المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
Ministry of Education

قـــررت وزارة الـتـعـلـيـم تـــدريـــس
هـذا الـكـتـاب وطـبـعـه عـلـى نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨ - ٢٠٢٦

يُوزع مجّاناً ولا يُباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الثاني المتوسط - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

٢٠٢ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧١٠

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٤-٧

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

(أُعدَت خرائط هذا المقرر بما في ذلك الحدود الظاهرة فيها لأغراض التعليم والإيضاح فقط)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقًا لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية السعودية ٢٠٣٠.

وقد حرصنا على إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية.

إنَّ كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحيًّا وغذائيًّا ونفسيًّا، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت 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 والصُّم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدّمه وازدهاره.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مفاتيح رموز الكتاب



إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفردا أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



هيّا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الأول من المقرر



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

المقدمة ٤

مفاتيح رموز الكتاب ٥

الوحدة الأولى

التوعية الصحية

أهداف الوحدة ١٠

الغذاء الكامل والمتوازن ١١

الوجبات السريعة ١٧

المضافات الغذائية ٢٢

التطبيقات ٢٧

هيًا نتعلم لغة الإشارة ٣١

الوحدة الثانية

المهارات الحياتية

أهداف الوحدة ٣٤

إدارة الذات ٣٥

التفكير الإيجابي ٤٢

التطبيقات ٤٩

هيًا نتعلم لغة الإشارة ٥٢

الوحدة الثالثة

المهارات الاجتماعية

أهداف الوحدة ٥٤

التنمر الإلكتروني ٥٥

التطبيقات ٦٣

هيًا نتعلم لغة الإشارة ٦٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة

العناية الملبسية

أهداف الوحدة	٦٨
البطاقة الإرشادية	٦٩
تنظيف الملابس	٧٥
التطبيقات	٨٤
هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٧

الوحدة الخامسة

الغذاء والتغذية

أهداف الوحدة	٩٠
اللحوم والبقول	٩١
شطيرة الفلافل	٩٣
شطيرة التونة	٩٤
التطبيقات	٩٦
هيًا نتعلم لغة الإشارة	٩٩

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- الغذاء الكامل والمتوازن.
- الوجبات السريعة.
- المضافات الغذائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة، والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.

٢ يُكوِّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعينًا بنموذج النخلة الغذائية.

٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.

٤ يُفرِّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.

٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.

٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الغذاء الكامل والمتوازن



المفاهيم الرئيسة:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقهما فارس؟

فلنمضِ سويًا لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقَيْ فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.	.....
صحة (إشراقة) الوجه	.....	شحوب الوجه.
الحيوية	.....	عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة؛ لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المنوع الآتي:



بروتينات

شكل (١)



و .....

شكل (٢)



.....

شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



.....

شكل (٤)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقًا من الحاجة المُلحَّة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يوميًّا؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجِّهًا ومرشدًا تغذويًّا للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية، وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

تفاصيل النخلة الغذائية الصحية من (الجانب العلمي):

١-
تم توزيع
المجموعات الغذائية على
سعف النخلة حسب حجم المجموعات
بدءًا من قاعدة السعف، وهى الأكبر التي
تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم مجموعة
الخضار ومجموعة الفواكه، مجموعة الحليب
ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم
نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

٢-
توزيع الحصص
الغذائية للمجموعات الغذائية
ومقدار الحصص من كل مجموعة
وضعت في ساق النخلة.

٣-
إضافة الماء
للنخلة؛ نظرًا لطبيعة
المملكة العربية السعودية ذات المناخ
الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول
الماء بكميات كافية.

٤-
الإشارة لأهمية
ممارسة النشاط البدني مع
التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع
على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠دقيقة
يوميًا أو حسب الحالة الصحية.

٥-
إعداد بيان يوضح
الحصة الغذائية الموصى
بها خلال اليوم الواحد في مختلف
الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم
النخلة الغذائية.
(حسب الجدول المرفق صفحة ١٥)



على ماذا يدل وجود الزيوت
والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

.....



علِّلْ: تقع مجموعة الحبوب والخبز
في قاعدة سعف النخلة الغذائية.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

راقب غذاءَك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يوميًا من مجموعات النخلة الغذائية الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء بما لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	٦-١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٣-٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٢-٤	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة). ٣حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢-٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢-٣	٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمُّص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-------	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



كَوِّنْ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينًا بنموذج النخلة الغذائية؟

الفطور	.....
الغداء	.....
العشاء	.....



نشاط(أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط(ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



(١) سورة الواقعة: ٢٠-٢١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الوجبات السريعة



المفاهيم الرئيسة:
- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند بعض الأشخاص إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلًا تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



شكل (٧)

الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضّيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمَّر (البروستد)، الشاورما،...إلخ، شكل (٧)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضًا ترويجيًا لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلام، وسرعان ما استلم مشعل الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأمهم: ما ألذّ هذا الطعام له نكهة وطعم مميز! ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أنَّ فيه ألعابًا مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءتك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

.....

.....

.....

.....

١ تخيَّل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

أ- الوجبات المقدمة: .....

ب- الدعاية والإعلان للمطعم: .....

جـ- عوامل الجذب داخل المطعم: .....

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جدًا بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.

السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات(calories) أو كيلو سعر حراري(kilocalories) .



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

-هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيدًا، خاصةً أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

-ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلًا)على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أضرار الوجبات السريعة

الصحية	الاجتماعية والنفسية
تحتوي على نسبة عالية من الدهون. (ما أثرها السلبي على الجسم؟)	تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام. (لماذا؟)
تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام. (ما الضرر في ذلك؟)	يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسة. (ما التأثير السلبي لذلك؟)
تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية. (ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟)	تُشجع الألعاب المصاحبة للوجبات السريعة الأطفال على تكرار طلبها وتفضيلها.
تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.	تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.
عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطًا ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.	تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظرًا لارتفاع ثمن الوجبة.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجَدنا اختيارها وإعدادها.

٢ قارن بين وجبة معدة منزليًّا ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

أ-القيمة الغذائية: .....

ب-القيمة الصحية: .....

جـ-القيمة الاقتصادية: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائيًّا؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنَّها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلًا من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.

عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).

مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.

ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.

تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.

ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي مايهمهم.

٣ أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدِّدْ مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

أ- صحيًّا: .....

ب-اجتماعيًّا: .....

جـ-نفسيًّا: .....

تذكر

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعًا من شدة الفقر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448


نشاط (أ):
عبِّر عن رأيك الشخصي في الوجبات السريعة.

نشاط(أ):

نشاط(ب):


نشاط (ب):
بالتعاون مع مجموعتك وبالرجوع لنموذج النخلة الغذائية، قدِّموا مقترحات لرفع القيمة الغذائية لوجباتكم السريعة المفضلة.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المُضافات الغذائية



المفاهيم الرئيسة:
- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يومًا، ما الذي يضفي على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحَسِّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

المضافات الغذائية:

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:



شكل (٨)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.

مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنُّخ.



شكل (٩)

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).

مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواع المضافات الغذائية

أولًا: مواد ملونة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠- ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألوانًا مميزة فتُكسبها بذلك مظهرًا جذابًا تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.

مثل لذلك: .....



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيماوية وهي تُستخدم بكثرة نظرًا لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دوِّن أسماء ثلاثة أطعمة مضافًا إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحّيًا.

١

..... ، ..... ، .....

.....

.....

.....

ثانيًا: مواد حافظة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر- الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

معلومة إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

تذكر

أن المواد الحافظة تعدُّ أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثًا: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.



شكل (١٤)

معلومة إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة.

رابعًا: مواد مُنكِّهة:

تمنح المنتج طعمًا ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخابز.



شكل (١٥)

خامسًا: مواد مغذِّية:

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



شكل (١٦)



ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوّن في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.	.....	.....
مواد حافظة.	.....	.....
مضادات أكسدة.	.....	.....
مواد مُنكِّهة.	.....	.....
مواد مغذِّية.	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تتسبب المضافات الصناعية في بعض الأضرار الصحية عند الإفراط في تناول الأغذية المضافة إليها

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أورامًا سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدِّم مُقترَحًا يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

.....

.....

.....

كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر بعض المضافات الغذائية؟

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضررًا.

٣-استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدّة في المنزل بقدر الإمكان.



اكتب على كل علبة رمزًا لمضاف غذائي حسب استخدامه :



١- مضادة للأكسدة .....



٢- مادة حافظة .....



٣- مادة ملونة .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط(أ):

نشاط(ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: اقترح حلولًا للمشكلات الآتية:

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

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

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

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

جـ- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

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

س٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: ..... صناعية، أو ..... تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

١- ..... مثل: .....

٢- ..... مثل: .....

٣- ..... مثل: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

س٣: صوِّبْ المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

.....

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضررًا.

الصواب

.....

تقديم الخضراوات واللحوم المحمَّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحببة إليهم.

الصواب

.....

س٤: علل ما يأتي:

١- إضافة المواد المضادة للأكسدة للزيوت.

.....

.....

٢- توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز (E) والأرقام التي بعده.

.....

.....

٣- إضافة المواد الحافظة عند عمل الخبز.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥: رقّم الإجابات حسب تأثيرها في رأيك بحيث يكون (١) الأكثر تأثيرًا و(٤) الأقل تأثيرًا:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:

- محاكاة الأصدقاء. ( )
- حب التغيير وكسر الروتين. ( )
- الجهل بالقيمة الغذائية للأطعمة. ( )
- طعمها اللذيذ. ( )

ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة. ( )
- قلة الوعي الغذائي. ( )
- انتشار العادات الغذائية الخاطئة، مثل: تناول المشروبات الغازية مع الوجبات الغذائية. ( )
- انتشار الأطعمة الصناعية. ( )

٦: اكتبْ تعليقًا مناسبًا للرسم (الكاريكتير) الآتي:



٧: وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة البلديات والإسكان وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

.....

.....

.....

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

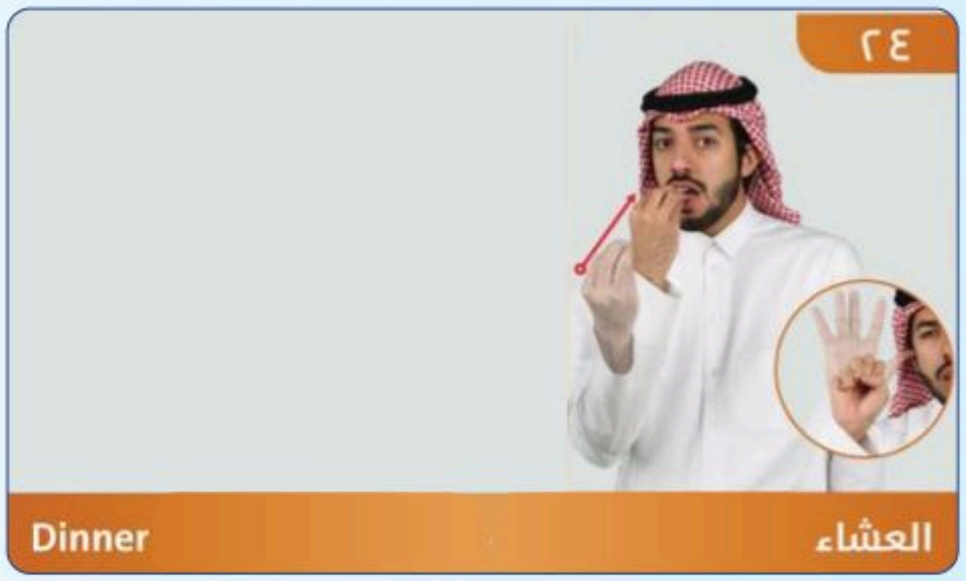
أتعلَّمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثانية



المهـــارات الحياتيـــة

- إدارة الذات.
- التفكير الإيجابي.

وزارة التعـــليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يذكر مفهوم إدارة الذات.

٢ يشرح فوائد إدارة الذات.

٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.

٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.

٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.

٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

إدارة الذات

المفاهيم الرئيسة:
- إدارة الذات.



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار، هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دورًا ايجابيًا في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.

ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.

أهمية إدارة الذات

- قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكاناته وقدراته.
- تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكاناته.
- حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة.

.....

.....

.....

.....

.....



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.

كيف تدير ذاتك بفعالية؟

طرق تطوير إدارة الذات

- حافظ على الصلاة وداوم على قراءة القرآن الكريم ، وملازمة الدعاء والذكر .
- احذر من التشاؤم والتفكير السلبي، وردد عبارات تحفزك للتغيير نحو الأفضل.
- اجعل الرسول ﷺ قدوة لك.
- لاتقارن نفسك بالآخرين.
- احترام ذاتك وتعامل معها بشكل إيجابي.
- حدد نقاط القوة لديك واعمل على تنميتها.
- حدد أهدافك وضع خطة لتحقيقها.
- انظر للأمور بإيجابية وتفاءل كان النبي ﷺ: يعجبه الفأل الحسن، ويكره الطيرة.[1]
- اختر أصدقاءك بعناية وابتعد عن كل شخص سلبي ومتذمر دائمًا.
- استفد من تجاربك السابقة، وراجع قراراتك؛ لتتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها.

تذكر

أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتتجنبها مستقبلًا وليس للندم على ما حدث لك. مقتديا بقوله ﷺ: « فلا تَقُلْ لو أنِّي فَعَلْتُ كانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَما شَاءَ فَعَلَ، فإنَّ لو تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»[2].

(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢)صحيح مسلم(٢٦٦٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟

معلومة إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكارًا ومعتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، وتجاه المستقبل تشاؤمية.

٢ من خلال الجدول الآتي: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

أين أنا الآن	أرى نفسي مستقبلًا

مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط؛ لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنك جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بالصُّرَعَةِ؛ إنَّمَا الشَدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».[1]

الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة.

قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾[2].



اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه ثقتك بنفسك، وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.

.....

.....

.....

.....

(١) صحيح البخاري ٦١١٤.

(٢) سورة الطلاق الآية: (٧).

معلومة إثرائية

في قصة نبي الله يوسف عليه السلام خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ ٱجۡعَلۡنِي عَلَىٰ خَزَآئِنِ ٱلۡأَرۡضِۖ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٞ ٥٥﴾[1].

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلًا: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصبب عرقًا في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجازه، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل و أكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملًا ثالثًا يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسألة أيضًا عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلًا: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.





من خلال قراءاتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

العامل	المهارات التي يمتلكها العامل	المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل
الأول		
الثاني		
الثالث		

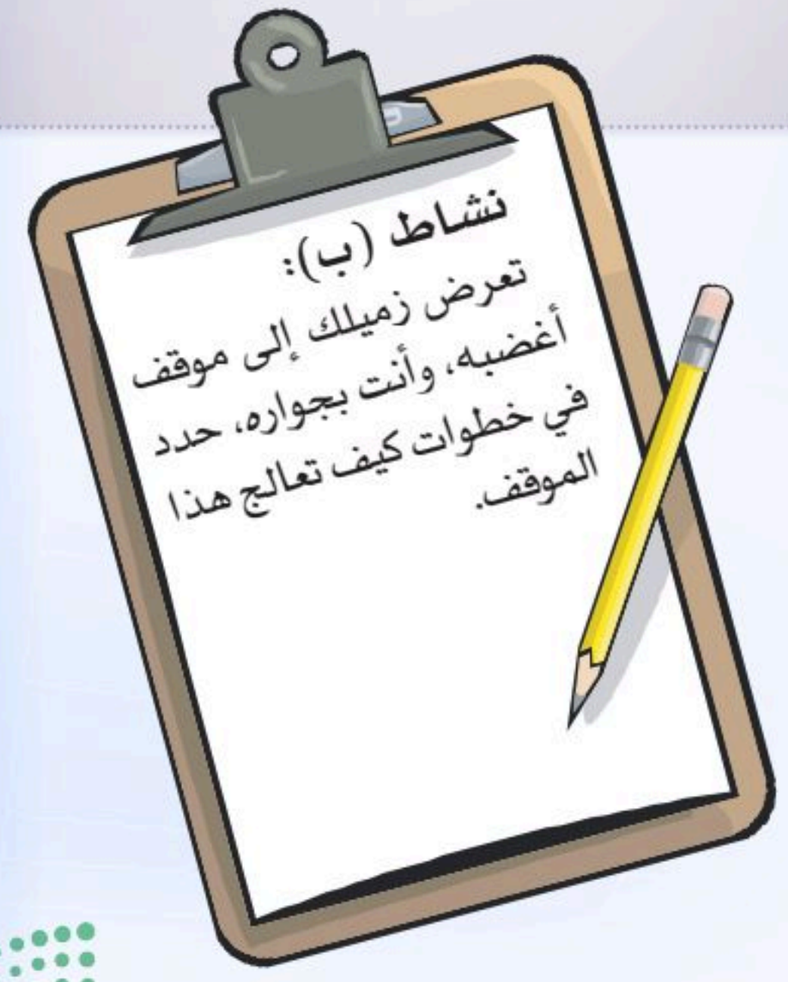
(١) سورة يوسف الآية رقم: (٥٥).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التفكير الإيجابي



المفاهيم الرئيسة:
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحبات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب يراقب بصمت منتظرًا أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حبات القهوة كيف صارت.

سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلًّا من الجزرة والبيضة وحبات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلًّا منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف.

الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية.

أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلَّب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية.

أما حبات القهوة فقد كانت ردة فعلهافريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.

والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبةمن الخارج ، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشكلات، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب.

أم أنك مثل حبات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.

التفكير الإيجابي:



هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١ **بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟**

.....

.....

.....

.....

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية،فهذا يمنع تلقيك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.

تذكر

أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالبًا مجتهدًا وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجًا للابن البار، أمَّا باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، ودائمًا في حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيبًا ناجحًا، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أمَّا باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلًا ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إنَّ أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.







بعد قراءتك للقصة أجب عن الأسئلة الآتية :

من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

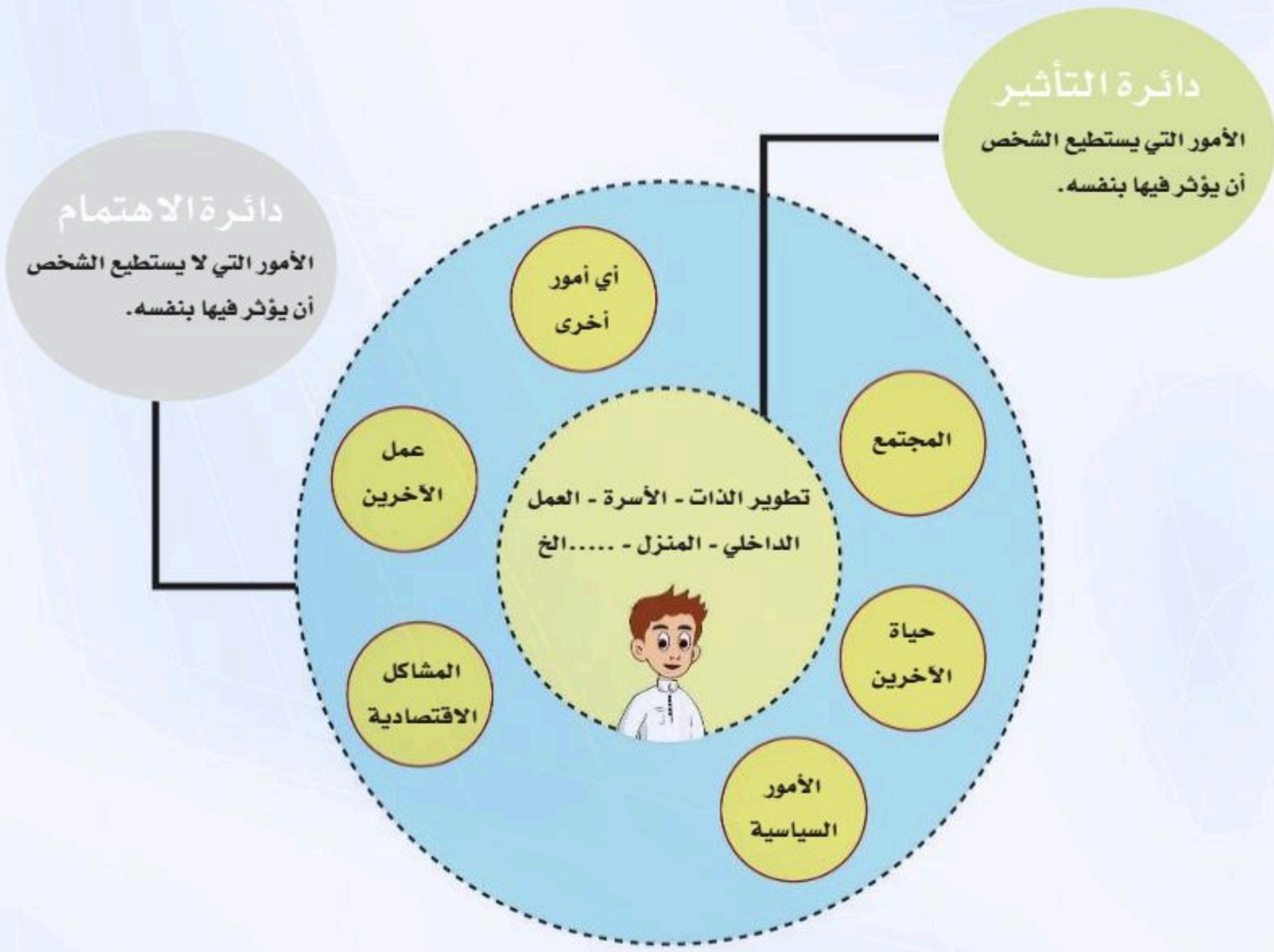
.....

.....

.....

قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟

التفكير الإيجابي	التفكير السلبي
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.

معلومة إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠٪) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.

لكي تنجح في الحياة، وتكون إنسانًا إيجابيًّا اجعل ٩٠٪ من وقتك في دائرة التأثير.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تذكر

هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة مانستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، ولكنه عندما اقتراب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم، وعندما سؤاله عن السبب، قال: يشعر أنه سيخفق في اختباراته، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائف، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشلًا في حياته، ولن يتقبله الآخرون.



٣

ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

.....

.....

.....

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟

.....

.....

.....

استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ ٱمۡرَأَتُ فِرۡعَوۡنَ قُرَّتُ عَيۡنٖ لِّي وَلَكَۖ لَا تَقۡتُلُوهُ عَسَىٰٓ أَن يَنفَعَنَآ أَوۡ نَتَّخِذَهُۥ وَلَدٗا وَهُمۡ لَا يَشۡعُرُونَ ٩﴾[1]. **فمن الآية الكريمة تفاءلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.**

عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.

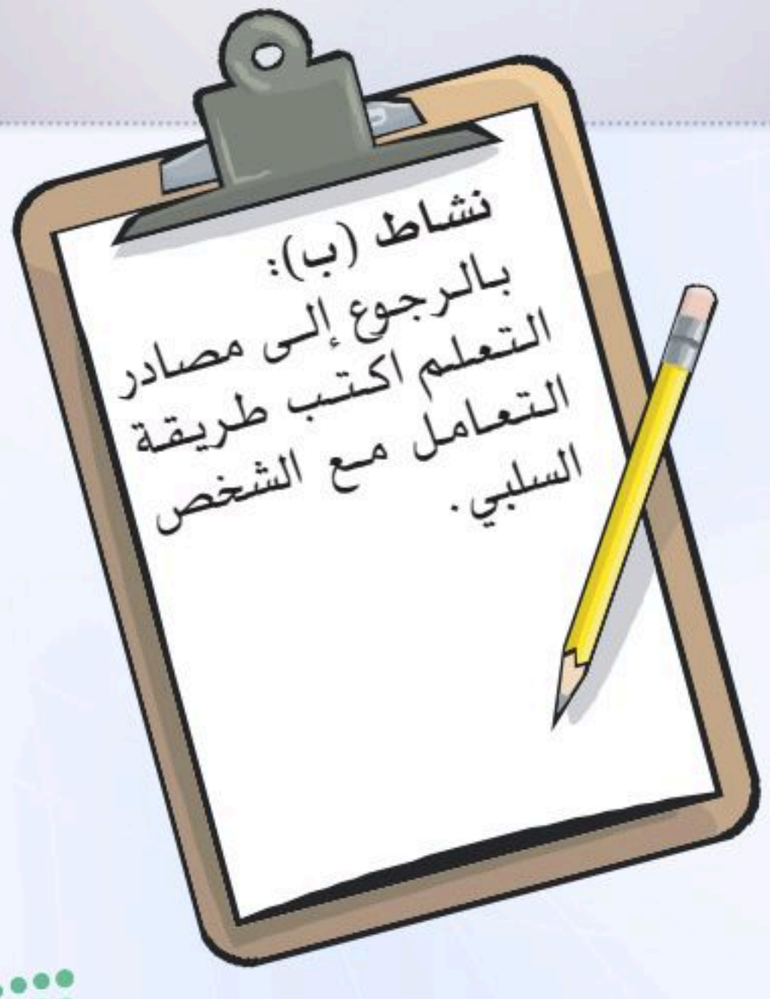
(١) سورة القصص الآية رقم: (٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



(١) سورة الحج الآية رقم: (٢٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. ( )

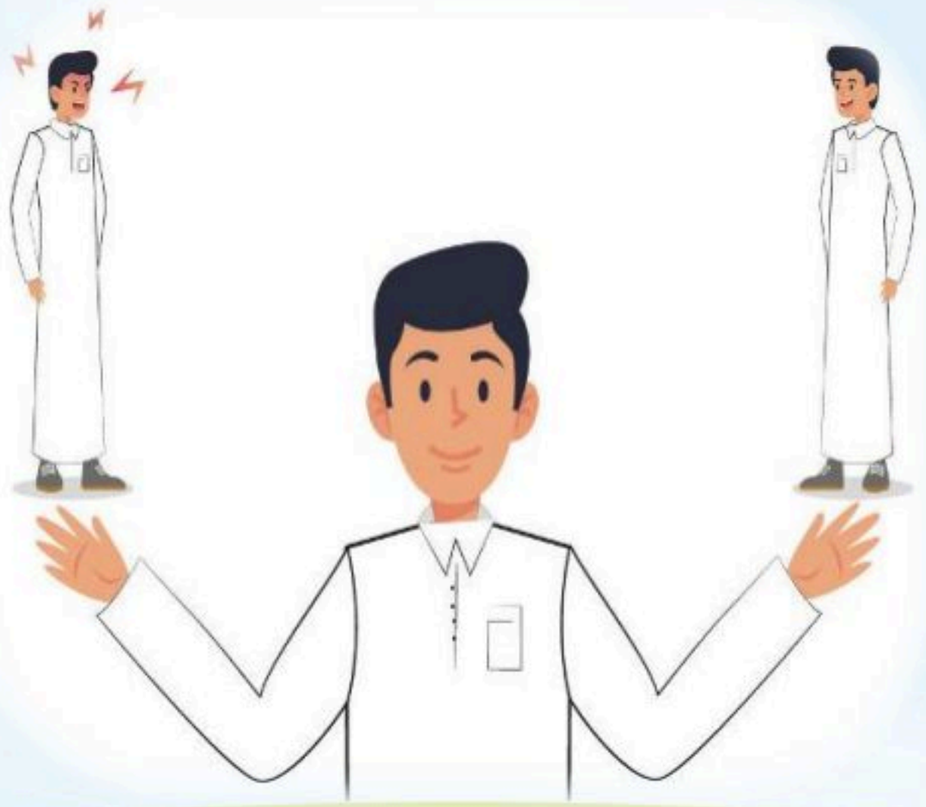
ب - لا أتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أتغير لأنني راض عن نفسي. ( )

جـ - أوضح الرسالة التي أرغب في توصيلها للآخرين. ( )

د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. ( )

هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. ( )

س٢: اكتب تعليقًا واحدًا مناسبًا للصورة الآتية:



.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤ اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، و بعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحدث معك.

- تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.
- تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.
- تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.
- تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعده بالتواصل معه لاحقًا ثم تتأسف وتنصرف.

٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلًا أنت جاهل.

- تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.
- تقول له: أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.
- تضحك وتحتوي الموقف.
- ترد عليه بقولك: كيف حكمت أني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك يجلس اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

- تصرخ قائلًا لم أستطع التركيز إما أن تخرجا أو أخرج.
- تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.
- تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

أتعلَّمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثالثة



المهارات الاجتماعية

- التنمُّر الإلكتروني.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يحدد مفهوم التنمُّر الإلكتروني.

٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنت.

٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التنمُّر الإلكتروني.

٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التنمُّر الإلكتروني.

٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التنمُّر الإلكتروني.

٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التنمُّر الإلكتروني.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التنمر الإلكتروني



المفاهيم الرئيسة:

-التنمُّر الإلكتروني.

تعد ظاهرة التنمُّر شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين جسديًا ونفسيًّا واجتماعيًّا وعلميًّا، و هي من الظواهر الخطيرة المنتشرة في المجتمعات ، حيث أدى تزايد استخدام طلاب المدارس لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها عبر الإنترنت واستخدام أدوات التواصل الاجتماعي إلى ظهور التنمر الإلكتروني بأشكال و صور مختلفة، وأصبح أسهل و أوسع انتشارًا. ويدخل التنمر الإلكتروني ضمن الأمور المحرمة التي جاءت النصوص من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ للتحذير منها قال تعالى:

﴿وَٱلَّذِينَ يُؤْذُونَ ٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ بِغَيْرِ مَا ٱكْتَسَبُوا۟ فَقَدِ ٱحْتَمَلُوا۟ بُهْتَٰنًا وَإِثْمًا مُّبِينًا ﴿٥٨﴾﴾[1].

التنمُّر الإلكتروني:

هو تعمّد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف تخويف أو إغضاب أو فضح المتنمَّر عليه أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

(١) سورة الأحزاب الآية رقم:(٥٨).

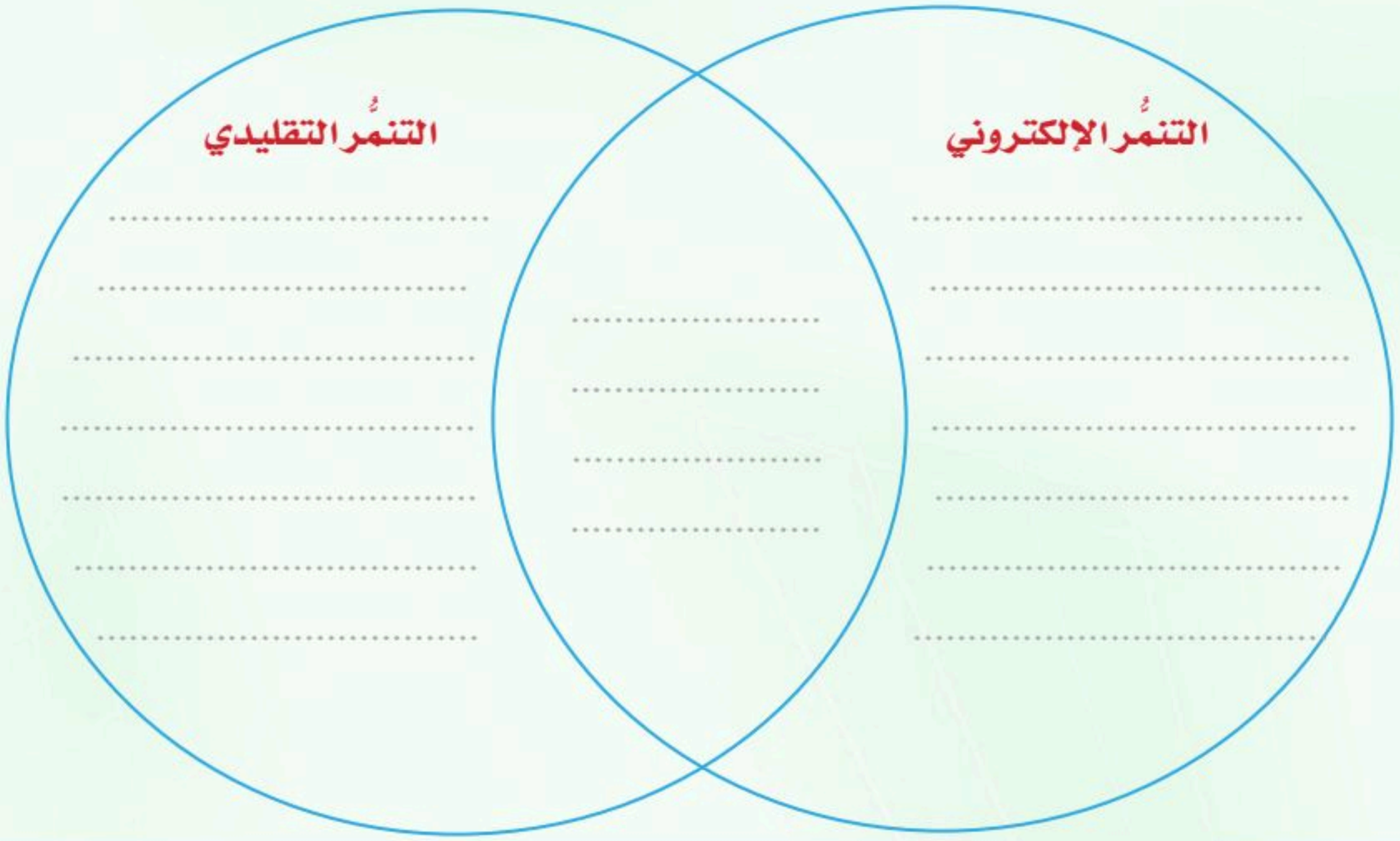
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١

دون في المنظم الآتي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التنمُّر التقليدي والتنمُّر الإلكتروني.







يعدُّ التصرف المسيء تنمرًا عندما يكون هذا التصرف متعمدًا، ومتكررًا، وكلامًا جارحًا ومقصودًا، مع اختلاف القوة، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة.

أدوات التنمُّر الإلكتروني

١ الرسائل النصية.

٢ شبكات التواصل الاجتماعي.

٣ البريد الإلكتروني.

٤ المكالمات الهاتفية.

٥ الألعاب الإلكترونية.

ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التنمر وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولاسيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التنمُّر الإلكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تخفي المتنمر في الألعاب الإلكترونية باسم مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن ثم حددت عقوبات صارمة ورادعة حيث ذكرت بأن عقوبة المتنمر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.

المملكة العربية السعودية
النيابة العامة
KINGDOM OF SAUDI ARABIA
PUBLIC PROSECUTION

تذكر

عدم التفاعل والخوض في نقاشات مع الأفراد المجهولين على مواقع التواصل الاجتماعي .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الأساليب المستخدمة في التنمر الالكتروني



١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.

٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديدًا أو تخويفًا للمتنمر عليه أو أسرته.

٣ نشر أسرار وفضائح عن المتنمر عليه دون موافقته.

٤ مراقبته إلكترونيًا بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.

٥ التصيد بتتبع هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمته عن طريقها؛ لإثارته وإغضابه عبر الإنترنت.

٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.

آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه



١ يتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانطواء.

٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية وغالبًا يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.

٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.

٤ نوبات الغضب والخوف.

٥ كثرة الكوابيس.

٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسب.

٧ إغلاق حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.



مهند طالب في الصف الثاني متوسط، لديه حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي ينشر فيه يومياته و أنشطته، تعرض للتنمر الإلكتروني وتحول لضحية ابتزاز من أشخاص مجهولين، بسبب قرصنتهم لجهازه. والحصول على مجموعة من صوره ومن ثم تعديلها بالذكاء الاصطناعي وجعلها صورًا مخجلة، ثم قاموا بتهديده بها إن لم يستجب لطلباتهم، وإرسال مبالغ مالية علىحساباتهم الخارجية، أو سيقومون بإرسال تلك الصور لجميع المضافين لديه في هاتفه الجوال وفي وسائل التواصل الخاصة به، ومن ضمنها أسرته.



بعد قراءتك للقصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجها .

تحديد المشكلة	
جمع المعلومات المرتبطة بالمشكلة	
اقتراح حلول للمشكلة	
التوصل للحل	

معلومة إثرائية

أطلقت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مبادرة "علّم واستريح"، للتوعية بالتنمر الإلكتروني وسبل الوقاية منه، بمشاركة أكثر من ٧٠ شريكًا من القطاعات العامة والخاصة.
وتستهدف المبادرة مساعدة الآباء والأمهات على معرفة التنمر الإلكتروني، وكيف يتعرض الأبناء له في العالم الرقمي، ورفع الوعي به مع ازدياد هذه المنصات الإلكترونية، خصوصًا في ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعية، وتسهم المبادرة، في التوعية بأحد أبرز مشاكل العصر الحديث المرتبطة بالتقنية. للاطلاع على الدليل:

علّم واستريح

وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني

١ لا تكن متنمرًا ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها.

٢ فكر جيدًا قبل أن تكتب منشورًا، أو ترسل رسالة، أو تشارك فيديو، أو حتى قبل أن تضغط خيار الإعجاب على منشور مسيء.

٣ تجاهل التعليقات المسيئة.

٤ اطلب المساعدة من والديك أو أحد أفراد أسرتك المقربين الذي تثق به، أو الموجه الطلابي في مدرستك أو أحد معلميك.

٥ خذ استراحة من الإنترنت لتتحكم بحياتك الرقمية واستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي.

٦ لا تلم نفسك ولا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن المتنمر غالبًا ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن تفصل تمامًا بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمرون.

٧ الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني.



تجنب نشر صورٍ شخصية لك أو لأحد أفراد عائلتك، أو أي معلومات شخصية مثل الاسم - العنوان - رقم الهاتف - أو أي معلومات خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



الاتصال بشبكة الإنترنت له فوائد كثيرة، و قد تصاحبه بعض المخاطر التي يتوجب الحذر منها، دون مع مجموعتك عددًا من الإرشادات التوعوية عند استخدام الإنترنت .

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الإلكتروني

- توعية الطلاب بخطورته.
- تطبيق إجراءات حازمة ضد المخالفين.
- تفعيل الحوارات الطلابية.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة.
- فتح قنوات للتواصل.
- تشجيع التبليغ عن أي تنمر.
- إشراك أولياء الأمور في المعالجة.
- تكثيف البرامج والأنشطة التوعوية.



عندما رجع باسم من المدرسة، واجتمعت الأسرة لتناول وجبة الغداء، كان باسم هادئا وشارد الذهن، ولم يكمل وجبة طعامه، سأله والده: ما بك؟ ولماذا أنت صامت على غير عادتك؟ رد باسم: أنا بخير. وعند اجتماع الأسرة في عطلة نهاية الأسبوع قال باسم لأبيه: كان لدي حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي أنشر فيه قصائد من تأليفي، فبدأت تصلني تعليقات ساخرة على ما أكتب، " أنت فاشل " . " اترك الشعر لأصحاب الشعر " . " ركز على دراستك " . " لو قرأ المتنبي شعرك لترك الشعر " وغيرها... شعرت بالحزن ثم بالوحدة، ثم توقفت عن كتابة الشعر. لم أعد أريد رؤية الناس أو الحديث معهم.

بعد قراءتك القصة السابقة، أبدِ رأيك في تصرف باسم؟ واقترح حلولًا لمساعدته.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



غالبًا ما يحدث التنمر وجهًا لوجه (المُباشر)، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلًا يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة.





نشاط(أ):



نشاط(ب):

(١) سورة الأعراف الآية رقم:(١٩٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: صوب العبارات الآتية:

١- يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني.

.....

٢- الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها.

.....

.....

س٢: لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من:

المتنمِّر	المتنمَّر عليه
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

س٣: (تعد تنمية المهارات الشخصية الفردية مثل: المرونة، ومهارات صنع القرار، ومهارات حل الصراع، ومهارات التواصل من المهارات الواقية من التنمُّر الإلكتروني)

ناقش هذه العبارة:

س٤: أمامك نموذج للمجلة الإلكترونية للمدرسة - بالرجوع لمصادر المعرفة- شارك في كتابة موضوع عن طرق الحد من التنمُّر في المدرسة بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التنمر (٤ مايو) .



س٥: أكمل المنظم الآتي:





الوحدة الثالثة
المهارات الاجتماعية

أتعلَّمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة



العناية الملبسية

- البطاقة الإرشادية.
- تنظيف الملابس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.

٢ يتبع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمه من محتويات البطاقة الإرشادية.

٣ التعرف على أهمية البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها.

٤ يطبق طريقة تنظيف الأنسجة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

البطاقة الإرشادية



المفاهيم الرئيسة:
- الرموز.
- المصطلحات.

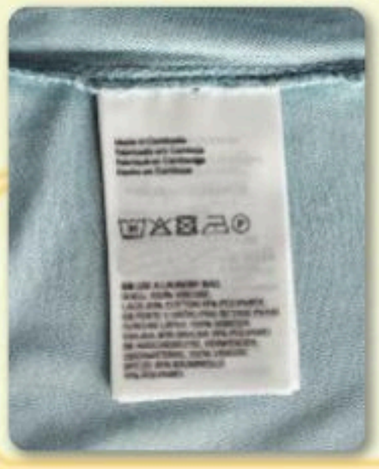
ما السبب في تلف هذه القطعة الملبسية؟



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملبسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيفية العناية بالقطعة الملبسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.

البطاقة الإرشادية:

بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما؛ لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج، سواء أكانت ملابس جاهزة أم قطعًا نسيجية.



شكل (١)



قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية، للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)

ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها

أولًا: الرموز

١- رموز عملية الغسيل:



الإناء يشير إلى عملية الغسيل.

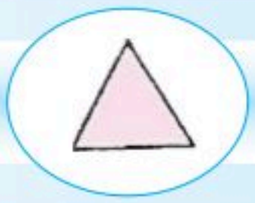


يغسل باليد فقط.

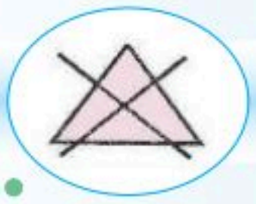


لا يُغسل على الإطلاق.

٢- رموز عملية التبييض:



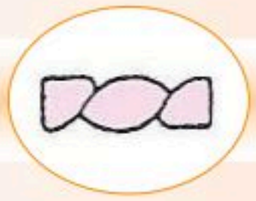
المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.



.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



.....

٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علّاقة في الشمس.



التجفيف على علّاقة في الظل.



التجفيف دون علّاقة في الشمس.

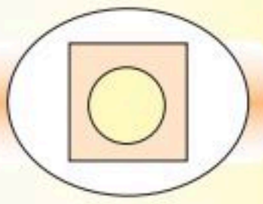


.....

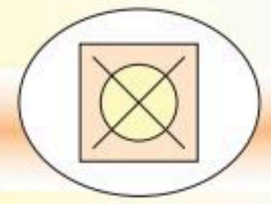


تجنب التجفيف في الشمس.

٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



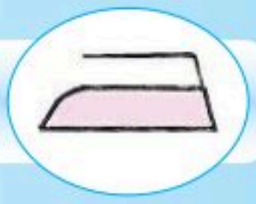
الإشارة إلى التجفيف الآلي.



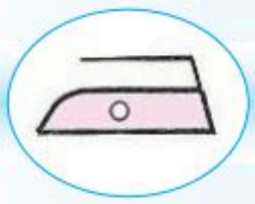
تجنب التجفيف الآلي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

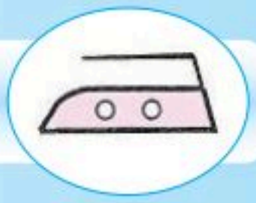
٦- رموز عملية الكي:



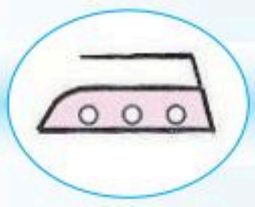
الإشارة إلى عملية الكي.



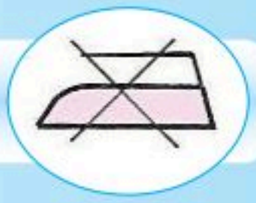
مكواة معتدلة الحرارة.



مكواة دافئة.

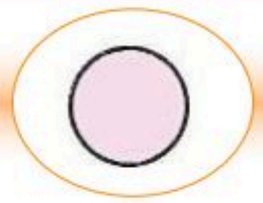


مكواة ساخنة.



.....

٧- رموز عملية التنظيف الجاف:



الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



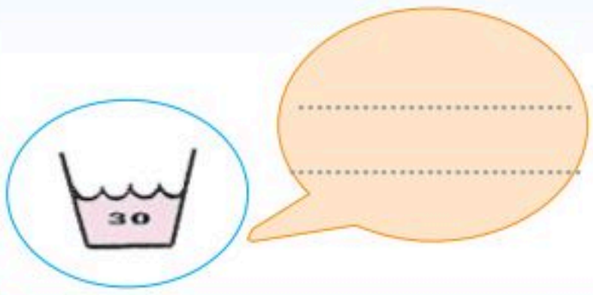
التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



.....

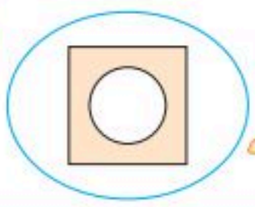


على ماذا تدل الرموز الآتية؟



.....

.....





.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا : المصطلحات

غسيل	WASH
جاف	DRY
كي	IRON
تنظيف	CLEAN
تبييض	BLEACH



فسر مصطلحات البطاقتين التي أمامك استنادًا على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسة :

Machine wash	.....
Warm iron	.....

شكل (٣)

Hand wash	.....
No bleach	.....
Cool iron	.....

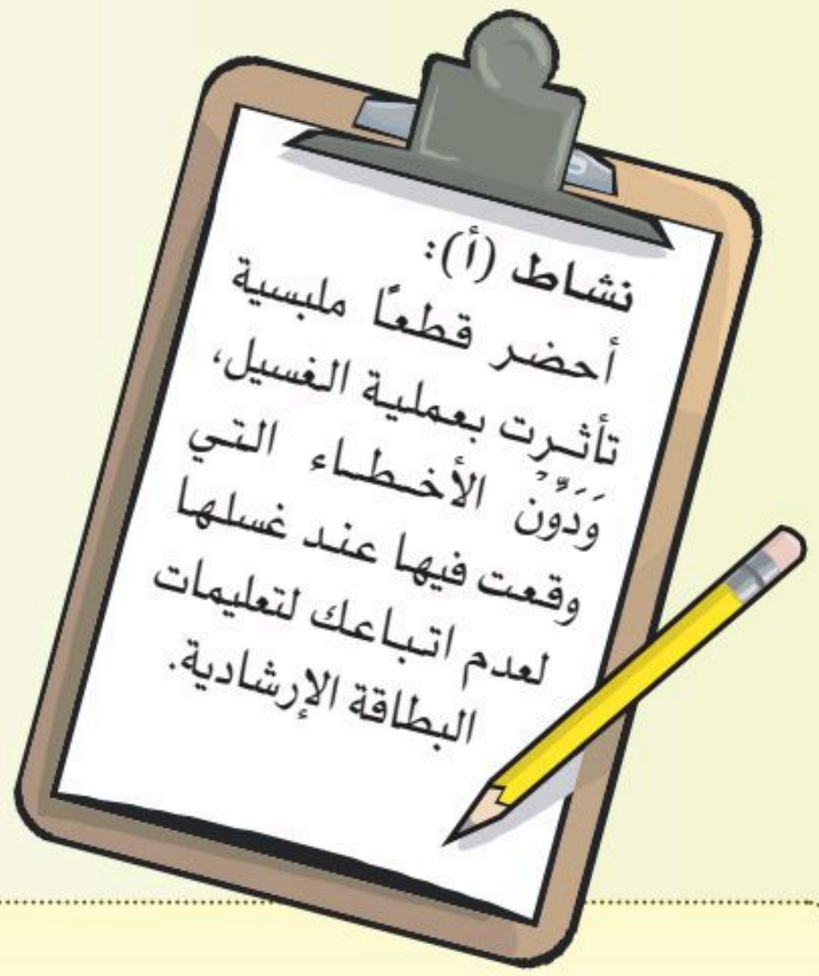
شكل (٤)



تذكر

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

تنظيف الملابس

المفاهيم الرئيسة:
- الأنسجة.
- المنظّفات الكيميائية.
- المنظّفات الطبيعية.

يرغب كلٌّ منّا أن يبدو مظهره جميلًا، ولهذا نهتمُّ بملابسنا التي تُعَدّ جزءًا من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ٤﴾ (١).

لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى: ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞ﴾ (٢).







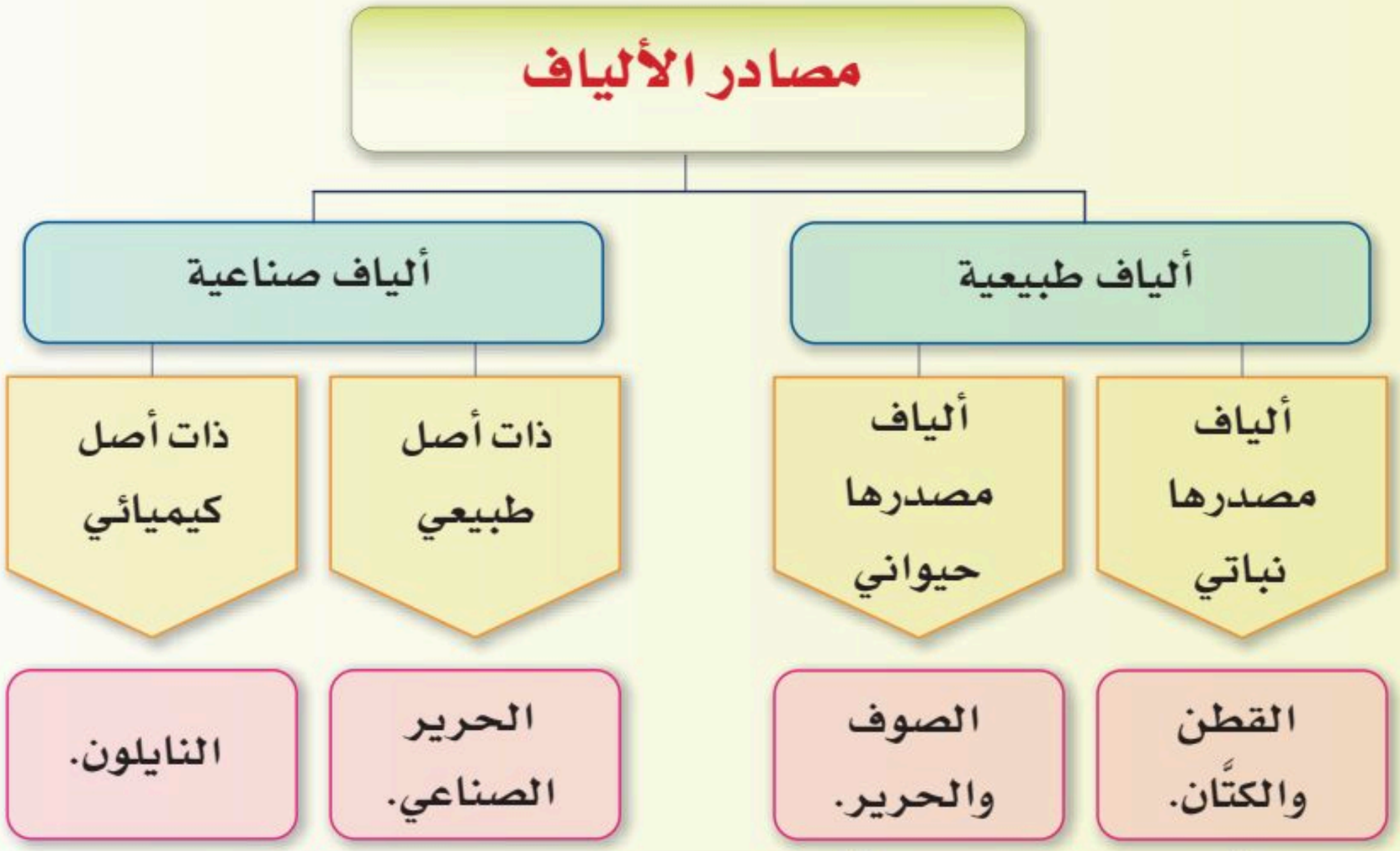
شكل (١)

الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل، ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعًا لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوِّنة لها، شكل (١).

(١) سورة المدثر الآية رقم (٤).
(٢) سورة الأعراف الآية رقم (٢٦).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نوع النسيج	مميزاته	استخداماته
القطن والكتان	شـــديـد المتانة والتحمُّل	القطن : ملابس الأطفال – الفوط – الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتَّان: القمصان – التنانير – المعاطف – الملابس الشتوية.
الصوف	ضعيف المرونة – ينكمش	الملابس الشتوية.
الحرير الطبيعي	متين – ناعم عالي المرونة	ملابس السهرة والمناسبات – المناديل– ملابس النوم.
النايلون	قوي جدًّا – مطّاطي– مقاوم للتجعد	الملابس النسائية – قمصان النوم – الجوارب.



ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسل المناسبة لقِطَع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة، وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطول عمرها الاستهلاكي.

هل يمكن اتّباع الطريقة نفسها في تنظيف هذه الملابس؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما المنظّفات التي نحتاجها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



شكل (٢)

أنواع الغَسْل



غسْل يدوي



غسل آلي



في رأيك أيهما أفضل الغسل اليدوي أم الآلي؟

.....

ما النصيحة التي تقدمها للآخرين لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية الغسيل؟

.....

.....



اجمع صُوَرًا متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة له، والجدول الآتي يساعدك على معرفتها:

نوع النسيج	درجة حرارة الماء المناسبة	طريقة التنظيف المناسبة
القطن الكتّان	ساخنة	يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أيٍّ منظّف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس .
الصوف	دافئة	التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظّف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستوٍ بعيدًا عن أشعة الشمس.
الحرير الطبيعي	باردة	الأفضل التنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظّف خالٍ من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلّص من الماء الزائد.
النايلون	دافئة	يُغسل باليد أو بالغسّالة مع استخدام أيٍّ منظّف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.

مراحل غسل الملابس البيضاء:





مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهّل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

(أ) المنظّفات الكيميائية:

١- الصابون:



مركَّب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبُّن).

أشكال الصابون المستخدَم في الغسيل:

جامد



شكل (٣)

مبشور



شكل (٤)

مسحوق



شكل (٥)

سائل



شكل (٦)

٢- المُبَيِّض:



سائل منظف يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصيّة تبييض الأنسجة، ومنه ما هو مخصّص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملوّنة.



تُذَوَّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسُمك النسيج.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



هناك استعمالات أخرى للمبيّض في التنظيف المنزلي، ابحث عنها في مصادر التعلّم المتنوعة.

.....

.....

إرشادات عند استعمال المبيّض في غسل الملابس

- يُحفظ في مكان بارد بعيدًا عن أشعة الشمس وتناول الأطفال.
- يُضاف إلى الملابس بمقدار ملعقتين كبيرتين (لكل جالون ماء).
- لا يُضاف مباشرة للغسيل. (علل)
- يُضاف المبيّض قبل انتهاء الغسيل بفترة قصيرة.



نسبة المبيّض المستخدم تقلُّ أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيّض، اذكر موقفًا من تلك المواقف.

.....

.....

بعد تكرار غسل الأنسجة يغدو اللَّون مصفرًّا باهتًا، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللَّون.

٣- الزهرة:


شكل (٧)

مادة زرقاء اللَّون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.

إرشادات عند تزهير الملابس يدويًا:

- تُشطف الملابس جيدًا قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.
- يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفًا. لماذا؟
- يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.
- تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانسًا.
- يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعةً بعد قطعة. علل
- لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير. علل

هناك بعض المنظّفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيّض والزهرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

(ب) المنظّفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظّفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

١- الملح:


شكل (٨)

(كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبّأ في أكياس أوعلب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



علّل: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

.....

.....

٢- الخَلّ:


شكل (٩)

يُستخدم الخلّ الأبيض لتزهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخلّ لكلّ لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



عدّد بعض استخدامات الخلّ الأخرى.

.....

.....



في أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، يجب أن توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الغسالة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):



نشاط (ب):

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: أمامك قطع ملبسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسر الرموز في البطاقتين المشار إليهما:



شكل (١٠)

شكل (١١)

س٢: من وجهة نظرك؛ ما سبب:

إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملبسية؟ .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحث على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ ﴾.

أ- أحِطْ بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية:

الأحزاب　　الأعراف　　الزخرف

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم، فسر معاني الكلمات الآتية:

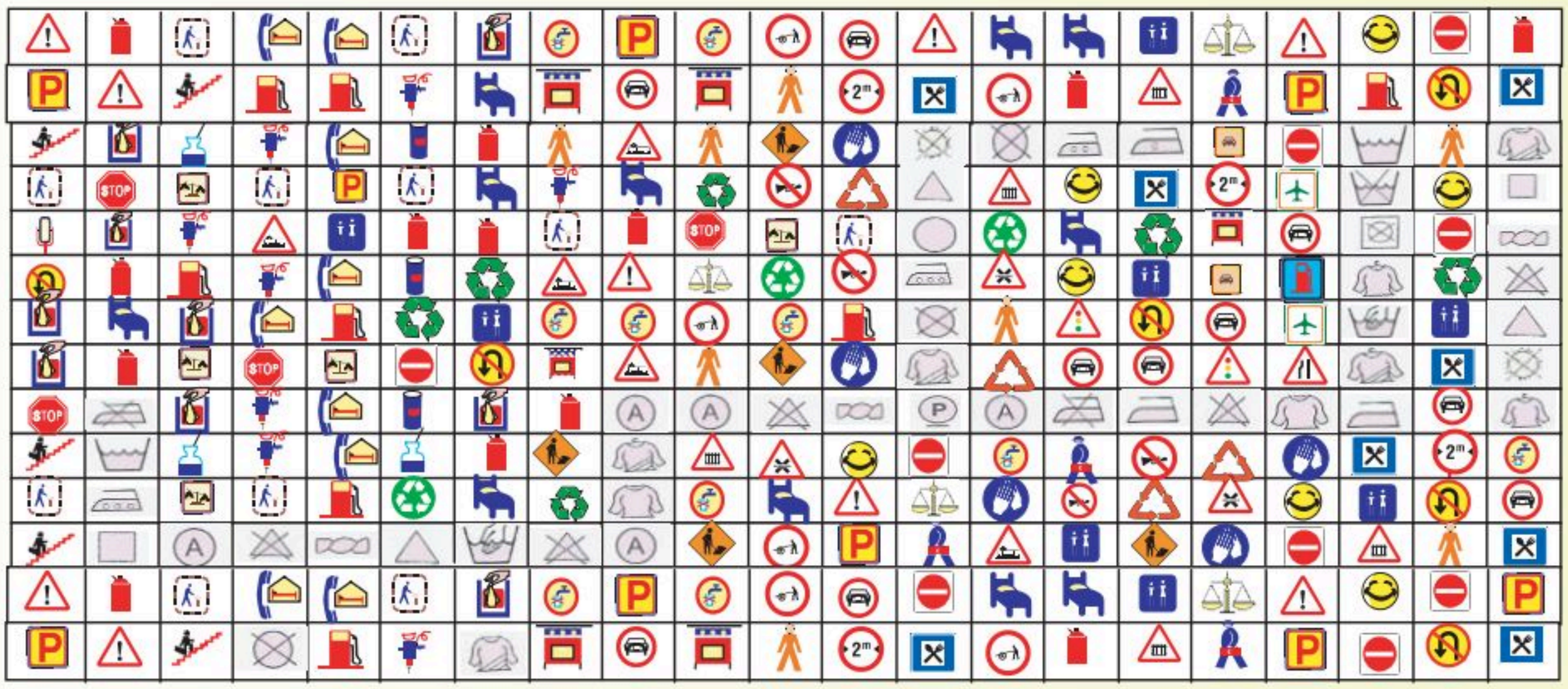
لباسًا: .....

ريشًا: .....

يواري: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ أ- لون الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة الملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصل على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسم رمز الكلمة المطلوبة :

ج- اذكر الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الرابعة
العناية الملبسية

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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- اللحوم والبقول.
- شطيرة الفلافل.
- شطيرة التونة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.

٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.

٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.

٤ يُعدُّ صنفًا من الشطائر.

٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.

٦ يقيم الشطائر المُعَدَّة غذائيًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

اللحوم والبقول



المفاهيم الرئيسة:
- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثالًا على كل نوع.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضًا أمينية، وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني)،وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

معلومة إثرائية

كلمة بروتين:
كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول، وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.

فوائد الأطعمة البروتينية

١- بناء
الأنسجة، خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة.

٢-تعويض
الخلايا والأنسجة التالفة في الجسم.

٣-تركيب
المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات، الهرمونات.

٤-مساعدة
الجسم في تنظيم الضغط الأسموزي والتوازن المائي.

٥- مصدر للطاقة
عند الحاجة.

متى يكون ذلك؟



لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواع البروتينات

بروتين حيواني



شكل (١)

بروتين نباتي



شكل (٢)

يعدُّ البروتين الحيواني بروتينًا عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة عليه.

يعد فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.

٢

من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضًا أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، ..... ، .....

.....

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضًا أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، ..... ، .....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

شطيرة الفلافل



شكل (٣)

المقادير

- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.

معلومة إثرائية

الطحينة:
مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.

الطريقة

١. تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
٢. يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
٣. تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
٤. يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
٥. يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمّل الأطراف بالبقدونس.
٦. تُقدم في طبق مجمَّل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
٧. يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة تضاف ملعقة أكل عصير ليمون وملعقة ماء وذرة ملح لملعقتي طحينة وتخلط جيدًا.

دوّن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

شطيرة التونة



شكل (٤)

المقادير

- علبة تونة.
- مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعًا صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعمًا.
- عصير ليمونة.
- فلفل أسود.
- قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفرود أو صامولي أو مربعات (توست).

الطريقة

١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.

٢ يُدهن بالمايونيز.

٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.

٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلًا في آلة التسخين أو يُقدم باردًا حسب الرغبة.

٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).

٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولًا.

يضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.

دوّن القيمة الغذائية لشطيرة التونة:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):

النظافة والتغليف: .....

.....

الجودة: .....

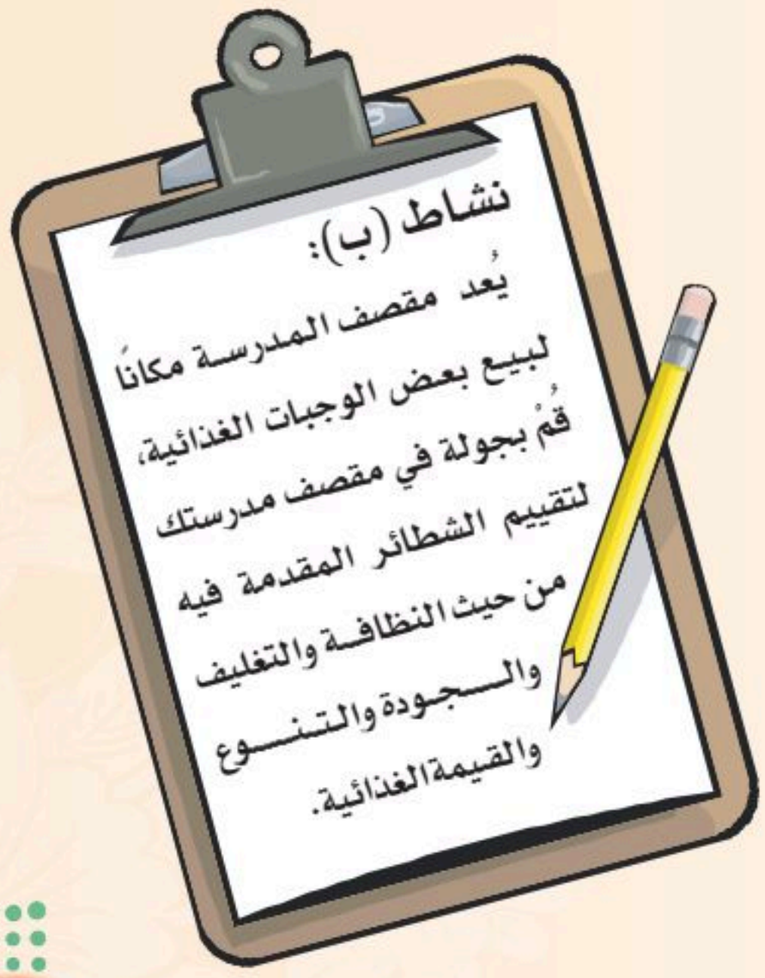
.....

التنوع: .....

.....

القيمة الغذائية: .....

.....



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ صوِّبْ العبارات الآتية :

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

٢ علل ما يأتي:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية. .....

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر. .....

٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال. .....

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر. .....

٣ ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.

حقيقة ○ رأي ○

الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.

حقيقة ○ رأي ○

البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.

حقيقة ○ رأي ○

يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.

حقيقة ○ رأي ○

يدخل البروتين في تركيب المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات.

حقيقة ○ رأي ○

٤ اقترح عددًا من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائيًّا.

.....

.....

.....

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة الجبن فقط.

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظللة لتحصل على نوع من البقول:


٢


١١

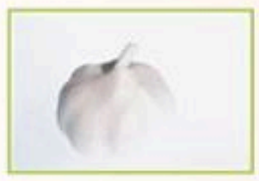

٥


١


٤


٩


١٠


٨


٣


٦


٧


١٢

				١
				٢
				٣
				٤
				٥

الكلمة: .....

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائيًّا.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

أتعلَّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الثاني من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

الوحدة الأولى

التوعية الصحية

أهداف الوحدة	١٠٤
المؤثرات العقلية	١٠٥
العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة	١١١
كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟	١١٤
التطبيقات	١١٩
هيًا نتعلم لغة الإشارة	١٢٢

الوحدة الثانية

المهارات الحياتية

أهداف الوحدة	١٢٤
الشخصية المثالية	١٢٥
الثقة بالنفس	١٣٠
اتخاذ القرار	١٣٦
فن الإلقاء والحوار	١٤١
التطبيقات	١٤٧
هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥١

الوحدة الثالثة

المهارات الأسرية

أهداف الوحدة	١٥٤
الأجهزة المنزلية	١٥٥
ثقافة المستهلك	١٦٤
التطبيقات	١٧٣
هيا نتعلم لغة الإشارة	١٧٥

الوحدة الرابعة

الأمن والسلامة

أهداف الوحدة	١٧٨
السلامة المرورية في الطريق	١٧٩
التطبيقات	١٨٨
هيًا نتعلم لغة الإشارة	١٩٢

الوحدة الخامسة

الغذاء والتغذية

أهداف الوحدة	١٩٤
الحميات الغذائية	١٩٥
التطبيقات	٢٠١
هيًا نتعلم لغة الإشارة	٢٠٢

الوحدة الأولى



التوعية الصحيَّة

- المؤثرات العقلية.
- العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة.
- كيف نساعد الشخص المتعاطي؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.

٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.

٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.

٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.

٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.

٦ يقترح طرقًا وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المؤثرات العقلية



المفاهيم الرئيسة:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقة وأكمل صورة، وحملهُ أمانة المحافظة على جسده، ليكون قويًا بما يُمكنهُ من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لاشك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمرًا مخالفًا لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [1].

ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حُمِل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفراده.

المؤثرات العقلية :

هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ، سواء كانت طبيعية أو مركبة أو مصنعة، ولها تأثير على الجهاز العصبي وعلى العمليات العقلية، فتسبب حالة من الإدمان على تعاطيها.



معلومة إثرائية

تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية (٢٠٢١-٢٠٢٥م) وهو برنامج يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالميًا من خلال تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف لمواجهة التحديات، واغتنام الفرص المتجددة والمتسارعة على المستويين المحلي والعالمي، وذلك لتحقيق الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ "تمكين حياة عامرة وصحية من خلال تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات".

(١) سورة النساء الآية (٢٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حكم تناول المؤثرات العقلية

حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل أو يؤثر فيه، فقد حرم أهل العلم تناول المؤثرات العقلية كالمخدرات والمسكرات بأي وجه من الوجوه أكلاأو شربًا أو تدخينًا أو حقنًا.

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ٩٠ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيۡطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيۡنَكُمُ ٱلۡعَدَٰوَةَ وَٱلۡبَغۡضَآءَ فِي ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِ وَيَصُدَّكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِۖ فَهَلۡ أَنتُم مُّنتَهُونَ ٩١﴾ [1].



ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر في الدرس عن تحريم تعاطي المؤثرات العقلية سواء من كتاب الله الكريم أو سنة رسوله ﷺ.

.....

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف، وتؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الإدمان الماثل في حدوث تغيرات حاسمة في وظائف المخ وتركيبته.

(١) سورة المائدة الآية (٩٠-٩١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواع المؤثرات العقلية



المخدرات

هي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبيًا، مثل: الهروين والكوكايين والحشيش والإمفيتامين وحبوب الهلوسة، التي لا يسمح بتداولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.



العقاقير الطبية المخدرة

هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعدُّ استخدمها دون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.



الكحول

يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل.



المستنشقات

يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات مثل: الغراء، وبعض المنظفات، والبنزين، والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أضرار المؤثرات العقلية

١ فقدان العمل أو الدراسة:

تؤدي المخدرات إلى التغيب المستمر عن العمل أو المدرسة؛ مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي.

٢ التعرض للسجن أو الوفاة:



تدفع المخدرات إلى ارتكاب جرائم قتل أو سرقة، بدافع الحصول على المال لشراء المخدرات، أو بسبب غياب العقل مما يعرض المدمن للسجن، أو خطر الجرعة الزائدة وحدوث الوفاة.

٣ سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

٤ الإصابة بالأمراض النفسية:



مثل الاكتئاب، أو الفصام، أو كمحفِّز للإصابة باضطراب ثنائي القطب، أو تغيرات السلوك والتعرض لنوبات هياج وعنف؛ مما يعرض المدمن لخطر إيذاء نفسه ومن حوله.

٥ الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز و التهاب الكبد الوبائي(C،B) بسبب تلوث الحقن التي يتداولها المتعاطون.

٦ سوء المظهر الخارجي:



تسبب المخدرات سوء المظهر الخارجي كوجود جروح في الوجه أو احمرار في العين أو صدور رائحة كريهة، أو تآكل الأسنان واصفرارها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



اعتنى الإسلام بحفظ الضرورات الخمسة وهي: الدين، والعقل، والعِرض، والمال، والنفس. فكل ما يتضمن حفظ هذه الضرورات الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعه مصلحة.

تناقش مع مجموعتك ودون الأضرار التي تسببها الموثرات العقلية والمخدرات على الضرورات الخمسة.

الدين	.....
العقل	.....
العرض	.....
المال	.....
النفس	.....



تذكر أن الوطن يقوى بقوة أبنائه ..... فكن حذر .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أخطار المخدرات على المجتمع

هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية ؟

لاشك أن للمخدرات أضرارًا اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:

١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.

٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.

٣ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلًا من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.

٤ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.



بالتعاون مع مجموعتك وضح العلاقة التي تربط تعاطي السموم المخدرة بارتكاب الجرائم.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة



المفاهيم الرئيسة:
- علامات المتعاطي.

بمجرد دخول المواد المخدرة إلى جسم الإنسان ، تبدأ بعض العلامات والأعراض بالظهور على الشخص، يمكن من خلالها تمييز الشخص المدمن، وتختلف هذه الأعراض بإختلاف نوع العقار المخدر.

ما أسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة



- ضعف الوازع الديني.
- القدوة السيئة من قبل الوالدين.
- التفكك الأسري، وإهمال الوالدين لأبنائهم.
- أصدقاء السوء.
- الفراغ.
- اضطرابات الشخصية.
- التجريب المتهور .
- الإفراط في تناول الأدوية المهدئة، مما يسبب الاعتماد النفسي والجسدي والوقوع في الإدمان.



بالبحث في مصادر التعلم المختلفة، دون أسبابًا أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كيف تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن على تعاطي المواد المخدرة أو المسكرة

- كثرة الحركة والانفعال الحاد في الحديث.
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوة والأخوات.
- جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.
- النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظًا لأوقات طويلة.
- انبعاث رائحة كريهة في الفم وتبدو الشفاه متشققة من كثرة العض عليها.
- الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسرها في غير محلها.
- الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء.
- الهلاوس السمعية والبصرية.
- شحوب الوجه والشفتين واتساع في حدقة العين وقلة الشهية.
- تغيير في الأصدقاء.
- انخفاض واضح في الوزن.
- كسل وغياب عن المدرسة.
- زيادة العرق بشكل كبير.
- العزلة عن الآخرين.
- الشعور بالخمول والغثيان.
- التوتر والقلق والسلوك الانتحاري.
- الضحك الهستيري.
- التبلد في المشاعر.
- عدم القدرة على التركيز.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تذكر



الرسائل التي يتم تداولها عبر الجوال أو الإنترنت التي توهم الشباب بوجود جانب إيجابي في شخصية مدمني الحشيش هي من أخطر الرسائل التي يمكن أن توقعهم في تعاطي المخدرات ...فلنحذر منها.

٢

صنف العلامات السابقة لمدمن المواد المخدرة في الجدول الآتي:،

ثم استنتج أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات.

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي

أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات .....



قال الحسن البصري رحمه الله: «لو كان العقل يشتري لتغالي الناس في ثمنه، فالعجب ممن يشتري بماله ما يفسده».

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟



المفاهيم الرئيسة:
- مساعدة المتعاطي .

لا شك أن مشكلة إدمان تعاطي المخدرات قد تفاقمت في الفترة الأخيرة، وأصبح القضاء عليها من الأمور المرهقة اقتصاديًا واجتماعيًا على مستوى الفرد والمجتمع؛ لذا يأتي دور التوعية وتعزيز دور الأسرة ووسائل والإعلام مهمًا للوقاية من هذه المشكلة وتعريف الأسر بالأساليب والطرق المناسبة لمساعدة المتعاطي على تجاوز المشكلة.

الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

أولًا: التوعية الدينية

يعزز المسجد دور الوازع الديني المتين لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي، ويدعم دور الأسرة والمجتمع في نشر التوعية والتحذير من خطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة من خلال: خطب الجمعة، والدروس والمحاضرات.

ثانيًا: المدارس

يتضح دور المدرسة في غرس الأخلاق الحميدة والقيم الإسلامية في نفوس الطلاب، بنشر دورها الوقائي القائم على زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات. وذلك من خلال المعلومات الصحيحة حول المخدرات، وأضرارها على الفرد ومخاطرها على المجتمع، عن طريق الأنشطة المدرسية اللاصفية: كإذاعة الصباح، أو من خلال دور المعلم و الموجه الطلابي، باعتبارهم نماذج و قدوة للطلاب.

ثالثًا: الإعلام

وهو من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات. وذلك من خلال الحملات الإعلامية بين الحين والآخر، والصور التوضيحية، والفيديوهات التوعوية التي تبين التأثير الضار لإدمان تعاطي المخدرات، و يتم نشرها من خلال الوسائل الإعلامية سواء المسموعة أو المقروءة أو حتى المكتوبة، وتكون التوعية من خلال جهات معنية بذلك مثل: وزارة الشؤون الاسلامية والدعوة والإرشاد - وزارة الصحة - المديرية العامة لمكافحة المخدرات.

رابعًا: البيئة الاجتماعية



كل من يتعامل مع الشاب سواء الأسرة، أو الأقارب، أو الجيران، أو الأصدقاء، له دور في وقايته من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات. ولا شك أن التنشئة الأسرية التي تغرس القيم والمبادئ الإسلامية الحميدة، لها دور كبير في بناء شخصية الأبناء بشكل متوازن، فهي الحصن للأبناء بإذن الله من الانخراط في الطرق المظلمة، ومن الضروري تكوين علاقة صداقة بين الأبناء والآباء، مع وجود مراقبة مستمرة للأبناء، ومعرفة أصحابهم، ومساعدتهم في اختيارهم لهم. وتعليم الأبناء كيفية قضاء وقت الفراغ، وذلك من خلال مشاركتهم وتشجيعهم على إخراج طاقاتهم وصقل مهاراتهم، وقدراتهم في الهوايات المفضلة لديهم وتشجيعهم على التطوع في أحد المجالات التي تناسبهم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو المشاركة في المسابقات المحلية أو العالمية.

١ اقترح أنشطة لاصفية تساهم في تثقيف وتوعية الطلاب، وحمايتهم من الدخول في عالم المخدرات المدمر، ليكونوا جنودًا لحماية مجتمعهم من آفات وأضرار المخدرات؟

.....

.....

.....

.....

تذكر العقل مناط التكليف والسموم والمخدرات تدمر العقل، وتضيع دين الفرد وصحته وتغير سلوكه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة



١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتًا طويلًا.

٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والمتزن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصلحته.

٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.

٤ التأكيد له أن رغبته وعزمه على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.

٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.

٦ تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم.

٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، و ذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.

٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.

٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة التخلص من المخدرات، وهذا لا يعد عيبًا، و أن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات .



قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»(١).



تستهدف المؤثرات العقلية كالمخدرات والخمور وغيرها نظام المكافآت في العقل؛ إذ تغمر الدماغ بمادةٍ كيميائيّة، تُدعى الدوبامين (Dopamine)، والتي تُعطي شعورًا لحظيًا بالمتعة، لذا يستمر الشخص بتعاطي المخدرات للحصول على هذا الشعور، ويعتاد الدماغ مع الوقت على الدوبامين الزائد؛ فيحتاج الشخص لتعاطي المزيد من المخدرات للحصول على الشعور نفسه؛ مما يؤدي إلى الإدمان على تعاطي المخدرات لفتراتٍ طويلةٍ وحدوث تغيرات في الأنظمة الكيميائيّة في الدماغ.



المخدرات ضرر وضرار، بداية عابرة تؤدي إلى نهاية هالكة ... فتوقف لا تجربها.





تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟

.....

.....

.....

(١) صحيح مسلم (٢٠٠٣).


نشاط (أ):
ماذا أبقتِ المخدراتُ من صفات الخير ودرجاتِ الكمالِ لمتعاطيها؟
من خلال هذا العبارة و - بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم - تحدث عن تجربة حقيقية لمتعافي نجا من براثن الإدمان.

نشاط(أ):

نشاط(ب):


نشاط (ب):
لقد أصبحت المخدراتُ آفةً من آفاتِ هذا العصر، وازداد انتشارها في العالم، مماجعل الحكومات تخشى على شبابها واقتصادها ومستقبلها، وضح جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة المخدرات.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa



س١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

١- يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات . ( )

٢- تعدُّ الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات. ( )

٣- إن تناول كمية غير محددة من الحبوب الموصوفة من الطبيب قد يعرضك للخطر. ( )

٤- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع. ( )

٥- حرم الإسلام كل مايضر بالعقل ويؤثر فيه. ( )

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ هناك معتقدات خاطئة وشائعة في المجتمع حول تعاطي المواد المخدرة، ابحث عن الحقائق وصحح المعتقدات الآتية :

المعتقد الخاطئ	الحقيقة	المعتقد الخاطئ	الحقيقة
 تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعرالقلق والتوتر ويمنحك شعورًا بالسعادة.		 تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.	 ....
 يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.		 المواد المخدرة لا تسبب ضررًا دائمًا للجسم.	 ....

س٣: في فترة الاختبارات يزيد استهداف وتربص تجار المخدرات لطلاب المدارس، لبيعهم المواد المخدرة ونشر سمومها بينهم. أعد تقريرًا تتحدث فيه عن الآتي:

أسباب استهداف مروجي المخدرات الطلاب في فترة الاختبارات بشكل كبير، ودور الأسرة في الحد من هذه انتشار الظاهرة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

س٤: من خلال دراستك لوحدة التوعية الصحية، دون في المنظم الآتي أبرز آثار إدمان المواد المخدرة والسموم على الفرد، والأسرة، والمجتمع.

.....

.....



.....

.....



.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

أتعلَّمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- الشخصية المثالية.
- الثقة بالنفس.
- اتخاذ القرار.
- فن الإلقاء والحوار.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يُبدي رأيه في مواصفات الشخصية المثالية.

٢ يتبنى موقفًا إيجابيًّا تجاه صفات الشخصية المثالية.

٣ يقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.

٤ يقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.

٥ يتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.

٦ يبدع في إلقاء كلمة أمام زملائه متبعًا خطوات الإلقاء الجيد.

٧ يقيم صفاته من خلال الشخصية الناجحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الشخصية المثالية



المفاهيم الرئيسة:
- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح طالب مثالي لكل صف، فناقش رائد الصف الثاني المتوسط طلابه حول صفات الطالب المثالي، فاختلفت الآراء وتعددت الصفات، فالطالب مهند يرى أن الطالب المثالي المحبوب من الجميع هو الذي يحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان والخروج منه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال:

«إِذَا أَتَى أَحَدُكُمُ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ»[1].

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية، والعناية بالهندام والمظهر الخارجي دون مبالغة في ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنّه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتُشعره بأهميته.

٤- احترام المعلمين، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداة الزملاء ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.





قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد ﷺ فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة الألفة والمحبة.

وقد اتفق خالد مع زميله في إجابته السابقة و أضاف لها بعض الصفات الآتية:



١- مشاركة الزملاء في مناسباتهم، والسؤال عنهم في غيابهم ، والتبريك لهم عند تفوقهم.

٢- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.

(١) مسند أحمد: ٧٨٣٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كما أبدى فهد رأيه فذكر أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي يتحلى بها التلميذ المثالي، وبهذا ينبغي أن تكون:



١- مبتسمًا دائمًا؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.

٢- المزاح مع الزملاء ضمن الحدود المقبولة.

و استمر المعلم في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار الطالب المثالي التي منها رأي أحمد في أن التعاون سمة يتميز بها المثالي، وقد لخص رأيه فيما يلي:

١-إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الأصدقاء والجيران.

٢- مساعدة الزملاء على توضيح ما يصعب عليهم من دروس.

٣- الإسهام في بعض الأعمال التي يقوم بها صديقه أو معلمه أو جاره أو قريبه عند معرفته بحاجتهم لذلك، كالمشاركة في زراعة شتلات في فناء المدرسة، أو إسهامه مع جيرانه في توزيع وجبات أطعمة على الأُسر المحتاجة في الحي.

٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزملاء، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.



تذكر

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «لاَ يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ» (١).

(١) صحيح البخاري: ١٣.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

و أبدى محمد وجهة نظره عندما أشار إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصها بالجمل التالية:

١- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.
٢- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
٣- التأني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجود فيه سواء بالقول أو الفعل.
٥- شكر وتقدير من أحسن إليه.
٦- تشجيع الزملاء وإبداء السرور بهم عند نجاحهم وإتقانهم لعملهم.
٧- المشاركة في المناشط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



و أضاف المعلم صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلب من عمار أن يربط هذه الصفة بالمثالية، فأجاب:

١-عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.
٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.
٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.
٤- تجنب الهمز واللمز، قال تعالى: ﴿ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ﴾ (١).
٥- التسامح والعفو عن المخطئ، قال تعالى: ﴿ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (٢).
٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدر رحب.
٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



(١) سورة الحجرات الآية رقم (١١).
(٢) سورة آل عمران الآية رقم (١٣٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كما استحسن الجميع رأي أحمد الذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتباع ما يلي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجد والهزل، فعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال:

«إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صِدِّيقًا»[1].

٢-عدم المبالغة في المدح أو الذم، قال ﷺ: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْثُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ»[2].

٣-الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يُعتذر منه) قولًا وعملًا.



معلومة إثرائية

التشدق:
تعني لوي جانب الفم بكلام مدعيًا الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلب المعلم من طلابه، أن يقوم كل واحد منهم بترشيح أحد زملائه في الصف الذي تجمع شخصيته معظم الصفات السابقة، وذلك بكتابة اسمه في ورقة صغيرة .

صنف بعض صفات الفتى المثالي الواردة في الحوار السابق:

صفات قولية	صفات عملية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

في رأيك، كيف يتم اختيار اسم التلميذ المثالي المرشح من بين الأوراق؟

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذ المثالي الذي فاز بأغلبية الأصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلم الصغير له في الصف؛ وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفي عن حسن الخلق.

(١) صحيح البخاري: ٦٠٩٤.
(٢) صحيح مسلم: ٣٠٠٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الثقة بالنفس



المفاهيم الرئيسة:
- القدرات.
- الإمكانات.

عندما طلب الموجه الطلابي من سعود إلقاء موضوع في النشاط المدرسي اعتذر وأحس بالإحراج، فناقشه الموجه الطلابي في ذلك، وأوضح له سعود سبب اعتذاره ،وهو خوفه من تكرر مشاعر الحرج التي مر بها سابقًا عندما ألقى كلمة في الإذاعة المدرسية، مما أفقده ثقته بنفسه، اقترب الموجه الطلابي من سعود وقال: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين، وبالمقابل نجد أناسًا أقل إبداعًا وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق المُمهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلب منه كتابة ما يراه في نفسه من إيجابيات وسلبيات، فبدأ سعود بتدوين ذلك كما يلي:

الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالإخفاق نتيجة موقف سابق.
- الخوف.

وعندما قرأ الموجه الطلابي الورقة و رأى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثه على إعادة المحاولة لأنها أول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



الثقة بالله.

استبدال جوانب الضعف بجوانب القوة.

الاستفادة من مواقف الناجحين والناجحات في جميع المجالات.

الاعتقاد الإيجابي بالنفس.

الثقة بالقدرات والإمكانات.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تذكر

يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.

رتب - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

الاستعانة بالله

الاعتماد على النفس

المحاولة رغم الخطأ

١- .....

٢- .....

٣- .....

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أنّ ثقته بنفسه لم تقل، فاتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعًا ونال شهرة واسعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

صل الوجوه الإيجابية بعضها ببعض؛ لتتعرف على آثار الثقة بالنفس،
ثم صل الوجوه السلبية بعضها ببعض؛ لتتعرف على مظاهر الثقة الزائفة.



نسبة إنجازات الآخرين إلى نفسه



النجاح في مجالات الحياة



الاستهزاء بالآخرين



الطمأنينة النفسية



التعصب للرأي



عدم امتلاك روح رياضية



عدم المبالاة بالآخرين



القدرة على التعامل مع الأزمات



الاهتمام بالمظهر على حساب الجوهر



عدم قبول النقد



الإكثار من مديح النفس



تطوير الذات

احذر أن تصل إلى مظاهر الثقة الزائفة.

ابتسم لقد وصلتَ إلى آثار الثقة بالنفس.

تذكر



الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزويًا غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَٰٓإِبۡلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَن تَسۡجُدَ لِمَا خَلَقۡتُ بِيَدَيَّۖ أَسۡتَكۡبَرۡتَ أَمۡ كُنتَ مِنَ ٱلۡعَالِينَ ٧٥ قَالَ أَنَا۠ خَيۡرٞ مِّنۡهُۖ خَلَقۡتَنِي مِن نَّارٖ وَخَلَقۡتَهُۥ مِن طِينٖ﴾ (١)

(١) سورة ص الآية رقم (٧٥-٧٦).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

من يحتاج الثقة بالنفس؟



الوالدان؛ ليزرعاها في أبنائهما.

المعلم؛ لينميها في طلابه.

طالب العلم؛ ليثق بقدراته ويحقق أهدافه.

.....



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء، وطلب العون والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث»[1].



ناقش ثم دوِّن موقفًا في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(١) الألباني، ٣٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اختبر ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسم دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيرًا زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغ من الإجابة عن جميع النقاط اجمع حاصل الأرقام التي اخترتها.

١- عندما أُقابل أُناسًا لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.

٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية ينتابني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.

٣- أتحاشى دائمًا التحدث أمام عدد كبير من الناس.

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأي أبديته أمام أصدقائي.

٥- كثيرًا ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.

٦- كثيرًاما أجد صعوبة في مصارحة صديق أو زميل تضايقني تصرفاته.

٧- أجد صعوبة دائمًا في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيرًا.

٨- كثيرًا ما أقوم بأشياء غير مقتنع بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.

٩- أعتذر وبشدة عن المشاركة في الإذاعة المدرسية.

١٠- يصعب عليّ اختيار ملابسي بنفسي وأرى الآخرين يرتدون ملابس أفضل منّي.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨

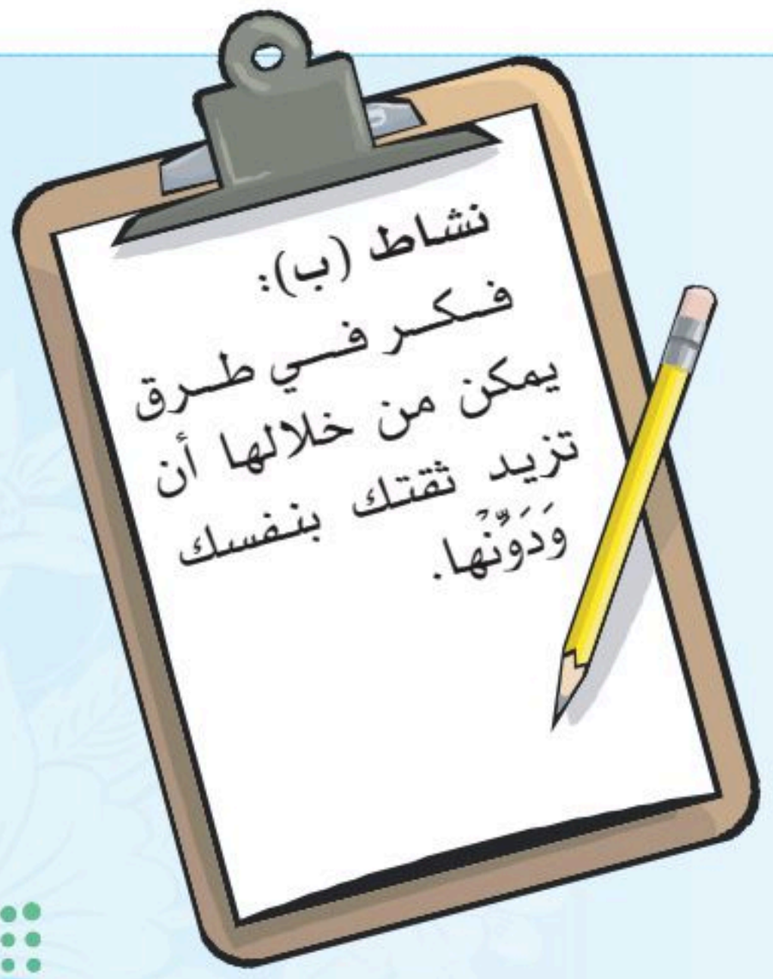
إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤ - ٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحيانًا وتختفي أحيانًا، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقد الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذل الجهود في سبيل استردادها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

اتخاذ القرار



المفاهيم الرئيسة:
- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقف كثيرة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائمًا، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ ورويَّة، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟



القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.

عمار طالب في الصف الأول الثانوي، يرغب أن يكون طبيبا نفسيا في المستقبل، ولكنه يجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا يرغب في دخول القسم العلمي، تساءل عمار هل يتجاهل قدراته ويدخل القسم العلمي؛ أم يتخلى عن رغبته؟ وبعد تفكير عميق قرر دخول القسم الأدبي ثم التخصص في علم النفس، ليكون مرشدًا نفسيًّا ينفع نفسه وغيره.



- ما القرار ؟
- هل هو مجرد قول



عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.

القرار:

عملية اختيار حل من بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

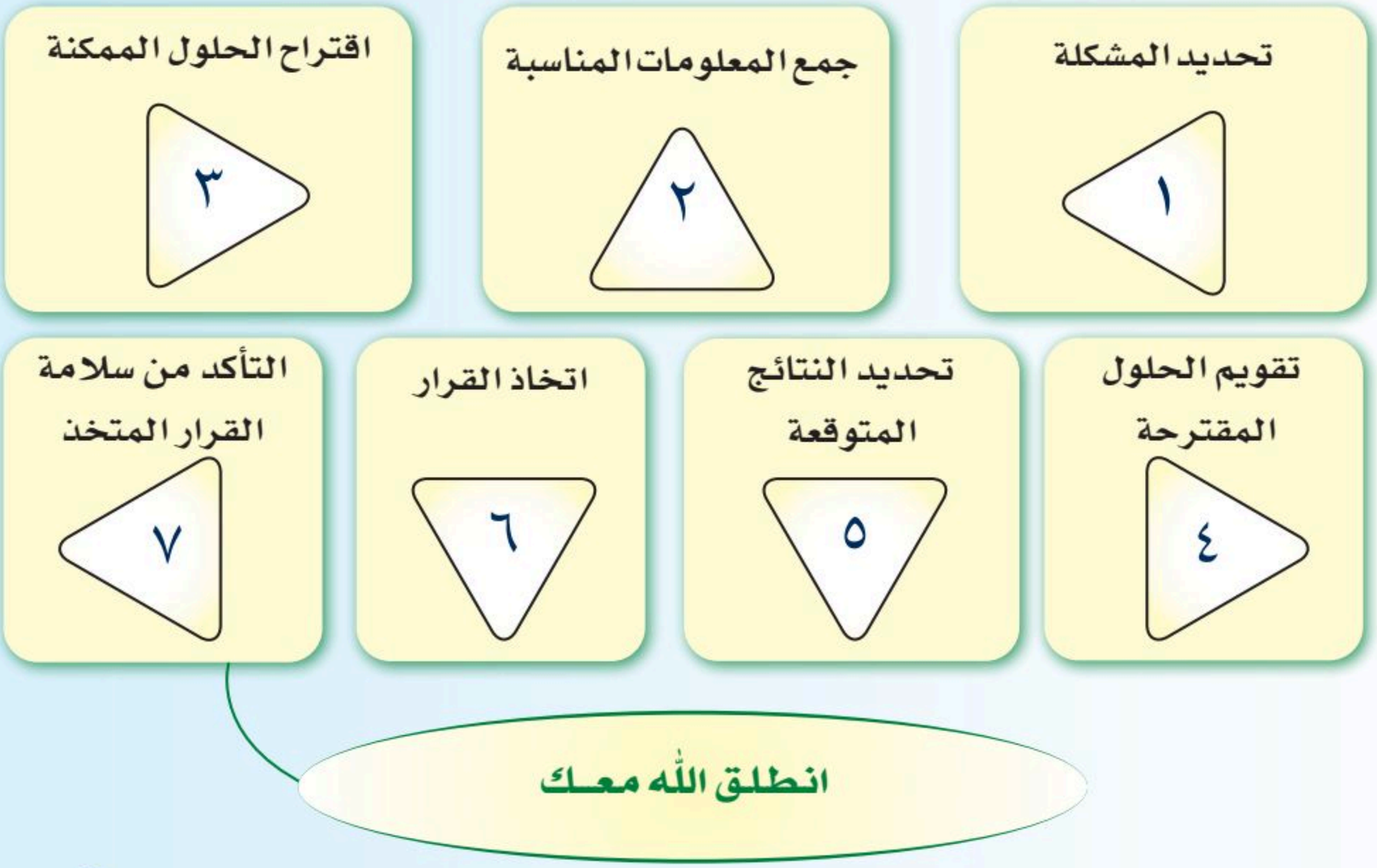
.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خطوات اتخاذ القرار





أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما، اكتب هذا الدعاء.

.....

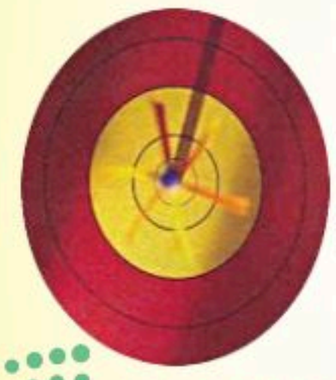
.....

.....

.....

.....

أولًا: تحديد المشكلة



أهم خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلًا: قد يتدنى مستوى أحمد الدراسي **(المشكلة)**؛ بسبب غيابه المتكرر **(السبب)**.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا: جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة، وهي جمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقًا للمثال السابق يدون أحمد المعلومات(التحليل) عن أسباب تكرار غيابه بعد مناقشتها مع الموجه الطلابي ووالده، وهي:

- السهر وتأخر الاستيقاظ.
- صعوبة إحدى المواد الدراسية.
- ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات اليسيرة في المدرسة أو البيت.
- عدم توفر المواصلات.

ثالثًا: اقتراح الحلول المُمكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة لحل المشكلة، وباستخدام المثال السابق عن غياب أحمد المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى يتمكن من القيام مبكرًا بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي يعاني من صعوبتها، والاستعانة بالله سبحانه وتعالى، ثم طلب المساعدة من والده أو معلمه.

٣-تسوية مشكلاته مع من يتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنه من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

رابعًا: تقويم الحلول المقترحة



الحل الأول: يعد النوم المبكر حلًا إيجابيًّا إلا أن أحمد قد يضطر للسهر لظروف خاصة.

الحل الثاني: قد لا يستطيع والد أحمد مساعدته لعدم تمكنه من المادة، والمعلم لا يجد وقت فراغ لتيسير الدرس أو شرحه، لذا يمكن أن يطلب المساعدة من زملائه المتفوقين لمساعدته بتوجيه من المعلم، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

الحل الثالث: تسوية مشكلاته في المدرسة أو البيت أمر ضروري، ويمكن أن يطلب المساعدة من الموجه الطلابي بتوجيه من والده .

الحل الرابع: قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خامسًا: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أحمد وعدم تغيبه وعودته إلى مستواه المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

سادسًا: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يأتي اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقًا على المثال نفسه، يعزم أحمد (صاحب القرار) على استعادة مستواه المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

سابعًا: التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:

الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أحمد لمستواه المتفوق، أُطلق عليه حينئذٍ الحل، وإلاّ فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



اشترك مع زملائك في مناقشة مشكلة شاب تعرض للتحرش من قبل أحد أصدقائه في الصف عن طريق ما يلي:

تحديد المشكلة: .....

جمع المعلومات: .....

اقتراح الحلول الممكنة: .....

تقويم الحلول المقترحة: .....

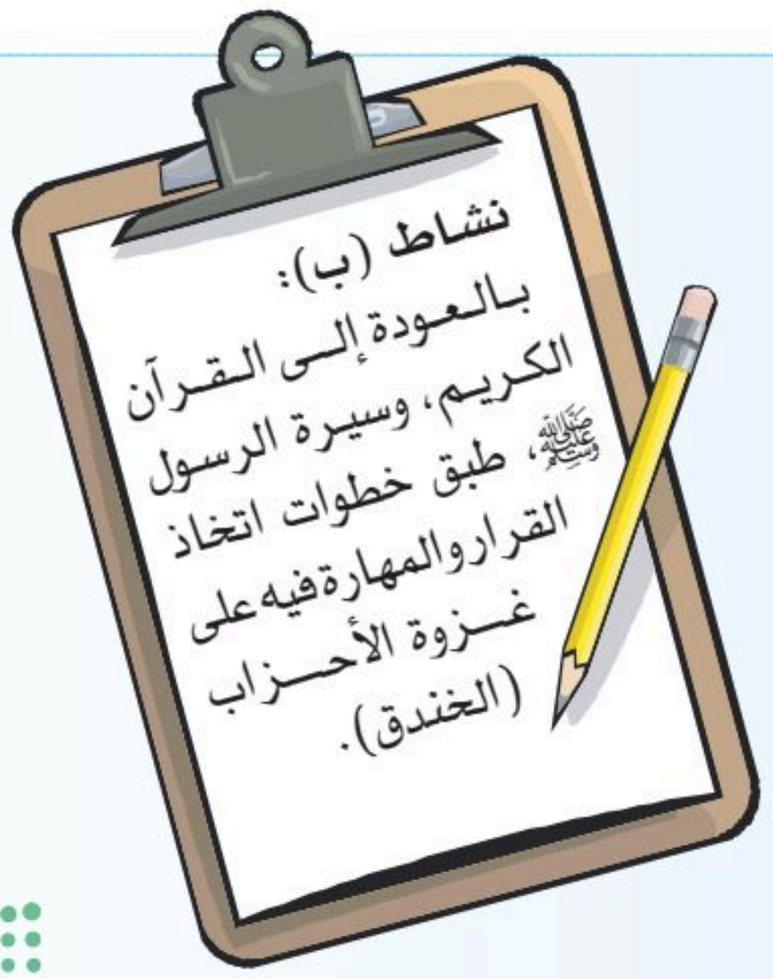
تحديد النتائج المتوقعة: .....

القرار النهائي المتوقع: .....



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

فن الإلقاء والحوار



المفاهيم الرئيسة:
- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ﴾ (١).

العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يستعدُّ للتحدث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، وقال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ ٱشۡرَحۡ لِي صَدۡرِي ٢٥ وَيَسِّرۡ لِيٓ أَمۡرِي ٢٦ وَٱحۡلُلۡ عُقۡدَةٗ مِّن لِّسَانِي ٢٧ يَفۡقَهُواْ قَوۡلِي ٢٨﴾ (٢)

الإلقاء:



التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معيّن، مع تطبيق مهارات محددة.

مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلًا صادقًا مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعيًّا وأن يكون الملقي على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفًا تمثيليًّا؛ لذا يجب أن يكون انعكاسًا أمينًا لشخصيتنا ليكون مؤثرًا وفعالًا.

أنواع الإلقاء

فردي



جماعي





(١) سورة النحل الآية رقم (١٢٥).
(٢) سورة طه الآية رقم (٢٥-٢٨).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

متطلبات الإلقاء الجيد

١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالآتي:

المقدمة: تعد مفتاح الموضوع ومن خلالها تظهر براعة الملقي وثقافته، وقدرته على جذب الجمهور وتشويقه.

الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.

الخاتمة: ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز، وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاول تقليد أحد بل درب صوتك؛ ليتحسن ويكون أكثر تأثيرًا وقبولًا لدى الآخرين.

احذر من الصوت:

١- الحاد. ٢- الصاخب.

٣- المرتفع. ٤- المنخفض.



تذكر

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿ وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ ﴾ (١).

٣ التنوع

يفضل أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة، واللغة الدارجة حسب الموقف.

احذر من الفكاهة خلال الإلقاء في:

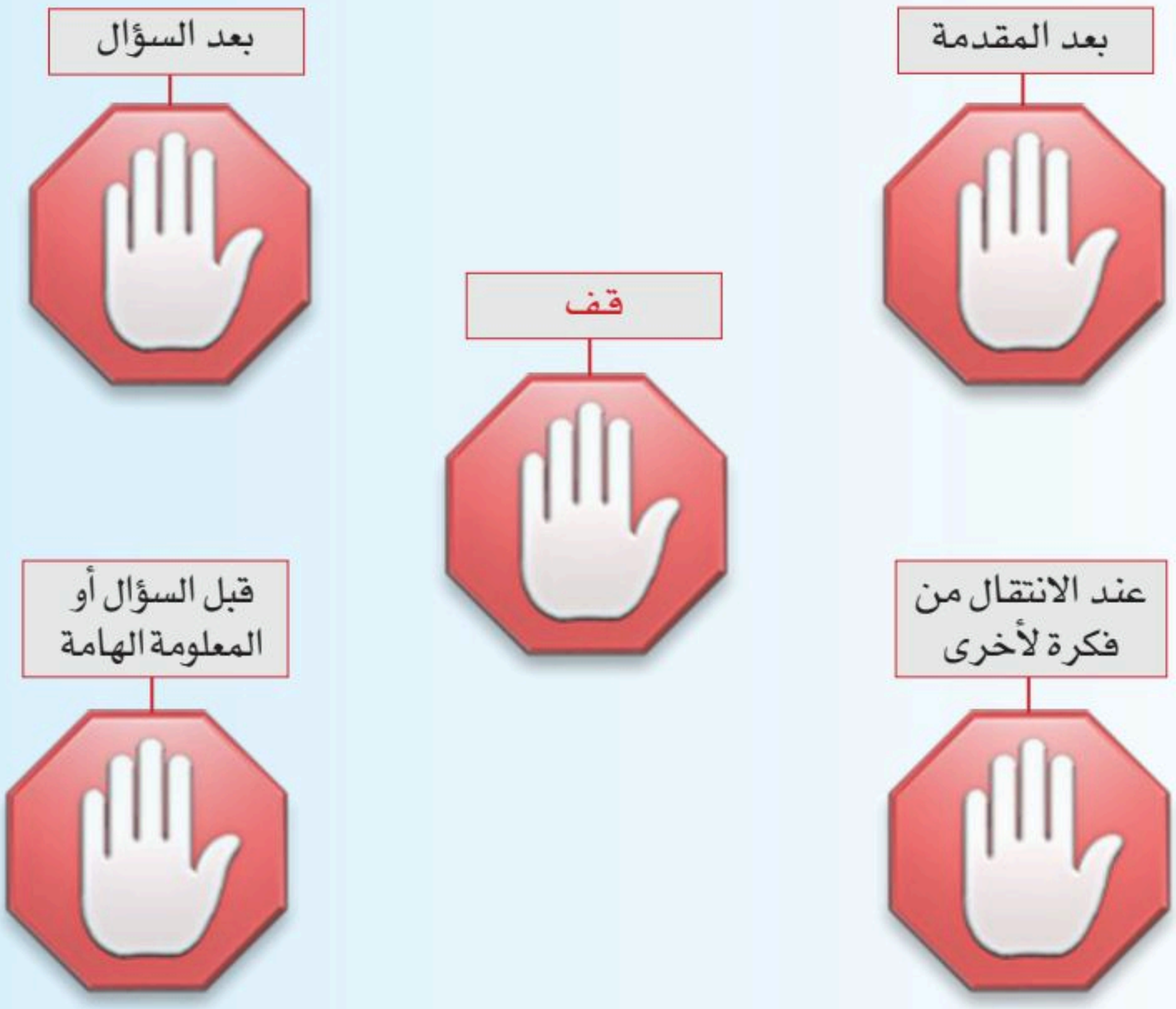
١- ..... ٢- .....

(١) سورة لقمان الآية رقم (١٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ الوقفات

لا بد للملقي من مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ ليهيئ ذهن السامع ويُحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:





اذكر متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

.....

.....

.....

.....

الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصب لرأي وتعنت لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر قناعة منه بصواب فكرته.

وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿وَٱللَّهُ يَسۡمَعُ تَحَاوُرَكُمَآۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعُۢ بَصِيرٌ﴾ [1]. وفي سورة الكهف أيضًا، هل تعرف الآية؟

.....

تذكر

إن فقدان التواصل البصري مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.

أنواع الحوار

١ الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

.....

.....

.....

٢ الحوار مع الآخرين، وهو نوعان:

أ- حوار مع المتوافقين في الرأي.

مثل: .....

ب- حوار .....

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

معلومة إثرائية

الجدل:

الخصومة في الكلام ويُستعمل في غير الرضا. قال تعالى: ﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يُجَٰدِلُ فِي ٱللَّهِ بِغَيۡرِ عِلۡمٖ وَيَتَّبِعُ كُلَّ شَيۡطَٰنٖ مَّرِيدٖ﴾ [2].

تذكر

الغضب والانفعال يؤثران سلبًا على الحوار.

(١) سورة المجادلة الآية رقم (١).
(٢) سورة الحج الآية رقم (٣).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

آداب الحوار

اختر من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار، ثم ضع رقمه في المستطيل:

١ الجلوس أثناء الكلام.

٢ الالتزام بالصدق.

٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية.

٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.

٥ التشدق أثناء الكلام.

٦ الضجر.

٧ اختيار الوقت المناسب.

٨ علو الصوت.

٩ الاعتراف بالخطأ.

١٠ التحدث بالكلام الطيب.



حصلت على درجة تقييم منخفضة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقش معلم المادة حول هذه النتيجة، أجْرِ حوارًا قصيرًا بينك وبين معلم المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت: .....

معلمك: .....

أنت: .....

معلمك: .....

أنت: .....

معلمك: .....

أنت: .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

الصفات	الواثق بنفسه	الثقة الزائفة	فاقد الثقة
١- الانطواء على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.	.....	.....	.....
٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم دون رضاهم وبقوة الجدل.	.....	.....	.....
٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.	.....	.....	.....
٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.	.....	.....	.....
٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروبًا من تحمل المسؤولية.	.....	.....	.....
٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.	.....	.....	.....
٧- الاستفادة مما أنعم الله به على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.	.....	.....	.....
٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.	.....	.....	.....

٢ هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه وزيادة ثقته في نفسه، صوب هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقتهم.

الصواب .....

٢- تجاربي وذكرياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.

الصواب .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ املأ الفراغات الآتية:

ما النتائج السلبية لكل من:	ما النتائج الإيجابية لكل من:
الشعور بالنقص والقصور أمام الآخرين.	الابتعاد عن النصيحة العلنية واللباقة في التوجيه.
الإكثار من الفكاهة أثناء إلقاء الكلمات.	الثقة بالنفس عند المصائب والأزمات.
المديح للنفس والتركيز على الحديث عنها.	المشورة لأهل الرأي عند اتخاذ القرار.
الندم على قرار اتخذته بعد الاستشارة؟	التفاعل الصادق بين حركة الملقي وكلماته عند الإلقاء.

٤ ابحث في كتاب الله عز وجل عن:

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿ ..... ﴾ [الطلاق:].

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿ ..... ﴾ [الأحزاب:].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة الناس لدعوة الرسول ﷺ.

قال الله تعالى: ﴿ ..... ﴾ [آل عمران:].

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ أحِط القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيرًا وقبولًا عند الإلقاء.

أ	ب	ج
أُكثر من الممارسة والتدرب على الإلقاء.	أُحاكي أصوات المميزين؛ حتى أصل لمستواهم.	أُكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛ حتى يتحسن صوتي.

٢- دُعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أُجيده.

أ	ب	ج
أشترك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب.	ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشترك في النشاط.	أقف عند حدود قدراتي ولا أشترك في هذا النشاط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦ ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الطالب:

١- مساعدة زملائه ماديًا ومعنويًا.
٢- توجيه النقد المباشر لزملائه.
٣- تشجيع زملائه وإبداء السرور لفرحهم.
٤-التحدث مع الزملاء باحترام ومناداتهم بأحب أسمائهم.

ب- قبل محاورة الآخرين يجب أن أسأل نفسي:

١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
٢- هل يستحق الموضوع هذا الوقت والجهد الذي أبذله؟
٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الثانية
المهارات الحياتية

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





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











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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثالثة



المهارات الأسرية

- الأجهزة المنزلية.
- ثقافة المستهلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.

٢ يفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.

٣ يستخدم الأجهزة المنزلية بعناية.

٤ يعدد بعضًا من طرق الترشيد عند استخدام الماء والكهرباء.

٥ يثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الأجهزة المنزلية



المفاهيم الرئيسة:
- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



انتقلت عائلة سليم إلى مسكن جديد، فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة المنزلية فذهب سليم مع والديه إلى المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون من أجهزة:

(ثلاجة - غسالة - موقد - مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف).

ذكر الوالد أن هناك أمورًا يجب وضعها في الحسبان عند شراء أي من هذه الأجهزة، ومنها:

١- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة**.

٢- شراء الأجهزة من محل **موثوق به**.

٣- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.

٤- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضرًا ومستقبلًا (الثلاجة - الغسالة).

٥- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.

٦- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **الكفاءة العالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.

٧- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.

قررت عائلة سليم شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛ لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.

ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)

العناية بها

١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة إذا لم يكن لها أرجل؛ لمنع الصدمات الكهربائية.

٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر. لماذا؟

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. كيف؟



برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلًا من الغسالة ذات التحميل الرأسي؟



.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المـكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالًا ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



شكل (٢)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، اكتب ما تعرفه عن تطور أشكال المكواة.

.....

.....

.....

العناية بها

١- ملاءمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها.

٢- إذا اسودَّ سطح المكواة، يُنظف بفوطة منداة بماء مضاف إليه، خل وذلك بعد أن تبرد تمامًا، ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة، وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام، ثم تُشطف وتُجفف.

٣- بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزانها من الماء، ثم تُشغل مدة ثلاث دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان؛ وبذلك لا يصدأ.

٤- لا تُخزن المكواة إلاّ بعد تمام تبريدها، ويُلف السلك حول مقبضها بخفة.

٥- المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة.



قد تُطلى المكواة بمادة التيفال؛ لتسهيل انزلاقها أثناء الكي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكانس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة للتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يُلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).





شكل (٣)

العناية بها

١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها -إن وجدت-.

٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.

٣- عدم شدّ أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر، ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.

٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.



ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.



علل: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الثــلاجة

تعد ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلـى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم الثلاجات بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).



شكل (٤)

العناية بها

١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيدًا عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.

٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها. 

٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها. 

٤- وضع موادّ مخصّصة لامتصاص الروائح غير المرغوبة داخل الثلاجة، مثل الفحم.

٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو دون حاجة، مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.



يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.



اقترح طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر.



.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

العناية بها

١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.

٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.

٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.

٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن. لماذا؟

٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



شكل (٦)

العناية بها

١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.

٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقعه في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بفوطة مبللة ثم يُجفف.

٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.

علل.



تحذير: إنّ إهمال تنظيف الخلّاط من بقايا الأطعمة قد يسبب التسمم الغذائي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الميكروويف

الميكروويف جهاز يُستخدم لطهي الطعام أو إعادة تسخينه بسرعة، ويعمل من خلال موجات كهرومغناطيسية دقيقة ذات تردد عالٍ، تنتشر داخل الجهاز بعد إغلاق الباب، ثم تتغلغل في الطعام، فتمتصها جزيئات الماء وتنتج الحرارة اللازمة للتسخين أو الطهي، كما في شكل (٧).



شكل (٧)

العناية بها

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم في الميكروويف. (لماذا؟)

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفًا (علل.)

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيه أو تسخينه.

تـذكـر

عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله. (لماذا؟)





ابحث في مصادر التعلم المختلفة عن المواضع التي يكون فيها الميكروويف خطيرًا.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

ثقافة المستهلك

المفاهيم الرئيسة:

- الاستهلاك.
- الترشيد.

تخيل الحياة بلا كهرباء.



كيف تكون حياتنا دون ماء؟



يستهلك الإنسان في حياته العديد من الخدمات وفقًا لاحتياجاته.



معلومة إثرائية

الترشيد: مُرادف للاقتصاد ومأخوذ من الرشد وهو العقل الذي يُرشد صاحبه إلى كل خير.

قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمْ يُسْرِفُواْ وَلَمْ يَقْتُرُواْ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾[1].

من خلال الآية استنبط سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

.....

الاستهلاك العائلي:

كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

- الماء
- الطعام
- الكهرباء
- الملابس
- الخدمات التعليمية
- الخدمات الصحية
- الخدمات الثقافية

وسنستعرض فيما يلي مثالين هما:

(١) سورة الفرقان الآية رقم (٦٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أولًا: ترشيد استهلاك المياه

ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٨)

اكتب تعليقًا مناسبًا تحت الصورتين: (٨)-(٩):



شكل (٩)

الجفاف شبح يهدد العالم

٧١٪ نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.



٩٧,٥٪ من هذه المياه مالحة.

٢,٥٪ من هذه المياه عذبة صالحة للشرب.

معلومة إثرائية

لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء، فإذا فقد جسمه ٢٠٪ من الماء الذي يشكل ٧٠٪ من وزنه فإن ذلك قد يؤدي به إلى الوفاة.



لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟

.....

.....



تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠٪ من سكان العالم لا يجدون ماءً نقيًّا للشرب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣

ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعد كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

.....

.....

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا، وهذا يضعنا في حالة خطر من نضوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

تُصنف المملكة ضمن المراتب المتقدمة على مستوى العالم في استهلاك الفرد للمياه، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وعند خفض مستوى الاستهلاك سيُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحًا في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

معلومة إثرائية

شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وشُح المياه؛ لأهمية الماء في الحياة.

تذكر

أنك مسؤول عن كل قطرة ماء تهدرها، وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسب نفسك أولًا، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.

لنضع حدًا لهدر المياه



٤

تعرّف على حملة «الله لا يبيّن غلاه» التي أطلقها المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه (مائي)، والتي تهدف إلى نشر الوعي بأهمية الماء وضرورة المحافظة عليه؛ فهو أساس الحياة وركيزة من ركائز التنمية وجودة الحياة.

المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه
National Water Efficiency & Conservation Center
maee مائي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل٤٠٪ من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

مرشِّد حنفية المطبخ



شكل (١٠)

مرشِّد حنفية المغسلة



شكل (١١)

مرشِّد دش الاستحمام



شكل (١٢)

أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

يمكنك المساهمة في ترشيد استهلاك المياه في مدرستك من خلال استخدام أدوات الترشيد المتاحة، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمك.

ابحث في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الإستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيم مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

اكتب الحل الصائب للسلوك الإسرافي فيما يلي:

لعب الأطفال بالألعاب المائية وتراشقهم بالماء.

صنبور إحدى دورات المياه في المنزل يتسرب منه الماء منذ مدة.

يزيد يغسل فناء المنزل يوميًّا، مستخدمًا خرطوم الماء.

هند تستخدم المياه المتدفقة أثناء ريّ الحديقة المنزلية.

يوسف ينظف أسنانه وقد ترك صنبور الماء مفتوحًا.

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف في استخدام الماء، ناقشها مع مجموعتك ثم لخصها واعرضها على طلاب الصف.

.....

.....





التقت قطرتان من الماء، وكانت القطرة الأولى سعيدة أما الأخرى فكانت حزينة، تخيل حديثًا دار بينهما، موضحًا فيه سر سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة مَنَّ الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش دونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قرّت وإذا كُفرت فرّت، قال تعالى:

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (١).

علق على الصور الآتية في الفراغ المخصص لها، مبينًا التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:

١



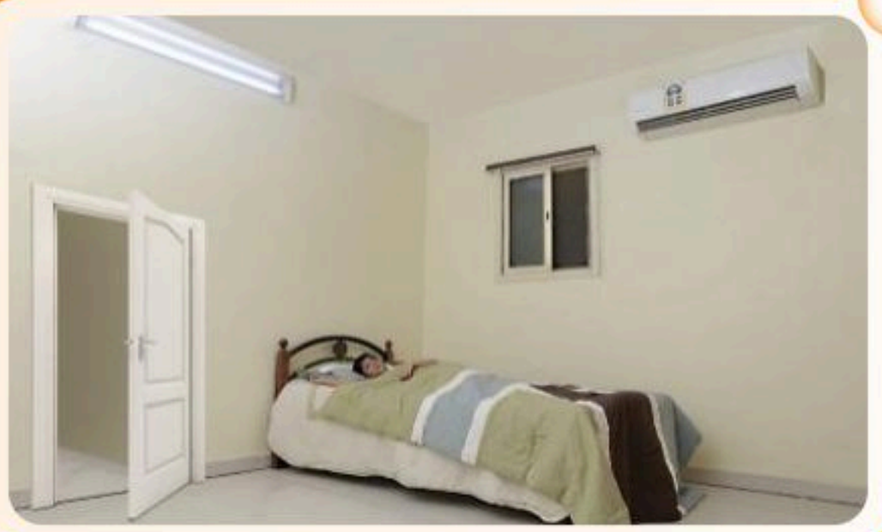
.....

٢



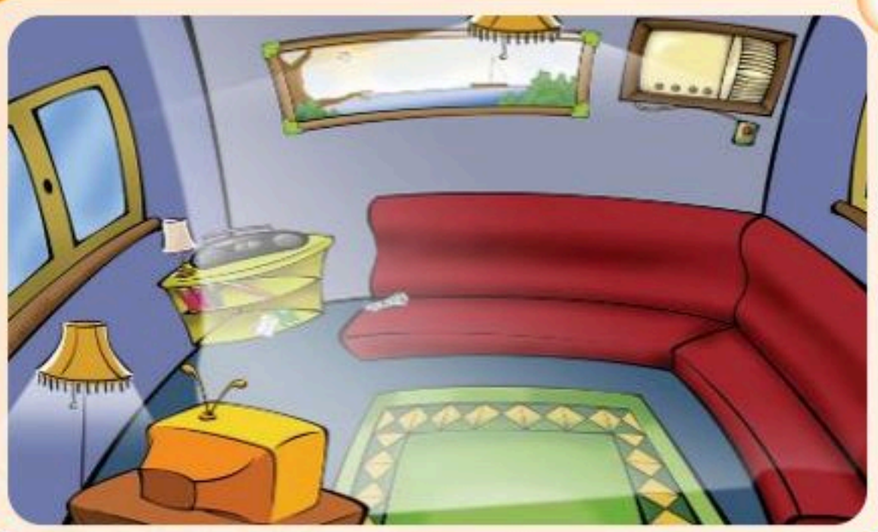
.....

٣



.....

٤



.....

وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من مساءً، لذا حاول تأجيل استخدام الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.

(١) سورة إبراهيم الآية رقم (٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٧

تخيل أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟

.....

.....



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها

ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم الآتي:

١- أن تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهارًا أو ليلًا.

٢- يُغلق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.

٣- يكون محمد هو المسؤول عن التأكد من غلق المصابيح والمكيفات، والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.

٤-لا تُغسل الملابس يوميًا؛ توفيرًا لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المجفف الكهربائي فترة طويلة، ويكون تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.

٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.

٦- .....

٧- .....

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدمًا لتتعود على الترشيد، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر بهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.

بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية؛ لتحقق بذلك خدمة وطنك ومصلحتك.

٨

تحقيقًا للتحول الإستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترح أفكارًا لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

.....

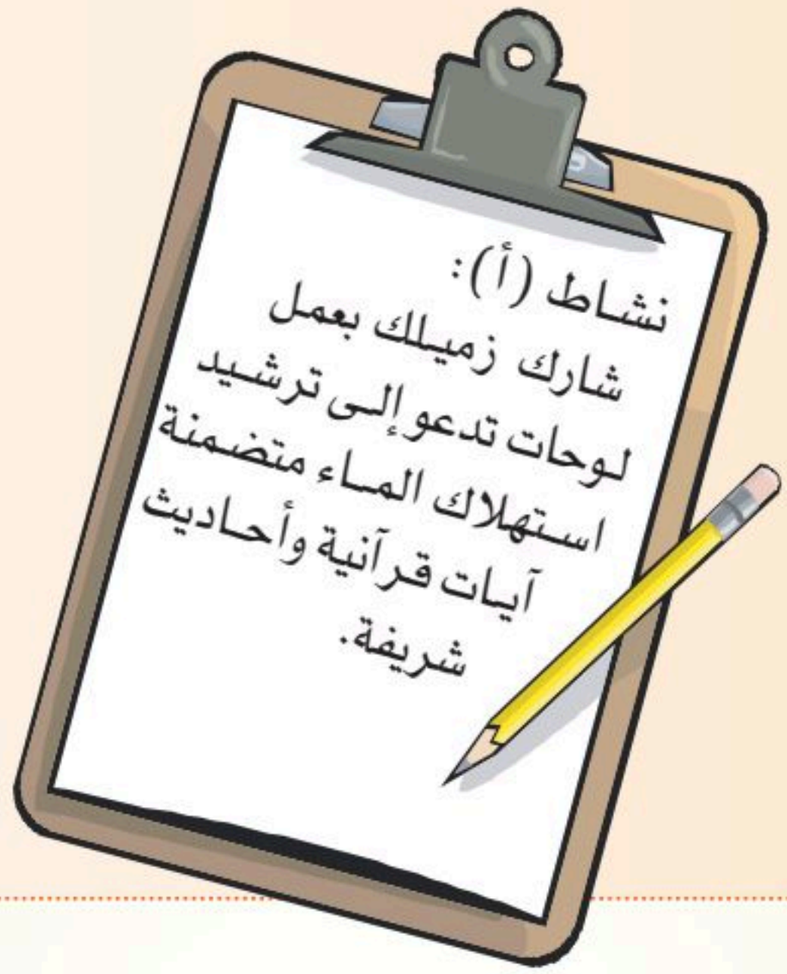
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير، وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعون لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادات الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل، ومنها:

العادات الخاطئة	البدائل
١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحًا دون حاجة.	١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.
٢-	٢- .....
٣-	٣- .....
٤- ترك الحاسوب يعمل خلال الليل عند عدم استخدامه	٤- إيقاف تشغيل الحاسوب عند الانتهاء من استخدامه.
٥-	٥- .....

علل: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ اربط النتيجة بالسبب لكل مما يلي:

١- قلة كفاءة التبريد في المكيف.	- استخدام الأدوات المرشِّدة للماء.
٢- خروج الناس لصلاة الاستسقاء.	- تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.
٣- تقليل المفقود من الماء.	- تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية.
	- قلة الأمطار ثم حدوث الجفاف.

٢ عدل الجمل الآتية بما تراه مناسبًا؛ لنكون أصدقاء للترشيد:

- ☐ - الاهتمام بشراء كل ما هو جديد.
- ☐ - وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد على حاجة أفراد الأسرة.
- ☐ - تنظيف فناء المنزل بالماء يوميًا.
- ☐ - اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

٣ اكتب تعليقًا واحدًا مناسبًا للصورتين الآتيتين:



.....

.....

.....

.....

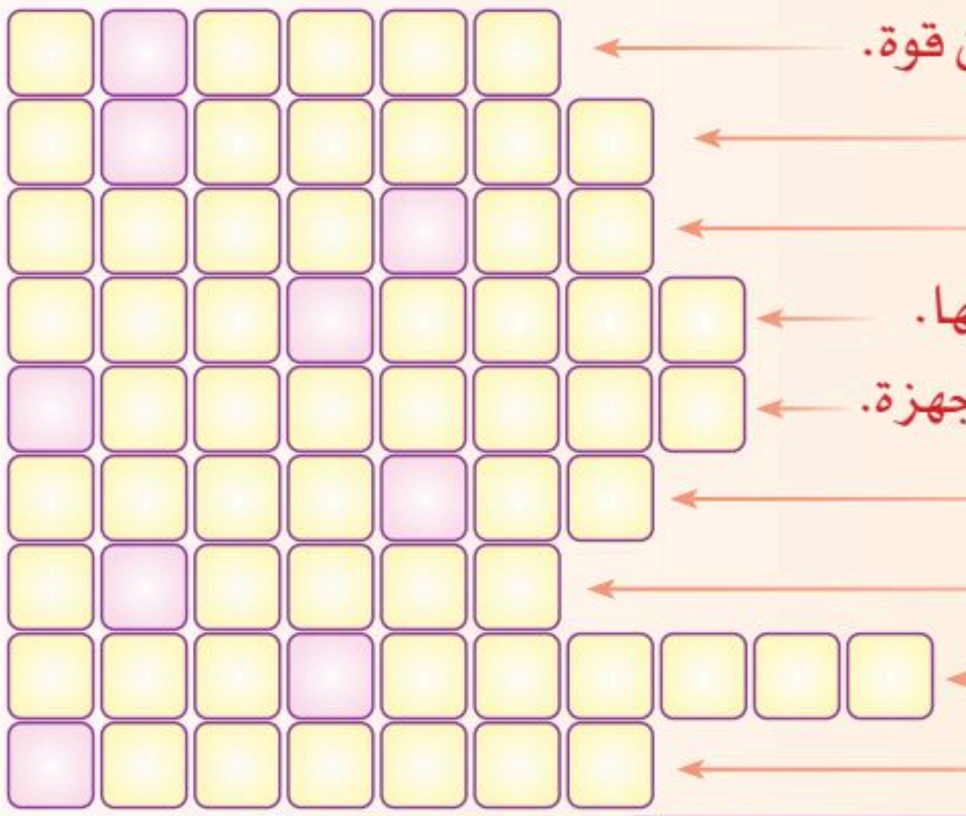
.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ املأ المربعات أفقيًا فيما يلي، ثم اجمع أحرف المربعات الزهرية لتحصل على عبارة ترشيدية:



١ عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة.

٢ الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس.

٣ الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء.

٤ المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.

٥ نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة.

٦ جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة.

٧ أبسط أنواع الخلاطات.

٨ جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية.

٩ جهاز يُستخدم شتاءً.

.....

٥ اكتشف الخطأ في العبارات الآتية :

١ الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران. .....

٢ توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها. .....

٣ يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية. .....

٤ يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف. .....

٦ صوِّب العبارات الآتية:

١ الإصرار على توفير جميع ما نريده من أساسيات وكماليات.

.....

٢ وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.

.....

٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



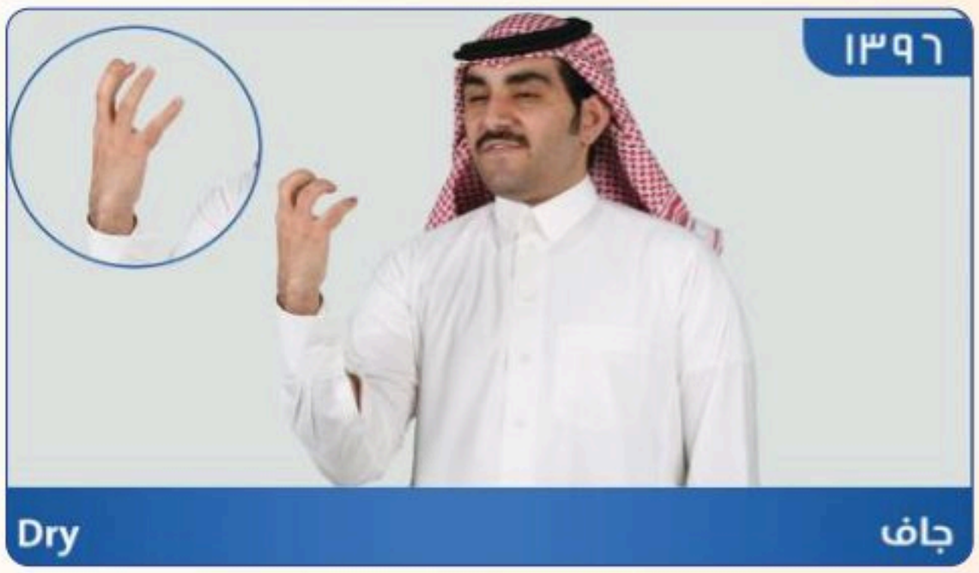
الوحدة الثالثة
المهارات الأسرية

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





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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة



الأمن والسلامة

◄ السلامة المرورية في الطريق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.

٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.

٣ يقترح أفكارًا لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السلامة المرورية في الطريق



المفاهيم الرئيسة:
- السلامة المرورية.
- التوعية.

تعد السلامة المرورية مطلبًا ضروريًّا للمحافظة على سلامة الفرد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية للحد من الحوادث المرورية، بالإضافة إلى التوعية بآثار السرعة، والممارسات الأخرى التي تقود إلى الحوادث الخطرة والمميتة وطرق تفاديها والوقاية منها، كذلك السعي لتأصيل مبدأ السلامة بين أفراد المجتمع حتى تصبح ثقافة فكرية تسهم في تعزيز مفهوم المسؤولية بين مستخدمي الطريق.

السلامة المرورية :

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقوماتها البشرية والاقتصادية.



أن من الأهداف الإستراتيجية للتحول الوطني في القطاع الصحي:
تعزيز السلامة المرورية التي تنعكس في الحد من الجوانب الثلاث الآتية:
- الوَفَيَّات.
- الإصابات والحوادث.
- انتشار المخالفات الخطيرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

عناصر السلامة المرورية :



شكل (١)

إن محور السلامة المرورية يتمثل في ثلاثة عناصر، هي:
المركبة، الطريق، العنصر البشري.

أولًا : المركبة



وسائل السلامة في المركبة هي:

١- الإطارات.

٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة .

٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أوالتنبيه.

٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.

٥- المسّاحات.

٦- المكابح وفرامل الوقوف.

٧- أقفال الأبواب.

٨- إشارات الإنذار الصوتية والضوئية، كمؤشر الوقود والزيت والحرارة وعدّاد السرعة والبطارية الكهربائية.

٩- حزام الأمان.

١٠- مساند الرأس.

١١- مقاعد الأطفال.

١٢- الوسادة الهوائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

.....

.....

.....

ثانيًا: الطريق



وسائل السلامة في الطريق:

١- أنشأت حكومتنا الرشيدة شبكات طرق عالية المستوى والجودة في شتى أطراف البلاد.

٢- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.

٣- إضاءة الطريق.

٤- صلاحية الطريق ومدى السلامة المرورية عليه كإزالة العوائق الطبيعية، مثل: الأتربة والرمال المتحركة.

٥- أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق واللوحات الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.

اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثًا: السائق (العنصر البشري)

بما أن السائق هو العنصر الفعَّال والمُحرك للعملية المرورية فلابد من توفر عدة صفات في سائق المركبة:

صفات سائق المركبة:

١- العقل.

٢- سلامة الحواس.

٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيد بها.

٤- التركيز أثناء القيادة.

٥- الإحساس بالمسؤولية.

٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

وسائل السلامة الخاصة بالسائق:

١- استخدام حزام الأمان.

٢- وجود مساند الرأس.

٣- الوسائل الخاصة، كالنظارات الطبية وحقيبة الإسعافات الأولية والوسادة الهوائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إذا كنت سائقًا أو ماشيًا، فمن الواجب عليك اتباع الإرشادات التي تساعدك على تأمين سلامتك وسلامة الآخرين في الطريق:

أولًا: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.

٢- الالتزام بجميع قواعد المرور وأنظمته، والتقيد بإشارات المرور الضوئية ولوحات الطريق الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.

٣- الوقوف دائمًا عند معابر المشاة، ومنحهم أولوية العبور.

٤- عند اقترابك من أحد التقاطعات، اعمل على تخفيف السرعة وانتبه لوجود المشاة، وكذلك عند مرورك بالمدارس أو الملاعب أو في شوارع الأحياء السكنية.

٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.

٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.

٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.

٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.

أهمية حزام الأمان:

١- له دورٌ هامٌ في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حالة الاصطدام.

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

٣- يساهم في التقليل من اصطدام الأشخاص داخل المركبة بعضهم.

٤- يساهم في التقليل من نسبة حدوث الوفيات وتقليل الإصابات الخطيرة بإذن الله.



شكل (٢)



ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا : تعليمات السلامة المرورية للمشاة :



شكل (٢)

١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.

٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.

٣- الانتباه إلى أن المركبات في المسار الأبعد قد توقفت.

٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.

٥-لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.

تذكر

التقيد بقواعد السلامة عند ركوب الحافة المدرسية، كالوقوف بنظام على الرصيف قبل الصعود وانتظار وقوف الحافلة تمامًا.

ثالثًا: تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة:

١ـ تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.

٢- عدم تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة تعوق التحكم في قيادتها.

٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.

٤- عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.

٥-التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.

٦- الالتزام دائمًا باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشاط (أ):

أ-دوِّنها.

.....

.....

.....

.....

ب-اقترح حلولًا لمعالجتها.

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

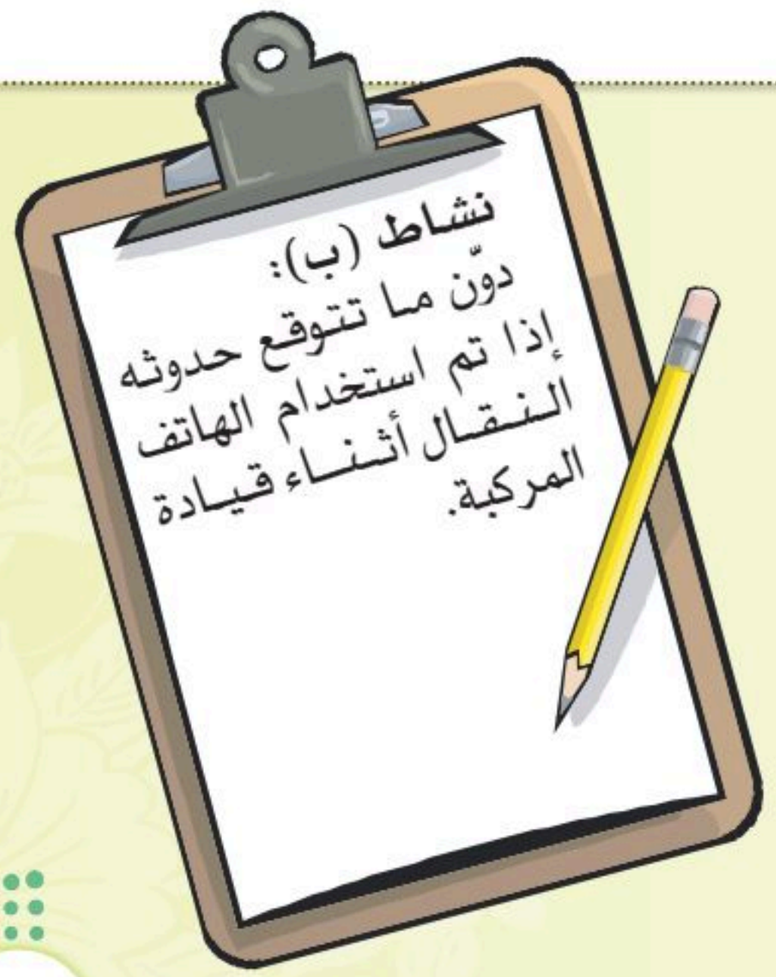
.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

أ- عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، الطريق. ( )

ب- تسخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها أثناء القيادة أو استخدام الطريق. ( )

ج- يساهم حزام الأمان في تقليل الوفَيَات والإصابات الخطيرة بإذن الله. ( )

د- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور. ( )

س٢: بالتعاون مع مجموعتك صمِّمْ خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب الحوادث المرورية.

.....

.....

س٣: دوّن معنى اللوحات الآتية :



.....

.....



.....

.....

س٤: دوّن بإيجاز أهمية ما يأتي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

.....

.....

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

.....

.....

س٥: ميّز الإرشادات الخاصة بقائد المركبة بوضع رقم (١)، و الإرشادات الخاصة بالمشاة بوضع رقم (٢) فيما يأتي:

- ( ) السيرعلى الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.
- ( ) ربط حزام الأمان.
- ( ) الوقوف دائمًا عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.
- ( ) استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.
- ( ) الحذرخلال السير بالأماكن المزدحمة بالمركبات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦ كُلِّفت بإعداد حملة توعوية لطلاب مدرستك تحت شعار "سلامتك أولًا"
صمِّمْ شعارًا لهذه الحملة، وقم بنشره في مدرستك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الرابعة
الأمن والسلامة

أتعلَّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- الحميات الغذائية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر مفهوم الحمية الغذائية.

٢ يميز بين أنواع الحميات الغذائية.

٣ يقارن بين الحمية الغذائية الصحية وغير الصحية.

٤ يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحميات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمايته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحيَّة عند تناول الطعام .



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من ١,٩ مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، و لا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير-بإذن الله - على تعافي الجسم و سرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

وبالرغم من اتباع بعض الناس للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان مايعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

الحمية الغذائية

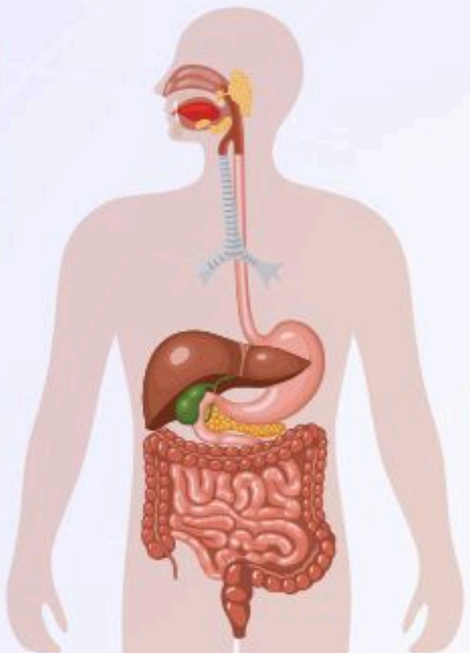
هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ما فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

تحسن صحة الجهاز الهضمي.

زيادة مناعة الجسم والتقليل من خطر الإصابه بالأمراض.



الحصول على الوزن الصحي المثالي.

التحسن في الصحة العقلية وفي الذاكرة.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالوزن وأمراض القلب وتصلب الشرايين.

تذكر



أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية السيئة وصحة الجسم.



الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى صحة هذه العبارة.

.....

.....

.....

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.



الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.

الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلًا، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية :



أولًا : تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يوميًّا. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

- تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل وجبة، و ذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم، أو إضافة الفواكه كالتوت و الفراولة للحبوب كالشوفان.
- تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

ثانيًا : استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

- اختيار الدجاج، والسمك، والفاصوليا، بدلًا من اللحوم الحمراء.
- الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل: زيت الزيتون .

ثالثًا : تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجه، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

رابعًا : الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.

تذكر

ابتعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالبًا بعد الوصول إلي الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

معلومة إثرائية

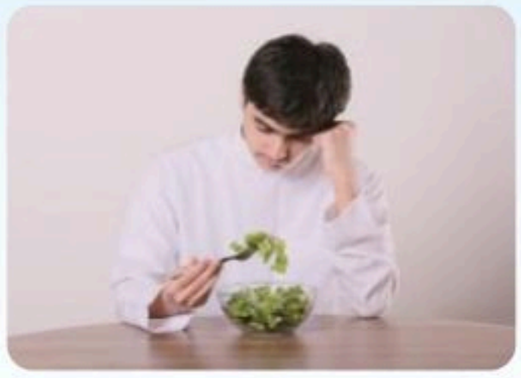
الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين (الهدرجة) تحت درجة حرارة عالية أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعم.

٢

قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:

سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم- العودة للوزن السابق- الحالة المزاجية.



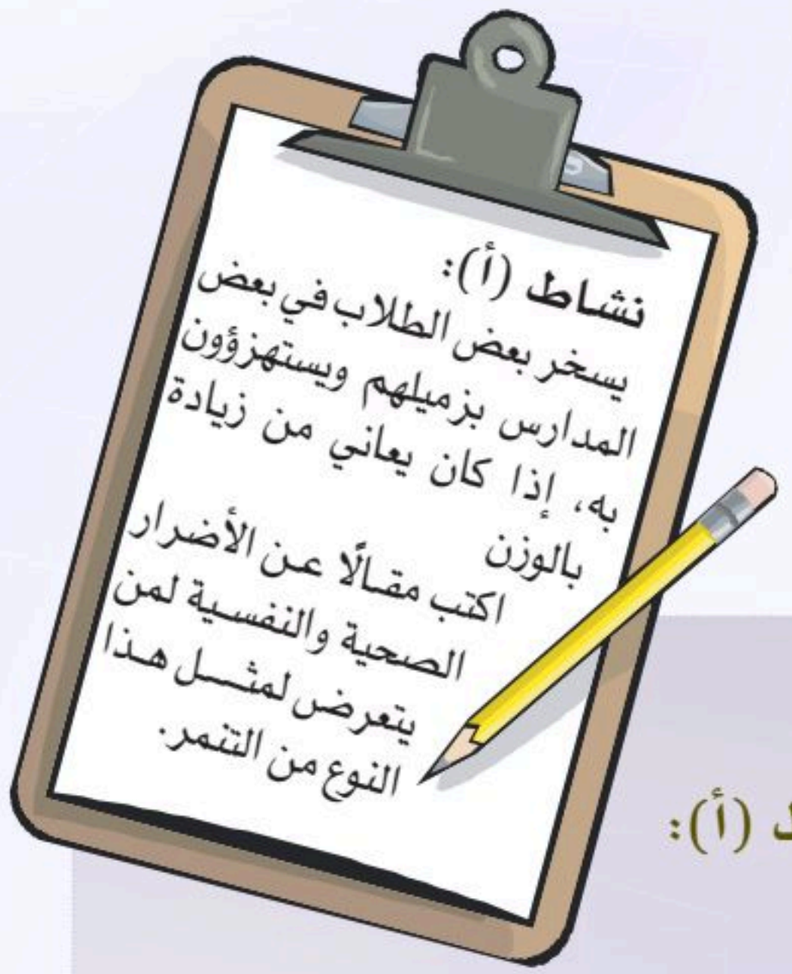


الحمية الغذائية الصحية	الحمية الغذائية السيئة

معلومة إثرائية

تقدم الهيئة العامة للغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448


نشاط (أ):
يسخر بعض الطلاب في بعض المدارس بزميلهم ويستهزؤون به، إذا كان يعاني من زيادة بالوزن
اكتب مقالًا عن الأضرار الصحية والنفسية لمن يتعرض لمثل هذا النوع من التنمر.

نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

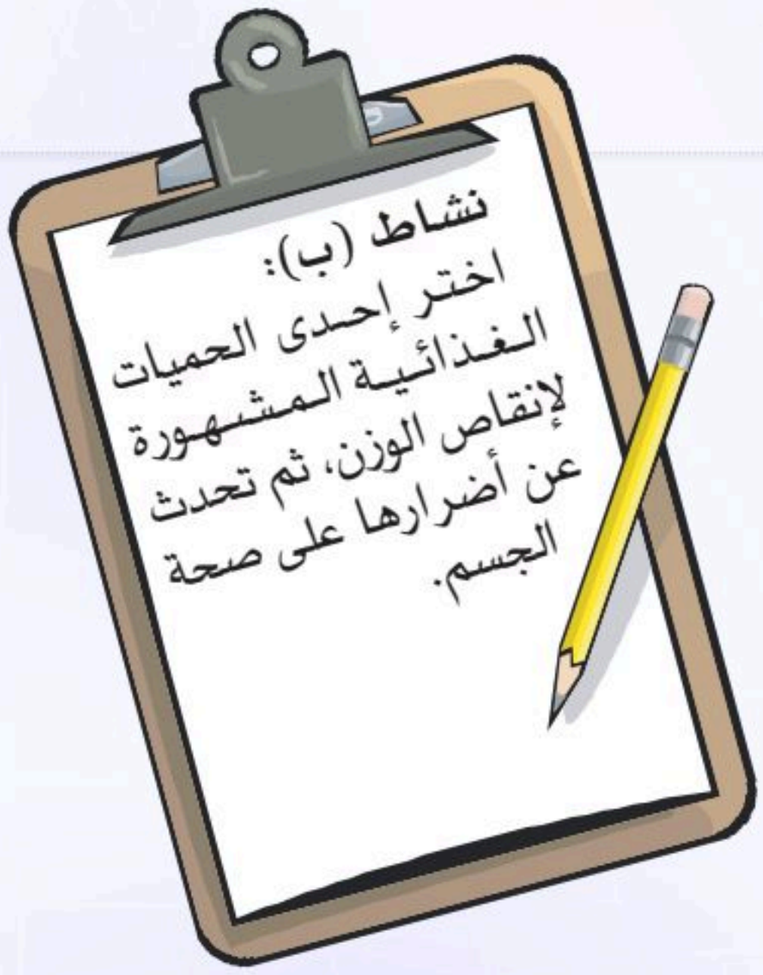
.....

.....

.....

.....

.....


نشاط (ب):
اختر إحدى الحميات الغذائية المشهورة لإنقاص الوزن، ثم تحدث عن أضرارها على صحة الجسم.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

س١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. ( )

ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية. ( )

ج- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات. ( )

د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن. ( )

س٢: تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صحح هذا المعتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

.....

الإكثار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة السعرات الحرارية.

.....

ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

.....

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



الوحدة الخامسة
الغذاء والتغذية

أتعلَّمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.







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