قـــررت وزارة الـتـعـلـيـــم تـدريس
هـذا الـكـتـاب وطـبـعـه عـلـى نفقتها

المملكة العربية السعودية

وزارة التعـــليم
Ministry of Education

المهاراتُ الحياتيةُ والأسريةُ

الصفُ الخامسُ الابتدائيُّ

قامَ بالتأليفِ والمراجعةِ
فريقٌ من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨ - ٢٠٢٦

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

وزارة التعـــليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ./
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ
٢١٠ ص؛ ٢١ x ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٢ / ١٤٤٦
ردمك: ٤- ١٥ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

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

المُقدّمةُ

الحمدُ للهِ ربِ العالمينَ والصلاةُ والسلامِ على أشرفِ الأنبياءِ والمرسلين وبعدُ ..

يسرّنا أن نقدّم كتابَ الطالبِ للصفِّ الخامسِ الابتدائيِّ من سلسلةِ مقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، انسجامًا مع الأهدافِ الإستراتيجيةِ لوزارةِ التعليمِ وبما يُسهمُ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ ٢٠٣٠ التي تنصُّ على "إكسابِ الطالبِ المعارفَ و المهاراتِ والسلوكياتِ الحميدةَ ليكونَ ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصفُ بروحِ المبادرةِ والمثابرةِ والقيادةِ".

وقد حرصنا في تأليفِه على تنوّعِ أساليبَ عرضِه باستخدامِ مصادرَ التعلّمِ المختلفةِ من رسومٍ وصورٍ وأنشطةٍ لإثارةِ التفكيرِ، وإكسابِ الطالبِ مهاراتِ القرنِ الحادي والعشرين في إطارِ أهدافِ الوحداتِ الدراسيةِ.

وتتيحُ أنشطةُ التعلّمِ المتضمنةُ في هذا الكتابِ الفرصةَ للمتعلمِ كي يُفكّرَ ويُحاورَ ويُعبرَ عن رأيهِ، ليكتسبَ المهاراتِ والكفاياتِ القابلةَ للتطبيقِ في حياتِه اليوميّةِ.

لقدْ حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عونًا للطالبِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةٍ متّزنةٍ، واثقاً بنفسِه، محبّاً لوطنِه، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحّيةَ السليمةَ في غذائِه ومسكنِه وبيئتِه، ويستثمرُ أوقاتَ فراغِه فيما يعودُ عليهِ بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فردًا فعالًا في بناءِ أسرتِهِ ومجتمعِه.

كما أنَّه منْ مُنطلَقِ اهتمامِ المملكةِ العربيةِ السعوديةِ بالأشخاصِ ذوي الإعاقةِ، والتزامِها باستيفاءِ كافةِ الحقوقِ الممكنةِ لدعمِهم ودمجِهم في المجتمعِ، ومن هنا أُدرجَت مفرداتٌ بلغةِ الإشارةِ في هذا المقررِ؛ لتزويدِ الطلابِ السامعينَ بحصيلةٍ مناسبةٍ مِنَ المفرداتِ الإشاريةِ التيُ يؤملُ أنْ يكونَ لها أثرُها في كسرِ حاجزِ اللغةِ وتيسيرِ عمليةِ الاندماجِ، وخلقِ نوعٍ مِنَ التواصلِ بينَ الطلابِ السامعينَ والطلابِ الصمِّ.

نسألُ اللهَ عزَّ وجلَّ- أنْ يجعلَ هذا العَمل خالصاً لوجهِهِ تعالى، واللهُ مِنْ وراءِ القصدِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مفاتيح الكتاب

نودُ أنْ ننبهَ إلى أنَ بعضَ الأسئلة والأنشطةِ ليسَ لهـا إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِّ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهـاراتِ التعلـمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤية السعودية (٢٠٣٠).

أنشطةٌ فرديةٌ أو جماعيةٌ ذاتُ علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفذُ داخلَ الصفِّ أو خارجَه.

التفكيرُ الناقدُ.

التفكيرُ الإبداعيُّ وحلُّ المشكلاتِ.

التواصلُ.

التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.

أُسرتِي العزيزةُ.

معلوماتٌ إضافيةٌ.

معلوماتٌ إثرائيةٌ.

هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الأول
من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرسُ

الوحدةُ	الموضوعُ	رقمُ الصفحةِ
	دليلُ الأسرةِ	٨
صحَّتي وسلامتي	العلاماتُ الحيويةُ في الجسمِ (درجةُ الحرارةِ - النبضُ)	١١
	التعاملُ معَ الأدويةِ	١٧
مهاراتي في الحياة	كيف تذاكر ؟	٢٩
	كيف تجيب عن أسئلة الاختبار؟	٣٧
مسكني	المسكنُ الصحيُ	٥١
مجتمعي	آدابُ التعاملِ خارجَ المنزلِ	٦٩
غذائي	العناصرُ الغذائيةُ	٨٩
	البيض	٩٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

دليل الأسرة

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلاً وسهلاً بكم، نأملُ أنْ يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا لكم، ولأبنائِكم الأعزاءِ نهدفُ في تعليمِ مقررِ (المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ) إلى إكسابِ أبنائِنا المفاهيمَ العلميةَ، والمهاراتِ العمليّةَ المتنوعةَ، والقيمَ النبيلةَ، التي يحتاجونها في حياتِهم اليوميةَ، لذا نأملُ منكُم مشاركةَ أبنائِكم في تحقيقِ هذا الهدفِ. وستجدون في بعضِ صفحاتِ هذا الكتابِ أيقونةً خاصةً بكم بوصفِكم أسرةَ المتعلمِ، فيها رسالةٌ تخُصّكُم، ونشاطٌ يمكنُ لكم أنْ تُشاركوا أبناءَكم في تنفيذِه. كما ضَمنَ ملحقًا في نهايةِ كلِ وحدةٍ بمفرداتٍ مترجمةٍ بلغةِ الإشارةِ نهدفُ منْ خلالِها تزويدَ الطلابِ بحصيلةٍ مناسبةٍ منَ المفرداتِ الإشاريةِ لإيجادِ نوعٍ منَ التواصلِ بينَ أفرادِ المجتمعِ السامعينَ والصمِّ.

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتابِ:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدةُ الأولى / صحَّتي وسلامتي	تهيئةُ الوحدةِ: أسرتي العزيزةُ	١١
	نشاطٌ أُسريٌّ	١٥
	نشاطٌ أُسريٌّ ختاميٌّ	١٦
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٢٤
الوحدةُ الثانيةُ / مهاراتي في الحياة	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٤٧
الوحدةُ الثالثةُ / مسكنِي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٦٥
الوحدةُ الرابعةُ / مجتمعِي	تهيئةُ الوحدةِ: أُسرتي العزيزةُ	٦٩
	نشاطٌ أُسريٌّ	٧٦
	نشاطٌ ختاميٌّ	٨٢
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٨٥
الوحدةُ الخامسةُ / غذائِي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٠٩

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الأولى

١

صحَّتي وسَلامَتي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدةِ

يُتوقعُ منِ الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يستخدمَ مقياسَ الحرارةِ بدقةٍ.
- أنْ يقدمَ مقترحًا لخفضِ حرارةِ الجسمِ المرتفعةِ.
- أنْ يطبقَ طريقةَ قياسِ النبضِ.
- أنْ يُبديَ رأيَهُ في أخطارِ تناولِ الدواءِ دونَ استشارةِ الطبيبِ.
- أنْ يقرأَ النشرةَ وتاريخَ صلاحيةِ الأدويةِ المعروضةِ أمامَه بدقةٍ.
- أنْ يقترحَ طرائقَ صحيحةً لحفظِ الأدويةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العلاماتُ الحيويةُ في الجسمِ
(درجةُ الحرارةِ - النَّبْضُ)

صحتي وسلامتي

المفاهيمُ الرئيسةُ

- حرارةُ الجسمِ
- النبضُ
- الرسغُ
- ميزانُ الحرارةِ

لاحظَتِ الموجهةُ الطلابيةُ أثناءَ الفسحةِ أنّ ابتسامَ لا تلعبُ مع زميلاتِها كعادَتِها، ولمْ تتناولْ وجبةَ الفطورِ فنادَتْها ولاحظَتْ شحوبَ وجهِهَا فقامتْ بقياسِ درجةِ حرارتِها فوجدتْهَا مرتفعةً حيثُ بلغَتْ ٣٨,٥ درجةٍ.

أسرتي العزيزة

أبدأُ اليومَ بدراسةِ درسٍ جديدٍ أتعرَّفُ فيهِ على العلاماتِ الحيويةِ في الجسمِ، منهَا درجةُ حرارةِ الجسمِ، وهذا نشاطٌ نسعدُ بتنفيذِهِ معًا – معَ وافرِ الحبِّ. ابنُكم / ابنتُكم

نشاطٌ: منْ خلالِ القصةِ السابقةِ ساعدْ ابنَك عَلى الإجابةِ عنِ الأسئلةِ الآتيةِ:

- برأيِكَ كيفَ تساعدُ الموجهةُ الطلابيةُ الطالبةَ ابتسامَ؟

.....

- ماذا يعني ارتفاعُ درجةِ حرارةِ الجسمِ؟

.....

- ما الأعراضُ المصاحبةُ لارتفاعِ درجةِ الحرارةِ؟

.....

- عدِّدْ بعضَ الأمراضِ التي يصاحبُها ارتفاعٌ في درجةِ الحرارةِ.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

قياسُ درجةِ حرارةِ الجسمِ :

هناكَ عدةُ أنواعٍ لمقاييسَ الحرارةِ وكلِ نوعٍ يقيسُ درجةَ الحرارةِ منْ مكانٍ مخصصٍ لَه ، مِنها :



- مقياسُ الحرارةِ الزئبقيُّ .
- مقياسُ الحرارةِ ذو السائلِ البلوريِّ .
- مقياسُ الحرارةِ الإلكترونيُّ .

يمكنُ قياسُ درجةِ حرارةِ الجسمِ مِنْ أحدِ المواضعِ الآتيةِ :

المستقيمِ	الإبطِ	.....	.....	.....

نشاطُ (١)





بِالتَّعاونِ معَ مجموعتِك اذكرْ اسمَ مخترعِ مقياس الحرارةِ .

.....

نشاطُ (٢)



عندَما تحاولُ التَّعديلَ عَلى مقياس الحرارةِ بفكرةٍ جديدةٍ ، أينَ تحفظُ فكرتَك ؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلوماتٌ إضافيةٌ

تبلُغُ درجةُ حرارةِ جسمِ الإنسانِ الطبيعيةِ (٣٧) درجةً مئويةً وإنْ جاوزَتْ ذلكَ فهِيَ مرتفعةٌ.

طريقةُ خفضِ حرارةِ الجسمِ:

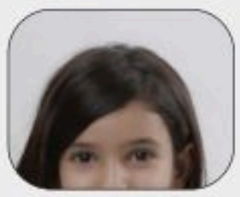
- إنَّ الارتفاعَ الشديدَ لحرارةِ الجسم قدْ يؤدي إلى بعضِ التشنجاتِ أو الإعاقاتِ -لا سَمَحَ اللّٰهُ- لذلك ينبغي العملُ على خفضِها باتباعِ الآتي:

١. تخفيفُ الملابسِ.
٢. الاستحمامُ، عنْ عبدِ اللّٰهِ بنِ عمرَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ قالَ: قالَ رسولُ اللّٰهِ ﷺ: «الحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئوها بِالماءِ»[١].
٣. تناولُ الأدويةِ الخافضةِ للحرارةِ.
٤. استخدامُ كمادات الماءِ (العادي).
٥. الإكثارُ منْ شربِ السوائلِ.
٦. الذهابُ إلى الطبيبِ إذا احتاجَ الأمرُ.

نشاطُ (٣)

صِل مقاييسَ الحرارةِ بمواضعِ استعمالِها.








(١) [صحيحُ البخاريِّ: ٥٧٢٣]

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المعلومةُ الإثرائيةُ

● مقياسُ الحرارةِ : هو الوسيلةُ الدقيقةُ لقياسِ درجةِ حرارةِ جسمِ الإنسانِ ، أمَّا استخدامُ اليدِ فيعطي تقديرًا غيرَ صحيحٍ ، فقدْ تكونُ اليدُ باردةً فنظنَ وجودَ ارتفاعٍ في الحرارةِ أو العكسِ .

نشاطُ (٤)

لِمَ لا نستخدمُ الماءَ الشديدَ البرودةِ عندَ محاولةِ خفضِ حرارةِ الجسمِ ؟

.....

النَّبْضُ هُو :

ضرباتُ الشرايينِ الناتجةِ عنِ انقباضاتِ القلبِ ، ويُستدلُ بها على حالةِ الجسمِ منْ صحةٍ أو مرضٍ .



قياسُ النبضِ :

إنَّ عَدَّ النبضِ مهارةٌ بسيطةٌ يمكنْ تعلُمها والتدربُ عليَها ، فلو ضغطتَ إصبعَيكَ السبابةَ والوسطى على رُسْغِك منْ باطنِ اليد فسوفَ تشعرُ بنبضِ الشريانِ الرُّسْغيِّ بوضوحٍ ، وإنَّ انتظامَ النبضِ دليلٌ على الصحةِ ، واضطرابُه مُشيرٌ للمرضِ .



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطٌ منزليٌّ (أسْرِي) استهلاليٌّ

فوازُ: سارةَ، هلْ تعرفينَ سرعةَ نَبَضاتِ القلبِ في حالِ الراحةِ لمنْ هُم في عمرِ عشرِ سنواتٍ؟

سارةُ: لا، لا أعرفُ.

فوازُ: إنَّ سرعةَ نبضاتِ القلبِ في حالِ الراحةِ تتراوحُ من (٧٢–٩٠) نبضةً في الدقيقةِ لمن هم في عُمرِ عشرِ سنواتٍ.

سارةُ: كيفَ عرفتَ ذلكَ؟

فوازُ: مِنْ أخ صديقي؛ فهو يعملُ طبيبًا في مدينةِ الملكِ فهدِ الطبيةِ بالرياضِ.

سارةُ: معلومةٌ مفيدةٌ، أُشكُرهُ عليهَا.

نشاطُ (٥)

عُدّ نبضَ زميلِك الذي بجوارِك بالطريقة الموضحة سابقًا.

المعلومةُ الإثرائيةُ

أصدرتْ وزارةُ الصحةِ تطبيقَ (صحتي) وهو تطبيقٌ خاصٌ بتقديم الخدماتِ الصحيةِ للأفرادِ في المملكةِ العربيةِ السعوديةِ، ويتيحُ للمستخدِمِ إمكانيةَ الوصولِ إلى المعلوماتِ الصحيةِ ومنها المؤشراتُ الحيويةُ والحصولِ على عددٍ منَ الخدماتِ الصحيةِ المقدمةِ منَ الجهاتِ المختلفةِ في القطاعِ الصحيِّ.

نشاطُ (٦)

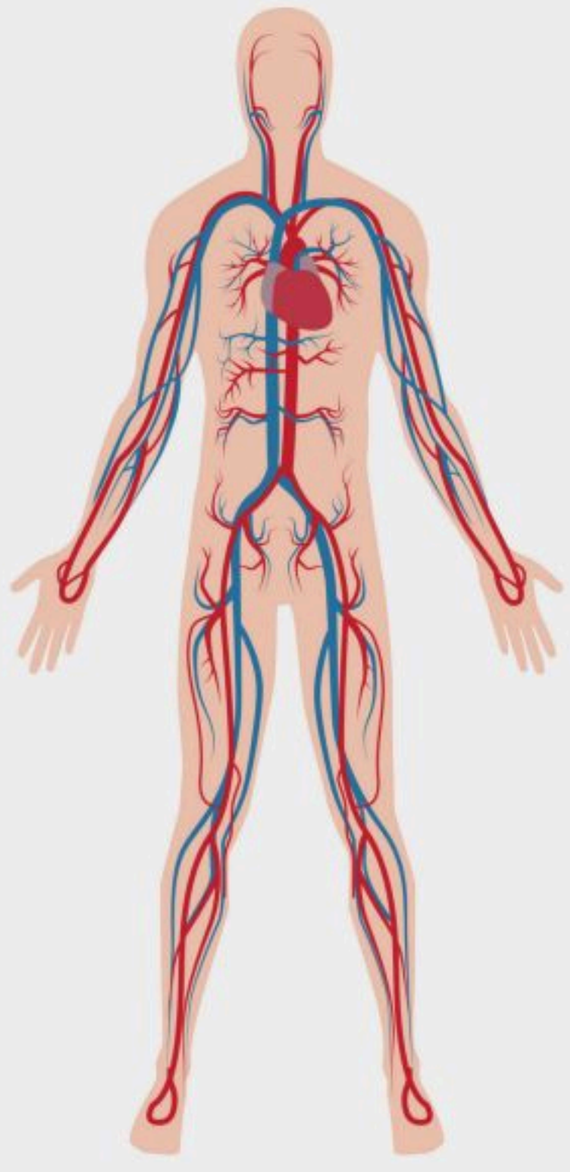
لِمَ يزدادُ النبضُ عندَ الحركةِ الزائدةِ أو الشعورِ بالخوفِ أو الغضبِ؟ وضحْ إجابَتك.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطٌ منزليٌ (أسري خِتاميٌّ)

ساعدِ ابنَك في تحديدِ مواضعَ قياسِ النبضِ في جسمِ الإنسانِ مِنْ خلالِ البحثِ في مصادِرَ التعلمِ المتنوعةِ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

التعاملُ معَ الأدويةِ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- المرضُ
- عرضٌ جانبيٌّ

للأدويةِ الطبيةِ دورٌ مهمٌّ في الاستشفاءِ من الأمراضِ بمشيئةِ اللهِ تعالى، والدواءُ سلاحٌ ذو حدينِ؛ فقدْ يكونُ ضررُه أكثرَ منْ نفعِه إذا تناوَلَه الإنسانُ بجرعاتٍ كبيرةٍ أو دونَ وصفةٍ طبيةٍ أو عندَ استخدامِ أدويةِ الآخرينَ.

قالَ عَبْدُ اللهِ بْنَ مَسْعُود ﷺ : قالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ : «ما أَنْزَلَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ داءٍ إلا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفاءً» (١) .

من تعليمات استعمال الدواء :

١ سم باللهِ عندَ شربِ الدواءِ.

٢ تجنَبْ تناولَ أيّ مشروبٍ ساخنٍ أو حامضٍ عندَ أخذِ الدواءِ؛ حتى لا يُغيرَ مكوناته.

٣ إنْ كنتَ تعاني من صعوبةٍ عندَ بلعِ الأدويةِ، مثل: الحبوبِ؛ فأخبرِ الطبيبَ بها حتى يجدَ لَكَ البديلَ المناسبَ.

٤ لا تكسرْ كبسولاتِ الدواءِ أو الأقراصَ عندَ أخذِها إلا إذا طُلبَ منكَ ذلكَ.

٥ إذا كانَ الدواءُ شرابًا فمنِ الأفضلِ شربُ الماءِ بكمياتٍ مناسبةٍ بعدَ تناوُلِه مباشرةً.

٦ رُجَ الأدويةَ السائلةَ قبلَ تناوُلِها؛ للتأكدِ من التوزيعِ الجيِّدِ للدواءِ.

٧ قبلَ استعمالِ قطراتِ الأنفِ، أفرغْ أنفكَ منْ الإفرازاتِ ثمَّ اجعلْ رأسكَ مائلًا للخلفِ معَ بقاءِ جسمِك منتصبًا، ثم ضعْ القطراتِ في كلِ فتحةٍ منَ الأنفِ وابقَ على وضعِك قليلًا؛ حتى يدخلَ الدواءُ داخلَ الفمِ.

٨ قبلَ وضعِ القطرةِ في العينِ اغسل يديكَ جيدًا.

٩ اتَّبع الإرشاداتِ المدونةَ في نشرةِ الدواءِ وتعليماتِ الطبيبِ عندَ استعمالِ قطرةِ الأذنِ.

ولمعرفة المزيد حول أنواع القطرات ومكوناتها يمكنك زيارة موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء.

(١) [مُسند أحمد: ٦ / ١٥٩]

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تسهيلُ الحصولِ على الخدماتِ الطبيةِ.

نشاطُ (١)



ماذا سيحدُثُ لو أُصبتَ بالحمَّى واستخدمتَ بعضَ الأدويةِ التي تُتناولُ عادةً لخفضِ درجةِ حرارةِ الجسمِ، مستعينًا بالمنظمِ الآتي (السببُ والنتيجةُ).



السببُ والنتيجةُ

السببُ	النتيجةُ
١. تناولُ دواءٍ خافضٍ للحرارةِ دونَ استشارةِ الطبيبِ.	.....
٢. تناوُلُ دواءٍ خافضٍ للحرارةِ باستشارةِ الطبيبِ.	.....

المعلومةُ الإثرائيةُ



التسممُ الدوائيُّ هو أخذُ جرعةٍ عاليةٍ منَ العلاجِ فيؤدي ذلكَ إلى حصولِ أعراضِ تسممٍ تجبُ معالجتُها فورًا؛ لمنعِ حدوثِ مضاعفاتٍ تؤدي إلى إحداثِ ضررٍ بالجسمِ أو الوفاةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تناوُلُ الدواءِ دونَ الحاجةِ إليهِ :

إنَّ بعضَ الأمراضِ لا تحتاجُ إلى دواءٍ كالزكامِ، وإنما يكفي :

أنْ تأخذَ قسطًا وافيًا منَ الراحةِ.



أنْ تُكثر منْ شربِ السوائلِ.



أنْ تتناولَ الطعامَ المفيدَ.



تناوُلُ أدويةِ الآخرين :

من الأخطاءِ الشائعةِ بينَ الناسِ تناولُ الأدويةِ بناءً على نصيحةِ الأقاربِ أو الأصدقاءِ أوِ الجيرانِ دونَ استشارةِ الطبيبِ، ومثلُ هذهِ الأخطارِ قدْ تُلحقُ بالجسمِ أضرارًا كبيرةً؛ لأنَّ التشابُهَ في أعراضِ المرضِ بينَ شخصينِ لا يعني ملاءمَةَ الدواءِ لكليهما في كميتِه ومدتِه وعددِ مراتِ استخدامِه.

أخطارُ الأدويةِ :

الدواءُ مُنتَجٌ له تأثيرٌ على صحتِك، وتناوُلُه بطريقةٍ خاطئةٍ ومخالفةٍ للتعليماتِ يعرِّضُ صحتَك للخطرِ.

● من أخطارِ الأدويةِ: التَّسمُّمُ، .....

.....

خصصتْ وزارةُ الصحةِ رقمَ الهاتفِ المجانيِّ (٩٣٧) لخدمةِ المواطنِ بتقديمِ الاستشاراتِ الطبيةِ من قِبَلِ مجموعةٍ منَ الأطباءَ المتخصصينَ.

ولمعرفةِ المزيدِ حولَ هذهِ الخدمةِ يُمكنُك زيارةُ موقعِ وزارةِ الصحةِ.

وزارة الصحة
Ministry of Health

صحتي

معلوماتٌ إضافيةٌ

إذا وجدتُ دواءً غيرَ مستخدمٍ في المنزلِ أسلمهُ لشخصٍ بالغٍ، ولا أتخلصُ منهُ بنفسي حفاظًا على سلامتِي وسلامةِ الآخرين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاطُ (٢)

كلَّمـا زِيدَتْ جرعةُ الدواءِ عجَّلَ ذلكَ في شـفاءِ المريضِ. مارأيُك في هذه العبارةِ؟

.....

معلوماتٌ إضافيةٌ

يجبُ عدمُ تغييرِ جرعةِ الدواءِ، أو التوقُفُ عنْ تناوُلِهِ دونَ استشارةِ الطبيبِ.

نشـاطُ (٣)

أُصيبَ الطفلُ خالدٌ ذاتَ يوم برشح بسيطٍ، فحملَته أُمه إلى الطبيبةِ في المرِكز الصحيِّ القريبِ من المنزلِ، وبعدَ أنْ فحَصَتْهُ الطبيبةُ طمأنَتْ أمَ خالدٍ قائلةً: لا تقلقي، سيُشفَى طفلُك - بإذنِ اللهِ - خلالَ أيامٍ، إذا نالَ قسطا منَ الراحةِ وتناولَ طعامًا صحيًّا، والكثيرَ منَ السوائلِ، وهو لا يحتاجُ إلى تناولِ أيِّ دواءٍ، لكـن الأمَّ لمْ تقتنعْ بكلامِ الطبيبةِ، وذهبـتْ بطفلِها خالدٍ إلى مداوٍ بالأعشـابِ يدَّعي معرفةَ الطـبِّ، فركَّبَ له دواءً من مكونـاتٍ مجهولةِ المصدرِ، وطلبَ مُقابلَـه مبلغًا كبيرًا منَ المالِ، انصرفتْ أمُ خالدٍ بطفلهـا وقدَّمتْ له هذا الدواءَ فورَ وصولِها إلى المنزلِ، لتتفاجأَ بتدهورِ حالةَ خالدٍ؛ حيثُ ارتفعتْ درجةُ حرارتِه، وأصيبَ بنزلةٍ معَويةٍ حادةٍ.

اكتشِـف التَّصرفَ الخاطئَ الذي قامتْ بِه أمُ خالدٍ، ثمَّ قدِّمْ لها النصيحةَ المناسبةَ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

حفظُ الأدويةِ :



تختلفُ طرائقُ حفظِ الأدويةِ تبعًا لإرشاداتِ الحفظِ المرفقةِ معها، وتُعدُّ الحبوبُ منْ أكثرِ أنواعِ الأدويةِ تحملًا لظروفِ البيئةِ المحيطةِ، ولكنْ يُفضلُ حفظُها داخلَ العلبةِ المحكمةِ الغلقِ في مكانٍ باردٍ بعيدًا عنِ الشمسِ والرطوبةِ.

وكثيرًا ما يبلَعُ الأطفالُ الصغارُ الأدويةَ ظنًا منهم أنها سكاكرُ أو مشروباتٌ لذيذةٌ، لذا ينبغي الانتباهُ لذلكَ ووضعُها في أماكنَ آمنةٍ، لأنها قدْ تسببُ الوفاةَ خاصةً إذا تناولوا كميةً كبيرةً منها.

نشاطُ (٤)



بِالتَّعاونِ معَ مجموعتِك، أجِبْ عمَّا يأتي :



- هلْ منَ الممكنِ تركُ الدواءِ في السيارةِ مدةً طويلةً دونَ أنْ يتلفَ؟ فسِّرْ إجابَتك.

.....

- كيفَ تتصرفُ إذا نسيتَ الدواءَ خارجَ الثلاجةِ في فصلِ الصيفِ؟

.....

معلوماتٌ إضافيةٌ



- إنَّ الصيدليَّ ليسَ طبيبًا يستطيعُ تشخيصَ حالةِ مريضٍ، وإنما متخصصٌ بتركيبِ الأدويةِ، وإرشادِ المريضِ إلى كيفيةِ استعمالِها حَسبَ تعليماتِ الطبيبِ.
- تجبُ قراءةُ تاريخِ الصلاحيةِ قبلَ شراءِ الدواءِ أو تناوُلِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ميّز العبارةَ الصحيحةَ منْ غيرِ الصحيحةِ، ثمَّ صحِّح غيرَ الصحيحِ منها :

- ارتفاعُ درجةِ حرارةِ الجسمِ عنِ المعدلِ الطبيعيِّ يعني وجودَ مرضٍ. ☐
- تُحفظُ الأدويةُ في مكانٍ حارٍ. ☐
- يجبُ تناولُ الدواءِ حسبَ نصائحِ الآخرينَ. ☐
- ينبغي الاستمرارُ في تناولِ الدواءِ حسبَ إرشاداتِ الطبيبِ، حتى بعدَ الشعورِ بتحسنٍ. ☐
- يمكنُ تقاسُمُ الأدويةِ معَ الآخرين. ☐
- يجبُ التأكدُ منْ أنَّ كلَّ دواءٍ يحوِي في علبتِه ورقةَ إرشادٍ وتعليماتٍ. ☐
- تحفظُ الأدويةُ بعيدًا عنْ مُتناولِ الأطفالِ. ☐

٢ ما الآثارُ المترتبةُ على التصرفاتِ الخاطئةِ الآتيةِ :

- تناولُ الدواءِ دونَ وصفةٍ طبيةٍ وبطريقةٍ عشوائيةٍ.
- عدمُ تناولِ السوائلِ أثناءَ فترةِ العلاجِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٣ أكملِ الفراغاتِ الآتيةَ :

إذا كنتُ مريضًا ولمْ أتناولِ الدواءَ ← يزدادُ .....
.....

إذا ارتفعتْ حرارتِي ← أضعُ .....
.....

اضطرابُ النبضِ ← يدلُ على .....
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وحدة
صحتي وسلامتي

أتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ معَ الْآخَرِينَ منَ الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللّه- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدونُ إيجابياتٍ تعلَّمتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الثانيةُ

٢

مهاراتِي في الحياةِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهداف الوحدة

يُتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدة:

- أن يختارَ أفضلَ مكانٍ للمذاكرة.
- أن يستخلصَ الأخطاءَ التي يقعُ فيها بعضُهُم أثناءِ المذاكرة.
- أن يكتشفَ الطريقةَ الصحيحةَ للمذاكرة.
- أن يضعَ خطةً يتبعها عند الإجابةِ عن أسئلةِ الاختبار.
- أن يقترحَ أسلوبًا لحلِّ مشكلةِ الإجابةِ عن السؤالِ الصعبِ في الاختبار.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

كيف تذاكر؟

المفاهيم الرئيسة

- الاسترخاءُ.
- التَّركيزُ.

طرائقُ المذاكرةِ مختلفةٌ، ولكلٍّ منا طريقةٌ تناسبه عند المذاكرة؛ عليك أن تحاولَ اكتشافَ الطريقة التي تناسبُكَ وتلتزمُ بها دائمًا؛ حتى تعودَ عليكَ بالنفعِ والفائدةِ في تحصيلِكَ العلَمي.

نشاط (١)



نورةُ ومُنى طالبتانِ مُهَذَّبتانِ ومجتهدتانِ في دراستِهما،



لاحظَتْ منى تدنيَ درجاتِ صديقتِها نورةَ في مستواها الشهريِّ رغمَ حرصِها الشديدِ على التفَوُّقِ ومداومتِها على المذاكرةِ، وهذا ما جعلَ منى ترشدها إلى الطريقةِ الصحيحةِ. ما المقترحاتُ التي قدَّمَتْها منى لمساعدةِ نورةَ على المذاكرةِ بالطريقةِ الصحيحة؟



.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المكانُ المناسبُ للمذاكرة

إذا أردتَ - عزيزي - أن تذاكرَ فاختارِ المكانَ الملائمَ للمذاكرةِ؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُ على التركيزِ والأداءِ الأفضل.

الشروطُ الواجبُ توفرُها في مكانِ المذاكرة:

١ أن يكونَ هادئًا ليساعدَ  على التركيز.

٢ أن تكونَ  جيدةً مناسبةً للمذاكرة.

٣ تتوفرَ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ: 

٤ أن تكونَ  جيدة.

الأوقاتُ المناسبةُ للمذاكرة

من العواملِ التي تساعدكَ على التركيزِ عندَ المذاكرةِ وتمنحكَ القدرةَ على الأداءِ الأفضلِ، تحديدُ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ عن طريقِ وضعِ جدولٍ زمنيٍّ يُنظِّمُ أوقاتَكَ بينَ استذكارِ الدرسِ وأداءِ الواجباتِ والاستمتاعِ باللَّعِبِ أو ممارسةِ هوايتِكَ المُفضَّلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أُقَوِّمُ قُدرتي على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ من خلالِ الإجابةِ عن فقراتِ الاستبانةِ الآتية:

العبارة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
أذاكرُ عندما أكونُ أكثرَ نشاطًا.			
يكونُ وقتُ الدراسةِ غيرَ متعارضٍ معَ وقتِ الوجبةِ الغذائية.			
أذاكرُ عندما يكونُ ذهني صافيًا.			
أتركُ مشاهدةَ التلفازِ واللعبِ أثناءَ المذاكرة.			
أحرصُ على المذاكرةِ نهارًا.			

كلّ إجابةٍ بـ(دائمًا) تُساوي نُقطتَينِ، و(أحيانًا) تساوي نقطةً واحدةً، و(لا أفعل) تساوي صفرًا.

الدرجةُ (من ٦-١٠) لَدَيَّ القدرةُ على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ بكفاءة.

الدرجة (من ٣-٥) لدي القدرة إلى حدٍّ ما في اختيارِ الوقتِ المناسبِ، وسأعملُ للاستفادةِ من خبراتِ الآخرينَ الصحيحة.

الدرجة (من ٢ وأقل) أنا لا أختارُ الوقتَ المناسبَ، وسوفَ أُعاوِدُ قراءةَ الدرسِ لأستفيدَ منه وأعملَ بمحتواه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ماذا تفعلُ؟	الخِيارات	التعليل
● إذا رأيتَ أخاكَ الصغيرَ البارعَ بالرسمِ يقضي مُعظمَ وقتِهِ في ممارسةِ هوايةِ الرسمِ ويُهملُ دراستَهُ وواجباتِهِ المدرسية؟ 	١. تنصحُهُ بِوضعِ برنامجٍ لتنظيمِ وقتِهِ بينَ الدراسةِ وممارسةِ هوايتِه المفضلة. ٢. تُقْنِعُهُ بالالتحاقِ بالأنشطةِ المدرسيةِ أو مراكزِ تعليمِ الرسمِ الخاصة. ٣. تنصحُهُ بِتركِ هذه الهوايةِ والاهتمامِ بدراستِهِ فقط.	.....

يُفضَّلُ للطالبِ أن ينالَ قسطًا من الراحةِ دقائقَ تقريبًا بينَ فتراتِ المذاكرةِ، مع تغييرِ مكانِ المذاكرةِ وتنشيطِ الجسمِ والدورةِ الدمويةِ ببعضِ الحركاتِ اليسيرة.

أفضلُ وقتٍ للقراءةِ بعدَ صلاةِ الفجرِ؛ لصفاءِ الذهنِ وارتفاعِ مستوى الاستيعابِ، ولدعوةِ الرسولِ ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»[1].

(١) صحيح ابن حبان، ٤٧٥٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)



جلستْ والدةُ أحمدَ معَهُ بعدَ عودتِه من المدرسةِ، لمتابعتِه أثناءَ حلِّ واجباتِه المدرسيةِ، لكنَّ أحمدَ أخذَ يتلهّى تارةً بمشاهدةِ التلفازِ، وتارةً أُخرى باللعبِ مع أختِه الصغيرةِ، وذلكَ ما أغضبَ والدتَهُ كثيرًا، واضطُرَّتْ أن تُجبرَهُ على الجلوسِ والبدءِ بحلِّ واجباتِه المدرسيةِ على الفورِ، فعادَ أحمدُ لكتابةِ واجباتِه، لكنْ كانَ ذلكَ بعدَ مُضيِّ وقتٍ طويلٍ جدًّا.

- ما الأسبابُ التي أدَّتْ إلى عدمِ إنجازِ أحمدَ لواجباتِهِ المدرسية؟

.....

- برأيك، ما الذي ينبغيْ أن تفعلَهُ أمُّ أحمدَ ليؤديَ واجباتِه المدرسيةَ بجدٍّ واجتهاد ؟

.....



- أثبتتِ الدراساتُ وجودَ أغذيةٍ تُقوي الذاكرةَ، وأفضلُها الغذاءُ المتوازنُ الذي يشملُ المجموعاتِ الغذائيةَ الأربع.
- استخدامُ الحاسوبِ يُساعدكَ على الاطلاعِ والحصولِ على معلوماتٍ إضافيةٍ جديدة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الطريقةُ الصحيحةُ للمذاكرة

١ دوِّنْ واجباتِكَ المنزليةَ في مذكرةِ الواجباتِ المدرسيةِ، وضَعْ علامةً عندَ الانتهاءِ مِن كلِّ واجب.

٢ ابدأْ بالواجباتِ التي هيَ أكثرُ صعوبةً؛ لأنَّ ذهنَكَ يكونُ صافيًا ونشيطًا.

٣ قَسِّمِ الوقتَ إلى ساعاتٍ منفصلةٍ يتخللُها أوقاتٌ للراحة.

٤ شعرتَ بالملل من إحدى الموادِّ فعليكَ إبدالُ المادةِ بأُخرى، ثم العودةُ إلى الدرسِ الذي تركتَهُ مرةً أخرى، أو يُمكنُكَ ممارسةُ الرياضة الخفيفة، أو تغييرُ مكان المذاكرة.

أيسَرُ طرائقِ الاسترخاءِ هي التنفسُ بعمقٍ، والاتِّكاءُ على ظَهرِ الكرسيِّ، وإرخاءُ العضلاتِ، والتنفسُ بعمقٍ ثلاثَ مراتٍ، مع العدِّ في كلِّ مرةٍ حتى العشَرةِ قبلَ الانتقالِ إلى النفَسِ الذي يليه.

تناولُكَ وجبةً صحيةً أثناءَ المذاكرةِ يُزودُكَ بالطاقةِ الجسميةِ والعقلية.

نشاط (٣)

في الشكلِ الآتي وقعتْ سارةُ في بعضِ الأخطاءِ أثناءِ المذاكرةِ، اكتشفْ تلكَ الأخطاءَ ثم ساعِدها على المذاكرةِ بطريقةٍ صحيحة.



.....

.....

قد تستخدمُ طريقةَ الخريطةِ الذهنيةِ بوصفِها أسلوبًا ناجحًا للمذاكرةِ بتركيزٍ، كيفَ ذلك؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)



تُعَدُّ تقنيةُ الطماطمِ (Pomodoro) إحدى طرائقِ المذاكرةِ المُعِينةِ على التركيزِ.



مِن خلالِ مصادرِ التعلُّمِ المختلفةِ ابحثْ عن كيفيةِ تطبيقِها، وعرف بها الطُّلَاب.

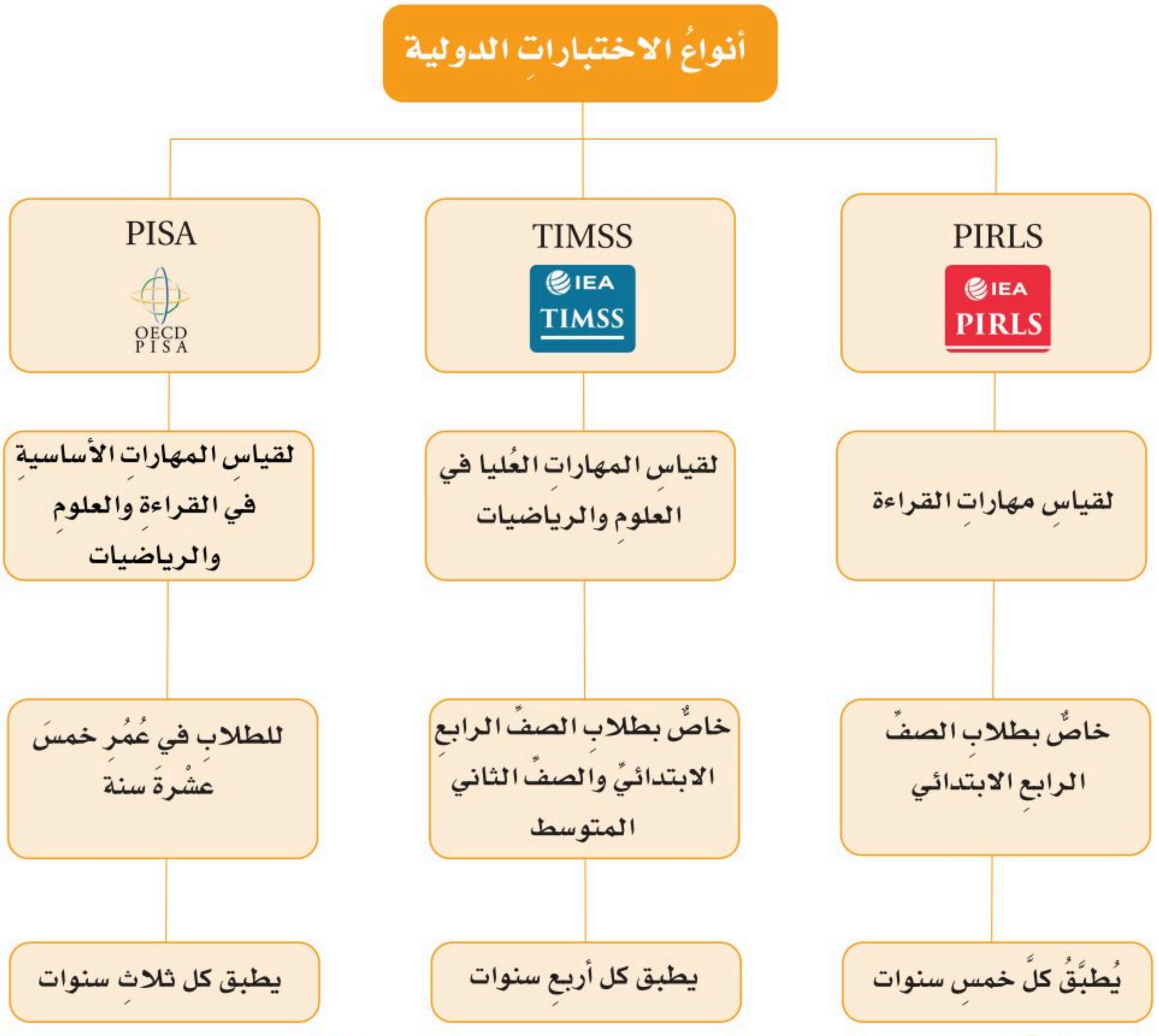
.....

.....

الاختباراتُ الدولية

هيَ اختباراتٌ تشاركُ فيها مجموعةٌ من الدولِ لقياسِ مهاراتِ طلابِها في الموادِّ الأساسيةِ للتعليمِ (القراءةِ، الرياضياتِ، العلومِ) ، وتُشرفُ عليها جهاتٌ متخصصةٌ ذاتُ خبرةٍ كمنظمةِ التعاونِ والتنميةِ الاقتصاديةِ OECD والهيئةِ الدوليةِ لتقييمِ التحصيلِ التربويِّ IAE بهدفِ تحسينِ وتطويرِ النظامِ التعليميِّ، واستفادةِ الدولِ ذات النتائج الأقلِ من نتائجِ الدولِ المتقدمة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



نشـاط (٥)

تُطَبَّقُ الاختباراتُ الدوليةُ على عيناتٍ مدارس من مختلفِ مناطقِ المملكةِ مختارةٍ وفقَ إجراءاتٍ محددةٍ، ماذا تفعلُ لو طُبِّقَتِ الاختباراتُ على مدرستِكَ وكنتَ ضمنَ الفئةِ المستهدَفة؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

كيفَ تُجيبُ عن أسئلةِ الاختبار؟

المفاهيم الرئيسة

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

الاختبارُ وسيلةٌ لقياسِ مدى استيعابِكَ وقدرتِكَ على تنظيم معلوماتِكَ مهما كثُرتْ، وهذا ما يجعلُكَ قادرًا على الإجابةِ عن أسئلةِ الاختبارِ بطريقةٍ صحيحة.

غدًا اليومُ الأولُ منِ اختباراتِ الفصلِ الثاني، لذا شعرَ ماجدٌ بالخوفِ والتوترِ رغمَ أنه قد استعدَّ للاختباراتِ بشكلٍ جيدٍ، وبادرَ بسؤالِ مُعلِّمِه عن أهمِّ عواملِ الاستعدادِ الجيِّدِ للاختباراتِ، فأوجَزَها له المُعلِّمُ كالآتي:

- التوكلُ على اللهِ سبحانَهُ وتعالى.
- تخصيصُ وقتٍ للمذاكرةِ اليوميةِ طوالَ العامِ الدراسي.
- التغذيةُ السليمة.
- النومُ المبكرِ ولساعاتٍ كافية.

مواظبتُكَ على الصلاةِ والأذكارِ اليوميةِ والدعاءِ بالتوفيقِ يمنحُكَ الهدوءَ ويزيدُ قدرتَكَ على استرجاعِ المعلومات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاط (١)



ما الذي سيحدُثُ لو دخلتَ الاختبارَ دون استذكارِ المادةِ الدراسيةِ؟ اكتبِ النتائجَ المتوقعةَ مُستعينًا بالمُنظِّمِ الآتي:



السببُ

- دخلتُ الاختبارَ دونَ استذكارِ المادة.
- دخلتُ الاختبارَ بعدَ استذكارِ المادة.

النتيجةُ

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

ما الأسلوبُ الذي تتبعُهُ في الإجابةِ عن أسئلةِ الاختبار؟

ماذا تفعل؟	الخيارات	التعليل
● إذا جلستَ في قاعةِ الاختباراتِ للإجابةِ عن الأسئلة؟	١. تُجيبُ مباشرةً عنِ الأسئلة. ٢. تُجيبُ عنِ الأسئلةِ بعدَ قراءةِ التعليماتِ الخاصةِ بكلِّ سؤال. ٣. تجيبُ عنِ الأسئلةِ بعدَ فهمِ تعليماتِ السؤالِ والتفكيرِ في الإجابة.	.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)





مـا رأيُـكَ فـي العبـارةِ الآتيةِ: (لا تُكثِرِ النقاشَ معَ الزُمـلاءِ قبلَ الاختبارِ فهـذا يُولِّدُ ضغطًا نفسيًّا، ويُقَلِّلُ مِن تركيزِ المخ، ويُشتِّتُ المعلومات).

.....

.....

بأيِّ سؤالٍ تبدأُ إجابتَكَ؟

افعل

- اقـرأْ ورقةَ الأسـئلةِ قـراءةً متأنيةً أكثرَ من مرةٍ حتى تتأكدَ من فهمِكَ للمطلوب.
- ابدأْ إجابتَكَ بالسؤال الأسهل.
- أعـطِ كلَّ سـؤالٍ حقَّهُ حسـبَ المطلوبِ في صيغةِ السؤال.
- ضـع رقـمَ السـؤالِ واضحًـا عنـدَ الإجابـةِ عنـه، وكذلـكَ الأرقامَ الجزئيةَ للسـؤالِ أو الأسئلةِ الأخرى.
- أَعِدْ قراءةَ الأسـئلةِ والإجابـاتِ لتتأكدَ من أنـك لم تتـركْ إجابةَ سـؤالٍ أو فقـرةٍ، ولا تتعجلِ الخروجَ من اللجنةِ قبلَ المراجعة.

لا تفعل

- تأخيـرُ الصلـواتِ عـن زمنِهـا بحجـةِ المذاكرةِ أو النوم.
- الخروجُ السـريعُ من اللجنـةِ وإن كنتَ قد أجبتَ عن جميعِ الأسئلةِ؛ لأن ذلكَ لا يدُلُّ على تفوقِكَ، فسـرعةُ الإجابـةِ قد تُوقِعُكَ في الخطأِ أو إعطاءِ إجاباتٍ ناقصة.
- تـركُ بعضِ الأسـئلةِ دون إجابـةٍ حتى وإن كنـتَ لا تعرفُهـا، فبإمكانـكَ الإجابـةُ بما تتوقـعُ صحتَـهُ فهـذا أفضلُ مـن أن تتركَ مكانَ الإجابةِ فارغًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

التوفيقُ دائمًا بيدِ اللهِ عزَّ وجلَّ، فاحرِصْ على رضاه.

كيفَ تتصرفُ عندَ الإجابةِ عن سؤالٍ صعب؟

ماذا تفعل ؟	الخيارات	التعليل
● إذا واجهتَ سؤالًا صعبًا؟ 	١. تحاولُ تذكُّرَ إجابتِهِ وتركَ بقيةِ الأسئلة. ٢. تتركُهُ ثم تعودُ إليهِ بعدَ الانتهاءِ من الإجابةِ عن بقيةِ الأسئلة. ٣. تُفضِّلُ عدمَ إضاعةِ الوقتِ فيما لا تعرفه.	.....

نشاط (٣)

نهى رسولُ اللهِ ﷺ عن الغشِّ فقالَ: «مَن .....

.....»[١].



أكملِ الحديثَ الشريفَ واحرِصْ على تطبيقِهِ في حياتِك.

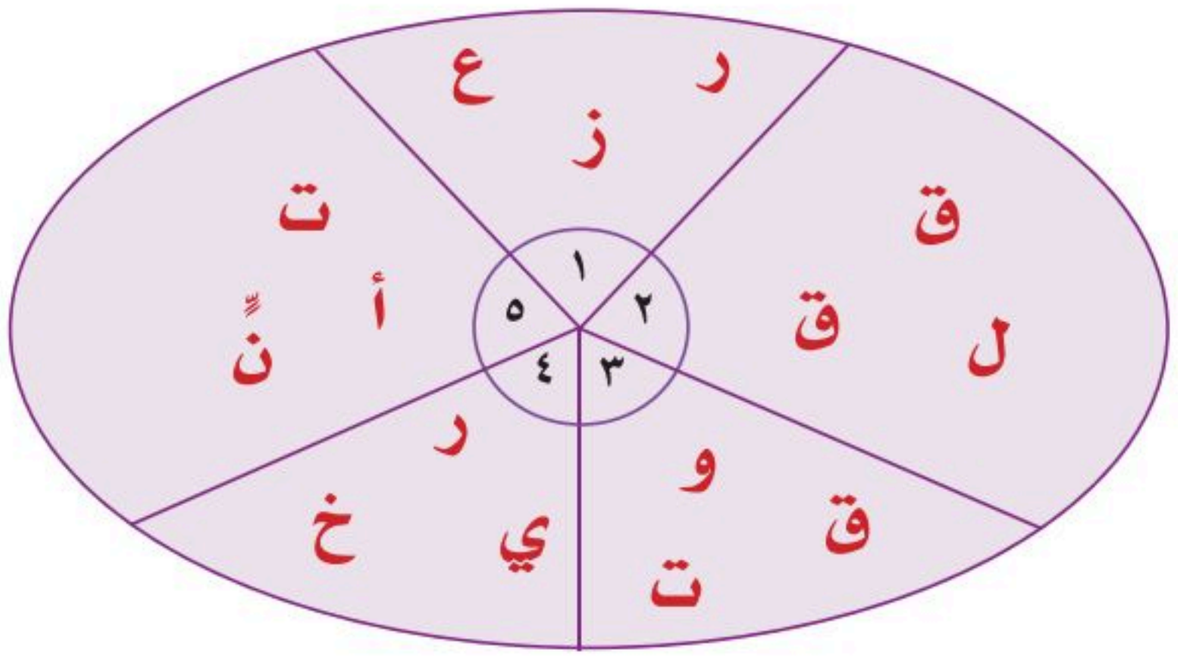
كن عونًا لوطنك باجتهادك، لتُسهم في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.
(تحسينِ مخرجاتِ التعليمِ الأساسية).

(١) صحيح مسلم، ١٠١ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

١ رتِّبْ حروفَ الدائرةِ مكوِّنًا منها مجموعةَ كلماتٍ، ثم اكتبها في أماكنِها المناسبةِ بالجُملِ الآتية:



١ مَنْ جدَّ وجدَ، ومَنْ ..... حصد.

٢ ذِكْرُ اللهِ يطردُ الـ ..... والتوتر.

٣ أخَصِّصُ بعضَ الـ ..... لمراجعةِ الإجابات.

٤ المؤمنُ القويُّ ..... وأحَبُّ إلى اللهِ مِن المؤمنِ الضعيف.

٥ الحَلُّ بـ ..... يساعدُكَ على تجنُّبِ الأخطاءِ التي تنشأُ من العجلة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٢ دَوِّنْ أكبرَ عددٍ من المشكلاتِ التي قد تجعلُ الطلابَ لا يُقبِلونَ على المُذاكَرةِ، واقترِحِ الحلولَ المناسبةَ لها.

المشكلاتُ	الحلولُ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

المشكلاتُ	الحلولُ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٣ تأمَّلِ الصُّوَرَ الآتيةَ، ثمَّ اكتبْ تعليقًا مناسبًا لها توضحُ فيه الأسبابَ التي أدَّتْ إلى نجاحِ الطالبِ في الشكلِ الأولِ وإخفاقِ الطالبِ في الشكلِ الثاني.





.....

.....





.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٤ صِلْ كُلَّ جملةٍ في العمودِ الأيمنِ بما يُكملُها في العمودِ الأيسر:

القراءةُ الحُرَّةُ المفيدةُ تساعدُ على	وإنما لقياسِ مدى تحصيلِكَ العلمي.
احرِصْ على التعاونِ مع زملائكَ	جهودِهم؛ فاحرِصْ على أن تكونَ أحدَهُم.
مراجعةُ دفترِ الواجباتِ يوميًّا يُمكِّنُكَ من	سَعَةِ اطلاعِكَ وزيادةِ ثقافاتِكَ.
الاختباراتُ ليست تحدِّيًا لقدراتِكَ	معرفةِ الواجباتِ المطلوبِ أداؤها.
تكريمُ المتفوقينَ شُكرٌ لهُم على	ومعلميكَ لكي تكونَ محبوبًا من الجميع.

٥ اختَرِ الإجابةَ الصحيحةَ فيما يأتي:

- أفضلُ مكانٍ للمذاكرة.

☐ المكتبةُ العامة ☐ المنزل ☐ عند الأقاربِ والجيران

- أفضلُ الأوقاتِ للمذاكرة.

☐ أثناءَ الوجبة ☐ عند مشاهدةِ التلفاز ☐ عندما يكونُ الذهنُ صافيًا

- أفضلُ طريقةٍ للمذاكرة.

☐ في نهايةِ العام ☐ المذاكرةُ اليومية ☐ المذاكرةُ الأسبوعية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦ صَحِّحِ العباراتِ الآتيةَ:

إذا شعرتَ بالملِ من المذاكرةِ فاضغطْ على نفسِكَ حتى تنتهيَ منها.

مِن أسبابِ النسيانِ: التنظيم في استخدامِ وقتِ المذاكرة.

يُمكنُكَ مشاهدةُ التلفازِ أثناءَ المذاكرة.

أيسرُ طريقةٍ للمذاكرةِ التنفُّسُ بعمق.

سرعةُ الخروجِ من لجنةِ الاختبارِ تساعدُ على النجاح.

إنَّ المذاكرةَ في الصباحِ الباكرِ لا تساعدُ على استرجاعِ المعلومات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٧ اُكتُبْ أضدادَ الكلماتِ الآتيةِ، ثم اجمعْ حروفَ الدوائرِ وكَوِّنْ منها كلمةً وضَعْها في الفراغِ لتكتملَ الجملةُ:

تذكّر

نحيف

تجاذب

قليل

شبعان

منخفض

التذكرُ عمليةٌ عقليةٌ يجريّ بها تسجيلُ وحِفظُ و.....ما سبقَ أن تعلمناه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدةُ
مهاراتي في الحياة



أتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصل مع الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

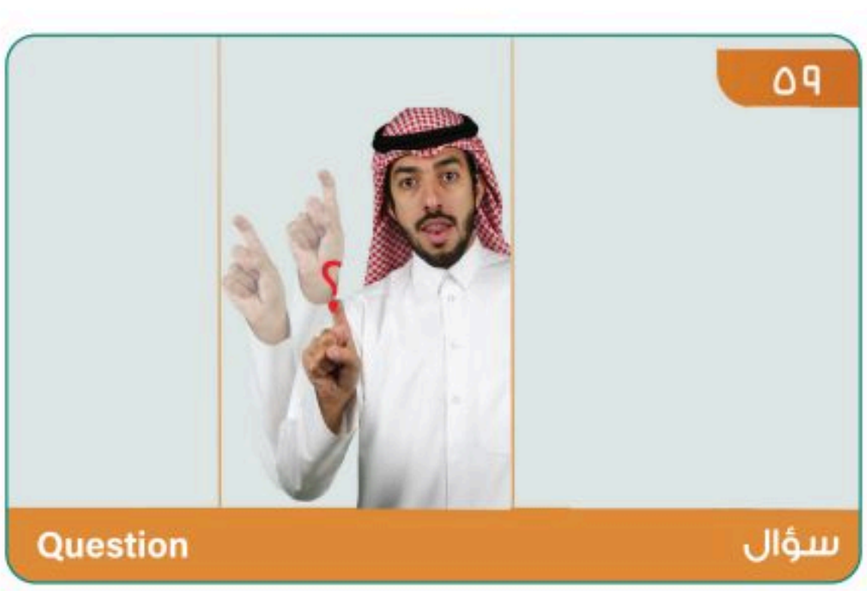












المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الثالثةُ

٣

مَسْكِني

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدةِ

يُتوقعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يشرحَ مواصفاتِ المسكنِ الصحيِّ.
- أنْ يستنبطَ النتائجَ المترتبةَ على وجودِ منزلٍ دونَ نوافذَ.
- أنْ يناقشَ أهميةَ الإضاءةِ في المنزلِ.
- أنْ يربطَ بينَ الصحةِ العامةِ ونظافةِ المسكنِ.
- أنْ يصفَ مراحلَ التنظيفِ في إحدى غرفِ المسكنِ.
- أنْ يلخصَ القواعدَ السليمةَ أثناءَ التنظيفِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مسكني

المسكنُ الصحيُّ

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الضوضاءُ
- المَرافقُ

هو البناءُ الذي يأوي إليه الإنسانُ، ويشتملُ على كلِ الضروريات والأدواتِ التي يحتاجُها الفردُ، ويوفرُ له حريَتَه الشخصيةَ، ويُتيحُ له مشاركةَ أفرادِ أسرته في شؤونِ حياتهم، والتفاعلَ معهُم.

ولقدْ اهتمتْ رؤيةُ ٢٠٣٠ بتوفيرِ الحلولِ السَّكنية؛ لتمكينِ الأسرِ السُّعودية منْ تملُّك المساكنِ المناسبةِ والصِّحيَّةِ وتيسيرِ الحصولِ عليها خلالَ فترةٍ مناسبةٍ.

مواصفاتُ المسكنِ الصحيِّ:

- أنْ تكونَ له نوافذُ مناسبةٌ .. لماذا؟
- أنْ تتوفرَ فيه جميعُ المرافقِ الصحيةِ، مثلُ: أنابيبُ لتوصيلِ المياهِ النقيةِ، وأنابيب أخرى للصرف.
- أنْ يتوفرَ فيه العزلُ الحراريُّ والعزلُ المائيُّ.
- أنْ تكونَ له مخارجُ للطوارئِ.
- أنْ يكونَ معزولًا؛ لتقليلِ وصولِ أصواتِ الضوضاءِ الخارجيةِ داخلَ المسكنِ.

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

سكني

إتاحةُ فرصةِ تَمَلُّكِ السكنِّ الملائمِ للأُسرِ السعوديةِ.

المعلومةُ الإثرائيةُ

أكدَ خبراءُ الصحةِ أنَّ التهويةَ الجيدةَ والنظافةَ تمنعُ -بمشيئةِ اللهِ- ٩٥٪ منَ الميكروباتِ والفايروساتِ المسببةِ للكثيرِ منَ الأمراضِ المعديةِ ومنَها فايروسُ كورونا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (١)

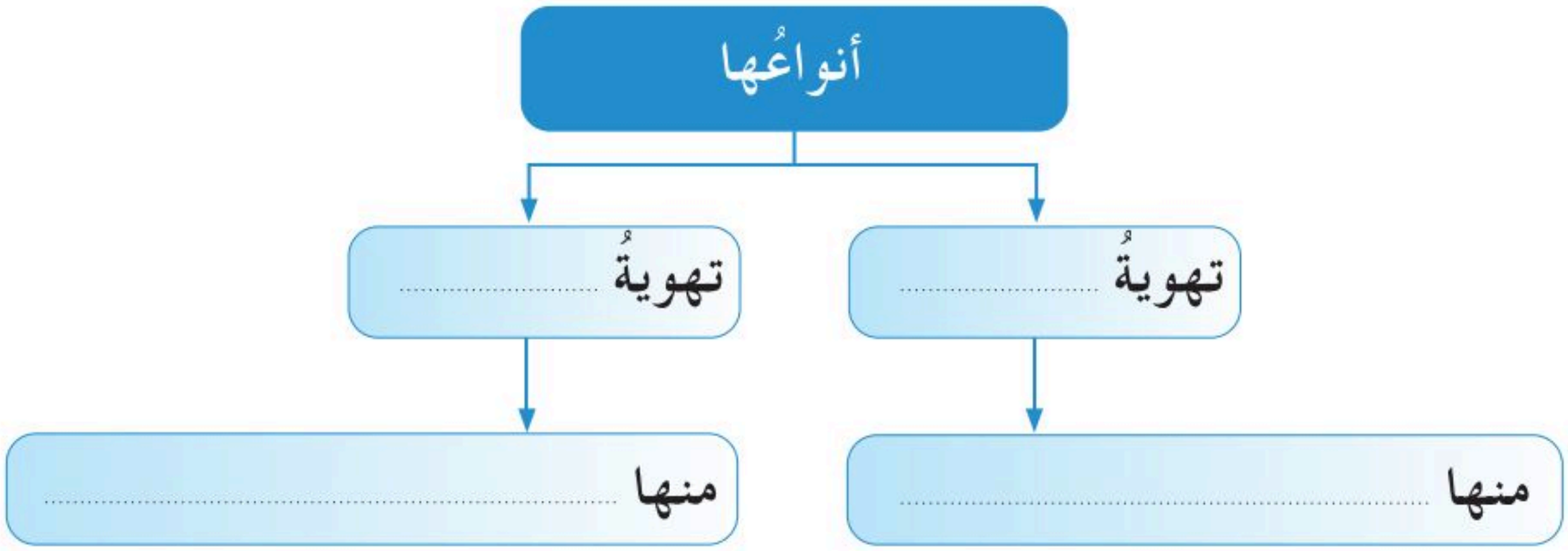
أردْتَ مشـــاركةَ والديّكَ في التخطيطِ لبناءِ مســـكنٍ صحيٍّ للأسرةِ، برأيكَ، ما المواصفاتُ التي ينبغي توفُرُها في هذا المسكنِ؟

.....

.....

التهويةُ:

تتمُ التهويةُ الصحيةُ والسليمةُ بفتحِ الستائرِ والنوافذِ والأبوابِ صباحًا لفترةٍ مناسبةٍ، ويمكنْ أيضًا استخدامُ المراوحِ والمكيفاتِ، فهي عمليةٌ يتمُ منْ خلالِها تجديدُ الهواءِ.



أهميتُها:

المحافظةُ على صحةِ الفردِ منْ خلالِ إبدالِ الهواءِ الفاسدِ بالهواءِ الصحيِّ.

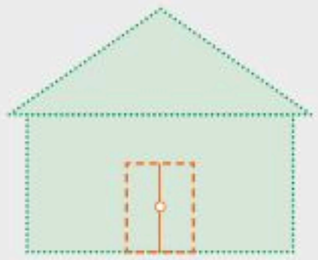
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلوماتٌ إضافيةٌ

إنَّ مكيفَ الهواءِ يعملُ على تهوية المنزل وتنظيم درجة الحرارة.

نشاطُ (٢)

ماذا لو كانَ المنزلُ دونَ نوافذَ؟



.....

.....

الإضاءةُ :

شكلٌ منْ أشكالِ الطاقةِ وحاجةٌ أساسيةٌ لكلِ مسكنٍ.

مصادرُ الإضاءةِ :

١ . إضاءةٌ طبيعيةٌ، منها :

الشمسُ :



أنا ضوءُ الشمسِ، أدخلُ كلَ مسكنٍ منْ خلالِ الفتحاتِ الموجودةِ، مثلُ : النوافذِ والأبوابِ وغيرِها.



لا تمنعوني منَ الدخولِ إلى مساكِنكم لأُهدي فائدَتي لكم والتي منها :

١ . الدفءُ.

٢ . .....

٣ . .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ . إضـاءةٌ صناعيةٌ ، منها :

١ . الإضاءةُ العامةُ : تُستخدمُ لإضاءةِ المكانِ بشكلٍ عامْ .

٢ . الإضاءةُ المحليةُ أو الموجهةُ : تُستخدمُ لإضاءةِ أماكنَ خاصةٍ حسبَ الحاجةِ ونوعِ الاستخدامِ كالمصابيحِ ..... ، ..... .

أهمـيتُـها :

لتتعرفَ على أهمـيةِ الإضاءةِ ضعْ كلَّ كلمةٍ منَ الكلماتِ الآتيةِ في مكانِها المناسبِ فيما يأتي :



١ . تساعدُ الإضاءةُ على ..... بسهولةٍ وتجنبِ إجهادِ .....

٢ . تحققُ ..... في البيتِ فهي تمنعُ وقوعَ .....

٣ . تجعلُ المنزلَ أكثرَ جاذبيةٍ .....

منْ مسؤولياتي في المنزلِ ، إغلاقُ مفتاحِ الإضاءةِ عندَ عدمِ الحاجةِ إليها .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (٣)



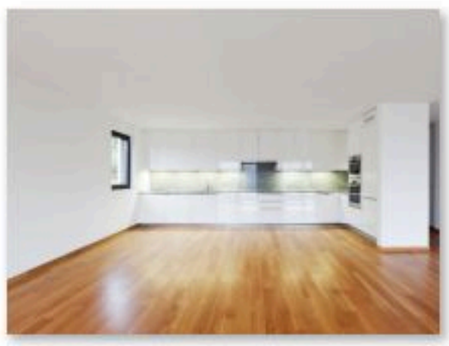
هلْ يمكنُ أنْ تسكُنَ في منزلٍ دونَ إضاءةٍ؟ وضِّحْ إجابَتَك .

.....

الأرضياتُ :

تُعدُّ عنصرًا مهمًا في تجميلِ المسكنِ وإضفاءِ الرونقِ والبهجةِ في أرجائِه .

أنواعُ الأرضياتِ :







ماذا يغطي أرضيةَ المنزلِ ؟

في الوقتِ الحاضرِ تغلبُ تغطيةُ الأرضياتِ بأنواعٍ عديدةٍ منها الرخامُ والسيراميكُ ، فما الفرقُ بينَهما ؟



أنا الرخامُ ، حجرٌ طبيعيٌّ ، منظري جميلٌ ، وذو لمعةٍ طبيعيةٍ ، ولذلكَ يفضلونَني في أرضياتِ المداخلِ والصالاتِ وغرفِ الاستقبالِ الرئيسةِ .



أنا السيراميكُ ، سهلُ التنظيفِ ، تجدونَني عادةً على أغلبِ الأرضياتِ وهناكَ أنواعٌ خاصةٌ مني لدوراتِ المياهِ والمطابخِ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أنا أقوى منكَ ، فأنتَ قدْ تنكسر بسهولةٍ .



لنتفقْ يا صديقي أنَّنا مكمِّلانِ لبعضِنَا ، فالناسُ يستفيدونَ مِنَّا ، ولهذا فهُمْ يعتنونَ بنا ويعملونَ على إزالةِ الأتربةِ عنا ، ثمَّ يمسحونَنا باستخدامِ الماءِ والموادِ المطهرةِ .



نشاطُ (٤)

املأ المربعاتِ حسبِ المطلوبِ أمامَها ، ثمَّ اجمعْ حروفَ المربعاتِ المحددةِ ؛ لتتوصلَ إلى اسمِ نوعٍ جيدٍ تُغطَّى بِه الأرضياتُ ليسَ بالسيراميكِ ولا الرخامِ .

مفردُ كلمةِ أبوابٍ .		ا			
عمليةُ تجديدِ هواءِ المنزلِ .	ت				
يُغطَى بِه أرضياتُ المنازلِ ، وغالي الثمنِ .		خ			
جمعُ كلمةِ مسكنٍ .			ا		
تُعلَّقُ لتزيينِ جدرانِ غرفِ المنزلِ .		و			
يُفرشُ به أرضياتُ المنازلِ .	س				
تدخلُ منهُ أشعةُ الشمسِ للغرفةِ .			ف		

الاسمُ : .....

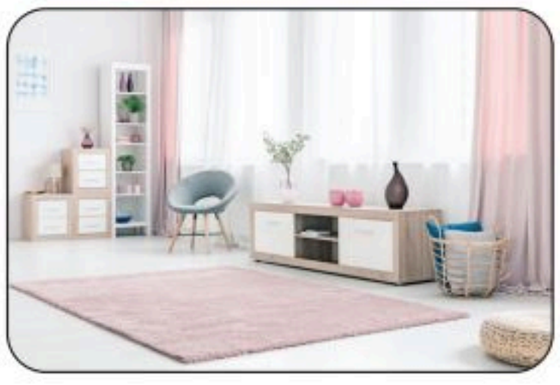
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (٥)

بِالتَّعاونِ معَ مجموعتِك ؛ اُذكرِ النواحيَّ الإيجابيةَ والسلبيةَ منْ استخدامِ السجادِ والموكيتِ ، ثمَّ قيِّمْ دورَكَ .

.....





أنواعُ السَّجادِ :

السجادُ حسبُ طريقةِ نسجِهِ نوعان :

١ . يدويٌّ وهو غالي الثمنِ ؛ لدقَتِه ومتانَتِه .

٢ . آليٌّ ويُنسجُ بواسطةِ آلاتٍ ، ويُصممُ برسومٍ ونقوشٍ متنوعةٍ وبألوانٍ مختلفةٍ .

العنايةُ بالسجَّادِ والموكيتِ :

أ . تهويتُهُ وعدمُ تعريضِهِ لأشعةِ الشمسِ المباشرةِ أو الرطوبةِ .

ب . إزالةُ البقعِ عنه حالَ حدوثِهَا .

جـ . تنظيفُه باستمرارٍ .

نشاطُ (٦)

اقترِحْ حلولًا مناسبةً لتنظيفِ السَّجادِ من القهوةِ .

.....

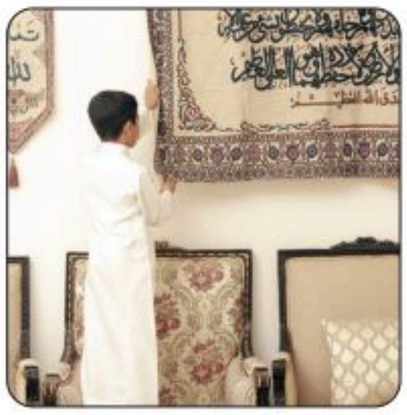
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

النظافةُ :

إنَّ لنظافةِ المنزلِ أهميةً كبرى في المحافظةِ على صحةِ أفرادِ الأسرةِ ولجمالِ منظرِه ورائحتِه ؛ لذلكَ لابدَّ منَ العنايةِ بِه باتباعِ ما يأتي :



١ . تهويةُ الغُرفِ .



٢ . ترتيبُ الأثاثِ وإزالةُ الغبارِ عَنْه .



٣ . كنسُ الأرضيةِ .



٤ . مسحُ الأرضيةِ .



٥ . إغلاقُ النوافذِ وإسدالُ الستائرِ بعدَ مُضيِ بعضِ الوقتِ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

القواعدُ السليمةُ أثناءَ التنظيفِ :

- عندَ كنسِ الأرضياتِ أو مسحِها أو تلميعِها ، تكونُ الأداةُ المُستخدمةُ في التنظيفِ ذاتَ طولٍ يسمحُ بأنْ تبقى أجسامُنا في وضعٍ قائمٍ وألا نضطرَ للانحناءِ .
- عندَ القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ ، نعتمدُ على عضلاتِ الفخذينِ والأرجلِ والأذرعِ بدلًا مْن عضلاتِ الظهرِ ؛ لأنَّ العضلاتِ الكبيرةَ تتحملُ مجهودًا أكبرَ .
- عندِ تلميعِ الأثاثِ والأرضياتِ ، نستعملُ الحركاتِ الدائريةَ والانسيابيةَ بدلًا منَ الحركاتِ السريعةِ المتقطعةِ .

نشاطُ (٧)



اُذكر مهامَكَ ومسؤولياتِك التي تؤديها كفردٍ فعالٍ في أسرتِك ، تساهمُ بها في الحفاظِ على منزلِكَ نظيفًا ومرتبًا .

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاطُ (٨)

أَشِّــرْ بعلامةِ (✓) إلى الوضعِ الســليمِ للجسمِ أثناءَ عمليةِ التنظيفِ ، وعلامةِ (✗) إلى الوضعِ غيرِ السليمِ ثم برِرْ إجابَتَكَ :



. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .



. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضعِ الجملَ الآتيةَ في الحقولِ المناسبةِ حسبَ رقمِ كلِ جملةٍ :

١ يُعطي المكانُ منظرًا جميلًا وجذابًا ويُضفي عليه البهجةَ .

٢ يَعْزِل برودةَ الأرضيةِ .

٣ تساعدُ على الرؤيةِ بسهولةٍ وتُجنبُ إجهادَ العينِ .

٤ يخففُ من حدةِ الأصواتِ التي تحدثُ نتيجةَ المشيِ وغيرِه .

٥ تحققُ الأمانَ في البيتِ فهي تقللُ وقوعَ الحوادثِ .

٦ تحافظُ على صحةِ أفرادِ الأسرةِ .

٧ تُكسبُ جمالَ المنظرِ والرائحةَ الطيبةَ .

الإضاءةُ	النظافةُ	السجادُ
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحةِ فيما يأتي :

أ مِنْ شروطِ التهويةِ الصحيةِ للمسكنِ توفُرُ حركةُ الهواءِ المصحوبةُ بتياراتٍ باردةٍ. ☐

ب تتمُ تهويةُ المنزلِ بفتحِ الستائرِ والنوافذِ والأبوابِ كلَّ صباحٍ. ☐

ج الإضاءةُ لا تساعدُنا على الرؤيةِ. ☐

د مِن مظاهرِ الإسرافِ كثرةُ إضاءةِ المصابيحِ في جميعِ أماكنَ المسكنِ. ☐

٣ اخترِ الإجابةَ الصحيحةَ :

أ ترجعُ أهميةُ الإضاءةِ إلى :

١ تجديدِ الهواءِ في المسكنِ.
٢ استخدامِها في تزيينِ المسكنِ.
٣ المساعدةِ في وضوحِ الرؤيةِ.
٤ لا شيءَ مما سبقَ.

ب تتمُ التهويةُ الصناعيةُ عن طريقِ :

١ استخدامِ المراوحِ وأجهزةِ التكييفِ.
٢ فتحِ النوافذِ والأبوابِ.
٣ إغلاقِ جميعِ الفتحاتِ التي في الجدرانِ.
٤ لا شيءَ مما سبقَ.

٤ علِّلْ ما يأتي :

أ الاعتمادُ على عضلاتِ الرجلينِ واليدينِ بدلًا منْ عضلاتِ الظهرِ أثناءَ التنظيفِ.

.....

ب وجودُ نوافذَ في البيتِ.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ ماذا يحدُثُ في الحالاتِ الآتيةِ :

إذا لمْ تُنظَّفِّ الأرضيةَ .

. . . . . .

. . . . . .

إذا كانتْ إضاءةُ المنزلِ خافتةً .

. . . . . .

. . . . . .

إذا لمْ تدخلْ أشعةُ الشمسِ إلى المنزلِ .

. . . . . .

. . . . . .

٦ أكملِ البناءَ الآتي بنقلِ الحجارةِ منَ الأسفلِ إلى مكانِها المناسبِ المنقطِ ؛ على غرارِ المثالِ الأولِ معَ البدءِ منَ الجانبِ الأيمنِ في كلِ مرةٍ حتى تتكونَ لديكَ مواصفاتُ المسكنِ الصحيِّ :

أنْ يكونَ جيدًا من حيثُ	الموقعِ والتهوية		ولا يُسمحُ بمرورِ	
.....	والجدران والأرضية		ويُسمحُ لأشعةِ	.....
وجيد الإضاءةِ	مزود بشبكةِ	ماءٍ وصرفٍ صحيٍّ	ويوجدُ به	
.....	معَ توفرِ	.....	وتوفرِ وسائلِ	.....
وعددُ غرفٍ	.....	وأنْ يكونَ بعيدًا	.....	

السلامةِ العامةِ

عنِ الضوضاءِ

شبكةُ الكهرباءِ

الرطوبةِ من السقفِ

الشمسِ بالدخولِ إليه

مناسبٍ لحجمِ العائلةِ

خزاناتٌ لحفظِ الماءِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٧ أجِب عما يأتي :

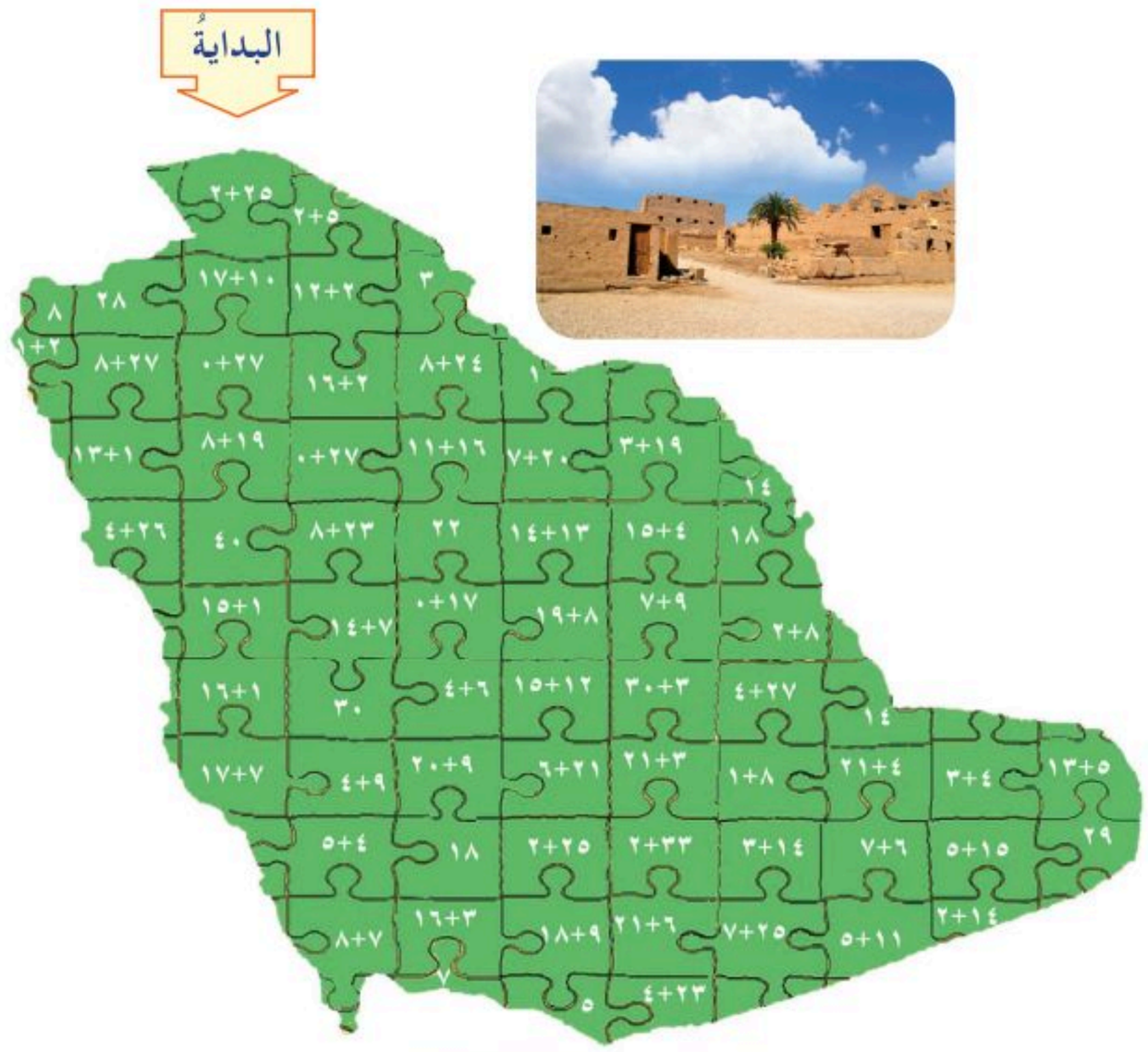
أ . ما الدولةُ التي تمثلُها هذه الخريطةُ ؟

.....

ب . أُعبُر الخريطةَ منْ خلالِ القِطَعِ التي يمثلُ مجموعُها العددَ سبعةً وعشرينَ لتكتشفَ إلى أيِّ المساكنِ تصلَ .

جـ. من يُناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه ؟

.....





وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدةُ مسكِني



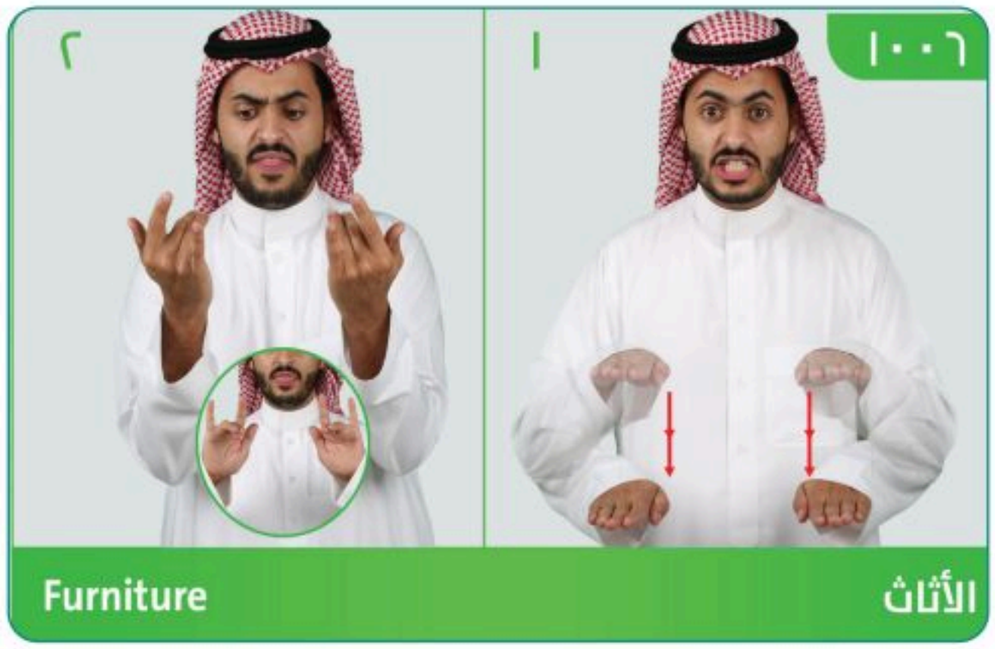
أتعلَّمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ معَ الْآخَرِينَ من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللّهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الرابعةُ

٤

مُجتمعِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدةِ

يُتوقعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يلخصَ آدابَ التعاملِ معَ المعلم بوجهٍ عام.
- أنْ يُبديَ رأيَهُ في السلوكياتِ السلبيةِ الصادرةِ منْ بعضِ الطلابِ تجاهَ المعلم.
- أنْ يقترحَ حلولاً مناسبةً لبعضِ المشكلاتِ التي تطرأُ أثناءَ التعاملِ معَ الطُّلابَ.
- أنْ يشرحَ آدابَ التعاملِ معَ المسنينَ في ضوءِ الشريعةِ الإسلاميةِ.
- أنْ يُقَوِّمَ بعضَ السلوكياتِ الخاطئةِ في التعاملِ معَ الأشخاصِ ذوِي الإعاقةِ.
- أنْ يشاركَ في تنفيذِ نشرةٍ معرفيّةٍ حولَ فضلِ الصدقةِ في الإسلام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مجتمعي

آدابُ التعاملِ خارجَ المنزلِ

أولاً: آدابُ التعاملِ معَ المُعلمِ

إنَّ معلِمَنا الأولَ هو رسولُنا الكريمُ ﷺ لذا تُعَدُّ مهنةُ التعليمِ منْ أعظمَ المهنِ في الحياةِ، فالمعلمُ هو الذي يُخَرِّجُ الطبيبَ والباحثَ والمهندسَ، وهو الذي يستطيعُ أنْ يوجهَ شخصيةَ الطالبِ نحوَ الأفضلِ، فيجبُ احترامُه والتأدبُ أثناءَ التعاملِ معَه.

أسرتِي العزيزةُ

أبدأُ اليومَ دراسةَ وحدةً جديدةً أتعلمُ فيها آدابَ التعاملِ خارجَ المنزلِ، وهذا نشاطٌ نسعدُ بتنفيذِه معًا.

مع وافرِ الحبِّ: ابنُكم / ابنتُكم

نشاطٌ أُسْرِيٌّ

أُكتُبْ بيتاً منِ الشِّعرِ أو أنشودةً في بيانِ فضلِ المعلمِ وضرورةِ احترامِه، ثم اقرأها أمامَ الطُّلَاب.

.....

.....

.....

.....

المفاهيمُ الرئيسةُ

- الإعاقةُ.
- المسكينُ.
- الصدقةُ.

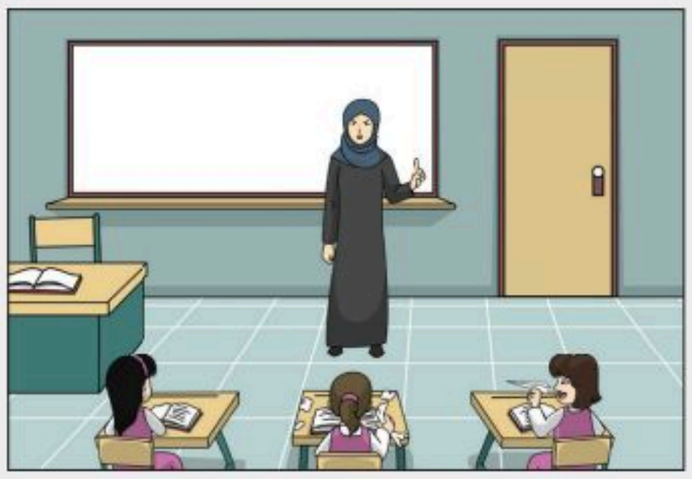
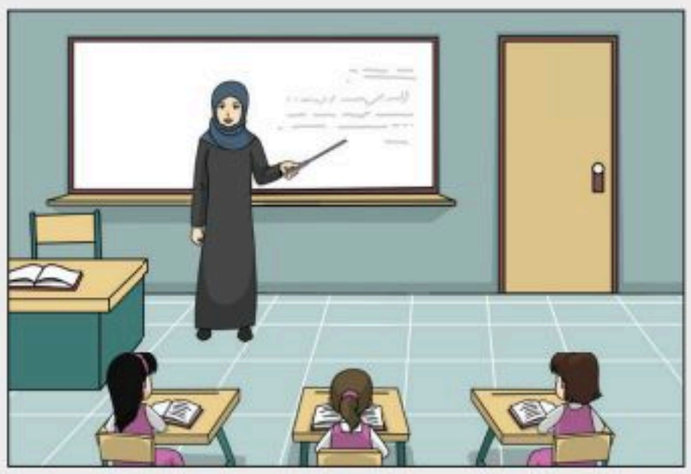
نتعاملُ معَ كثيرٍ منِ الناسِ في حياتِنا اليوميةِ سواءً في المدرسةِ أو الحيِّ الذي نعيشُ فيه أو في الأماكنِ العامةِ؛ ومنَ الواجبِ أنْ يكونَ هذا التعاملُ مبنيًّا على التعاونِ وحسنِ الخلقِ.

فمَن مِنّا لا يريدُ أنْ يكونَ محبوبًا في مجتمعِه الذي يعيشُ فيه؟ طبعًا نحنُ جميعًا نريدُ ذلكَ ولكنْ كيفَ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (١)

ناقشْ مجموعتَك بالمواقفِ الآتيةِ، ثمَّ دوِّنْ رأيَكَ فيها:

المواقفُ	رأيُك فيها
	. . . . .
	. . . . .
	. . . . .

> من الأدبِ الاستئذانُ قبلَ الدخولِ إلى الصفِّ والخروجِ مِنه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاطُ (٢)



أُكتُبْ بعضَ السلوكياتِ التي قمتَ بِها وأَعجبتِ المُعلمَ.

السلوكياتُ التي قُمتَ بِها	رأيُ معلِمَك
.....	.....
.....	.....
.....	.....

● أُكتُب بطاقةَ شكرٍ لمعلِمَك.



نشـاطُ (٣)



كيفَ تتصرفُ إذا:

١. رأيت طالبًا يرفعُ صوتَه على المُعلمِ؟

.....

٢. اكتشفتَ أنَّكَ قدْ نسيتَ أداءَ الواجبِ المدرسيِّ؟

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثانيًا : آدابُ التعاملِ معَ الزملاءِ

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «خَيْرُ الأَصْحَابِ عِنْدَ اللهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ»[1].



١ ما الخطأُ الذي ارتكبَتهُ لطيفةُ؟

.....

٢ اُذكُرِ اقترَاحًا يساعدُ لطيفةَ على حُسنِ التعامُلِ معَ زميلاتِها.

.....

(١) صحيحُ ابنِ حِبانَ، ٥١٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العباراتُ الآتيةُ تشيرُ إلى آدابِ التعَاملِ الحَسَنِ وغيرِ الحسنِ معَ الطُّلابِ صَنِفْها في الجدولِ الآتي:

إلقاءُ التحيةِ في الصباحِ عليهُم

تقديمُ المساعدةِ للمحتاجينَ مِنهُمْ

عدمُ السؤالِ عنهُمْ في حالِ غيابِهم والاطمئنانِ عليهِم

الاعتذارُ عنِ الخطأِ حتى لو تكرَرَ

إعارةُ الأدواتِ عندَ الضرورةِ

عدمُ احترامهم والسخريةِ منهُمْ

تعاملٌ حسنٌ	تعاملٌ غيرُ حسنٍ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

نشاطُ (٤)

وليدُ طالبٌ في الصفِّ الخامس، غالبًا ما يتعرضُ للإهاناتِ المتكررةِ منْ زميلِه عاصمَ حتى أثَّر ذلكَ على شخصيته ومستواهُ، بماذا تصفُ هذا الموقفَ؟ قدِّمْ حُلولًا مناسبةً تساعدُ وليدَ على التخلصِ منْ هذهِ المشكلةِ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ماذا تفعلُ إذا	الخيارات	التعليلُ
• تشاجرتَ معَ أحدِ زملائِك وشتَمَكْ؟ 	١. تدعو له بالهدايةِ ولا تردَّ عليهِ. ٢. تنصَحُهُ وتعاتِبُه وتبينُ له موضعَ الخطأِ. ٣. تعتدِي عليه بالضربِ لكنْ لا تشتِمْهُ. ٤. تردُ له الإساءَة بالمثلِ، فتشتِمَه كمَا شَتَمَك.	.....

نشاطُ (٥)

ماذا تفعلُ إذا انضمَّ طالبٌ جديدٌ من بلدٍ آخرَ إلى صفِّكَ؟

.....

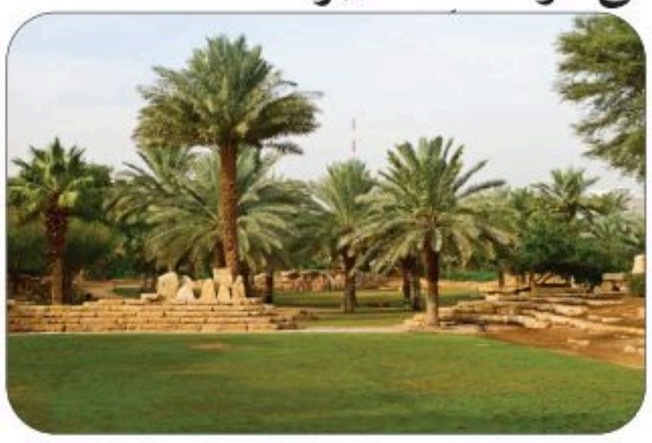
.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ثالثًا: آدابُ التعامُلِ معَ المسنينَ

كنتُ أسيرُ معَ صديقي أيمنَ في حديقةٍ عامةٍ، وفجأةً تعثرَ رجلٌ مُسنٌ في مشيِهِ فسقطَ أمامَنا، فضَّل صديقي أيمنُ متابعةَ سيرِهِ وعدمَ التوقُفِ لمساعدَتِه، لكنني رفضتُ مواصلةَ السيرِ وسارعتُ بمدِّ يديَّ إلى الرجلِ المسنِّ لمساعدَتِه على الوقوفِ مجددًا والتأكدِ منْ سلامتِه وقدرتِه على مواصلةِ السيرِ.



بعدَ قراءَتك للقصةِ السابقةِ أجبْ عنِ الأسئلةِ الآتيةِ:

س١: لِمَ سَلكَ أيمنُ هذا السلوكَ؟

.....

س٢: قدِّمْ لصديقِك أيمنَ النصيحةَ المناسبةَ؟

.....

س٣: اختر الإجابةَ الصحيحةَ:

أ. من أقوالِ الرسولِ ﷺ المطابقةِ لهذِه القصةِ:

«الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لا يَظْلِمُهُ وَلا يُسْلِمُهُ»[١].

«إِنَّ مِنْ إِجْلالِ اللهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ»[٢].

«إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبُكَ فَأَطْعِمِ الْمِسْكِينَ»[٣].

ب. استفدتُ منَ الموقفِ السابقِ:

- التسليةَ
- الموعظةَ
- الرحمةَ وحسنَ التعاملِ

---

(١) صحيحُ البخاريٍّ، ٢٤٤٢.

(٢) سننُ أبي داودَ، ٤٨٤٣.

(٣) صحيحُ الجامعِ، ١٤١٠.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



»» طاعةُ اللهِ عزّ وجلَّ ورسولِه ﷺ والحرصُ على العملِ الصالحِ والخُلُقِ الحسنِ طريقُكَ إلى الجنةِ.



أُسرتي العزيزةُ

فوازُ: نورةُ هلْ تعلمينَ حقَ المُسنِّ؟

نورةُ: لا، لا أعلمُ.

فوازُ:

أولاً: إنزالُه منزلتَه اللائقةَ به:

يُستشارُ في الأمورِ، ويُقدمُ في المجلسِ، ويُبْدَأُ به بالضيافةِ وفي التحدُثِ إلى الناسِ وفي الأخذِ والعطاءِ عندَ التعامُلِ.

ثانياً: عدمُ الاستخفافِ به:

فلا يُهزأُ به، ولا يُسخرُ منه، ولا يُوجهُ إليه كلامٌ سيئٌ، ويُتأدبُ في حضرتِه، ولا يُنهرُ.

نورةُ: كيفَ عرفتَ ذلكَ؟

فوازُ: منْ أُمي.

نورةُ: معلومةٌ مفيدةٌ، سأعملُ بِها بمشيئةِ اللهِ.

● أُكتُبْ حُقوقًا أُخرَى للمُسنِّ.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابعًا: آدابُ التعاملِ معَ الأشخاص ذوي الإعاقة

ذوو الإعاقةِ هم:

المُعوَّقُون جسميًّا أوعقليًّا.

أنـا حنانُ، عمري اثنتا عَشرةَ سَنةً، أُصبتُ في طفولتي بالعمى، فأصبحتُ أتحسسُ طريقي باللمسِ أو باستخدامِ العصا، أستطيعُ تمييزَ مَنْ حولي ومعرفتَهم مِن أصواتِهم، وقدْ لاحظتُ أنَّ الناسَ يرفعونَ أصواتَهم عاليًا عندما يتحدثونَ معي، وهذا ما أُعاني منه ويزعجُني كثيرًا **فماذا أفعلُ ليفهمَ الناسُ أني لستُ صماءَ؟**

- **ما الحلُ لمشكلةِ حنانَ مِن وجهةِ نظرِكَ؟**

.....

- **ما واجبُك تجاهَ أمثالِ حنانَ؟**

.....



للحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ عنِ الحقوقِ الصحيةِ للأشخاص ذوي الإعاقةِ يمكنكَ الاطلاعُ على كتاب (جرعةِ وعيٍّ) والذي يعدُ أحدَ إسهاماتِ وزارةِ الصحةِ في التحوُّلِ الوطنيِّ.

يهتمُ ولاةُ الأمرِ - حفظهمُ اللهُ - في مملكتِنا بكثيرٍ منَ الحالاتِ الإنسانيةِ كعلاجِ الأشخاص ذوي الإعاقةِ والمرضى داخلَ البلادِ وخارجَها.





أولُ مؤسسٍ لرعايةِ الأشخاص ذوي الإعاقة في تاريخِ البشريةِ جمعاءَ هو عمرُ بنُ الخطابِ رضي الله عنه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



»» أولـتْ وزارةُ التعليمِ عنايةً خاصةً بالأشـخاص ذوِي الإعاقةِ فدمجَتهمَ فـي التعليمِ العامِّ ؛ لينالوا حقهم منَ التعليمِ.

● أُكتُبْ رسـالةً توعويـةً للمجتمعِ للتعريـفِ بهؤلاءِ الأشخاصِ والتأكيدِ على ضرورةِ تقديرِهم واحترامِهم.

.....

.....

.....



»» داودُ الأنطاكي من الأطباءِ المسلمينَ البـارزيـنَ، وكان كـفـيفَ البصرِ.

ماذا تفعلُ	الخيارات	التعليلُ
● إذا رأيـتَ زميـلًا مقعـدًا يحتاجُ إلى مساعـــــدةٍ للشراءِ مـنَ المقصفِ؟ 	١. تَعْرِض عليهِ المساعدةَ وتشتري له. ٢. تطلبُ من أحدِ زملائِك أنْ يساعدَه في الشراءِ. ٣. تترُكه لعلَ أحدًا غيرِكَ يساعِدُه.	....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خامسًا : آدابُ التعاملِ معَ الفقراءِ والمساكينَ

قالَ تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ فِيٓ أَمۡوَٰلِهِمۡ حَقّٞ مَّعۡلُومٞ ٢٤ لِّلسَّآئِلِ وَٱلۡمَحۡرُومِ ٢٥﴾ (١).

ضَعْ عنوَانًا للقصةِ: .....



الابنُ: أبي، لقدْ رأيتُ رجلاً مسكينًا وأريدُ أنْ أقدمَ له المساعدةَ، فهلْ تعطيني شيئًا منَ النقودِ؛ لأقدمَه لَه.



الأبُ: حسنًا يا بُنيَّ، ولكنْ عليّ أنْ أرافِقَكَ لأتأكدَ من مدَى حاجةِ هذا الرجلِ.



الابنُ: السلامُ عليكم يا عمُّ، هذا أبي، وقدْ أخبرتُه بأنَكَ تعيشُ حالةً منَ البؤسِ، فقررَ أنْ يأتي ليراكَ ويدلَك على مصدرِ رزقٍ يسدُ حاجتَك.



الفقيرُ: ولكنني كبيرٌ في السنِّ ولا أقوى على العملِ.

الأبُ: لا تخفْ أيُّها الرجلُ، سأبحثُ لكَ عما يناسبُك؛ فهناكَ مؤسساتٌ خيريةٌ سآخذُك إليها وسيتكفلونَ بما يُغنيكَ عنِ السؤالِ.

---

(١) سورةُ المعارجِ الآيةُ: ٢٤–٢٥.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنشـأَتْ مملكتُنا هيئةَ الزكاةِ والضريبةِ والجمارك ووزارةَ الموارِدِ البشـريةِ والتنميةِ الاجتماعيةِ، لصرفِ الأموالِ على المستحقينَ من الفقراءِ والمساكينَ وأبناءِ السبيلِ.

عنِ النعمانِ بنِ بشيرٍ رضي الله عنه قالَ: قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَـدِ، إِذَا اشْـتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَه سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»(١).

وهذا يَظهر في إنشاءِ حكومتِنا الهيئاتِ والمؤسساتِ الخيريةِ؛ لمساعدةِ المحتاجينَ والفقـراءِ داخلَ المملكةِ وخارجَها منَ المسـلمينَ في أنحاءِ العالمِ كمنصةِ إحسانٍ؛ وهي منصةٌ وطنيةٌ للعملِ الخيريِّ تأسستْ بالأمرِ السـامي الكريمِ، وتسـعى إلى تعظيـمِ أثرِ القطاعِ الخيريِّ وتمكينِه تقنيًّا.

إحسان
منصة وطنية للعمل الخيري

نشـاطُ (٦)

ارجع للموقعِ الرسميِّ لمنصةِ إحسانٍ، واكتُب باختصارٍ عن فُرصِ التبرعِ المتاحةِ عبرَ المنصةِ، ثمَّ اعرِضْها على الطُّلابِ.

.....

.....

.....

(١) صحيحُ مسلمٍ، ٢٥٨٦.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ماذا تفعلُ	الخيارات	التعليلُ
• إذا قرأتَ عنْ دورِ مركزِ الملكِ سلمانَ للإغاثةِ والأعمالِ الإنسانيةِ في تقديمِ المساعداتِ للمحتاجينَ في أيِّ مكانٍ بالعالمِ.	١- أحثُ والديَّ ومعارفي على تقديمِ التبرعاتِ للمركزِ. ٢- أكتفي بحثِّ والديَّ ومعارفي على دعمِ الجهاتِ التي تنظمُ التبرعاتِ داخلَ بلدي فقط، ولا أهتمُ بالمحتاجينَ خارجَها. ٣-أُعطي أحدَ والديَّ جزءًا من المالِ الذي أدخرُه منْ مصروفي للمساهمةِ به في التبرعِ للمركزِ.	.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أُسرَتي العزيزة

عزيزي الأبَّ/ عزيزتي الأمَّ، ساعِدا أبناءَكُما في تقويمِ أساليبَ تعاملهم مع الآخرينَ.

عبدُ الرحمنِ مرّ بالمواقفِ الآتيةِ، فكانَ تصرُّفُهُ فيها يدلُ على الأدبِ وحُسنِ التصرفِ.

هل أنتَ حَسنُ التعاملِ معَ الآخرينَ؟



● يقدم شُكرَه وامتِنـــانَه إذا تَلَقَى هديةً من أحدٍ.



● يستأذنُ دائمًا قبلَ أنْ يدخلَ على الآخَرِينَ.



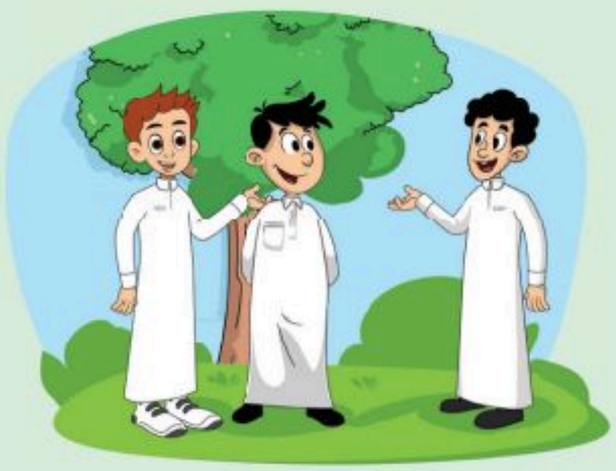
● يلـقِي السلامَ على مَنْ يقابلُه.



● إذا احتاجَ مساعدةً منْ أحدَ يقولُ: مِنْ فضْلِكَ.



● لا يُقاطعُ الآخرينَ أثناءَ تـحدُثِهم.



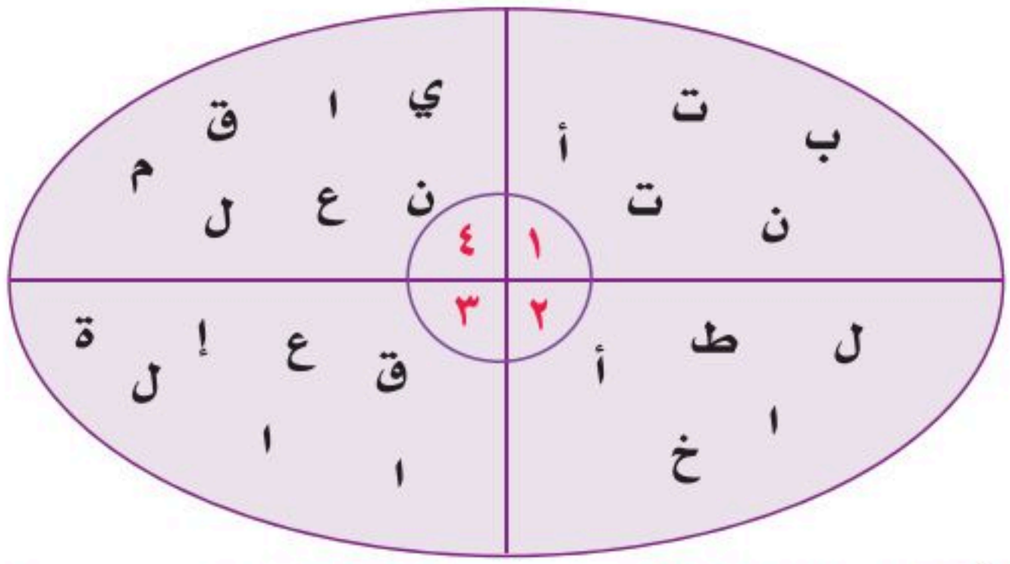
● يُصلحُ بينَ المتشاجِرينَ.

لقـدْ حصـلَ عبـدُ الرحمنِ علـى (٥) درجاتٍ نظيرَ تصرفِهِ فـي كلِّ موقفٍ من المواقفِ السـابقةِ، فإذا كانَ تصرُّفُك قريبًا من تصرُّفِهِ وحصلتَ على (٢٥) درجةً أو (٣٠) درجةً فأنتَ إنسانٌ حَسنُ الخُلُقِ معَ الآخرينَ، وإذا حصلتَ على (٢٠) درجةً فأنتَ لديكَ اسـتعدادٌ طيبٌ لأنْ تكونَ حسـنَ الخُلقِ، أمَّا إذا حصلتَ على (١٥) درجةً فأقلَ فأنتَ في حاجةٍ إلى أنْ تراجعَ نفسَك وتُحسِّنَ تعاملَك معَ الآخرينَ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ رتِّبِ الحروفَ، مكونًا مِنها كلماتٍ، ثمَّ اكتُبْها في الفراغِ المناسبِ لها منَ الآيةِ والجملِ الآتيةِ:



١ قالَ تعالَى: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ .....سَبۡعَ سَنَابِلَ﴾ (١).

٢ منَ الأدبِ الاعتذارُ للمعلمِ عندَ ..... أو التقصيرِ.

٣ إنَّ مِنْ حُسنِ التعامُلِ مَع الأشخاصِ ذوِي ..... معاملتُهم كأيِّ شخصٍ آخرَ.

٤ استخدامُ المواقفِ المخصصةِ لـ..... فيه تعدٍّ على حقوقِهم.

٢ تكثرُ المؤسساتُ الخيريةُ وجمعياتُ البرِّ في بلادِنا- ولله الحمدُ- عَدِّدِ اثنتَين مِنها.

١. .....

٢. .....

٣ اُذكُر النتيجةَ المترتبةَ عَلى ما تشاهِدَه في كلِّ صورةٍ منَ الصوَرِ الآتيةِ:

١



أنْ تحترمَ .....

٢



.....

٣



.....

(١) سورةُ البقرةِ الآيةَ رقم (٢٦١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ اختر الإجابةَ المناسبةَ منِ الخياراتِ الآتيةِ:

١. لاحظتْ أنّ زميلَك لا يملِكُ دفترًا بسببِ فقرِه فكيفَ تتصرَّف؟

أ لا أهتمُ بالموضوعِ.

ب أسخرُ منهُ لأنَّه لا يملكُ دفترًا.

ج أُخبِر أُسرَتي لمساعَدَته.

د أُخبرُ الموجهَ الطلابيَّ أنَّه لا يمتلكُ دفترًا.

٢. رأيتَ في المدرسةِ رجلاً كفيفًا حضرَ ليسألَ عنِ ابنِه، وليسَ معَه أحدٌ فكيفَ تتصرَّفُ؟

أ أُراقِبُه كي أرَى ماذا يفعلُ.

ب أُمسِك بيدِه وأساعِدُه.

ج أذهبُ لصفي وأترُكُه.

د أُخبرُ مُراقِبَ المدرسةِ بوجودِه.

٥ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِّ الصحيحَةِ:

أ إنَّ مُعلِمَنا الأولَّ هو آدمُ عليه السلام.

ب اتخذَ رسولُنا ﷺ أبا بكر الصِدِّيقَ رضي الله عنه صديقًا لَه.

ج من الآدابِ الحسنةِ كثرةُ استعارةِ الأدواتِ منْ غيرِكَ.

د التعاملُ معَ الآخرينَ يكونُ مبنيًّا على الأنانيَّةِ وحبِّ الذَّاتِ.

هـ إنَّ طاعةَ اللهِ -عز وجل- ورسولِه ﷺ طريقُكَ إلى الجنةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدةُ مجتمعي



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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الخامسةُ

٥

غِـــذَائـي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدةِ

يُتَوقعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ الوحدةِ :

- أنْ يُعددَ العناصرَ الغذائيةَ .
- أنْ يُكوِّنَ وجباتٍ غذائيةٍ متزنةٍ منْ خِلالِ العيناتِ المعروضةِ .
- أنْ يبررَ أهميةَ شربِ الماءِ بكمياتٍ كافيةٍ يوميًّا .
- أنْ يُبديَ رأيَه في الوجباتِ الغذائيةِ المعروضةِ أمامَه .
- أن يستنتجَ أهميةَ البيضِ الغذائيةَ للجسم .
- أن يطبِّقَ اختبارَ صلاحيةِ البيضِ عمليًّا .
- أن يطبقَ أحدَ أصنافِ البيض .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

العناصرُ الغذائيةُ

المفاهيمُ الرئيسة

- النمُوُ
- المصدرُ



الغذاءُ:
مجموعةٌ منَ الأطعمةِ، تُمِدُّ الجسمَ بما يحتاجُهُ منَ العناصرِ الغذائيةِ للقيامِ بوظائِفِه الحيويةِ.

العناصرُ الغذائيةُ:

موادٌّ موجودةٌ في الطعامِ يحتاجُ الجسمُ إليها للنموِّ وإصلاحِ التالفِ منَ الخلايا وإنتاجِ الطاقةِ.

في الشكلِ أدناه مجموعاتٌ غذائيةٌ مهمةٌ إذا حصلَ عليها جسمُك يوميًّا فإنَّ تغذيتَك سليمةٌ، وهي:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلوماتٌ إضافيةٌ

اُنظُر إلى مبادرةِ رشاقةٍ (نمطٍ صحيٍّ) مِن موقعِ وزارةِ الصحةِ لتعرفَ مكوناتِ الطبقِ الصحيِّ.

وزارة الصحة
Ministry of Health

البروتيناتُ:

يحتاجُ إليها الجسمُ من أجل النموِّ وتعويض الأنسجةِ التالفةِ.

مصادرُها

بروتينٌ حيوانيٌّ



بروتينٌ نباتيٌّ



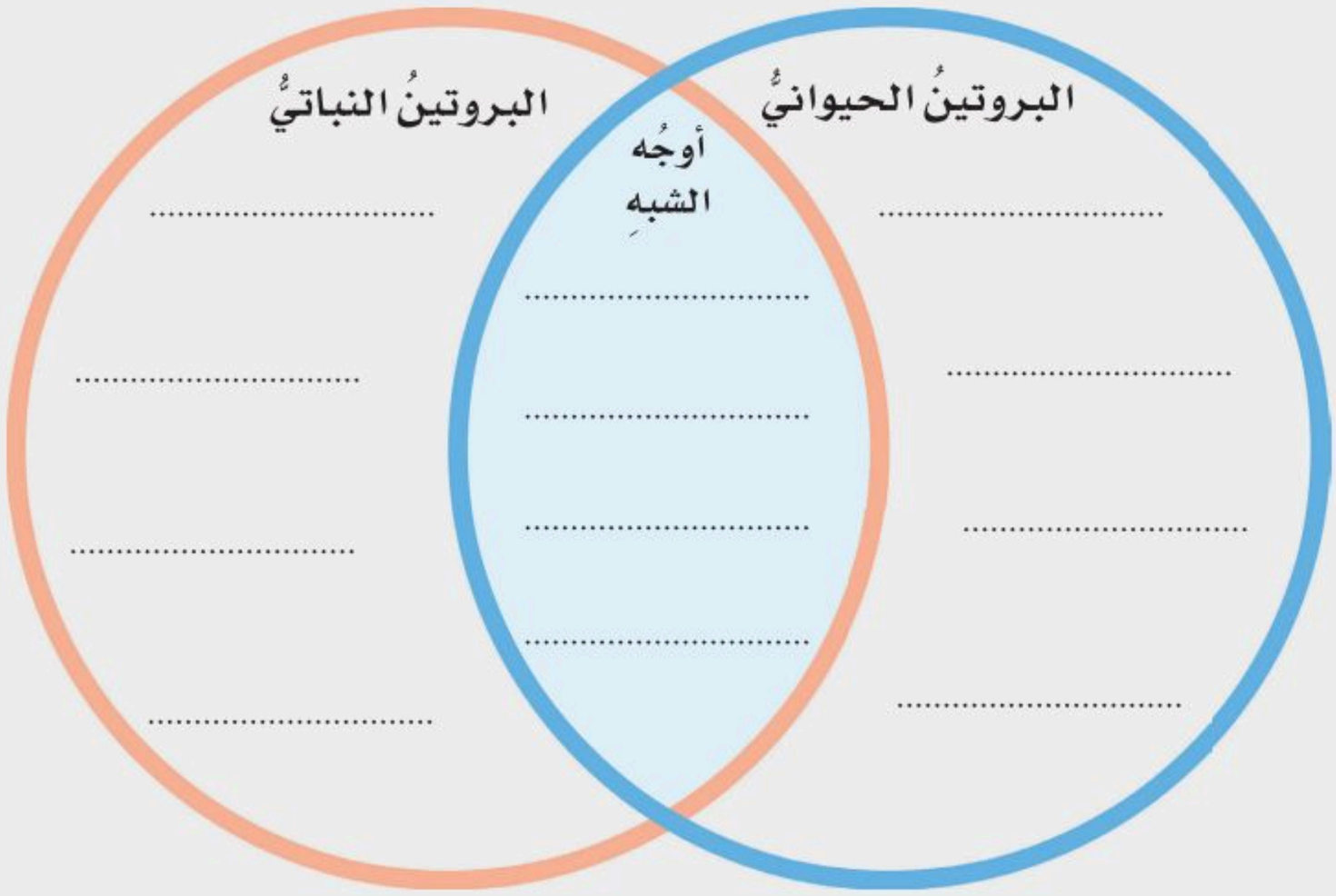
المعلومةُ الإثرائيةُ

إنَّ عضلاتِك وأظفارَك وجلدَكَ تتكونُ منَ البروتينِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاطُ (١)

ابحثْ في مصادرَ التعلمِّ عن الفرقِ بينَ البروتينِ الحيوانيِّ والبروتينِ النباتيِّ، ثمّ دوِّنْها مستعينًا بالمنظمِ التخطيطيِّ للمقارنةِ.



الدهونُ:

تزوِّدُ الجسمَ بالطاقةِ والحرارةِ.

مصـادرُها

دهونٌ حيوانيةٌ



دهونٌ نباتيةٌ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

معلوماتٌ إضافيةٌ

ينبغي التقليلُ منَ الدهونِ لأنَّ الإكثارَ منها يسببُ السمنةَ وتصلبَ الشرايين.

نشاطُ (٢)

أحِط بدائرةٍ الأغذيةَ المحتويةَ على الدهونِ.

الكربوهيدراتُ:

المصدرُ الرئيسُ للطاقةِ.

مصادرُها	
السكرياتُ	
النشوياتُ	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (٣)

ضَعْ خطًّا تحتَ الأغذيةِ المنخفضةِ الكربوهيدراتِ.








الفيتامينـاتُ والأملاحُ المعدنيةُ :

أساسيةُ للنموِّ والحفاظِ على الصحةِ والوقايةِ منَ الأمراضِ، ويحتاجُ الجسمُ إلى كمياتٍ قليلةٍ منها وتتوفرُ في أغلبِ الأطعمةِ بكمياتٍ مختلفةٍ.

أولًا : الفيتامينـاتُ : ومنْ أمثلتِها :

فيتامينُ أ – ب المركبُ – جـ – د وغيرُها.

الفواكهُ



الخضراواتُ



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (٤)

الفيتامينُ الضروريُّ للإبصارِ هو .....

فيتامينُ أ　فيتامينُ ب　فيتامينُ جـ　فيتامينُ د.

ثانيًا : الأملاحُ المعدنيةُ : ومِن أمثلتِها :



الحديدُ

مصادرُه



اليودُ

مصادرُه



الكالسيومُ

مصادرُه

المعلومةُ الإثرائيةُ

- إنَّ أشعةَ الشمسِ مِن أهمِ مصادرِ فيتامينِ (د).
- إنَّ احتواءَ الغذاءِ على فيتامينَاتِ أ، د، يزيدُ مِن عمليّةِ امتصاصِ الكالسيومِ في الجسمِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الماءُ :

ضروريٌّ لخلايا الجسمِ، ونحصلُ عليهِ من ماءِ الشربِ والمشروباتِ المختلفةِ كالعصيرِ والحليبِ والفواكهِ والخضراواتِ والحساءِ، وهي لا تغنِي عن شربِ الماءِ لأهميتِه لصحةِ الجسمِ.



ماذا يحدثُ لو لمْ نشربِ الماءَ بكميةٍ كافية يوميًّا؟ وضحْ ذلكَ مستعينًا بالمنظِمِ الآتي:

السبب والنتيجة

.....

.....

يهدفُ المركز الوطني لكفاءة وترشيد المياه «مائي» لزيادةِ وعيِ المجتمعِ في جميعِ أنحاءِ المملكةِ بأهميةِ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ، وتقديمِ الحلولِ الممكنةِ لتقليلِ الاستهلاكِ وخفضِ استهلاكِ الفردِ منَ الماءِ إلى ١٥٠ لتر يوميًّا بحلولِ عام ٢٠٣٠، وهو أمرٌ حاسمٌ لتحقيقِ الازدهارِ الاقتصاديِّ للمملكةِ على المدى الطويلِ.

وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:

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

نشاطُ (٥)

أكمِل تقسيمَ العناصرِ الغذائيةِ إلى مجموعاتٍ تبعًا لفائدتِها للجسمِ.

١. مجموعةُ أطعمةِ البَناءِ (البروتيناتُ).

٢. .....

٣. .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

طريقةُ إعدادِ الوجَباتِ الغذائيةِ المتوازنةِ :

عندَ إعدادِ الوجبةِ الغذائيةِ ينبغي :

١ . اختيارُ صنفٍ أو أكثرَ منْ أغذيةِ البناءِ (البروتيناتِ) ، مثلِ : اللحومِ والطيورِ والبقولِ والحليبِ ومنتجاتِه .

٢ . اختيارُ صنفٍ أو أكثرَ منْ أغذيةِ الوقايةِ (الفواكهِ والخضارِ) ، مثلِ : التفاحِ والبرتقالِ والخيارِ والطماطمِ .

٣ . إكمالُ الوجبةِ بعدَ ذلكَ بإضافةِ الأصنافِ الملائمةِ من أغذيةِ الطاقةِ والحرارةِ (الكربوهيدراتِ) ، مثلِ : الأرزِ والمعكرونةِ والخبزِ .



تعزيزُ الوقايةِ ضدَّ الأخطارِ الصحيةِ (نظامُ الصحةِ العامةِ وإدارةُ الأَزماتِ الصحيةِ) .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطُ (٦)

أكمِل كلَّ وجبةِ غذائيةِ حتى تصبحَ متوازنةً :





.....





.....





.....

نشاطُ (٧)



ما رأيُك في الوجبةِ الغذائيةِ الظاهرةِ في الصورةِ أمامَك ، مع التبريرِ ؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

البَيْض

المفاهيم الرئيسة

- الزُلالُ
- المُح

أهميةُ البيض:

البيضُ من أفضلِ الأطعمةِ البروتينيةِ وأرخصِها، وتُعَدُّ ضروريةً في فترةِ النموِّ، وهو سهلُ الهضمِ ويَصلُحُ لجميعِ مراحلِ العمرِ، ومن الممكنِ أن يكونَ طَبَقًا أساسيًّا في كثيرٍ من وجباتِ الطعامِ اليوميةِ، حيث يُقَدَّمُ مع الخضراواتِ مسلوقًا أو مقليًّا أو مطهيًّا. ويدخلُ البيضُ مع الحليبِ في صُنعِ بعضِ الأطعمةِ المختلفةِ مثلِ الكعكِ والبسكويت.

نشاط (١)

بِالتَّشاورِ معَ مجموعتِك، اكتُبْ أكبرَ عددٍ ممكنٍ من الأطباقِ التي يدخلُ البيضُ في تركيبِها.

.....

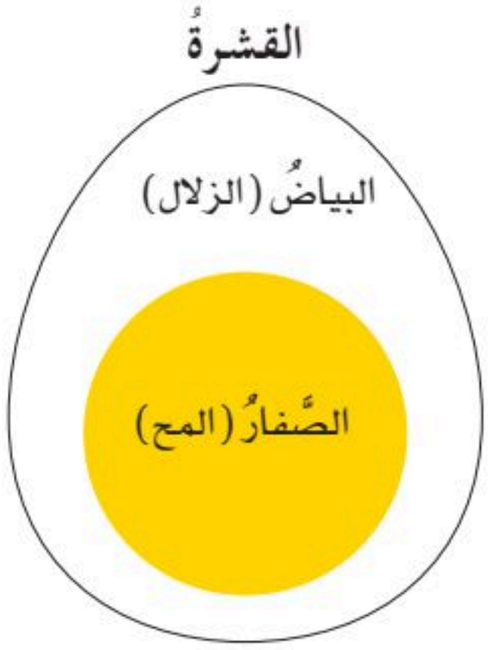
تركيبُ البيضةِ:

تتركبُ البيضةُ من:

١. .....

٢. .....

٣. .....

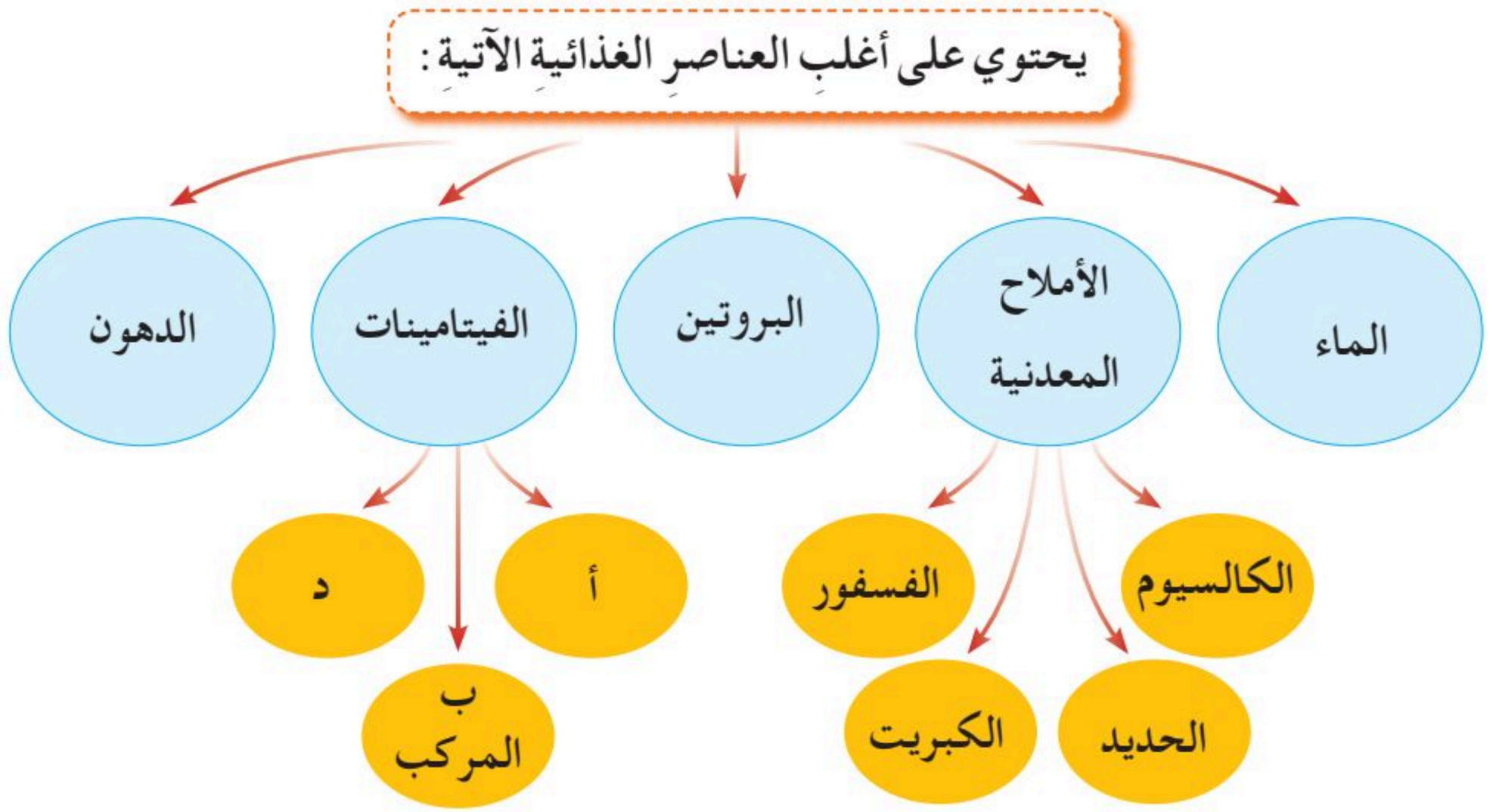


قشرةُ البيضةِ غلافٌ كِلْسِيٌّ ذو مسام يسمحُ بنفاذِ الماءِ والهواءِ داخلَ البيضةِ والخروجِ منها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

قيمتُه الغذائيةُ:

يحتوي على أغلبِ العناصرِ الغذائيةِ الآتيةِ:



هل يؤثرُ اختلافُ لونِ قشرةِ البيضِ على القيمةِ الغذائيةِ للبيضِ؟ وضِّحْ ذلك.

طريقةُ اختبارِ صلاحيةِ البيض:

توضعُ البيضةُ في كوبِ ماءٍ به مقدارُ ملعقةٍ كبيرةٍ من الملحِ، ويُلاحَظُ على البيضةِ بعدَ ذلكَ أحدُ أمرين:

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
تستقرُّ في القاعِ	
تطفوُ على السطحِ	





وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)



ضعْ بيضةً في كوبٍ به ماءٌ ومقدارُ ملعقةٍ من الملح. سجِّلْ مشاهدتَكَ واستنتاجَك..

.....

.....



يجبُ وضعُ البيضِ في المكانِ المخصصِ له في الثلاجةِ، وتجنُّبُ تركِه خارجًا، لماذا؟

.....

نشـاط (٣)

بالتَّعاونِ معَ مجموعتِك، صمِّمْ إعلانًا يشجعُ الأطفالَ على تناولِ البيضِ بوصفِه من أطعمةِ البناءِ، ثم قيِّمْ دورَكَ في المجموعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أطباق من البيض

البيض المسلوق:



المقادير:

- أربعُ بيضاتٍ طازجات.
- ملح.
- فلفلٌ أسود.
- طماطم.
- فلفلٌ أخضرُ بارد.

الطريقة

١ يُوضع البيضُ في إناءٍ ويُغمَرُ بالماءِ البارد.

٢ يُوضع على نارٍ هادئةٍ، ويُترَكُ يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيضُ عن النارِ ويُصَبُّ عليه ماءٌ باردٌ؛ ليسهُلَ تقشيرُه.

٤ يُقَشَّرُ ويُقَدَّمُ ساخنًا ويُضافُ له الملحُ والفلفلُ معَ حلقاتِ الطماطمِ والفلفلِ البارد.

(إضافةُ ملعقةٍ كبيرةٍ من الخلِّ للماءِ يمنعُ خروجَ الزلالِ إلى ماءِ السلقِ عندَ حدوثِ شرخٍ بالبيضة).









عندَ سلقِ البيضِ يُضافُ قليلٌ من الملحِ معَ الماءِ ليسهُلَ تقشيرُه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

لا تتخلصْ من الماءِ الناتجِ عن سلقِ البيضِ؛ فنباتاتُكَ تحبُّ هذا الماءَ لاحتوائه على نسبةٍ عاليةٍ من الكالسيوم الذي تحتاجُهُ النباتاتُ. اُترُكْهُ ليبرُدَ فقطْ ثم أَرْوِ نباتاتِكَ منه، كما أنه ترشيدٌ لَاستهلاكِ الماء.

نشاط (٤)

ما السَّلْقُ؟ وضِّحْ ذلك.

.....

يتوفرُ في الأسواقِ أجهزةٌ كهربائيةٌ خاصةٌ بسلْقِ البيضِ آمنةٌ وسهلةُ الاستخدامِ وأسعارُها في متناولِ الجميع.

شطائرُ البيضِ المسلوق :

المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...)
- بيضٌ مسلوق .
- خيار.
- طماطم.

- شرائحُ جبنةِ شيدر.
- رشَّةُ ملح.
- رشة كمُّونٍ مطحون.
- رشة فلفلٍ أحمرَ (حسبَ الرغبة).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الطريقة



١ يُسلَقُ البيضُ ويُقَطَّعُ شرائح.

٢ تُقَطَّعُ الخَضراواتُ لشرائحَ مناسِبةِ السُمك.

٣ يُحشى الخبزُ بشرائحِ البيضِ والجبنةِ والخضراوات.

٤ تُضافُ رشَّةٌ من البهاراتِ المرغوبةِ، ويُقَدَّم.

سلطةُ البيضِ المسلوق :

المقادير:

- بيضٌ مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- فلفلٌ باردٌ مُلَوَّن.
- رَشَّةُ ملح.
- بهارُ السلطة



الطريقة

١ يُسلقُ البيضُ ويُقَطَّعُ لقطَعٍ صغيرةٍ مناسبة.

٢ تُقَطَّعُ الخضراواتُ لِقطَعٍ متوسطة.

٣ يُضافُ البيضُ والخضراواتُ في طَبَقِ التقديم.

٤ يُضافُ بهارُ السلطةِ وتُقَدَّمُ مباشرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

١ صنِّفْ كلَّ نوعٍ منَ الأغذيةِ الآتيةِ في الحقلِ المخصصِ لَه :



البروتيناتُ	الدهونُ	الكربوهيدراتُ	الفيتامينـاتُ والأملاحُ المعدنيةُ
. . . . .	. . . . .	. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .	. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .	. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .	. . . . .	. . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

٢ صِل منَ العمودِ (أ) ما يناسِبُه منَ العمودِ (ب) :

(أ)	(ب)
الكربوهيدراتُ	• تنظيمُ درجةِ الحرارةِ وتخليصُ الجسمِ منَ الفضلاتِ.
الفيتامينـاتُ	• إمدادُ الجسمِ بالطاقةِ.
البروتيناتُ	• المحافظةُ على صحةِ الجسمِ ووقايتُه منَ الأمراضِ.
	• بناءُ الخلايا وتجديدُها.

٣ ضَع علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحةِ، فيمَا يأتِي :

أ الدهونُ المصدرُ الرئيسُ للطاقةِ وتشملُ النشوياتِ والسكرياتِ. ☐

ب يحتاجُ الجسمُ إلى كمياتٍ كبيرةٍ منَ الفيتَامِيناتِ. ☐

ج الماءُ ضروريٌّ لخلايا الجسمِ ويساعدُ في هضمِ الطَّعامِ. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقاتٌ عامةٌ

٤ أصدِرْ حكمًا على الوجباتِ الآتيةِ من حيثُ احتوائِهَا على جميعِ الموادِّ الغذائيةِ بوضعِ كلمةِ (متكاملةً) وكلمةِ (غيرَ متكاملةٍ) أمامَ كلِّ وجبةٍ:

أ أرزٌ، لحمٌ، سلطةٌ، تفاحٌ. .....

ب شكولاتةٌ، مشروبٌ غازيٌّ. .....

ج أرزٌ، معكرونةٌ، خبزٌ، بطاطسُ. .....

د حليبٌ، بيضٌ، خبزٌ. .....

هـ ذُرةٌ، بسكويتٌ، شايٌ. .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٥ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصحيحةِ فيما يأتي:

أ البيضةُ الطازجةُ تطفو على سطحِ الماء. ☐

ب صفارُ البيضِ غنيٌّ بالحديد. ☐

ج البيضُ مصدرٌ للبروتينِ النباتي. ☐

د يُشترى البيضُ بكمياتٍ كبيرةٍ لكونِهِ أرخصَ ثمنا. ☐

هـ تركُ البيضِ في درجةِ حرارةِ الغرفةِ مدةً طويلةً يؤدي إلى فسادِه. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦ علِّلْ ما يأتي:

١ يُفضلُ حفظُ البيضِ بعيدًا عن الأطعمةِ القويةِ الرائحةِ كالبصلِ والثوم.

.....

٢ تطفو البيضةُ الفاسدةُ على سطحِ الماء.

.....

٣ يُفَضَّلُ مسحُ البيضِ بمنشفةٍ بدلًا من غسلِه بالماء.

.....

٧ ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن أكبرِ قدرٍ ممكنٍ من الأصنافِ المبتكَرةِ من البيضِ.

.....

.....

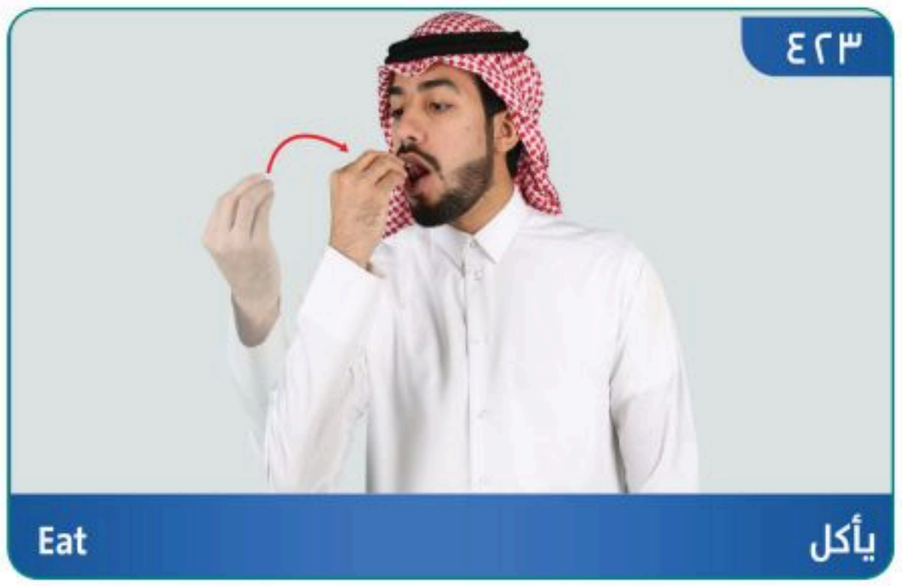
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدة
غذائي



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









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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدونُ إيجابياتٍ تعلَّمتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الجزء الثاني
من المقرر

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفِهرسُ

الوحدةُ	الموضوعُ	رقمُ الصفحةِ
صحتي وسلامتي	دليلُ الأسرةِ	١١٣
	الحروق	١١٧
	الجروح	١٢٧
مهاراتي في الحياةِ	آداب الحوار	١٤١
	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	١٤٨
بيئَتي	التلوثُ داخلَ المنزلِ	١٥٩
ملبسي	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	١٧٩
غِذَائي	الوجبات الصحية الخفيفة	١٩٣
	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	٢٠٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

دليلُ الأسرةِ

أولياءَ الأمورِ الكرامَ:

أهلاً وسهلاً بكم، نأملُ أنْ يكونَ هذا العامُ الدراسيُّ مثمرًا ومفيدًا، لكم، ولأبنائكم الأعزاءِ. نهدفُ في تعليم مقرَرِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ إلى إكسابِ أبنائنا المفاهيمَ العلميةَ، والمهاراتِ العمليّةَ المتنوعةَ، والقيمَ النبيلةَ، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأملُ منكم مشاركةَ أبنائكم في تحقيقِ هذا الهدفِ.

وستجدون في بعضِ صفحاتِ هذا الكتابِ أيقونةً خاصةً بكم بوصفكم أسرةَ المتعلمِ، فيها رسالةٌ تخصُّكم، ونشاطٌ يمكنُ لكُم أنْ تشاركوا أبناءَكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقاً في نهايةِ كلِّ وحدةٍ بمفرداتٍ مترجمةٍ بلغةِ الإشارةِ نهدفُ منْ خلالها إلى تزويدِ الطلابِّ بحصيلةٍ مناسبةٍ منَ المفرداتِ الإشاريةِ لإيجادِ نوعٍ منَ التواصلِ بينَ أفرادِ المجتمعِ السامعينَ والصمِّ.

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدةُ الأولى/صحتي وسلامتي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٣٧
الوحدةُ الثانية/مهاراتي في الحياةِ	تهيئةُ الوحدةِ: أُسرتي العزيزةُ	١٤٢
	نشاطٌ أسريٌّ	١٤٧
	نشاطٌ أسريٌّ ختاميٌّ	١٥٢
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٥٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

الوحدةُ	نوعُ النشاطِ	رقمُ الصفحةِ
الوحدةُ الثالثة/بيئتِي	تهيئةُ الوحدةِ: أُسرتي العزيزةُ	١٦٠
	نشاطٌ أسريٌّ	١٦٣
	نشاطٌ أسريٌّ ختاميٌّ	١٦٦
	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارة	١٧٦
الوحدةُ الرابعة/ملبسي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	١٩٠
الوحدةُ الخامسة/غِذائي	هيَّا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	٢١٠

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الأولى

١

صحَّتِي وسلامَتي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهداف الوحدة

يَتوَقَّعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ الوِحْدَةِ:

- أنْ يُناقشَ مسبِّباتِ الحُروقِ.
- أنْ يقارنَ بينَ أنواعِ الحُروقِ.
- أنْ يطبّقَ الإسعافَ الأوليَّ للحُروقِ.
- أنْ يميّزَ بينَ أنواعِ الجُروحِ.
- أنْ يطبّقَ إسعافَ الجُروحِ بطريقةٍ صحيحةٍ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

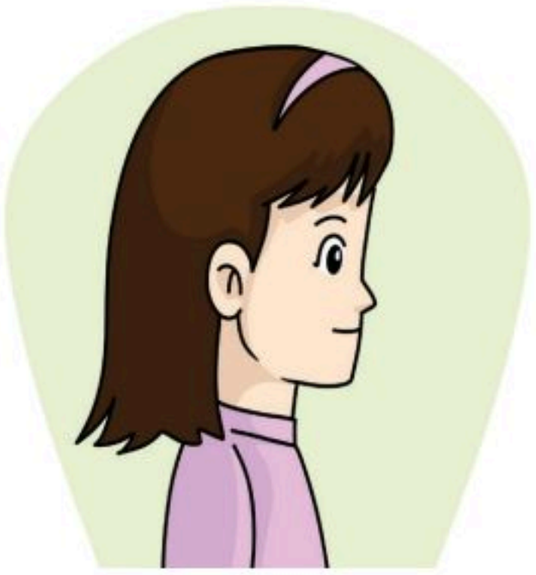
صحتي وسلامتي

الحُروقُ

المفاهيم الرئيسة

- الإسْعافُ
- الصَّديدُ

تحدثُ الإصاباتُ بالحروقِ من تأثيرِ الحرارةِ القُصوى (السخونةُ أو البرودةُ) والموادِ الكيميائيةِ أو الإشعاعِ أو الكهرباءِ. وهي تختلفُ في العمقِ والمساحةِ والشِّدة.



نورةُ، ماذَا حَدَثَ لِيَدِكِ؟





انْسَكَبَ عَليهَا سَائلٌ حارٌ فَتَضَرَّرَت.

تَضررُ الجِلدِ عندَ تعرُّضِهِ للنَّارِ، أو لِسَوائل حارةٍ، أو لِموادَ كيميائيةٍ تُسمَّى:

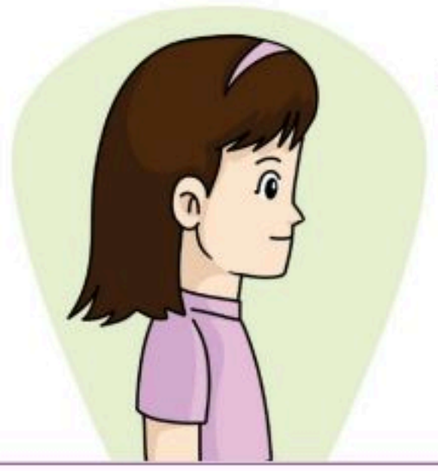
..... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اِخْتَر الإجابةَ المناسِبةَ واكْتُبْها في الفراغِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



مَـا مسبِّبَاتُ هذه الإِصابة؟



سَبَبُها الغْفلَةُ أو سُوءُ التصرُّفِ أو الإِهْمَالِ، وللحُروقِ أنواعٌ:

حَراريَّةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

١. للحَـرَارةِ الجافة كاللَّهبِ النَّـاتجِ منَ الحَريـقِ أو انفجـارِ الغازِ.

٢. للحَرَارةِ الرَّطبـةِ النَّاتجةِ مـنَ انسكـابِ السَّوائِـــلِ الحارةِ، مثـــلُ: الماءِ، أو الزيت.

أوكِيميَائيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

لـلأحْمَـاضِ والـقَـلَـويَّـاتِ، كَـبـعـضِ المُـنَظِّفَاتِ السَّائِلةِ مثلُ: الفِلاش.

أوكَهْرَبائيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

١. للبرقِ والصَّواعقِ.

٢. للتَّيـارِ الكَهْرَبائيِّ.

أو إشعاعيةٌ بِسبَبِ التعرُّضِ:

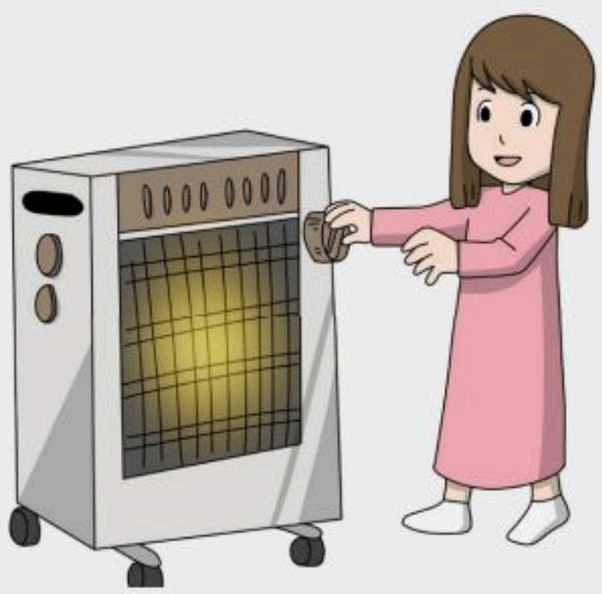
لأشـعَّةِ الشَّمسِ أو الضَّـوءِ المُنْعَكِـسِ عَلى سَطْـحٍ ساطعٍ كالثلـجِ مثلًا.

المُفْرِطِ للأشعَّةِ السِّينيةِ أو الموادِّ المُشعَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (١)

نَاقـشْ مـعَ مجموعتِـك الصُّـورِ الآتيَـةِ ثُـمَّ دَوّنِ رأيـكَ فِيهَـا.



.....



.....



.....

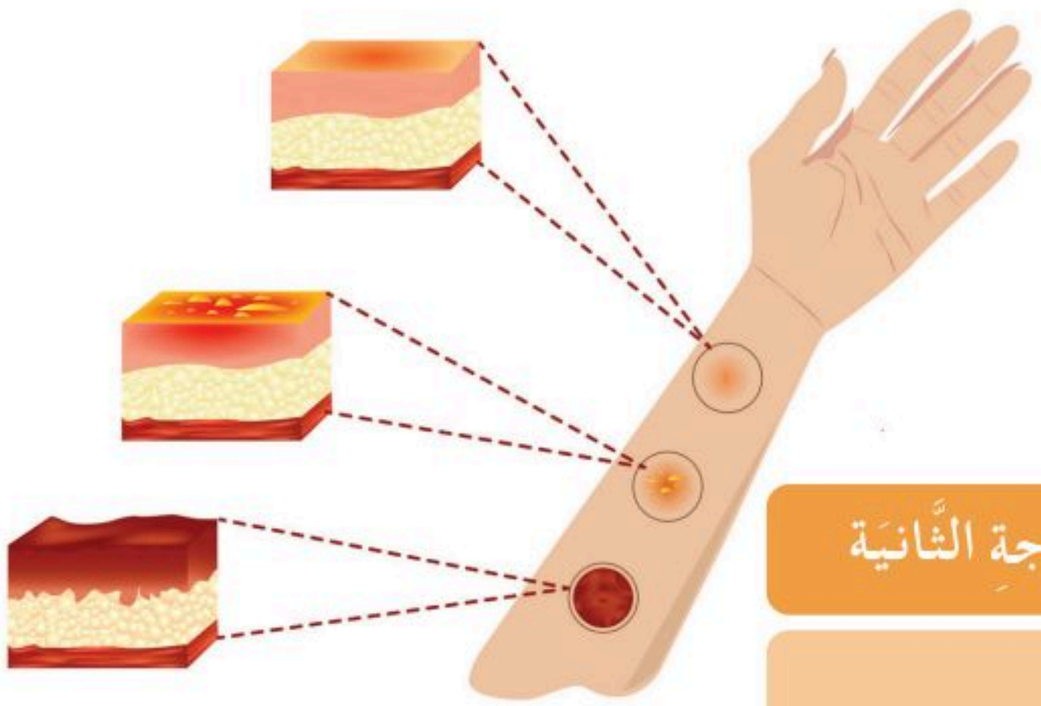


.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درجاتُ الحُروق :

تنقسمُ الحروقُ إلى ثلاثِ درجاتٍ حسبَ تأثيرِها على طبقاتِ الجلدِ ، وهي :



حروقُ الدَّرجةِ الأولَى

حروقٌ سطحيةٌ ولا تتعدى طبقةَ الجلدِ السطحيَّةِ وتُحْدِثُ احمرارًا له ولا تتركُ أثرًا فيهِ بعدَ الشِّفاء .

حروقُ الدَّرجةِ الثَّانيَة

تمتدُ إلى الطبقات العميقة من الجلدِ وتكونُ مصحوبةً بتورّمٍ وانتفاخٍ وفقاقيعَ مائيَّة، وقد تترُكُ أثرًا في الجلدِ بعدَ الشِّفاء .

حروقُ الدَّرجةِ الثَّالثَة

تمتدُ إلى الأنسجة تحتَ الجلدِ، ولا تكونُ مصحوبةً بآلام بسببِ احتراقِ النِّهايات العصبية الحسيَّةِ، وهي بطيئةُ الالتئامِ وتتركُ آثارًا واضحَة .



« إذَا تكونتْ فقاعةٌ في مَوضِعِ الحرقِ فيجبُ عدمُ فَقْئِها؛ لأنَّها تحمي المنطقةَ الواقعةَ تحتهَا حتى ينمُو جلدٌ جديدٌ مكانَها .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إسعافُ المصابِ بالحُروق :



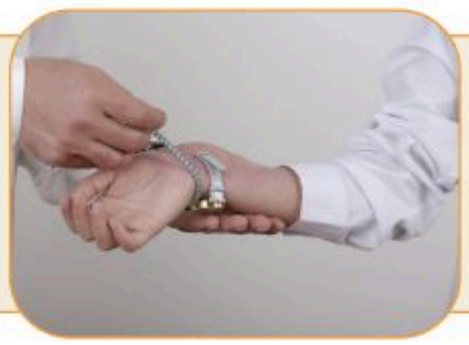
- طَمئن المصابَ وهدِّئ من رَوعِه .



- ارتد قفازاتٍ طبيةٍ عند البدءِ بإسعافِ المُصاب .



- ضع الجزءَ المحروقَ تحتَ ماءٍ باردٍ يجري بهدوءٍ مُدّةَ (١٠) دَقائق وإذا استمرَّ الألمُ فضعهُ مُدّةً أطوَل .



- انزع الخواتمَ والسَّاعةَ والحزامَ والحذاءَ من المكانِ المتضرِّر قدرَ المُستطاع .. علّل .



- مدّد المصابَ في وضعٍ مريحٍ، معَ الحرصِ على عدمِ ملامسةِ الأجزَاء المحترِقَة للأرْض؛ حتى لا يحدثَ تلوث .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



- ضمّد المنطقةَ بقماشٍ نظيفٍ معقّم.



- اسق المصابَ الماءَ على دفعاتٍ متباعدةٍ؛ لتعويضِ السوائل الَّتي فقدَها.
- أَعطِ المصابَ بعضَ المسكّناتِ المناسبَة؛ لتخفيفِ الألَم.



- اطلب المساعدةَ من وحدةِ الهلالِ الأحمرِ ـ هلْ تعرفْ رقمَه؟

يجبُ أن تدركَ أن جميعَ إصاباتِ الحروقِ معرّضةٌ لخطرِ انتقالِ العدوى؛ وذلك لأنَّ الحرقَ يسببُ شقوقًا في الجلدِ الَّذي يُعَدّ حاجزًا وقائيًا ضدَّ الجراثِيم. لذا ينبغِي طلبُ المشورةِ الطبيَّةِ؛ إذ قد تكونُ هناكَ حاجةٌ للمضاداتِ الحيويَّةِ لعلاجِ العدْوى.

تطبيقُ (أسعفني) هو أحدُ جهودِ هيئةِ الهلالِ الأحمرِ السُّعودي، ويهدفُ لمساعدتكَ في حالاتِ الطَّوارئ وتقديمِ مجموعةٍ من الخدماتِ كالبلاغاتِ ورسائلِ الاستغاثةِ العاجلةِ وغيرها من الخدماتِ الإسعافيَّة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)

من منطلقِ المسـؤوليةِ تجاهَ الأطفالِ في المنزلِ وجّه نصيحةً لهذا الطفْل.



.....

.....

.....

قد تحدثُ حروقٌ للفم والحلقِ نتيجةَ شربِ سائلٍ شديدِ الحرارة، أو ابتلاعِ موادَ كيميائيَّة، أو استنشاقِ هواءٍ ساخنٍ جدًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

خرافاتٌ شائعةٌ حولَ إسعافِ إصاباتِ الحُروق :

هناكَ العديدُ من الخرافاتِ حولَ علاجِ الإسعافاتِ الأوليَّةِ للحروقِ، ومنها :

التصرّفُ الخاطئ

فَقأُ البُثور.

النتيجةُ

زيادةُ خطرِ إصابةِ الحروقِ بالعدْوى.

التصرّفُ الخاطئ

وضعُ معجونِ الأسنانِ أو الزبدةِ أو أي موادٍ غذائيةٍ أُخرى.

النتيجةُ

لنْ يؤدِّيَ إلى تبريدِ الحرقِ بشكلٍ كافٍ.

التصرّفُ الخاطئ

وضعُ الثلجِ على الحرقِ البسيطِ لتسريعِ عمليةِ التَّبريد.

النتيجةُ

الثلجُ يؤدِّي إلى تفاقمِ الإصابةِ من خلالِ التَّسبب في حروقِ التجميدِ للجِلد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٣)





هل سـمعتَ عن أحدِ العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ، اذكرها وقدّم النصيحةَ المناسبةَ للطُّلَّاب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

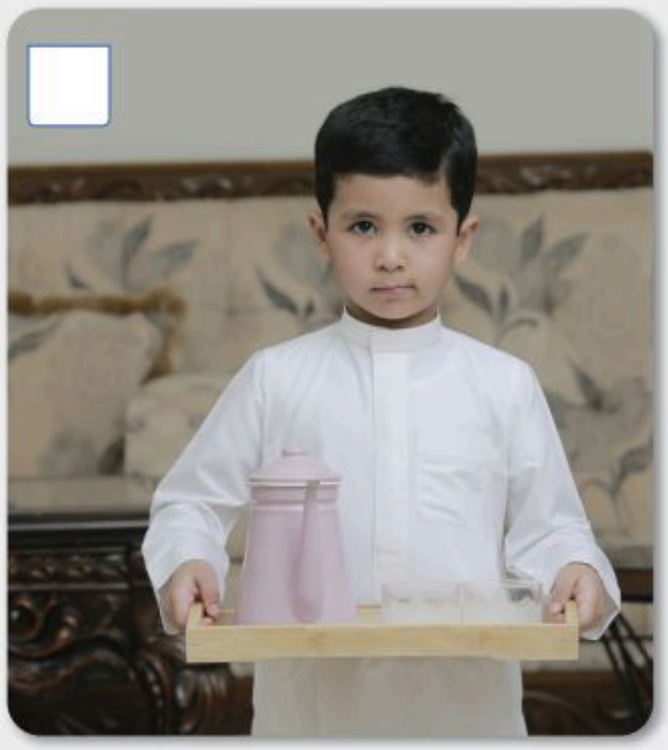
.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

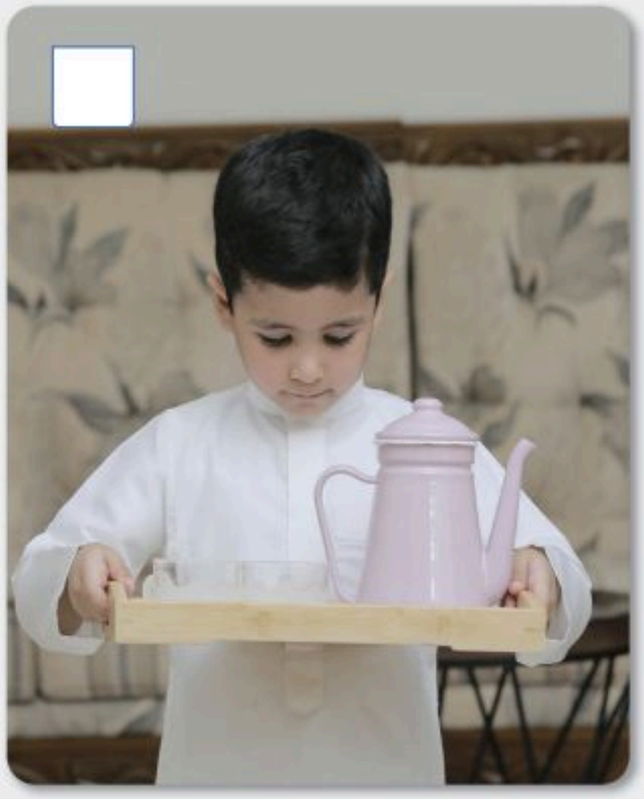
نشـاط (٤)

برأيـك ؛ أيٌّ مـن الصُّور الآتيةِ تمثّـلُ الطريقَـة الصحيحَة لحملِ الإِبريقِ ؟ برّر اختيارك لهَا .









وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الجُروح

المفاهيم الرئيسة

- المُسْعف

القطوعُ والخدوشُ إصاباتٌ طفيفةٌ شائعةٌ تحدثُ لكلٍّ من البالغينَ والأطفالِ. يوفّر جلدنا حاجزًا وقائيًا لمنعِ العدوَى من دخولِ أجسامنا. حيثُ يتسببُ الجرحُ الطفيفُ في حدوثِ تشققٍ في الجلد؛ مما يؤدِّي إلى خطرِ دخولِ العدوَى إلى الجرحِ واحتمالِ انتشارِه في مجرَى الدَّم، إذا لمْ تُقدّم له الإسعافاتُ اللازمةُ والمناسبَة.

ذاتَ صباحٍ كانَ محمّدٌ وأخوهُ صالحٌ في طريقَهما إلى المدرسةِ، فوقعَ صالحٌ على الأرضِ وجُرحتْ يدُه، وأخذَ الدَّمُ يتدفقُ بغزارةٍ حيثُ كانَ الجرحُ عميقًا. أسرعَ محمّدٌ في تقديمِ الإسعافِ اللازمِ له حيثُ ضغطَ على يدِه بقوةٍ، وأحضرَ قطعتَيْ قماشٍ نظيفتينِ فَلَفَّ يدَه بواحدةٍ وربطَها بالأخرَى، ثمَّ رفعَ يدَه فوقَ مستوَى رأسِه، وأسرعَ ليطلبَ من شخصٍ الاتصالَ بالإسعافِ فورًا.

وبدأتْ حالةُ صالحٍ تسُوء حيثُ شَحَبَ وجهُه، وتسارعتْ نَبَضاتُ قلبِه، فقامَ بتمديدِه على الأرضِ، ورفعَ رجليه وتأكّدَ من إبقاءِ يدِه فوقَ مستوَى رأسِه. وما هي إلا لحظاتٌ حرجةٌ عاشهَا محمدٌ في قلقٍ على حياةِ أخيهِ صالحٍ حتى وصلتْ سيارةُ الإسعافِ، فأثنى المُسْعِفُ على حُسْنِ تصرفِ محمدٍ مع حالةِ المصابِ الخطرةِ، ونُقِلَ صالحٌ إلى المُستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عندَ الحاجةِ إلى ذلك

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أكمل الفراغَات من القطعةِ السابقَة :

أ . يُوْقَفُ النَّزيفُ عن طَريق :

١ . .....

٢ . .....

٣ . .....

٤ . .....

ب . ما التصرّفُ الَّذي فعلهُ محمّدٌ عندما اكتشفَ سرعةَ نبضِ قلبِ صالِح ؟

.....

.....

.....

.....

الجُرْح :

تمزقٌ في الجلدِ يؤدِّي إلى خروجِ الدَّمِ من الجسْم .



إسعاف الجروح:

نشـاط (١)

ناقـشْ مجموعتَك فـي الخطوات المتّبعةِ عند إسـعافِ الجروحِ ثم رتّب الصورَ وفقًا للتسلسلِ الصَّحيح.

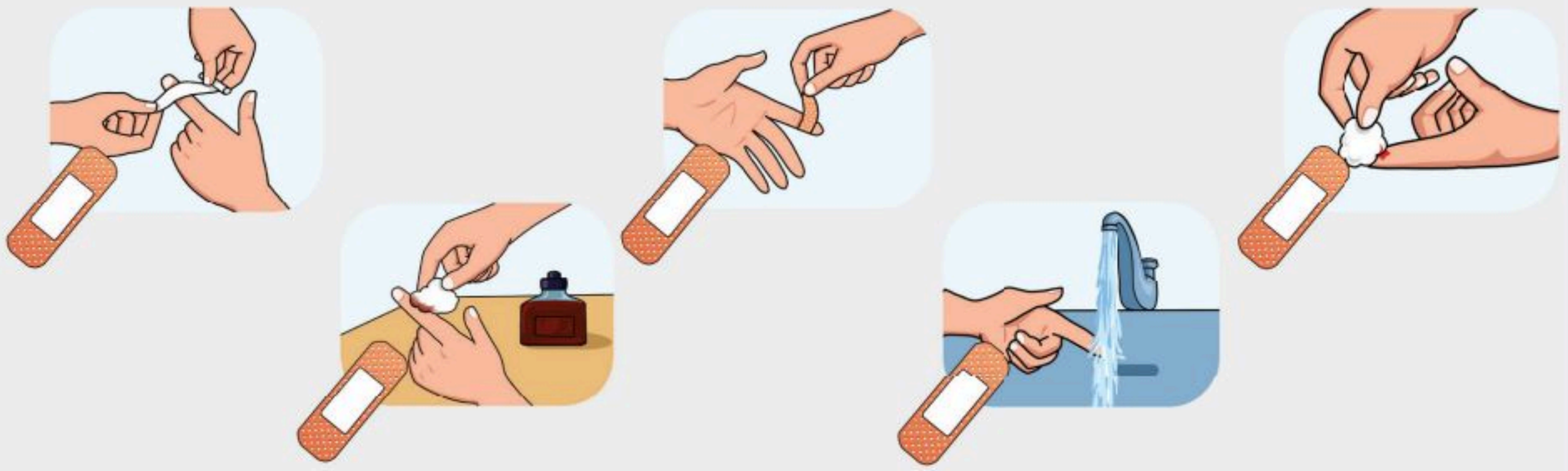
١ . تنظيفُ الجرحِ باستخدامِ قطعةٍ من القطنِ أو الشاشِ المعقّم.

٢ . غسلُ الجرحِ بواسطةِ الماءِ الجاري النظيفِ مُدّة لا تقلُّ عن دقيقةٍ واحدةٍ على الأقَل.

٣ . وضعُ مطهرٍ، مثلُ صبغةِ اليودِ على الجرحِ واستخدامِ القطنِ الماصِّ والمعقّم.

٤ . وضعُ قطعةٍ من الشاشِ المعقّم على الجرحِ تناسبُ حجمَه.

٥ . تغطيةُ الجرحِ بلفِ اللاصقِ الطبيِّ على قطعةِ الشَّاش.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنواعُ الجُروح :

١ . **سطحيةٌ :** تكونُ الإصابةُ على مستوى الجلدِ الخارجيِّ للجسمِ ويكونُ النـزفُ بسيطًا ، ويلتئمُ الجرحُ بسرعَة .

٢ . **عميقةٌ :** تحدثُ نتيجةَ تعرّضِ الجسمِ لآلةٍ حادةٍ أو جارحةٍ ، مثل : السَّكين أو قطعِ الزجاجِ ، وتكونُ درجةُ النـزفِ أكثرَ من الجرحِ السَّطحي ، ويأخذُ مُدّةً طويلةً ليلتئمَ ، وأحيانًا يترَكُ أثرًا في مكانِ الإصابَة .

الجروحُ الوخزيَّة :
تحدثُ عندما تخترقُ الأنسجةَ رؤوسٌ حادةٌ كالمسامِير والإبرِ والأسنانِ ، وقد تؤدِّي إلى جروحٍ داخليةٍ شديدَة .

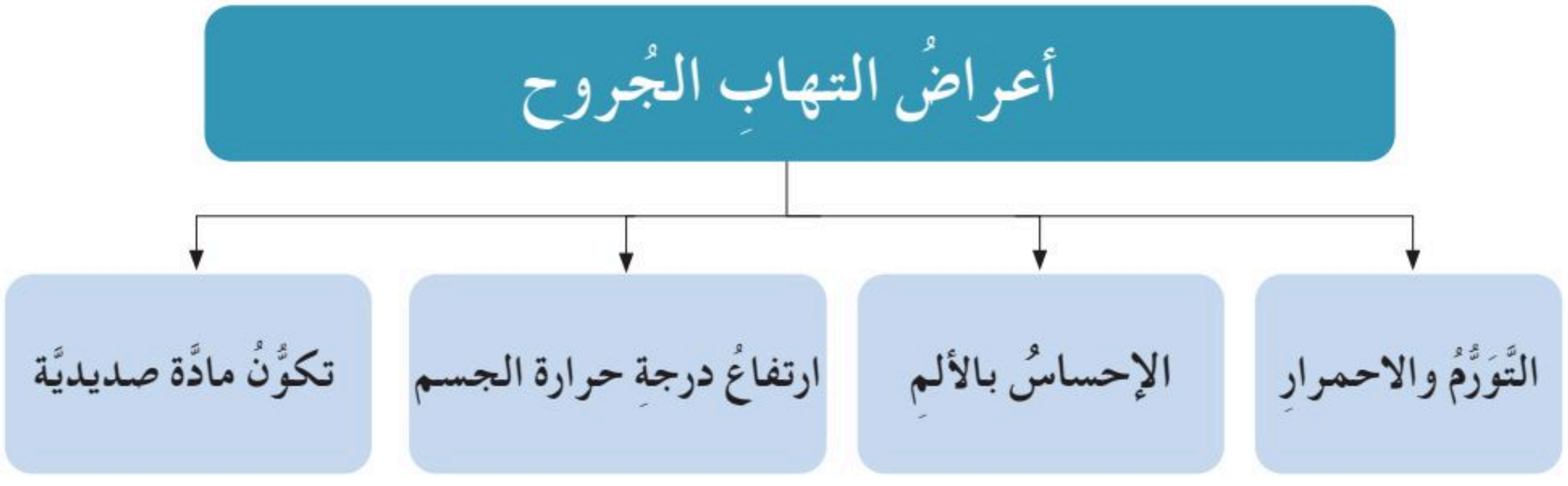
فوائدُ استخدامُ الضِّماد :

١ . وقفُ النزيفِ إذا كان بسيطًا .

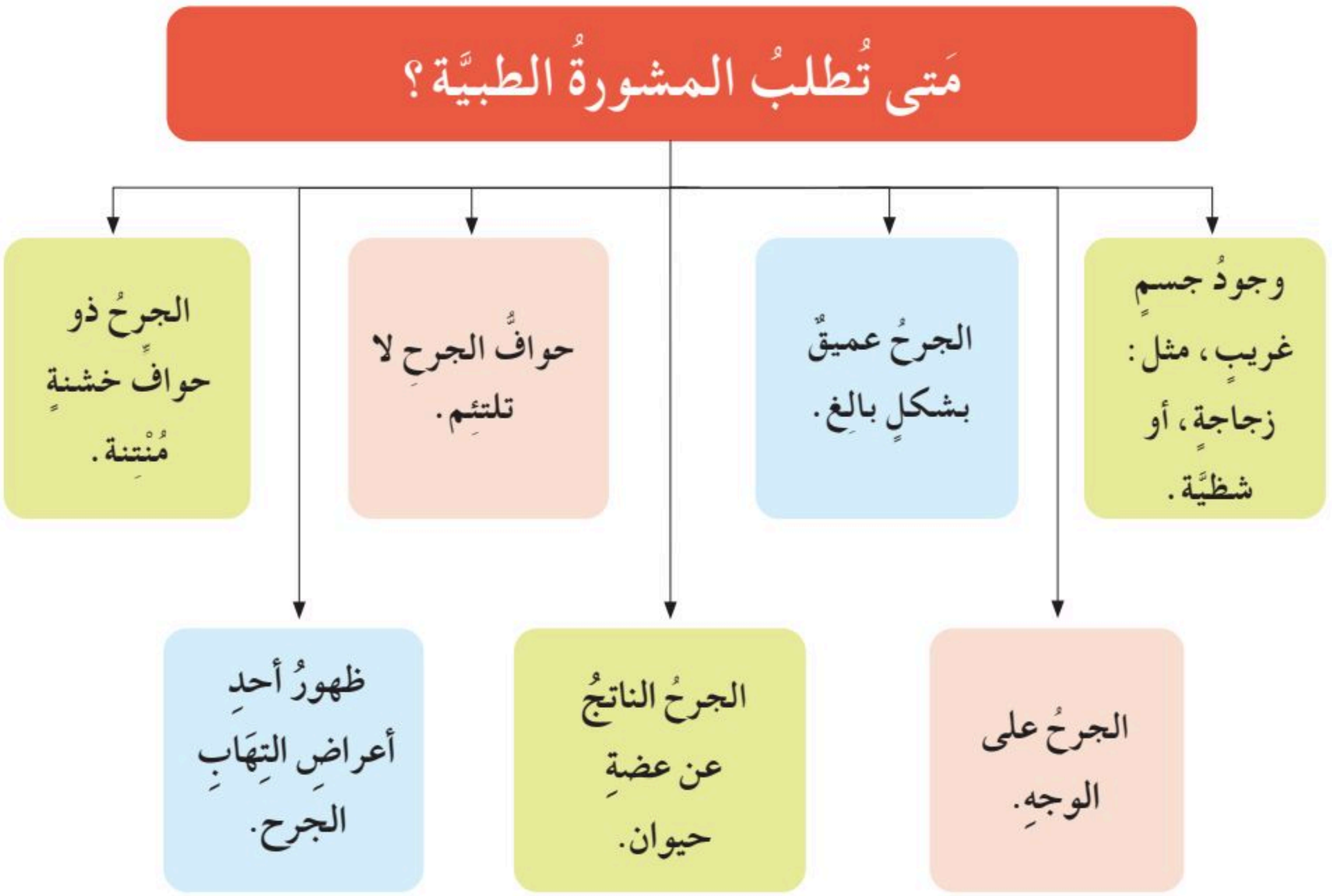
٢ . حمايةُ الجروحِ من التلوثِ والالتهَاب .

٣ . المحافظةُ على الأعضاءِ أو الأنسجةِ المُصابة ومنعهَا من الحركَة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



راجع الطبيبَ عند شعورِكَ بأحدِ الأعراضِ السَّابقَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاط (٢)

اكتب النتائجَ المتوقعةَ الحدوثِ للسببينِ المدونينِ فيما يأتي:

السببُ	النتيجةُ
١. تأخُّرُ العِلاج.	.....
٢. استخدامُ الأنواعِ المطاطةِ من الضِّمادات.	.....

انزلاقُ الجسمِ على الأرضِ قد يُحدثُ كشطاً للطبقاتِ السطحيَّةِ من الجلدِ تاركاً منطقةً طريةً مسلوخةً. وتحوِي هذهِ الجُروح غالباً أوساخاً أو حباتٍ من الرملِ تتوارَى في الجرحِ، وتظهرُ فيها العدوَى بسهولَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارة الصحيحَة ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارة غيرِ الصحيحَة ، مع تصحيحِ الخطَأ ، فيما يأتي :

أ حروقُ الدَّرجةِ الأولَى لا تتركُ أثرًا في الجلدِ بعد الشِّفاء .

ب وضعُ معجونُ الطماطمِ على الجلدِ عند إسعافِ الحُروق .

ج الجروحُ السطحيَّةُ تنـزفُ كثيرًا .

د تأخيرُ علاجِ الجروحِ يزيدُ من فرصِ حدوثِ مضاعفَات .

هـ عندَ إسعافِ الجروحِ نجعلُ العضوَ المصابَ في مستَوى أقلَّ من مستَوى القلْب .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ ماذا تفعَل :

أ إذا أردتَ التأكّدَ من حرارةِ الإبريقِ ؟

ب إذا جُرحتَ أثناءَ استخدامِ السكين أو أي أداةٍ حادَّة ؟

٣ علِّل ما يأتِي :

أ حروفُ الدَّرجةِ الثَّانيَة لا تكونُ مصحوبةً بألَم .

ب عدمُ استعمالِ القطنِ في إسعافِ الحروقِ من الدرجةِ الثانيَة .

ج لا تستخدمِ الأنواعَ المطاطةَ من الضِّمادات .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٤ حددّ الكلمةَ الَّتي لا تنتمي لبقيةِ الكلماتِ في كلِّ ورقةٍ مما يأتي :

حرارةٌ	يدٌ	لاصقٌ	سحابٌ
نبضٌ	قدمٌ	ضِمَادٌ	مدفأةٌ
لقبٌ	رقبةٌ	مطهّرٌ	سخَّانٌ
ضرباتُ القلبِ	زبدةٌ	قطنٌ	موقدٌ
الضَّغطُ	ذراعٌ	مطرٌ	مكواةٌ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥ ما رأيك في الصورِ الآتيةِ؟ وما النتائجُ المتوقعةُ لهَا؟



. . . . . ☐



. . . . . ☐



. . . . . ☐



. . . . . ☐

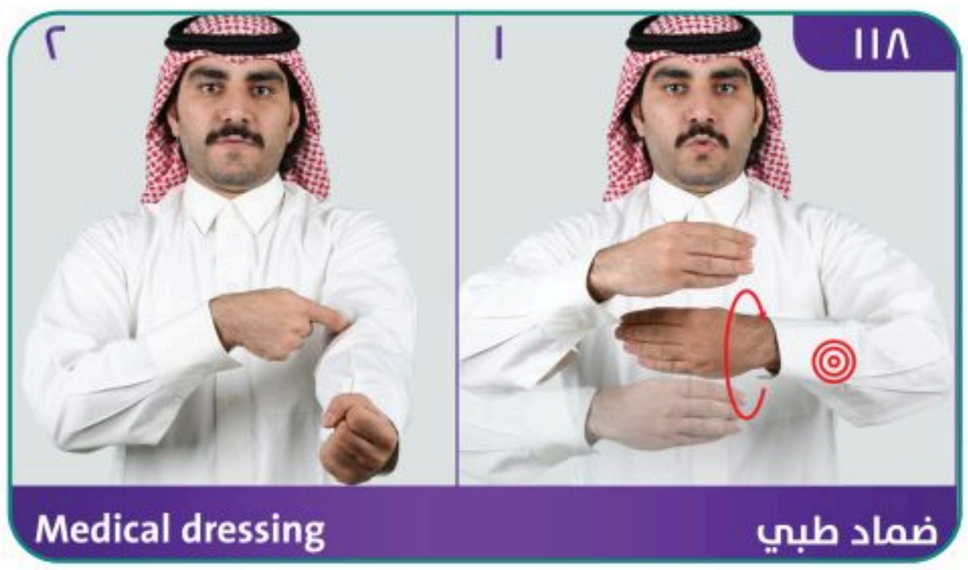
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

صحتي وسلامتي



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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أدونُ إيجابياتٍ تعلَّمتُها

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الثانيةُ

٢

مهاراتِي في الحياةِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2018 - 1439



أهدافُ الوحدَة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَة:

- أن يُطبّقَ مهاراتِ الحوارِ والاستماعِ للآخرين.
- أن يحترمَ آراءَ زملائه في الصف.
- أن يُتقنَ مهاراتِ التواصلِ مع الآخرين.
- أن يميّزَ بينَ مسبباتِ النزاعِ ومظاهرِه.
- أن يكتسبَ مهاراتِ إدارةِ الخلافِ مع الآخرين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

آدابُ الحِوار

المفاهيم الرئيسة

- الحِوَار
- الإقناع

الحوارُ هو نوعٌ من الحديثِ بين شخصينِ أو أكثرَ، يتداولانِ فيهِ الكلامَ بينهما بطريقةٍ ما، فلا يستأثــرُ بــه أحدهمَا دونَ الآخَــر، ويغلــبُ عليــهِ الهــدوءُ والبعدُ عـن الخصومةِ والتعصّب.

الإنسانُ كائنٌ اجتماعيٌّ لا يستطيعُ أن يعيشَ بمفردهِ وبمعزلٍ عن الناسِ. فهو في اتصالٍ مستمرٍ معهم من خلالِ الحوارِ والإقناعِ. فكثيراً ما تضيعُ الفرصُ ويحصلُ سوءُ التفاهم وتتعكَّرُ العلاقَات ويفوتُ الوقتُ، وربما يصلُ الحالُ إلى أكثرِ من ذلك بكثيرٍ وذلكَ بسببِ عدمِ الإقناعِ، أو بسببِ سوءِ الحوارِ، أو عدمِ المعرفةِ بأساليبِ الإقناعِ وقواعدهِ وفنونِه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أبدأُ اليومَ دراسةَ وحدةِ مهاراتي في الحياةِ أتعرّفُ خلالها آدابَ الحوارِ ومهارات التفاوضِ والإقناعِ وحلّ المشكلاتِ، ومن الممكنِ أن ننفّذَ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافرِ الحب.

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌّ استهلاليٌّ منزلي:

وردَ الحوارُ في القرآنِ الكريم بالمعنى المشارِ إليه أعلاه في مواضعَ عديدةٍ، ساعدْ ابنكَ على البحَثِ عن آيةٍ قرآنيةٍ وردَ فيها لفظُ الحوار، مع ذكرِ اسمِ السورةِ ورقمِ الآيَة.

.....

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الصفاتُ الأساسيَّةُ للمُحَاوِرِ الناجح :

- اللَّباقةُ وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية .
- رباطةُ الجأشِ وهدوءُ البَال .
- حضورُ البديهَة .
- النفوذُ وقوةُ الشخصيَّة .
- قوةُ الذاكرَة .
- الصدقُ والأمانةُ وضبطُ النفْس .
- التَّواضع .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مهاراتُ التواصُل :



» من آدابِ الحوارِ احترامُ زملائكَ في الصَّفِ بالإنصاتِ لهم وعدَم مقاطعتِهم أثناءَ تقديمهِم الإجابةِ للمعلِّم.

» من دماثةِ الأخلاقِ، أن تلومَ دونَ أن تُسيء، وتنتقدَ دونَ أن تحرجَ، وتُقنعَ دونَ أن تُخضِع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (١)

ميّز طرائقَ الاتصالِ اللفظيِّ وغيرِ اللفظيِّ في الكلماتِ الآتية :

انتقاءُ الكلمة – هزُّ الرأس – حركةُ الجسد – تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها – نبرةُ الصوت – إيماءاتُ الوجه – التواصلُ البصري – توضيحُ الكلمة بضدها – الابتسامة .

طرائقُ التواصلِ اللفظيِّ

طرائقُ التواصلِ غير اللفظيِّ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

في الاجتماعاتِ التي تجمعُ عدداً كبيراً من المَدعُوين يستحسنُ أن تُعَرِّفَ نفسكَ ببساطة إلى الجالِسَين بجوارك، وحاول أن تتجاذبَ أطرافَ الحديثِ معهما بالتسَاوي.

«« التواصلُ الجيّد لا يعني دائماً الاتفاقُ مع الشخصِ الآخرِ؛ فيمكنُ أن تختلفَ مع الشخصِ الآخرِ دونَ أن تفقدَ التواصلَ معه.

نشـاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:

التعليقُ الساخرُ على أحد الطُّلّابِ لاستشارةِ الآخَرينَ وإضحاكِهم؟

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

دانةُ: لقدْ وصلني ما قلتِ عنِّي يا نورة وسوفَ أقطعُ علاقتي بكِ إلى الأبَد.

نورةُ: ما الَّذي تقولينهُ يا دانة؟!

انصرفتْ نورة وهي متفاجئةٌ من كلامِ دانة ولكنَّها لا تودُّ أن تخسرَها.

في اليومِ الثاني قابلتْ نورةُ صديقتَها دانَة بابتسامةٍ وقدّمتْ لها باقةً من الزُّهور.

نورةُ: هلْ من الممكنِ أن نتحدّثَ الآن يا دانة؟ ماذا سمعتِ عنِّي وأغضبكِ؟

دانةُ: كمْ أحبُّ هذهِ الزُّهور، شكرًا يا نورة.

ووافقتْ دانةُ على الحديثِ مع نورة، وتوضيحِ أساسِ المشكلةِ وزالَ الخلافُ بينهما.

نشـاط (٣)

مستعينًا بمصادرِ التعلّم ومحركاتِ البحثِ الموثوقةِ، أكمل الحديثَ الآتي:

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: أَتَدْرُونَ مَا الغِيْبَةُ؟ قَالوا: اللهُ ورَسُوْلُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «.....

.....»[1].

يجب أن تسيطر اللباقة على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتحدّثين عن الجفاء والغِلْظَةِ من جهة والمبالغة في التملّق والرياء من جهة أخرى.

(١) صحيح مسلم ٢٥٨٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

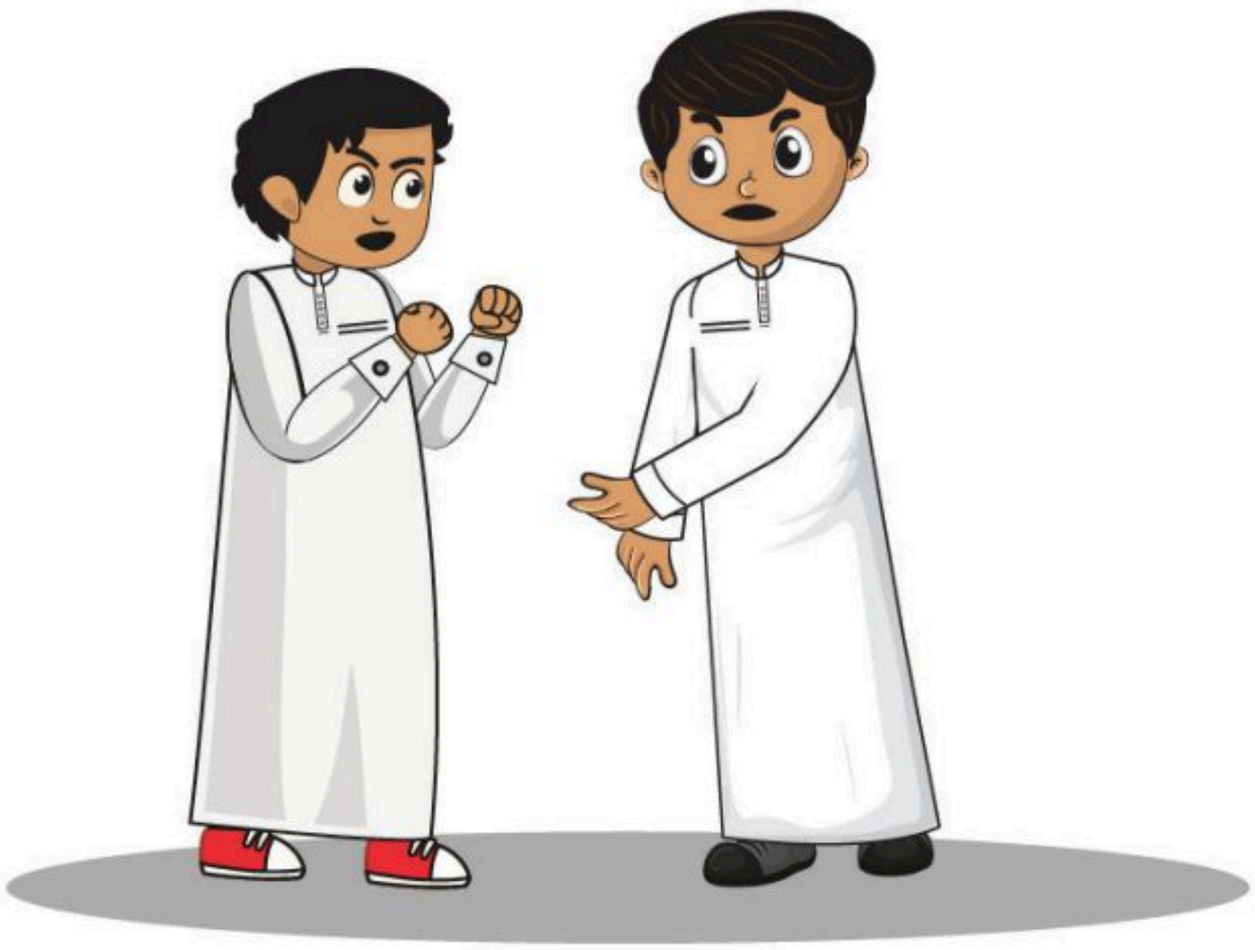
مهاراتُ التفاوضِ في حَلِّ النزاعِ والمشكِلات

المفاهيم الرئيسة

- الجِدَال
- النِّزَاع
- التَّفاوض

الخلافُ أمر مُسَلَّمٌ به بينَ البشرِ، وهوسُنةُ اللّٰه –عزَّ وجلَّ– في خلقه، قَال اللّٰه تعالى:

﴿وَلَوْ شَآءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ ٱلنَّاسَ أُمَّةً وَٰحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾ (١).



يُعَدُّ النزاعُ من الأمورِ الَّتي نُواجهها في حياتِنا، وقدْ يحدثُ داخلَ الأسرةِ بين الإخوةِ والأخواتِ، أو بين الأصدقاءِ في المدرسةِ، أو بين الزملاءِ في العملِ. وقدْ تتسببُ هذه النزاعاتُ في التفرقةِ والانشقاقِ والصراعِ، لذا جاءَ الإسلامُ مؤكّداً على أهميةِ الاجتماعِ والاتفاقِ ومحذراً من الفرقةِ والشذوذِ والتنازعِ قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «لا تَحاسَدُوا، ولا تَناجَشُوا، ولا تَبَاغَضُوا، ولا تَدابَرُوا، ولا يَبِعْ بَعْضُكُمْ علَى بَيْعِ بَعْضٍ، وكُونُوا عِبادَ اللهِ إخْوانًا المُسْلِمُ أخُو المُسْلِمِ، لا يَظْلِمُهُ ولا يَخْذُلُهُ، ولايَحْقِرُهُ»(٢).

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (١)



حدّد مسبباتِ النزاعِ ومظاهرهِ فيما يأتي:



العِبارة	مُسببات النزاع	مظاهرُ النزاع
سوءُ الفهمِ الناتجِ عن ضعفِ التواصلِ مع الآخَر.		
حدّةٌ في الصَّوت.		
التحوّلُ من مناقشةِ الأفكارِ إلى التعرّضِ للسماتِ الشَّخصية.		
التَّمييزُ في الأسرةِ أو المدرسَة.		
تكوينُ اتجاهٍ سلبيٍّ نحوَ الطرفِ الآخَر.		
انفعالٌ عندَ النقاشِ والحِوار.		
تعارضُ المصالِح.		
اختلافُ الأهدافِ والحاجَات.		
التلفّظُ بألفاظٍ نابيةٍ (غير مناسبة).		
التعصّبُ للرأْي.		
ضغوطُ الحيَاة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

لكي تقنع الآخرين بوجهةِ نظركَ في الجِدالِ والنزاع :

أفعل	لا تفعل
• اتسِم بالرفقِ واللِّين. • احتفِظ دائمًا بهدوئِك. • أحسِن الظنَّ بالآخرين. • حاور بالمنطقِ السَّليمِ والحجّة الدامغة. • انتق كلماتكَ بعناية. • اختصِرْ قدرَ الإمكانِ إذا لم تستطعْ تجنبَ المناقشةِ من أساسها. • اسمحْ لمناقشكَ أن يتحدّثَ دونَ أن تُقاطعه. • حاولْ أن ترى الأشياءَ من وجهةِ نظرِ الشخصِ الآخر. • إذا كنتَ مخطئًا فاعترفْ بخطئك. • تقبّلِ النقدَ برحابةِ صدر.	• لا تجادلْ، فربما تنتصرْ أحيانًا ولكنكَ ستخسرُ علاقتكَ بمحدثِك. • لا تقلْ لأحدٍ بأنهُ مخطئٌ أو تحتقر من رأيه. • تجنبْ الإساءةَ إلى الطرفِ الآخر. • لا تلوّح بيدكَ أو تضربَ بهما على شيءٍ أمامك. • تجنبِ الكلماتِ اللاذعةِ ذاتِ اللَّمزِ والتعريضَ بالسَّفَهِ والجهل. • ابتعدْ عن التعصّبِ المذمُوم. • تجنبِ النميمةَ والغيبةَ وجميعَ ما يثيرُ الفتنَة. • لا تتحدّثْ بصوت عال راعد. • لا تتعجلْ بالردّ قبلَ تمامِ الفهم.

يعيقُ التوترُ عمليةَ التنفسِ؛ لذلكَ، احرصْ على أن تأخذَ نفساً عميقاً لتكتسبَ الهدوءَ والشجاعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدَةُ
مَلبَسِي



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





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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدةُ الخامسةُ

٥

غـــذائِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



أهدافُ الوحدَة

يتوقعُ من الطَّالبِ في نهايةِ الوحدَة:

- أن يُكَوِّنَ وجبةً صحيّةً خفيفَة.
- أن يُلخِّصَ القيمةَ الغذائيةَ لوجبةٍ صحيةٍ خفيفَة.
- أن يقترحَ أفكاراً متنوِّعةً لشطائرَ صحيةٍ خفيفَة.
- أن يُعِدَّ بعضَ الوجباتِ الصحيةَ الخفيفةَ والمفيدَة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

الوجباتُ الصحيةُ الخفيفَة

المفاهيم الرئيسة

- الوَجْبَة.
- الطَّاقَة.

يحصلُ الجسمُ على احتياجاتِه من الطاقةِ والعناصرِ الغذائيَّة من ثلاثِ وجباتٍ يتناولهَا الشخصُ يوميًّا، يتخللهَا وجباتٌ خفيفةٌ تُعَدُّ جزءًا من الطعامِ اليوميِّ للصغارِ؛ لمنحِهم الطَّاقة لحينِ تناولِ الوجبةِ التَّالية.



تناولتُ فَطوري الساعةَ ٦ صباحًا.

أكلتُ:  +

تناولتُ وجبةً خفيفةً الساعة ١٠ صباحًا.

أكلتُ: +

+

تناولتُ عشائي الساعةَ ٨ مساءً.

أكلتُ: +

+



تناولتُ غدائي الساعةَ ٢ بعد الظهر.

أكلتُ:



تناولتُ وجبة خفيفة الساعةَ ٦ مساءً

أكلتُ: +

+

أمامكَ وجباتٌ غذائيةٌ صحيةٌ أكملْ الناقصَ منها بالصُّورِ أو بالرَّسم.



إن الوجَباتَ الخفيفةَ تمدّ الأطفالَ يوميًّا حتى سن العاشرةِ بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحراريةً، و ٢٠٪ من البروتين، و٣٣٪من الدهون، و ٤٠٪من الكربوهيدرات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تستيقظُ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناولِ وجبةٍ تمنحكَ طاقة؛ لتبدأَ يومكَ بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضّح ذلك. .....

- اذكر ما تناولتَهُ أمس في وجبةِ الصباح.

.....



«« الجسمُ بحاجةٍ إلى طاقةٍ كافيةٍ؛ ليتمكّنَ من أداءِ العباداتِ والأنشطةِ البدنيةِ اليوميَّة.

نشاط (١)



اذكر أوجهَ الشبهِ والاختلافِ بينَ الوجبةِ الرئيسةِ والوجبةِ الخفيفَة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)

استطلع آراء الطُّلَّابِ في المدرسةِ حولَ المنتجاتِ التي تُباعُ في المقصفِ المدرسيِّ من حيث احتوائِها على عناصرَ غذائيَّةٍ مفيدَة للجسْم.



إن الأغذيةَ المحفوظةَ تحملُ بِطاقَة تُبين محتوياتِـها، لذا يَحْسُـنُ بـنا دومًا أن نعرفَ حقيقةَ ما نأكلُه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٣)

استعنْ بالمنظـمِ الآتـي لتدويـنِ النتائـج المترتبـةِ علـى الاسـتمرارِ بتنـاولِ المُسَليَّاتِ كشرائحِ البطاطسِ والحلوَى بينَ الوجبَات :

السَّبب	النَّتيجة
.....	.....
.....	.....

«« الشـايُ والقهـوةُ وبعضُ المشـروباتِ الغازيَّةِ تحتـوي على مادةِ الكَافيين الَّتي تُسـرّع من ضرباتِ القلبِ وتُؤدي إلى الإصابةِ بهشاشةِ العظامِ . وقد اتفقَ الأطباءُ على أنَّ هذه المشروباتِ غيرُ مفيدةٍ للصحةِ لمن هُمْ في سنّك .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٤)

متى تتناولُ الوجبةَ الخفيفَة ؟ وضّح ذلك .

.....

.....

.....

.....

« تختلفُ القيمةُ الغذائيَّةُ للوجبةِ الخفيفَة تبعاً لاختلافِ نوعِها أو حشواتِها إذا كانتْ شطائر .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

● ضعْ علامةَ (✓) عندَ الوجباتِ الخفيفَة المفيدَة، وعلامةَ (✗) عند الوجباتِ الخفيفَة غيرَ المفيدَة، مع توضيحِ السبب :

الوجبَة	مفيدَة	غير مفيدَة	السَّبب
	....	....	....
	....	....	....
	....	....	....
	....	....	....
	....	....	....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إن تناولَ أطعمةَ تحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من السكَّرِ سيزوّدكَ بكمياتٍ كبيرةٍ من الطاقةِ، إلّا أنَّها تنخفضُ بشكلٍ سريعٍ، مما يجعلكَ تشعرُ بالنعاسِ والتعبِ والخمولِ، ويؤثرُ سلباً على مستوياتِ تركيزِك.

لذا عليكَ اختيارُ وجباتٍ خفيفةٍ صِحّيّةٍ وسهلةِ التحضيرِ كالفواكهِ الطازجةِ أو المجففةِ والتمرِ والمكسراتِ وشطائرِ زبدةِ الفولِ السودانيِّ وغيرها من الأصنافِ الصحيَّة.

نشـاط (٥)

أحـد الطُّـلاب يتنـاولُ الحلوياتِ وشـرائحَ البطاطسِ بكثرةٍ فـي أثناءِ وقتِ الفسحةِ، برأيك ما النصيحةُ المناسبةُ الَّتي تقدّمهَا له؟

النصيحةُ: .....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

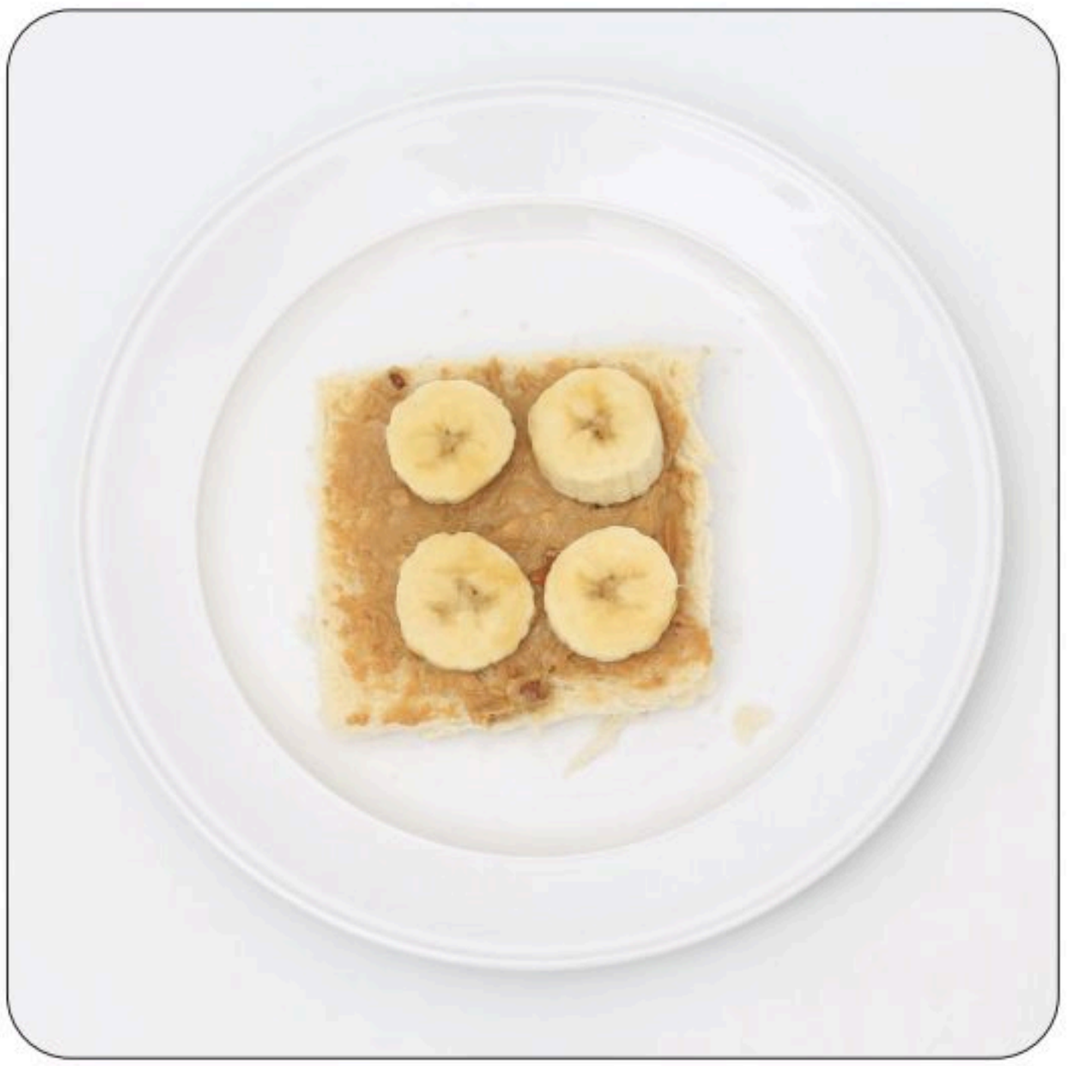
أصنافٌ من الوجباتِ الصحيَّةِ الخفيفَة

شطائرُ زبدةِ الفولِ السودانيِّ بالموز

المقادير:

- زبدةُ فولٍ سوداني ناعمةٍ أو خشنةٍ (حسب الرغبة) .
- موزٌ مقطعٌ شرائحَ رفيعة .
- ملعقةُ عسل .
- رقائقُ الشوكولاتةِ الدَّاكنةِ (حسب الرغبة) .
- خبزُ شرائحِ (توست) أسمر أو أبيض (حسب الرغبة) .

الطريقة :



١ تُدهنُ شرائحُ الخبزِ بطبقةٍ من زبدةِ الفولِ السودانِي .

٢ تُرتّبُ شرائحُ الموزِ مع إضافةِ العسلِ ورقائقِ الشوكولاتَة .

٣ تُغطَّى بشريحةٍ أخـرَى مـن الخبزِ وتُقدّم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (١)





قدّم أفكاراً مبتكرةً لشطائرَ صحيةٍ مناسبةٍ لوَجْبَةٍ خفيفةٍ ومفيدَة .



يُعَـدُّ خبـز البُـرّ أفضلَ في قيمتـهِ الغذائيةِ من الخبزِ الأبيـضِ؛ لأنهُ يُحضرُ من دقيـقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالألياف ومصدرًا جيّدًا لمجموّعةِ فيتامينات (ب) المهمَّة للجسم .

٢٠٢٦ - ١٤٤٨
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

شرائحُ التفاحِ بالمكسراتِ وزبدةِ الفولِ السوداني

المقادير:

- تفاحٌ أحمرٌ أو أخضرٌ (حسب الرغبة) .
- زبدةُ الفولِ السودانيِّ ناعمةٌ أو خشنةٌ (حسب الرغبة) .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللَّوز، الفستقُ، الفولُ السودانيِّ، الجوزُ، البندقُ، الكاجُو ..) (حسب الرغبة) .
- رقائقُ الشوكولاتةِ الدَّاكنة .

الطريقة:



١ يُقَطَّعُ التفاحُ إلى شرائحَ بسماكة ١ / ٢ سم .

٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدةِ الفولِ السودانِي .

٣ تُضافُ المكسراتُ ورقائقُ الشوكولاتَة .

٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الشوفانُ المحمصُ بالمكسراتِ (جرانولا)

المقادير:

- كوبٌ من الشُّوفان (حبة كاملة) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيتِ جوزِ الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ (اللَّوز، الفستقُ، الجوزُ، الكاجُو .. (حسب الرغبة) .
- ملعقتانِ من جوزِ الهند .
- ملعقتانِ من التوتِ البريِّ المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٌ من القِرْفَة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٌ من الفانيليا .
- رشةُ مِلح .
- علبةُ لبنُ زبادي .

الطريقة :



١ يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقِرْفَةُ والفانيليا في وعاءٍ عميق .

٢ يُضافُ زيتُ جوزِ الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً .

٣ تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةِ خبزٍ مناسبَة .

٤ تُخبزُ في فرنٍ مسبقْ التسخينِ ومتوسطِ الحرارةِ، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبِي .

٥ يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكونَات .

٦ تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاق –بعد أن تبرد–، لاستخدامهِ وقتَ الحاجةِ .

٧ **للتقديم** : يُضافُ اللَّبن الزباديّ في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقهُ مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسرَات .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشـاط (٢)





اقترحْ أصنافًا لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضْهَا أمام الطُّلَّاب .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

١ اخترْ الإجابةَ الصحيحَة:

أ نتناولُ يوميًّا:

ثلاثَ وجباتٍ | وجبتين | وجبةً واحدةً

ب تحتوي الوجبةُ الخفيفةُ الجيّدةُ على:

فاكهةٍ وخضراواتٍ | مشروباتٍ غازيةٍ | شايٍّ وقهوةٍ

ج أهمُّ الوجباتِ اليوميَّة:

العشاءُ | الغداءُ | الفطورُ

٢٠٥
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٢ علّل :

أ يجبُ تنظيفُ الأسنانِ بعد الأكْل.

.....

ب معظمُ الحلوياتِ والمشروباتِ الغازيَّةِ تسبّبُ تسوّسَ الأسنانِ وزيادةَ الوزْن.

.....

ج خبزُ البُرِّ أفضلُ من الخبزِ الأبيَض.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٣ ساعد فِرَاسًا في وضعِ الرقمِ المناسبِ ليكوِّنَ رأيًا في شطائر الوجباتِ السريعَة:

☐ كما أنَّها عاملٌ مهمٌّ في الإِصابةِ بالأمراض.

☐ تفقدُ قيمتهَا الغذائيَّة نتيجةَ حفظهَا لفتراتٍ طويلة.

☐ نتيجَة كثرةِ تناولِ هذه الوجبَات.

☐ أرَى أنَّ شطائرَ الوجباتِ السريعَة.

☐ وقدْ أصيبَ أحدُ الأقاربِ بالسمنةِ الشديدَة.



٢٠٢٧
وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

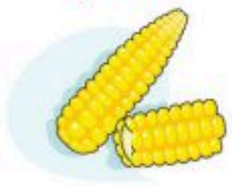
٤ اكتب الحروفَ الناقصةَ في الشكلِ الآتي:























وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تطبيقات عامة

٥ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارَة الصحيحَة ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارَة غيرَ الصحيحَة ، مع تصحيحِ الخطَأ ، فيما يأتي :

أ (الدوناتُ والكوكيزُ) يمكن أن تكونَ وجبةً خفيفةً وصحيَّة . ☐

ب تختلفُ القيمةُ الغذائيَّة للوجبةِ الخفيفةِ تبعاً لاختلافِ نوعهَا وحشوتِها . ☐

ج وجبةُ العشاءِ أهمُّ وجبةٍ في اليوم . ☐

د الشوكولاتةُ البيضاءُ أكثرُ فائدةً من الشكولاتةِ الداكنَة . ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

وحدة غذائي



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







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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448