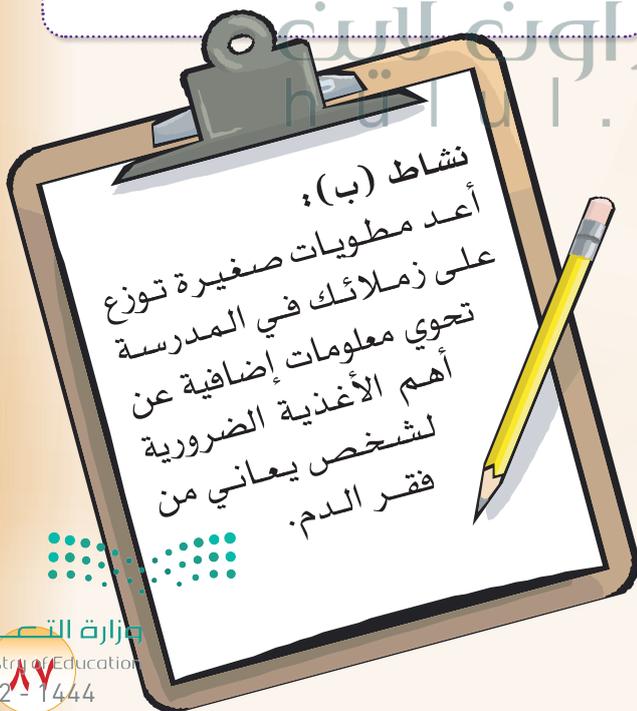
نشاط (ب):

اللحوم الحمراء و الكبد البقري من اكثر
الأغذية الغنية بالحديد الدجاج يساعد
على امتصاص الحديد المتوفر في
الخضراوات البيض من أهم مصادر
الحديد لتعويض فقر الدم



نشاط (أ):

للنحافة: الخبز بأنواعه و الارزو و
البطاطس و البطاطا و الكيك
والبسكويت و الفطائر و الآيس
كريم و العسل و المربي و الحلاوة
الطحينية و البقوليات
للسمنة: الثوم و الموز و البصل
و الفراولة و رقائق الذرة و الكيوي
و السلطة الخضراء و الليمون





العناية بالجسم

المفاهيم الرئيسية:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسيّة، ودعت النصوص الإسلاميّة في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ

خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾^(١)

ما السبب في رأيك؟

النظافة الجسدية : لأنها تحتاج للطهارة حتى تصح

و النظافة المعنوية لأنها تنظف الإنسان من الذنوب و الآثام

hulul.online



العناية بالجسم: مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوّن انطباعاً جيداً لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

تحمي من الأمراض
تعطي الشعور بالراحة و الانتعاش

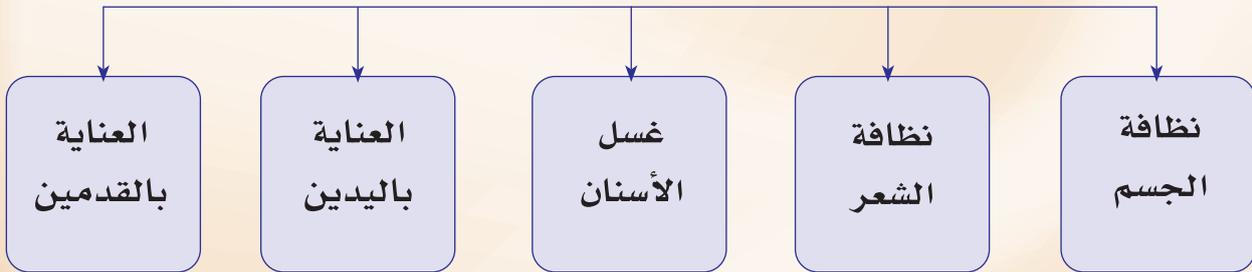
المراهقة: فترة النمو السريعة التي تعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

تذكر

يمتد أثر النظافة الشخصية ليصل إلى الجانب النفسي؛ فيمنح إحساساً بالثقة وتقدير الذات، الأمر الذي يسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس بوجه عام.



الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e
من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم





ما هو النظام اليومي للعناية بالجسم؟

١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

- الاستحمام يومياً وخاصة في فصل الصيف؛ للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي علقَت بالجسم.
- استخدام نوع صابون جيد، وفرك الجسم بليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، والانتباه هنا إلى أهمية استبدال ليفة الحمام بانتظام، لماذا؟
- استخدام مزيل عرق؛ للتخلص من رائحة الجسم الناتجة عن التعرق.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، علل؟
- تغيير الملابس بشكل يومي والعناية بنظافتها، وخاصة الملابس الداخلية. لماذا؟

٢ نظافة الشعر:

يعد الشعر جزءاً أساساً من الجسم، حيث يجب الحفاظ عليه والاهتمام بنظافته بشكل يومي، من أجل بنائه صحياً، والتغلب على الأعراض السلبية التي تؤثر عليه، مثل: التساقط أو قشرة الشعر، ومن أهم الأشياء التي يجب اتباعها للحفاظ على الشعر وضمان نظافته بشكل كامل:



شكل (٢)

- يجب الاهتمام بنظافته وغسله جيداً باستعمال الماء والشامبو، وذلك أكثر من مرة في الأسبوع الواحد.
- لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء. لماذا؟
- تمشيط الشعر بشكل يومي باستعمال المشط المناسب لنوعيته.
- يجب الانتباه إلى أن المشط من المُقتنيات الشخصية التي يجب عدم مشاركتها مع أحد؛ وذلك لتجنب العدوى التي تُصيب فروة الرأس، مثل: **سعفة فروة الرأس** و...**القمل**.....





شكل (٢)

٣ نظافة الأسنان:

إن سلامة الأسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل، ولذا ينبغي تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح، وللمحافظة عليها اتباع الآتي:

- استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة.
- اختيار نوع المعجون المناسب حيث تتوفر أنواع متعددة من معاجين الأسنان، منها: خاص **بارودونتكس** ومنها ما يعالج **التسوس**، و... **نزيف اللثة**.
- استخدام خيط سني بعد كل مرة تقوم فيها بتنظيف الأسنان بالفرشاة. لماذا؟ لإزالة بقايا الطعام من الاسنان
- تنظيف اللسان بلطف باستخدام فرشاة الأسنان أو فرشاة خاصة بذلك. علل؟ لإزالة بكتيريا
- إتمام عملية تنظيف الأسنان باستخدام غسول الفم مدة ...٣!... ثانية.

٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه والجسم. لماذا؟



لأن مظهرهما يعطي انطباعاً عن الشخص المقابل ولأنهما معرضتان للإصابة بالخشونة والجفاف بسبب القيام بالأعمال المنزلية.

الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟

لكي لا تتأثر بشرة اليدين بهذه المواد.

شكل (٤)

نصائح صحتهم، وبردتها باتجاه واحد، ومراعاة اتصالها بصريفة مناسبة، وغير مؤذية للجلد الذي حول الظفر.

إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضاً من خلال النصائح التي سبق أن دراستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

.. **قص الشعر. و. غسله جيداً.**

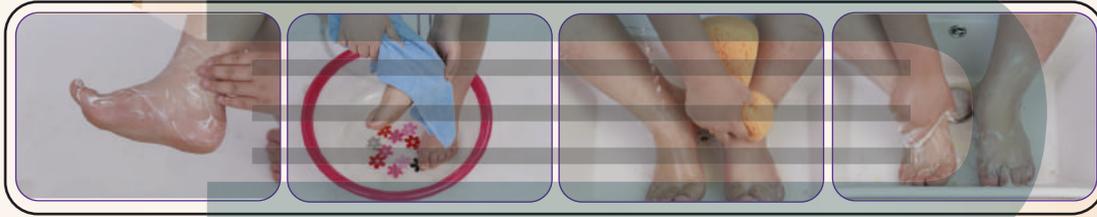
.. **لا تعطي أدواتك الشخصية للآخرين.**

.....

٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية. قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكّر

يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حثت عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.



الجلول أون لاين
h ü l u o n l i n e
تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.

تمديد الأصابع و المعصمين ، الضغط بالإصبع على راحة اليدين و الأصابع

إرشادات تساعدك للعناية بالجسم



شكل (٦)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب، شكل (٦).

٢ المحافظة على نظافة الأسنان وتفريش الأسنان بشكل يومي

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (٧).



شكل (٧)

٤ غسل اليدين بشكل جيد بعد لمس أدوات الآخرين و عند العودة للمنزل

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (٨).



شكل (٨)

٨ مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٩ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلّم وبمساعدة أسرتك، دُون بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر الجسم.

تمشيط الشعر ، قص الأظافر ، كوي الملابس

هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟



شكل (٩)

من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء، والعادات الحسنة والسيئة في تناوله، يؤثر كثيراً على صحة الإنسان وينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف التي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل، كالماء (بمعدل ثمانية أكواب يومياً) والعصائر الطبيعية؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.

تجنب أكل الدهون و السكر و منتجات الألبان
المشي نصف ساعة على الأقل
الإكثار من تناول الفواكه و الخضراوات الغنية بالألياف و السوائل و خاصة الماء



تأثير الشمس على الجسم:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي البشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

مستعيناً بمصادر التعلم، اكتب عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ثم قم بعرضه على زملائك للاستفادة منها.

٢ سرطان الجلد.

٣

التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤

النمش والبقع الداكنة.

٥

جفاف الجلد.

إمداد الجسم بفيتامين د
تنظيم إيقاع الجسم
و الساعة البيولوجية بداخله

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة وقت الذروة.

ارتداء ملابس تقى من حرارة الشمس

استخدام مستحضر واق عند التعرض للشمس.

استخدام مضادات الأكسدة

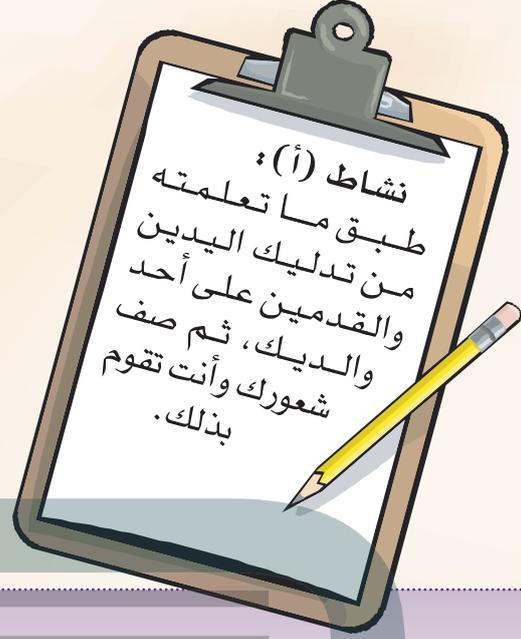
استخدام النظارات الشمسية.

انظر كتاب جرعة وعي (للتعرف أكثر على خطورة التعرض لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)



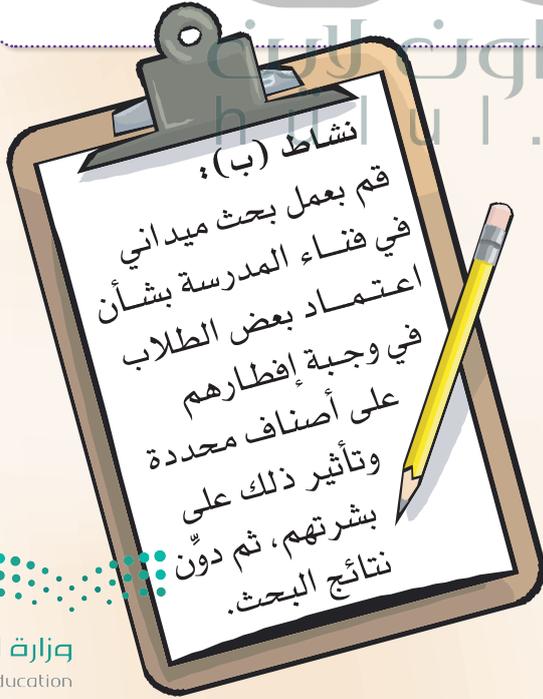
نشاط (ب):

كانت معظم الأطعمة تحتوي على
خبز و الذي يسبب ظهور
السباب و البثور و المراهقين
لاحتوائه على السكر و يردي
لاارتفاع نسبة الزيوت في البشرة



نشاط (أ):

أشعر بالسعادة لتدليك يدي
والدي



التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	النحافة
ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	فقر الدم
ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.	العناية
د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.	المراهقة
هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

٣) نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	(١) الاهتمام بالنظافة الشخصية
١) من أهم الأمور للعناية بالجسم	شرب الماء والسوائل
التعرض لأشعة الشمس	فقر الدم الغذائي
٢) من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم	ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام
٤) من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام	

لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

لأنها تسبب السمنة

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

حتى لا تترك أثراً

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

بسبب الإصابة بفقر الدم

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤ ضع رمز 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها :



٥ اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس. (خطأ) (الرياضة صحية و مفيدة للجسم في أي وقت

ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (صواب) (.....)

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (خطأ) (الصحة السيئة

د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم. (خطأ) (البشرة العادية

٦ لون أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

(أ)

فقر الدم

يسبب تكسراً في الأظفار

النحافة

تنتج بسبب الخلل في هضم
وامتصاص الطعام

فقر الدم

ينتج بسبب نقص البروتين
وبعض الفيتامينات

النحافة

تسبب زيادة في عدد ضربات القلب

السمنة

تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

السمنة

النحافة

فقر الدم



الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



الوحدة الثانية



الغذاء
والتغذية

الجلول
الجلول اون لاين
hulul.online

المشروبات.

التمور.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يطبق طرق مختلفة لإعداد المشروبات.

٢ يقارن بين العصائر والمشروبات.

٣ يناقش أهمية التمور وفوائدها.

٤ يقيم غذائياً كل صنف يعدّه.

٥ يبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة.

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





المشروبات

المفاهيم الرئيسية:

- المشروبات.
- العصير.
- الشراب.

المشروبات:

سوائل تُعدّ من مواد متنوعة وبطرق مختلفة، وتقدّم بأشكال متعددة.

تذكّر

بعض المشروبات تقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه والشوكولاتة بالحليب.



أقسام المشروبات

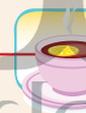
العصير - الشراب - المشروبات الغازية

المشروبات الباردة



الشاي - القهوة - الكاكاو - الحليب...الإعشاب

المشروبات الساخنة



فوائد المشروبات

علاج المغص
وآلام البطن

لها قيمة
غذائية مرتفعة
خاصة العصائر
الطازجة

إرواء الظمأ
والعطش

منبّهة للجهاز
العصبي

مفيدة
للبشرة

عمل

تحتوي على نسبة
من السوائل التي
تعمل على أحياء
البشرة

مدرة للبول

فاتح شهية

مهدئة
للأعصاب
ومزيلة للتوتر

التخلص من
الأمراض...

عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



أولاً: المشروبات الباردة

العصير:



مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

أيهما أفضل، ولماذا؟

الطازج لخلوه من المواد الحافظة

الشراب:



مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.



أ- اختر نوعاً من العصير ونوعاً من الشراب، ثم اكتب الفرق بينهما في الجدول الآتي:

الشراب	العصير	
مشروب يحتوي على نسبة قليلة من العصير	مشروب فاكهة لذيذ الطعم	تعريفه
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	فواكه أو خضراوات	مكوناته
لا يحتوي قيمة غذائية	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.	قيمه الغذائية

ب- بناءً على ما سبق، حدّد أيهما أفضل.
العصير

إرشادات لعمل العصير



قد يُحلَّى العصير بالعسل أو التمر بدلاً من السكر، وتُضاف إليه مواد للنكهة حسب الرغبة.



وضح أيهما أفضل: شرب عصير الفاكهة، أم تناول ثمرة الفاكهة؟

يترك للطالب



عصير الليمون بالنعناع



ما فائدة عصير الليمون؟

يساعد في حماية الجسم
من لأمراض البرد و
يعطي الجسم الطاقة



المقادير



- _ ليمونتان.
- _ بضع ورقات نعناع.
- _ ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- _ ثلث كوب سكر (حسب الرغبة).



- ١ يُغسل الليمون ويُقشر وتُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- ٢ تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- ٣ يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- ٤ يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تذكّر

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يُصبح طعمه مرّاً.



ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟
لأنهم يحتويان على فيتامين سي الذي يعمل على تقوية المناعة



عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولاذا)



المقادير

- ربع كوب حليب جوز الهند.
- كوب عصير أناناس بارد.
- بعض قطع الأناناس.



ما القيمة الغذائية لهذا

العصير؟

**يقوي الجسم ويعطيه
الطاقة ويحتوي على
الكثير من الفيتامينات
المهمة للجسم**



١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير

الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنشر فوقه قطع

الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

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

تذكر

في حالة عدم توفر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + ملعقتين من
جوز الهند.



ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

حليب جوز الهند و زيت جوز الهند وماء جوز الهند و يستخدم لب جوز
مجفف للحلويات

عصير الفواكه المشكّلة



المقادير



- حَبَّتَا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمّدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- سكر (حسب الرغبة).

اقترح طرقاً لزيادة القيمة
الغذائية لعصير الفواكه
المشكّلة.

يحتوي على الفيتامينات
و المعادن و الأملاح التي
تساعد على ترطيب الجلد
و مكافحة التجاعيد



- ١ تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتُزال بذورها، ثم تقطع.
- ٢ تُوضع جميع الفواكه في الخلاط.
- ٣ يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيداً.
- ٤ يُقدم العصير في أكواب وتُجمّل.

قدّم مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكه المتبقية بعد المناسبات.

يمكن استخدام بقايا الفواكه لعمل سلطة فواكه أو لصنع العصير

قهوة بالحليب (لاتيه)



١ وضع القهوة سريعة التحضير مع السكر والماء الدافئ في علبة زجاجية نظيفة ومحكمة الغلق، ثم ترح جيداً مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على قوام كريمي.

٢ يوضع الخليط السابق في كوب التقديم.

٣ غلي الحليب الطازج.

٤ يوضع كريم الكراميل والفانيليا والسكر في نفس العلبة الزجاجية، ويضاف نصف مقدار الحليب السائل ويرج مدة دقيقة أو دقيقتين؛ حتى نحصل على رغوة كثيفة.

٥ يوضع الخليط في كوب التقديم.

٦ ثم يرج باقي مقدار الحليب بدون إضافات في نفس العلبة الزجاجية؛ حتى نحصل على رغوة ويضاف لكوب التقديم.



المقادير

- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير.
- ملعقتا ماء دافئ.
- سكر (حسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة كريم كراميل.
- ربع ملعقة صغيرة فانيليا.
- ملعقة صغيرة من كريمه الخفق (اختياري).

تذكر

في حال عدم توفر الحليب السائل الطازج يمكن إضافة ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب المحفف البودرة لكل كوب من الماء.



اقترح مشروباً ساخناً وقم بعمله في المنزل، ثم دوّن مقاديره وطريقة عمله.

مشروب الموكا الساخن

المقادير : ٥ اكواب ماء ساخن وملعقتين كاكاو و ٣ ملاعق سكر كبيرة و ٣

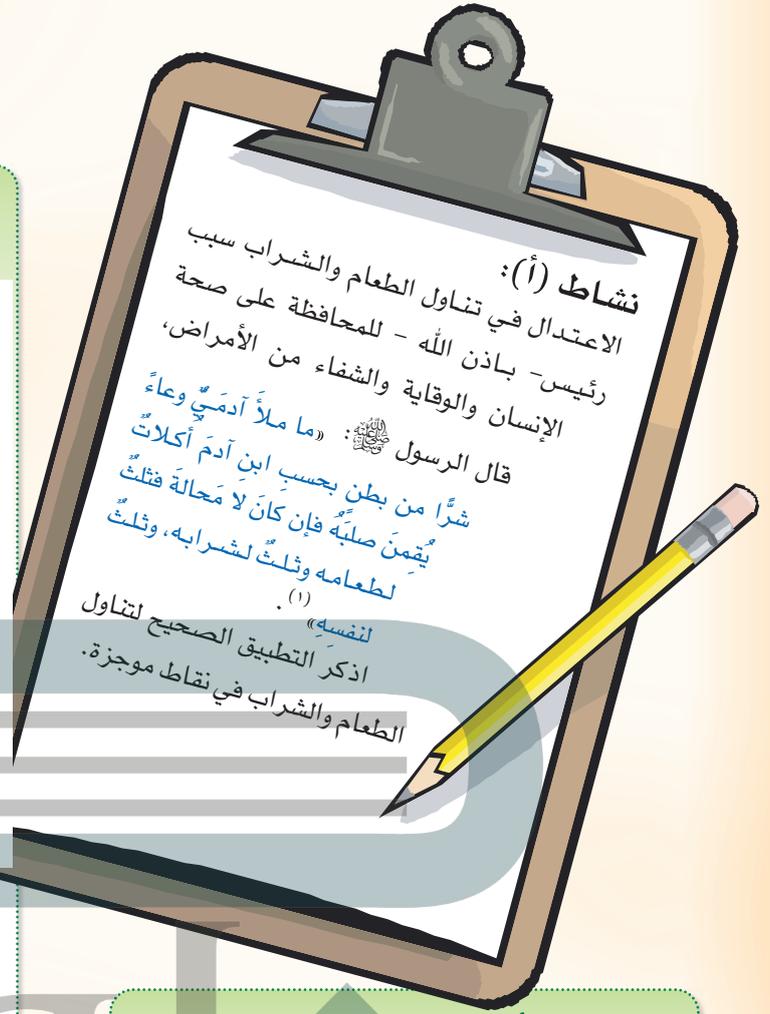
ملاعق دريم و ٣ ملاعق نسكافيه

الطريقة : ضعي في الخلاط كل مكونات السابقة و تخلط جيدا ثم يسكب في

كأس التقديم و يضاف على الوجه قليل من النسكافيه لتزيين الوجه

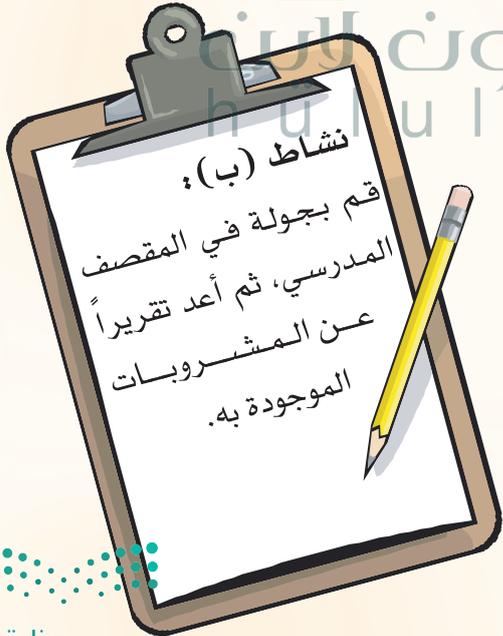
نشاط (ب):

عصير الموز بالنسكافيه
المقادير: حبتين موز و ٣ ملاعق
عسل و ملعقتين نسكافيه و ٣
ملاعق عسل و ملعقتين نسكافيه و
٣ أكواب حليب وكوب ماء مثلج
الطريقة: ضعي في الخلاط الموز و
الحليب و امزجيهم معا ثم ضعي باقي
المكونات و اخلطيهم معا ثم يصيب
في كأس التقديم ويزين الوجه
بالكاكاو و يقدم فوراً



نشاط (أ):

أعدي كتيب صغير يحتوي على
مجموعة من العصائر: مثل
عصير الرمان ، عصير الكيوي ،
عصير الموز





التمور

المفاهيم الرئيسية:

- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، وللتمور مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.



فوائد التمور



بسبب قدرتها في علاج فقر الدم لأنها تحتوي على الحديد وفيتامين ب

٤- يمنع ضرر السم والسحر فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»^(١).

٥- يقوي النظر ويغذي شبكية العين.

٦- يحمي الجسم بمشيئة الله - سبحانه وتعالى- من أمراض السرطان بسبب ما يحويه من أملاح المغنيسيوم

٧- يقوي العضلات المعوية، ويساعد في معالجة حالات الإمساك؛ لأنه يحتوي على الألياف



١- يُفيد في حالات الأنيميا.

٢- يُهدئ ويلين الطباع؛ لأنه

يغذي الخلايا العصبية

٣- يقوي الرحم خاصة عند الولادة

تذكر

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته



حلوى التمر بالبسكوت

المقادير



- علبة بسكوت سادة.
- نصف كوب جوز الهند.
- علبة قشطة.
- نصف كوب حليباً بارداً.
- معجون تمر (٨٠٠ جرام).
- ثلاث ملاعق سمس.
- ملعقتا ماء زهر.
- ملعقتا زبدة (بحرارة الغرفة).
- للتزيين: فستق، أو لوز، أو سمس.



- ١ يُعجن التمر جيداً مع السمس و ماء الزهر والزبدة حتى تصبح عجينة سهلة التشكيل.
- ٢ تفرد حشوة التمر على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٣ يطحن البسكوت ويضاف له جوز الهند ويقلب جيداً.
- ٤ يضاف للخليط القشطة والحليب ويعجن جيداً؛ حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ٥ تمدد عجينة البسكوت على شكل مستطيل بين طبقتين من ورق الزبدة أو البلاستيك الخاص بتغليف الأطعمة.
- ٦ توضع عجينة البسكوت فوق حشوة التمر.
- ٧ تلف رول وتقطع ثم تزين بالفستق أو السمس.



لماذا يضاف الحليب البارد إلى حلى التمر مع البسكوت؟
حتى تتكون عجينة متماسكة



لو كنت مُشاركاً في مسابقة «أفضل منتج» التي أطلقها المركز الوطني للنخيل والتمور، ما فكرة المنتج التي ستشارك بها؟
مشروب التمر الصحي

مشروب التمر (سموثي) التمر الصحي

المقادير



- حبة موز
- كوب حليب
- خمس حبات تمر
- قرفة (اختياري)
- ثلج



كلمة سموثي أصلها إنجليزية هي (smoothie) وتعني أملس أو ناعم، وعند ربطها بالعصائر يقصد بها: عصير سميك القوام بارد ولذيذ، يحتوي على قطع الفاكهة الطازجة الممزوجة مع قطع الثلج المجروش، ولها نكهات ووصفات متعددة.

١ يقطع الموز الى حلقات دائرية.

يوضع الحليب والموز في الخلاط الكهربائي.

٢ يقطع التمر ويزال النوى ثم يضاف التمر مع القرفة إلى

الخليط السابق ويخلط جيداً.

٣ توضع قطع الثلج ويقدم المشروب بارداً.



ما الخيار الأفضل العصير أم السموثي؟ ولماذا؟

السموثي لاحتوائه على التمر ذو الفوائد العديدة

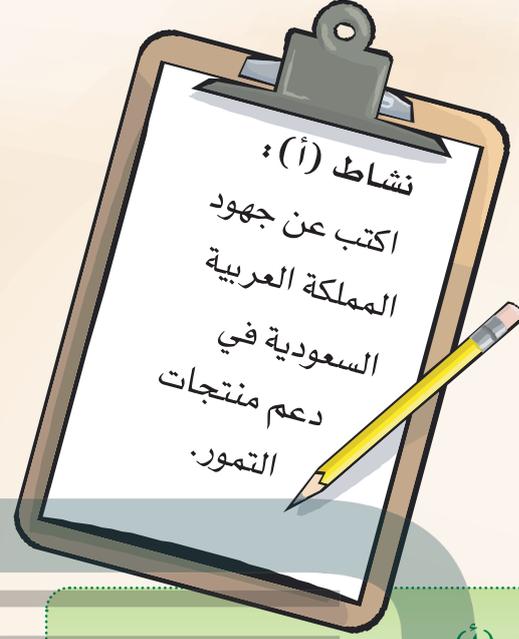


اكتب عن أهمية التمور مستدلاً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

فيه شفاء قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن في العجوة العالية شفاء
تحفيز و تسهيل عملية الولادة
(وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا)

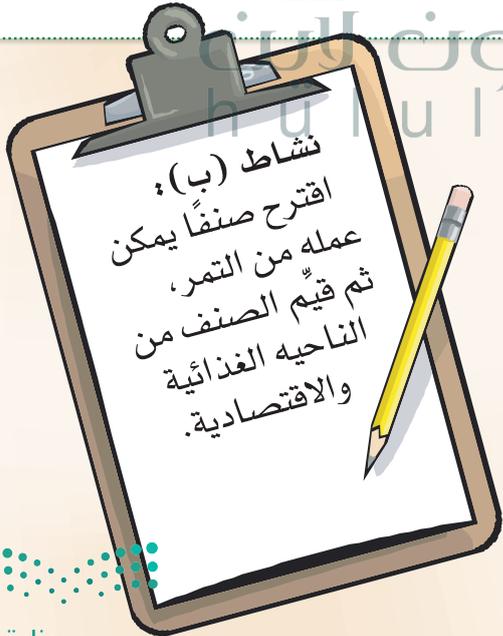
نشاط (ب):

تمر محشو بالبسكويت
معمول التمر
غني بمعادن المغنيزيوم و
الزنك و الكبريت و الكالسيوم
و البوتاسيوم مفيد في تقوية
العظام و الاعصاب



نشاط (أ):

أطلق المركز الوطني للنخيل و
التمور
الذي تم إنشاؤه بالأمر السامي
بهدف تطوير قطاع النخيل و
التمور ، علامة التمور السعودية
في عام ٢٠١٨
والتي تضمن جودة التمور و
الممارسات الزراعية الجيدة في
إنتاج النخيل



التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

الموز و الفراولة من الفواكه الغنية بالفيتامينات و المعادن التي يحتاجها الجسم

×

الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

لاحتوائه على الألياف

✓

التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.

لأن العصير يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية و الفيتامينات

✓

عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.

تفيد في حالات الأنيميا يه دئ
ويلين الطباع لأنه يغذي
الخلايا العصبية و يقوي الرحم
عند الولادة و يمنع ضرر السم
و السحر و يقوي النظر



٣ : ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

نعطيه التمر لأنها تقوي العضلات المعوية و تساعد في حالات الإمساك لاحتوائها على الألياف

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

يمكن استخدامه في صنع كعكة التمر أو بسبوسة التمر

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز: إعداد عصير الموز بالحليب

فراولة: إعداد عصير الفراولة

مانجو: إعداد عصير الفواكه المشكلة

تفاح: إعداد كعكة التفاح

برتقال: إعداد كعكة البرتقال



٤
فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.



شكل (٢)

اسم المشروب:

عصير البرتقال

الفائدة منه:

يهدئ الأعصاب



شكل (١)

اسم المشروب:

النعنع

الفائدة منه:

يساعد على التخلص
من المغص و ألم البطن



اسم المشروب:

الماء

الفائدة منه:

يعد الماء عنصر هام
للإنسان لأنه أساس الحياة
يساعد على ترطيب
البشرة



شكل (٢)

اسم المشروب:

القهوة

الفائدة منه:

منبه للجهاز العصبي



الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



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



الوحدة الثالثة



العناية
الملبسية

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

◀ ضم الفتحات.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يعلل أهمية وجود الفتحات في الملابس.

٢ يسمي بعض وسائل غلق الفتحات في الملابس.

٣ يقدم تقريراً شفهياً عن وسائل غلق فتحات الملابس.

٤ يقارن بين وسائل غلق الفتحات من حيث مناسبتها لنوع القطعة الملابسية.

٥ يدرك أهمية الاحتشام في الملابس.

٦ ينفذ تركيب وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة.

hü l u l . o n l i n e





فهم الفتحات

المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



شكل (١)

تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لغلغ هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة، شكل (١). وغلغ الفتحات يعطي الملابس شكلاً جمالياً ومرتباً وساتراً ومحتشماً.

تذكر



شكل (٢)

أن تكون في حقيبة السفر - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس، شكل (٢).

وسائل إغلاق الفتحات

الكبسون:

الكبسون: يتكون من قطعتين: الأولى بها رأس بارز يسمى الكرة، والأخرى القاعدة، وهي مجوفة تتفق مع حجم البروز في الجزء الأول. وله أحجام: كبير وصغير حسب نوع القماش، ويركب الكبسون في الفتحات التي لا تتعرض لشد، مثل: أساور الأكمام، وأحياناً يعتمد عليه بمفرده في غلغ الفتحات، ويستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.





شكل (٣)

تركيب الكبسون

يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

تذكّر

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.



لخص شروط اختيار وسائل إغلاق فتحات الملابس.

الأزرار



هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.



الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل إغلاق الفتحات بشكل متقابل أو مترابك،
ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها
ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



شكل (٤)

أنواع الكبشة





شكل (٧)

يُثبت الخطّاف في المكان المحدّد على السطح الداخلي.

تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تُعمل عدّة غرز داخل كل ثقب بالخطّاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.

يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

يُثبت بعدّة غرز داخل كل ثقب.

تركيب الكبشة



في حالة عدم توفّر أيّ أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلّق فتحات الملابس؟
نغلقها بواسطة الإبرة و الخيط مؤقتًا

الزر:

أداة تُستخدم لغلّق وضمّ الفتحات، وإضافة ناحية جمالية للرداء.



شكل (٨)

أنواع الأزرار:

للزر أنواع متعدّدة تختلف بحسب اختلاف الخامّة واللّون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كلّ نوع من هذين النوعين عدّة أصناف.

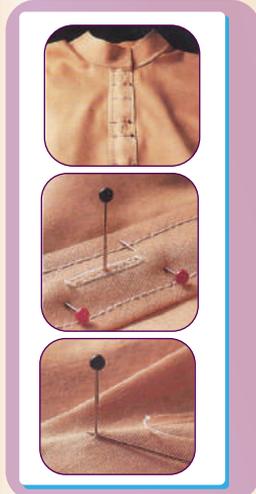


شكل (٩)

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).



يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:



شكل (١٠)

تحديد مكان الزر

نُطابق جزئي المرء بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

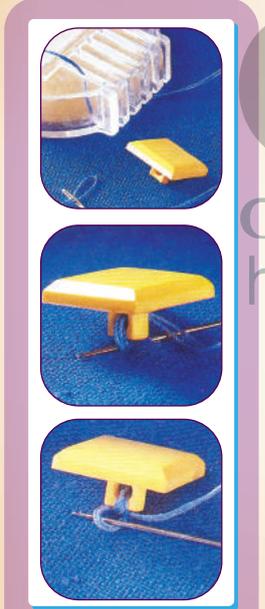
نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.

المرء يُعتبر جزءاً مهماً في القطع الملابسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.



لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟
حتى يتم تثبيت الأزرار جيداً في موضعها



شكل (١١)

تركيب الزر ذي الحلقة

نُدخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مروراً بالنسيج.

نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.

نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.

نكرر العملية عدّة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد مماثلاً له؛ بدلاً من ذلك لا بد من تثبيته جيداً.





شكل (١٢)

نضع الزرّ مكان الدبوس المحدّد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزرّ بشكل موازٍ للعرورة.

نغرّز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزرّ.

نغرّز الإبرة داخل ثقب آخر، ونكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من ظهر القماش، ثم نثبته ويقص بالمقصّ.

تركيب الزرّ ذي الثقوب (المسطح)



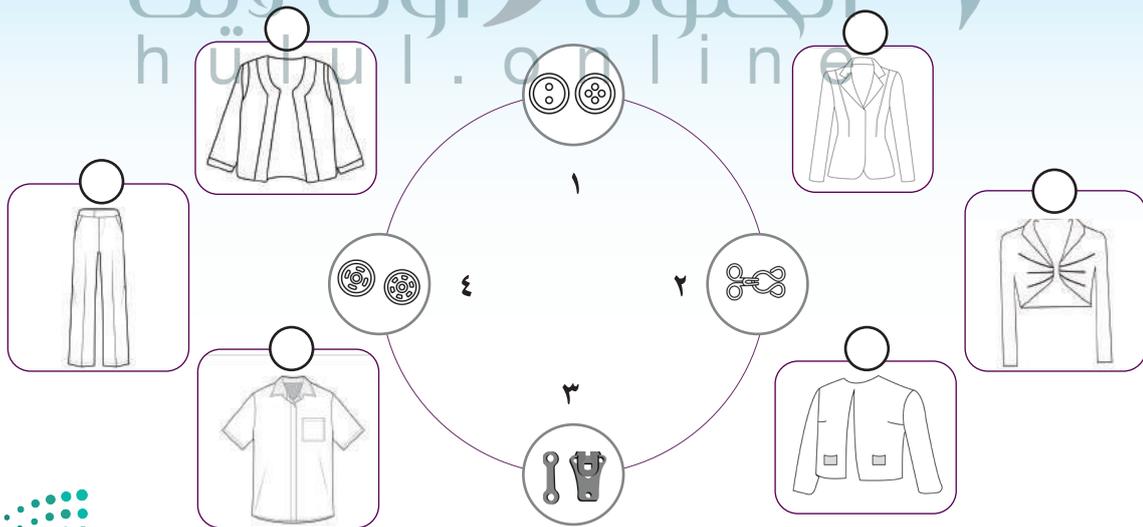
يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

حتى لا يتشابك الخيط و يتعقد أثناء عملية الأزرار وفي نفس الوقت نحن نحتاج إلى خيط متوسط الطول لإتمام عملية التركيب

شكل (١٣)

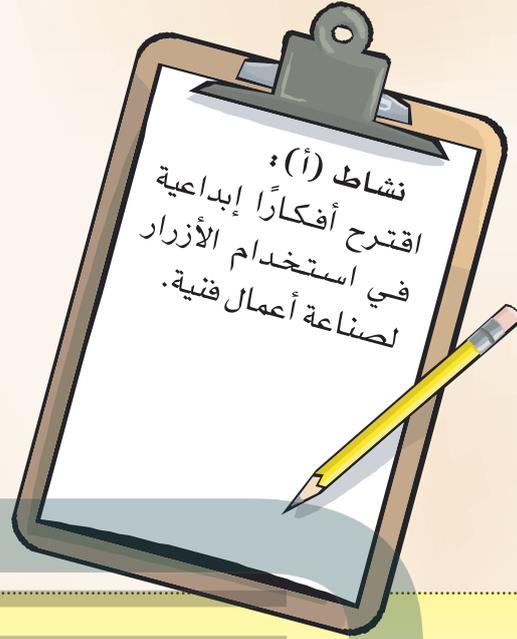


ضع رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك.



نشاط (ب): يترك للطالب

Handwriting practice area with horizontal lines and a large pencil graphic in the background.

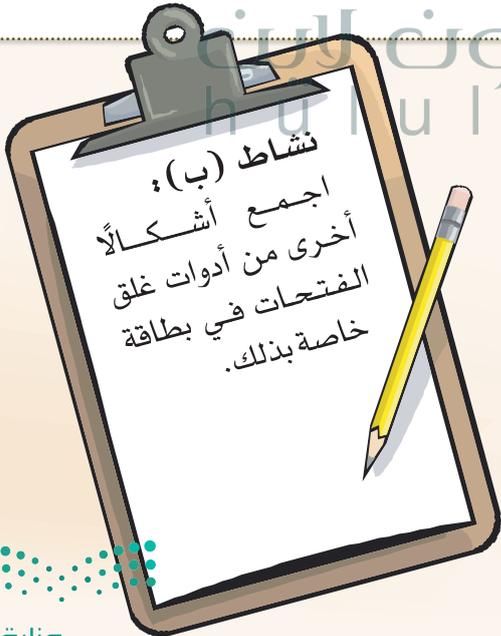


نشاط (أ):

اقترح أفكاراً إبداعية
في استخدام الأزرار
لصناعة أعمال فنية.

نشاط (أ):

يمكن توزيع الأزرار على قطعة
ملبسية بطريقة جميلة كالوردة مثلاً
مما يعطيها لمسة جمالية
تركيب الأزرار داخل وردات
مصنعة من الأقمشة الحريرية و
تركيبها على قطعة ملبسية
تركيب الأزرار على الوسائد
لإعطائها لمسة جمالية



نشاط (ب):

اجمع أشكالاً
أخرى من أدوات غلق
الفتحات في بطاقة
خاصة بذلك.

التطبيقات



فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من زملائك، فكّر في كلٍّ منها، ثم بيّن رأيك في أسباب حدوثها:

يفقد مهند أحد أزرار ملبسه.

لأنها لا تستخدم خيط مزدوج عند تثبيت الأزرار

يشعر خالد بعدم الارتياح عند ارتداء بناطله الجديد المغلق بالكبشة (الشنكار)؛ لأنه ينفث دائماً.

بسبب أن فتحة الكبشة واسعة و الحل أن يضيقها

محمد لديه قميص أبيض ذو أزرار نحاسية وقد تأكلت أطرافها وتغير لونها.

لأنها تضيف المبيض إلى الغسيل مباشرة و تتركه طوال فترة الغسل ، لا تستخدم الملح في الشطف الأخير

يقع فهد في الحرج أمام زملائه عندما يرتدي معطفه المغلق من الأمام بالكبسون؛ لانفتاحه أمامهم .

كان لابد من تركيب الأزرار في إغلاق المعطف لأنه يصعب فتحها بدون تدخل



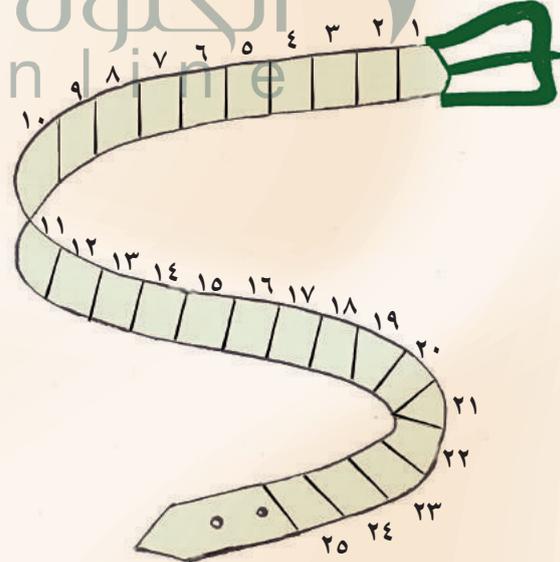
أعد ترتيب الخطوات المبعثرة الآتية :

أ- تحديد مكان الزر :

<p>مطابقة جزء المرء الأيمن على اليسر-</p> <p>١</p>	<p>رفع الدبوس وتثبيت الخيط مكانه.</p> <p>٣</p>	<p>غرز دبوس عمودي في منتصف العروة.</p> <p>٢</p>
--	--	---

املأ الفراغات الآتية، ثم ضع حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمع الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصل على كلمة تحويها القطعة الملابسية تسهل خلع وارتداء الملابس :

- أ- (٦-١) **الخطاف** الجزء العلوي من الكبشة.
- ب- (١٠-٧) عند تركيب الكبسون **يثبت** أولاً الجزء ذو البروز (الكرة).
- ج- (١٦-١١) يُسمى الزر ذو الثقوب **المسطح**
- د- (٢٠-١٧) أداة تستعمل في الماكينة لتركيب الأزرار تسمى **دواس** الأزرار.
- هـ- (٢٥-٢١) قاعدة الكبسون تحتوي على **تجويف** بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة: **فتحات**

الوحدة الثالثة العناية الـلبسـية



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



الوحدة الرابعة



◀ الأمن والسلامة في المنزل.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ يقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ يلخص الإرشادات الواجب مراعاتها عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ يستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ يبدي رأيه في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ يربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
- ٧ يناقش أهمية الأذكار اليومية.





الأمن والسلامة في المنزل

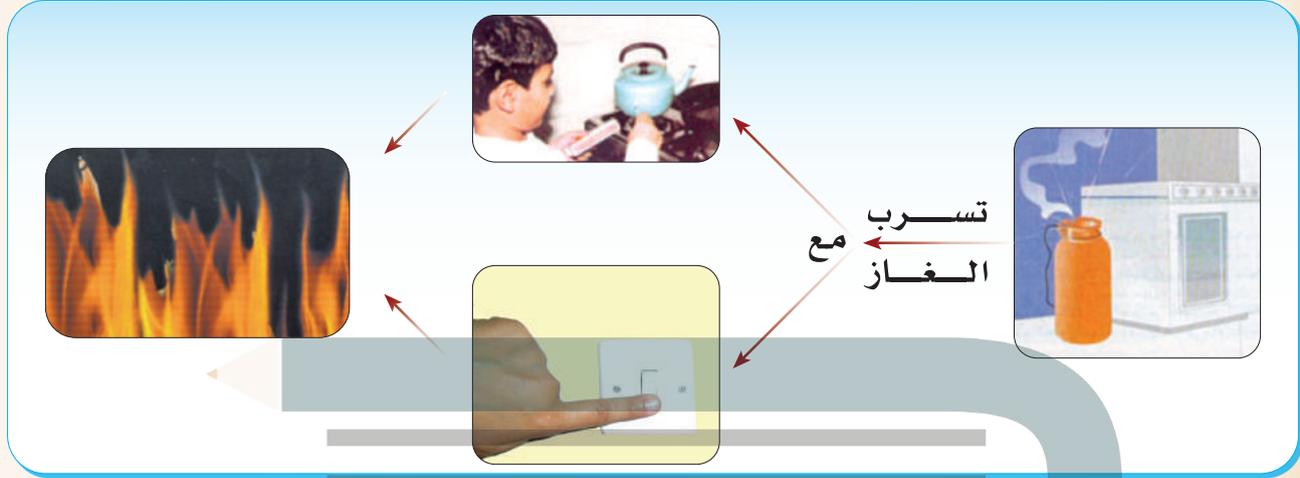
المفاهيم الرئيسية:

- الأمن.
- السلامة.

استضافت إحدى مدارس البنين فريقاً من رجال الدفاع المدني لإلقاء محاضرة توعوية عن الأمن والسلامة وخاصة في المنزل، فبدأ الفريق بشرح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل بصور توضح ذلك.



وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة في المنزل فستحدث نتائج وخيمة، كما هو موضح في المثال الآتي:



شكل (١)

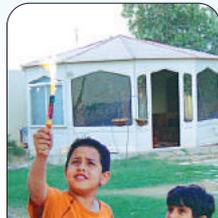


شكل (٢)



اكتب قصة قصيرة تدور أحداثها حول طريقة لعب الأطفال، مستعيناً بالصورة الآتية:

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



كان أخواتي الصغار يلعبون معا في حديقة المنزل ثم رأى أخي الصغير السلم المنزلي في الحديقة فصعد عليه دون وعي منه و فجأة سمعت أمي صراخ أخي فهرعت إليه ووجدته قد سقط من على السلم وجرحت قدمه فقدمت له الإسعافات الأولية وكان من اللازم وضع السلم في مكان بعيد عن الأطفال الصغار

ثم ذكر أحد الطلاب حادثة وقعت لأخيه الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فردّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات مهمّة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٦)

١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار، شكل (٦).

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)؛ حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.

٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.

عل

من أسباب كثرة الحرائق تكدس الأثاث في المنزل.



لأن زيادة الأحمال الكهربائية تتسبب في نشوب الحرائق

ولكن لا بد أن نراعي أموراً مهمّة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.

٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.

٣ عدم تكدس قطع الأثاث، وترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.

حتى لا يتأثر الأثاث
من السخونة وحتى
نتجنب المخاطر التي
تأتي من أجهزة
التسخين



وقد أرشد موظف الدفاع المدني الطلاب إلى الأمور التي يجب عليهم اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



شكل (٧)

١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى ماكينة الجهاز الكهربائي، شكل (٧).

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.

٤ نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها.

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

تخفيف الأحمال على الدوائر الحكومية تجنباً لحدوث ماس كهربائي

٦ تجنّب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.

٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء.

حتى نتجنب الإصابة بالصدمة الكهربائية



شكل (٨)

٩ تجنّب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته، شكل (٨).



اقترح لنا بعض الإرشادات التي ينبغي اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

وضع حاجز مناسب على باب المطبخ لمنع الأطفال من الدخول إليه

التأكد من قفل الأبواب المؤدية للدرج

عدم وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد والفرش:

لمزيد من الاطلاع قراءة كتيب السلامة المنزلية من المديرية العامة للدفاع المدني.



اكتب تعليقاً مناسباً للصور التي عرضها رجل الدفاع المدني التي توضح المخاطر داخل المنزل.



شكل (١٠)



شكل (٩)

عبث الأطفال بالآلات الحادة

عبث الأطفال بالمفاتيح الكهربائية



شكل (١٢)



شكل (١١)

عبث الأطفال بأدوات الطهي

تعرض الأطفال لتسمم الأدوية



شكل (١٤)



شكل (١٣)

وضع أدوات النظافة في قوارير الشرب

ترك الأطفال في المطبخ دون رقابة



شكل (١٦)



شكل (١٥)

ترك الأطفال تلهو على الدرج دون رقابة

ترك الأثاث قريباً من النوافذ



من أولويات اهتمام المديرية العامة للدفاع المدني في بلادنا الحبيبة المحافظة على سلامة الناس، لذلك عملت على نشر الوعي الوقائي في المجتمع بالرجوع الى الموقع الإلكتروني للمديرية العامة للدفاع المدني (التوعية الوقائية) اكتب ثلاثة من النصائح والارشادات.

أولاً: يجب الاحتفاظ بطفاية الحريق في سيارتك دليل وعيك

ثانياً: لا تغفل عن وسائل التدفئة حتى تسلم من مخاطرها

ثالثاً: لسلامة أفراد أسرتك ضع أسطوانة الغاز في مكان آمن بعيداً عن أيدي الأطفال
دوّن أفضل نصيحة أعجبتك، ولماذا؟

النصيحة: لا تغفل عن وسائل التدفئة حتى تسلم من مخاطرها

السبب: لأنها تنبه على نوع الأجهزة موجودة في كل منزل ويكون من أكثر الأشياء المسببة للحرائق

ثم ختم حديثه للطلاب موجّهاً لهم تنبيهات مهمة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛ حتى يتحقق الأمن والسلامة بإذن الله.

١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

٢ ضرورة معرفة الأسرة لرقم الدفاع المدني (٩٩٨) والإسعاف (٩٩٧).

٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.

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

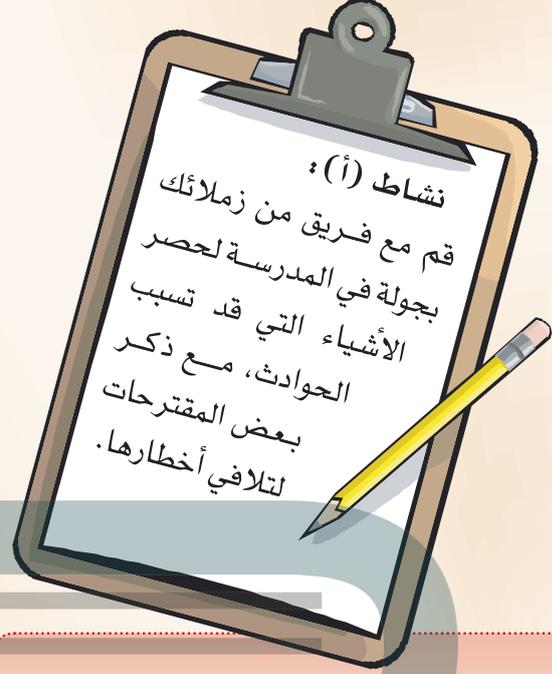


ما الذكر الذي ثبت عن النبي ﷺ، ليكون المسلم محفوظاً بإذن الله تعالى
أن يصيبه فجأة بلاء أو ضرر مصيبة.



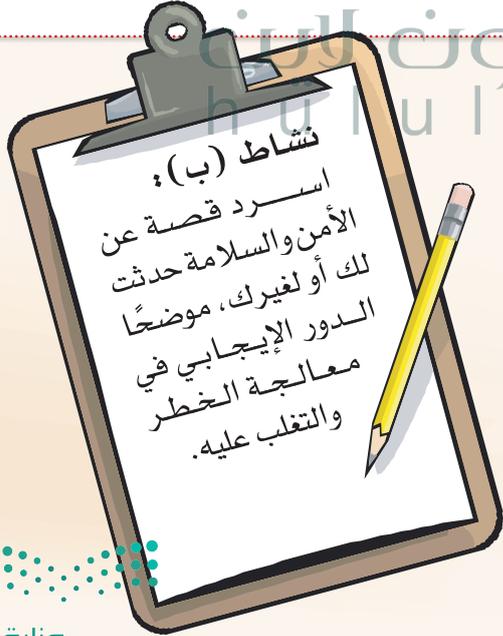
نشاط (ب) :

كانت أمي تعد طعام الغذاء لأخوتي
وكانت مقلاة البطاطس على
الموقد وغفلت أمي عنها وقد
اندلع فجأة الحريق في المقلاة ،
هرولت بسرعة و أغلقت مفتاح
الموقد وأحضرت غطاء المقلاة
بحذر و تركتها حتى هدأت النار
وبردت المقلاة



نشاط (أ) :

مسببات الحريق : الكهرباء ، اسطوانة ،
الغاز ، التدخين ، الإهمال وعدم المراقبة
مقترحاتي لتلافي الأخطار :
التأكد من سلامة الاسلاك الكهربائية
التأكد من سلامة الاجهزة الكهربائية
التأكد من عدم تسريب الغاز
الرقابة و المتابعة المستمرة للأطفال



التطبيقات



١: صل كل كلمة في العمود الأول بما يحقق لها الأمن والسلامة من العمود الثاني:

- | | | | |
|---|-----------------------|---|----------------------------------|
| ١ | مقابس الكهرباء | ٥ | إمكانية فتحها من الداخل والخارج. |
| ٢ | عند تصميم المسابح | ٣ | يوضع عليها سياج وحاجز. |
| ٣ | النوافذ والشبابيك | ٢ | تزويدها بأطواق النجاة. |
| ٤ | أرضيات المنزل | ١ | قد تكون بعيدة عن أيدي الأطفال. |
| ٥ | أبواب الغرف والحمامات | ٤ | لا تؤدي للانزلاق. |
| | | | غير حادة. |

٢: من خلال الصورة التي أمامك، تخيل المخاطر التي قد يتعرض لها الأطفال عند ركوب السيارة.



خروج الأطفال من نوافذ السيارات يعرضهم
للحوادث لا قدر الله
عدم الجلوس الأطفال في المقاعد وربطهم حزام
الأمان قد يعرضهم لإصابات في حال التعرض لحوادث

شكل (١٧)



٣ اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلولاً لها .

الحلول المقترحة	الأسباب
استعمال الأرضيات المانعة للانزلاق حتى يستطيع كبار السن المشي عليها	الأرضيات المسببة للانزلاق قد تكون لسقوط كبار السن

٤ لَوْنُ الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات الآتية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع المدني لفتح الباب.

تهديئة الطفل، ثم محاولة فتح الباب. ✓

محاولة فتح الباب بكسره.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع وصول الأطفال إلى مكان الأثاث.

وضع حواجز على النوافذ. ✓

تعليم الأطفال عدم الاقتراب من النوافذ والعبث بالأثاث.

عند استحمام الأطفال في حوض الاستحمام يجب.

٣

ترك الطفل يستمتع بحريته مع مراقبته عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في الحوض قبل الاستحمام مع مراقبته. ✓

وضع كمية قليلة من الماء، منعاً من الغرق.

حَدَّثْنَا صديقنا رائد عن تصرفات قام بها، ساعده في معرفة الصواب من الخطأ بوضع (✓) أو (X) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ.

أ. جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي، ثم استخدمتُ طفاية الحريق. (✓...)

ب. أردتُ فتح مقبس الضوء وتذكرتُ أن يدي مبللة بالماء فقممتُ بتجفيفها قبل ذلك. (✓...)

ج. أضفتُ إلى قابس التلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (X...)

تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته

د. استخدمتُ مبيداً حشرياً في المطبخ والموقد مشتعل. (X...)

المبيدات الحشرية تحتوي على مواد قابلة للاشتعال يجب إبعادها عن النار في حال استخدامها

هـ. ضوء الشموع يساعدني على النوم. (X...)

الحرص على عدم وصول الماء إلى موتور الجهاز الكهربائي

اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهم ما يجب عليك اتباعه للوقاية من الحوادث:



الوحدة الرابعة الأمن والسلامة



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



