

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي  
[www.wajibati.net](http://www.wajibati.net)

أول  
موقع



موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترقي التعليم على الإنترت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة

● قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

## لصف الأول المتوسط الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعوية - وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية : للصف الأول المتوسط - الفصل

الدراسي الأول / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٢ هـ

٩٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك ٦ - ٤٨ - ٣٩٨ - ٩٧٨ - ٩٩٦٠

١ - المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢ - التعليم المتوسط -

السعوية أ - العنوان

١٤٤٢/٩٦١٤

٣٧٢ ، ٨٢ ديوبي

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٩٦١٣

ردمك: ٦ - ٨٩١ - ٥٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترناتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢١ - ١٤٤٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

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

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعوّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

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

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وابراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحيّاً وغذائيّاً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

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



# مفاتيح رموز الكتاب

فديو

إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



هيأ نتعلم لغة الإشارة.



# الفهرس

## الفصل الدراسي الأول

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٤		المقدمة
٥		مفاتيح ورموز الكتاب
٨	أهداف الوحدة	المهارات الحياتية ( ٥ حصص )
٩	فن التعامل	
١٩	اختيارات الصديق	
٢٢	تنظيم الوقت	
٢٨	التطبيقات	
٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	المهارات الأسرية ( ٤ حصص )
٣٥	أهداف الوحدة	
٣٦	الادارة المنزليّة والاسهام في أعمال المنزل	
٤١	ترتيب الموائد	
٤٨	مناديل المائدة	
٥٤	التطبيقات	
٥٧	هيا نتعلم لغة الإشارة	الغذاء والتغذية ( حستان )
٦٠	أهداف الوحدة	
٦١	الحساء	
٦٤	السلطات	
٧٠	التطبيقات	
٧٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	

**ملاحظة:**

يمتاز المقرر بالمرنة لذلك تركت حرية توزيع الحصص للدروس داخل الوحدة للمعلم مع الالتزام بعدد الحصص المقررة لكل وحدة.



الوحدة  
الأولى

# المهارات الحياتية



فن التعامل



اختيار الصديق



تنظيم الوقت



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يطبق فن التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.
- ٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.
- ٣ يقترح أساليب تساعده على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ يُفرق بين الصدقة والزَّمالة.
- ٥ يوضح أسس اختيار الصديق.
- ٦ يخطط جدولًا لتنظيم أعماله اليومية.
- ٧ يعدد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.





# فن التعامل



**المفاهيم الرئيسية:**

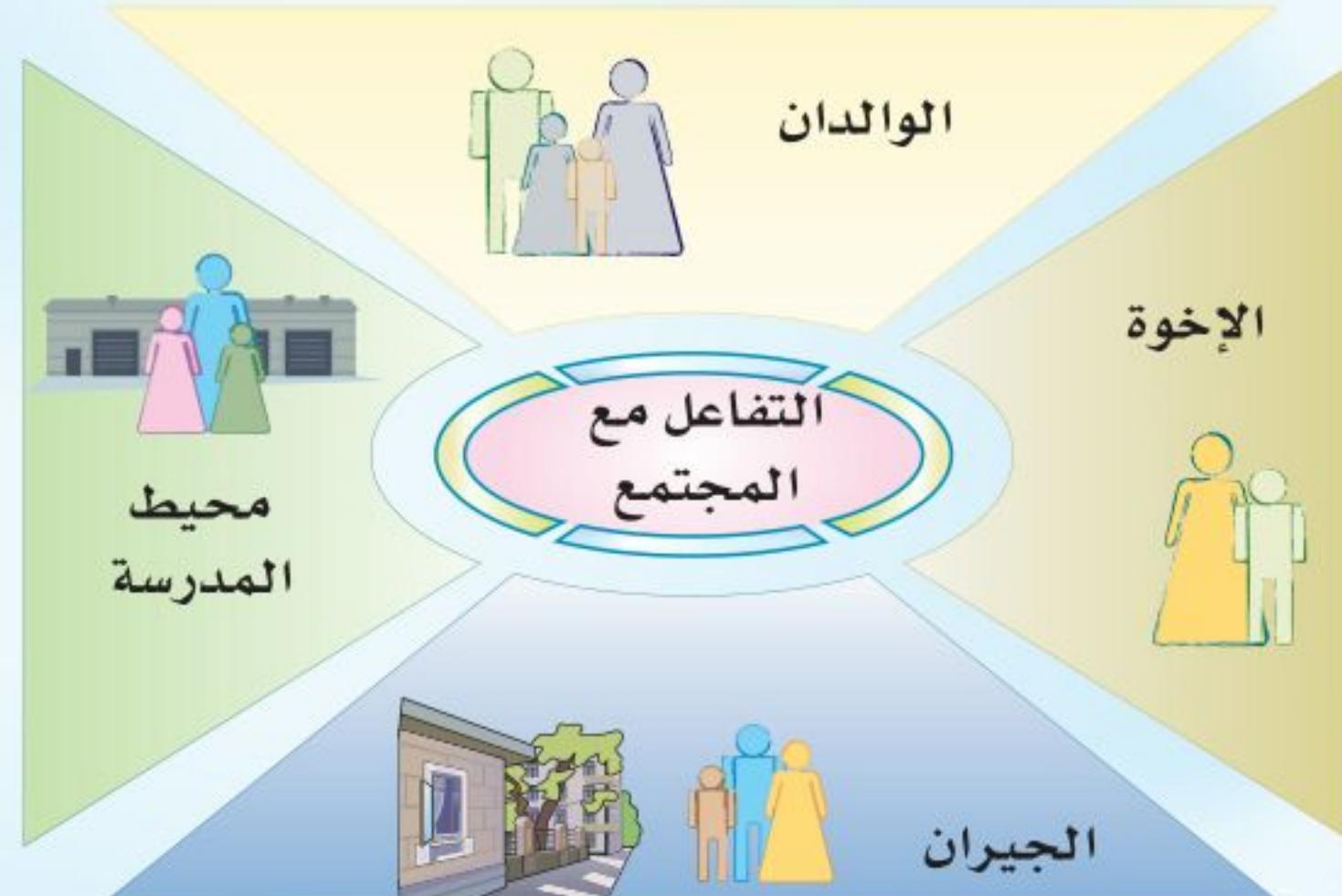
- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

أصبحتاليوم قادرًا على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلمُ أصوله وقواعدُه المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حب الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعد وتُسعد من تعاشر؛ لأنهم أحسوا بروعة التعامل معك.

**بني..**



لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)



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

## الوالدان:



إن أولى الناس بيرُك وحسن تعاملك والداك، فبِرُّهُما فرع من شجرة الإيمان  
ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:  
﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَنًا﴾<sup>(١)</sup>.

وأكدها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا  
والآخرة عندما تتعهّدُها بالسُّقيا والرعاية.

### ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قوم بأعمالك تجاه والديك، وهل أنت راض عنها؟

اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

غير راض	راض	الأعمال	م
		سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.	١
		تلبية طلباتهما.	٢
		التلطف في الحديث معهما.	٣
		مساعدتهما على أعمال المنزل.	٤
		عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.	٥
		النتيجة	

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

## تأمل

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): « جاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقَالَ: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَاحِبِتِي؟ قَالَ: أُمُّكَ» قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: « ثُمَّ أُمُّكَ» قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: « ثُمَّ أَبُوكَ» <sup>(١)</sup>.

## ثمار بر الوالدين

ال توفيق في حياتك

دعاوهما لك في السر والعلن

بر أبنائك بك

رضاهما عنك

السعادة في الدنيا والآخرة

الفوز بالجنة





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

.١

.٢

.٣

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



### الإخوة :



والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيا نكم بحنان ورحابة صدر،  
ودورك بوصفك فتى ناضجاً يتضح من خلال برّهما ومساعدتهما، وذلك  
بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



## ثمار التعامل الحسن مع الإخوة

تمثيل القدوة  
الحسنة

اكتساب المحبة

زرع الثقة في أنفسهم  
وفيمن حولهم

.....

تعلم الاعتماد  
على الذات

.....

اسرد قصة واقعية تبيّن فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.





الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوتك، وضاحها.



شكل (٣)



شكل (٢)



شكل (٥)



شكل (٤)





## محبيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأنلاً في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تألف أحمد منه فهو ما زال بحاجته، وعندما ألح أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رأه المعلم تعجب من فعله، وسألته عن سبب تصرُّفه، فردَّ مدافعاً عن نفسه قائلاً: إنَّ أنساً دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حصل.

من القصة السابقة أجب بما يأتي:

س١/ قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

س٢/ أبدِ رأيك في أحداث القصة.





## الجيران:



### تابع قصة أحمد، ودون ملاحظاتك حول أحداثها مستدلاً بأحاديث شريفة :

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

المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

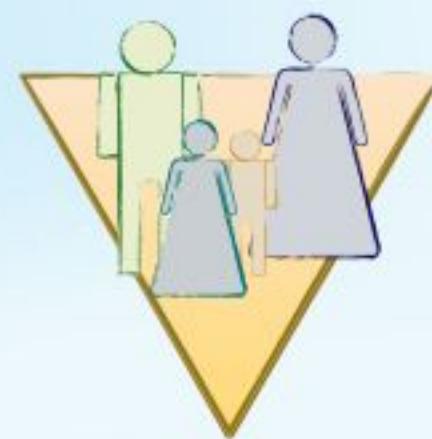
.....  
.....  
.....



المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

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

## التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققتَ فن التعامل مع والديك وآخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكون قادرًا على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبح عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تتحقق تفاعلاً إيجابياً مع من حولك.

الخطوة الخامسة  
الخطوة الرابعة  
الخطوة الثالثة  
الخطوة الثانية

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

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

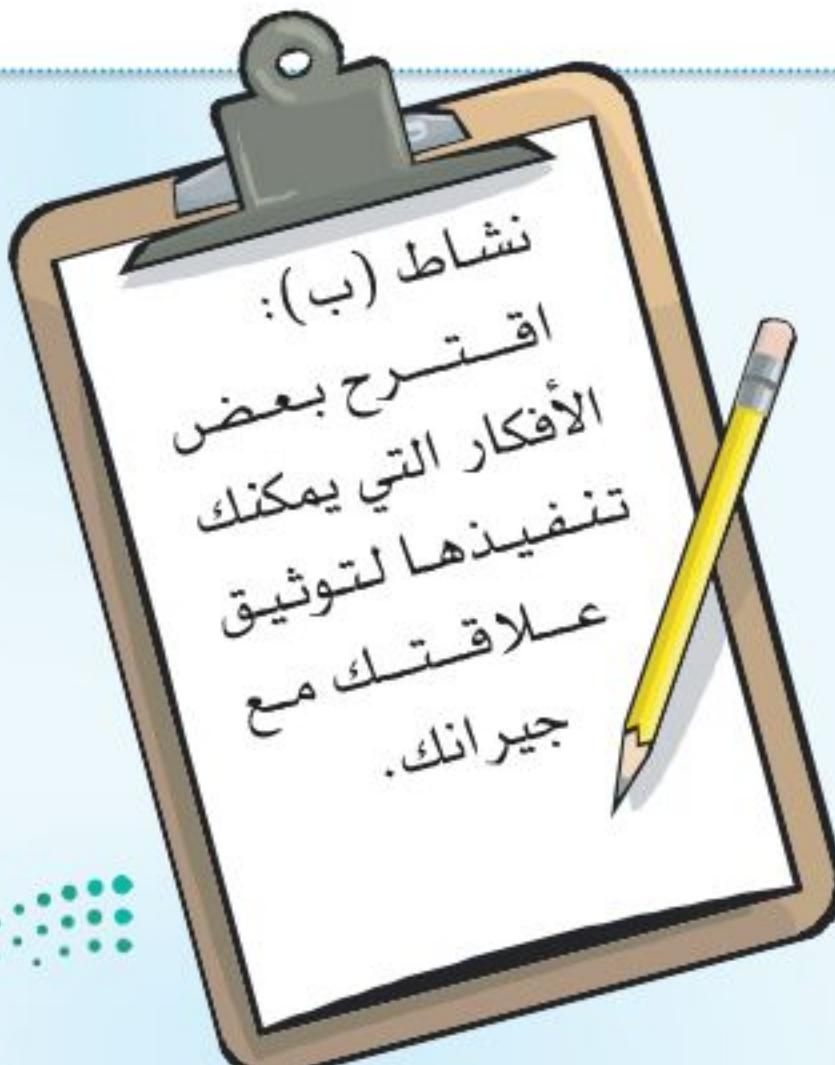
احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المسلمُ أخو المسلم، لا يظلمُه ولا يُسلمه، ومنْ كانَ في حاجة أخيه كأنَ اللهُ في حاجته، ومنْ فرجَ عن مسلمٍ كربلة فرجَ اللهُ عنه كربلةً منْ كربباتِ يومِ القيمة، ومنْ سترَ مسلماً سترَه اللهُ يومَ القيمة»<sup>(١)</sup>.



### نشاط (ب):



نشاط (۱):

نشاط (أ):  
من أهم حقوق  
الوالدين علينا  
شكراًهما والدعاء  
لهم... صمم بطاقة  
خاصة ودون فيها  
عبارة شكر  
لوالديك.



اختيار الصديق



المفاهيم الرئيسية:

- الصدقة.
  - الزماله.
  - التنمر.

الصداقة :



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

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَمُهُمْ فِي ظُلْمٍ. يَوْمٌ لَا ظُلْمٌ إِلَّا ظُلْمٌ»<sup>(١)</sup>.

الفرق بين

الزَّمَانَةُ :

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو ..... قد تنقطع بُعد المكان. يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

الصداقة :

- علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيسمون أصدقاء.
  - مستمرة حتى لو بعْد المكان.
  - قد لا يشارك الأصدقاء في الخصائص المهنية.



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

إن أعظم صدقة على مَرْأة التاريخ هي صدقة الرسول ﷺ مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

رجوع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشداً بها في صداقتكم.



## تذكّر

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



### حقوق الصديق:

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



### معايير اختيار الصديق:

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



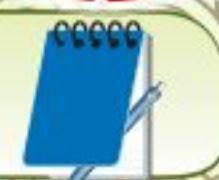
إنَّ منْ أوثق عُرى المحبَّة، المحبَّة في الله، فلتُكُنْ علاقتك مع صديقك على هذا الأساس.



### من الصديق في رأيك؟

استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.

## تذكّر



## المحافظة

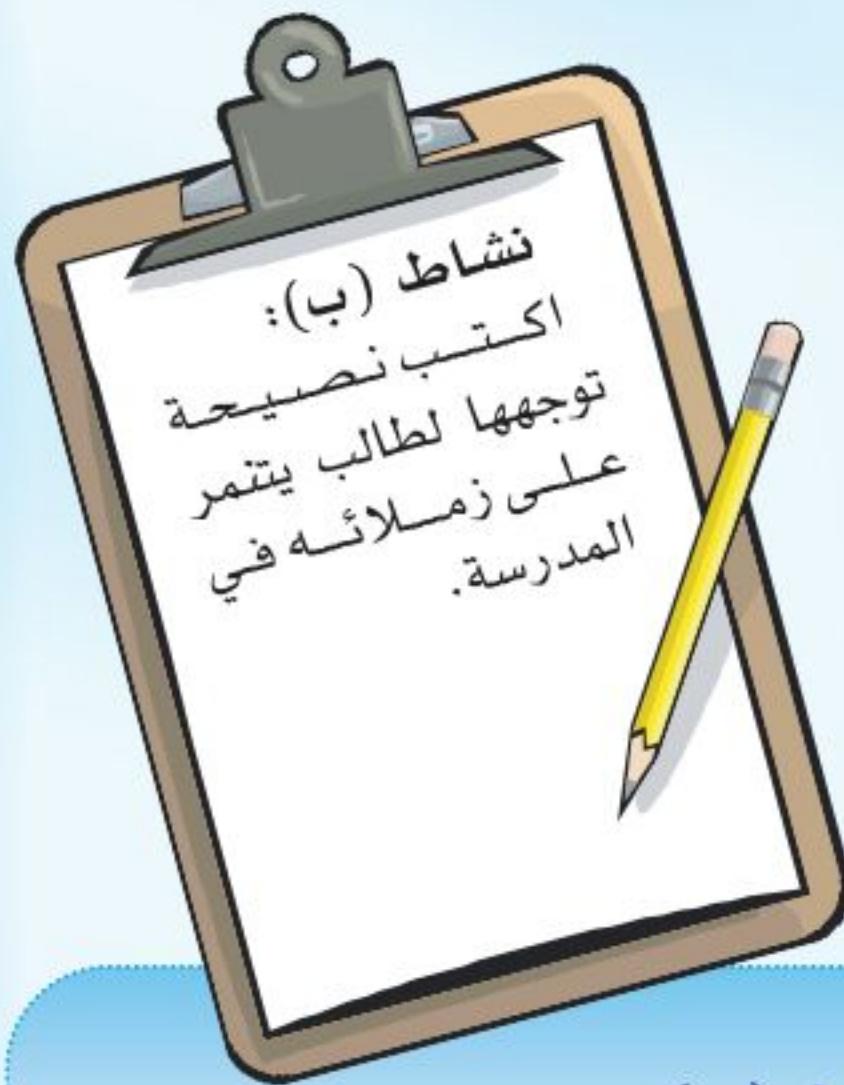
## على

## الصدقة:



للمحافظة على استمرار الصدقة، اتبع ما يلي:

- ١ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- ٢ المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية أصدقائك.
- ٣ الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار ببلباقة.
- ٤ الابتعاد عن المناوشات الحادة التي قد تثير الغضب والخصام.
- ٥ المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.
- ٦ الاستعانة بأراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.
- ٧ الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف وال الحديث.
- ٨ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب):

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



نشاط (أ):

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



# تنظيم الوقت



**المفاهيم الرئيسية:**  
- الوقت.  
- وقت الفراغ.



هل جربت أن تقضي أوقاتا دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟

## الوقت:



**عُرف الوقت بأنه:** (مقدار من الزمان قدر لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

## أهمية الوقت:

للوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَنَ لَفِي خُسْرٍ﴾<sup>(١)</sup>.

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»<sup>(٢)</sup>.



٣ - ذهابه  
وعدم  
عودته.

٢ - سرعة  
انقضائه.

١ - ارتفاع  
قيمتها.

خصائص  
الوقت:

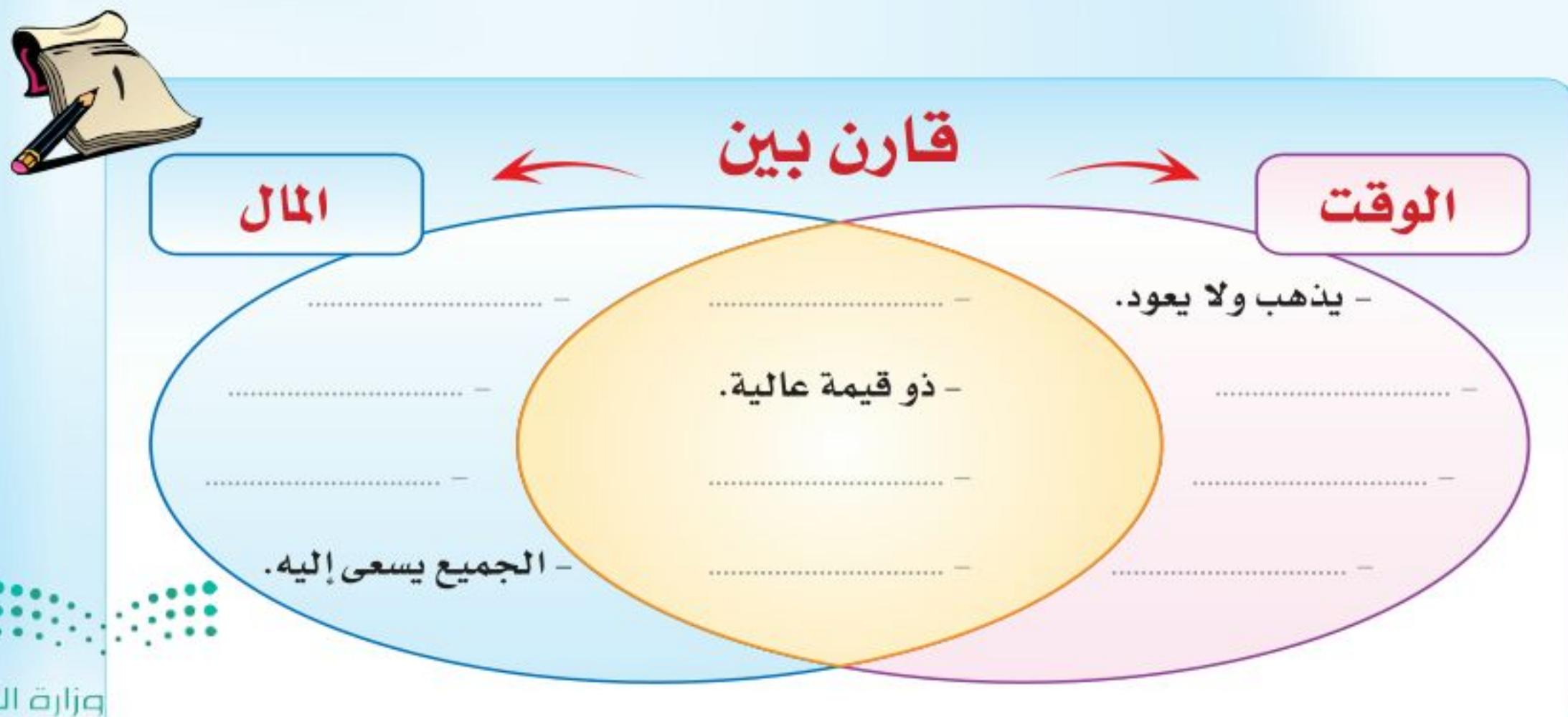
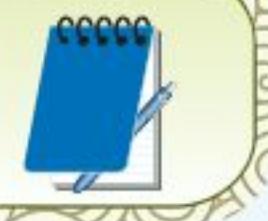


بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



### ذك

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



**بعد دراستك لأهمية الوقت خطط ل برنامحك اليومي مراعياً أولوية الأعمال لديك:**

الوقت	المهام اليومية المنفذة

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



**ذكر**

أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.

ما وقت الفراغ؟



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

تذکرہ

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



القراءة المضيّدة

طرق شغل

أوقات الفراغ

## الاطلاع على المفيد من الفضائيات والانترنت

الكتابة المعاصرة

حضور الندوات  
والمحاضرات الهدافة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال  
خيرية ومجتمعية

## إنجاز بعض الأعمال المنزلية

## الالتحاق بالدورات المفيدة وأندية الحي



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



## الفضائيات والإنترنت:



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

### إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل الاتصال السريعة

وسيلة من وسائل الدلالة على الخير

رفع المستوى الثقافي من خلال البرامج الثقافية والواقع العلمية

وسيلة معايدة لطلبة العلم والباحثين



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

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



## ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

- ١
- ٢
- ٣ - إضعاف الترابط الأسري؛ لأنشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤
- ٥
- ٦ - تدني مستوى الطالب التعليمي؛ لأنها تشغله عن التحصيل والمذاكرة.



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



نشاط (ب):

ناقش مع معلمك  
شفهياً بعض الواقع  
والتطبيقات الإلكترونية  
المفيدة التي تنصح  
بها زملاءك ثم دونها.



نشاط (أ):

اعرض بعض  
الأفكار التي من  
الممكن القيام بها  
لاستثمار إجازة  
نهاية الأسبوع.





# التطبيقات



## ١: املأ الفراغات الآتية:

١) وقت الفراغ : هو .....

٢) من أهم حقوق الوالدين :

٣) من حقوق الجار :

٤) من خصائص الوقت :

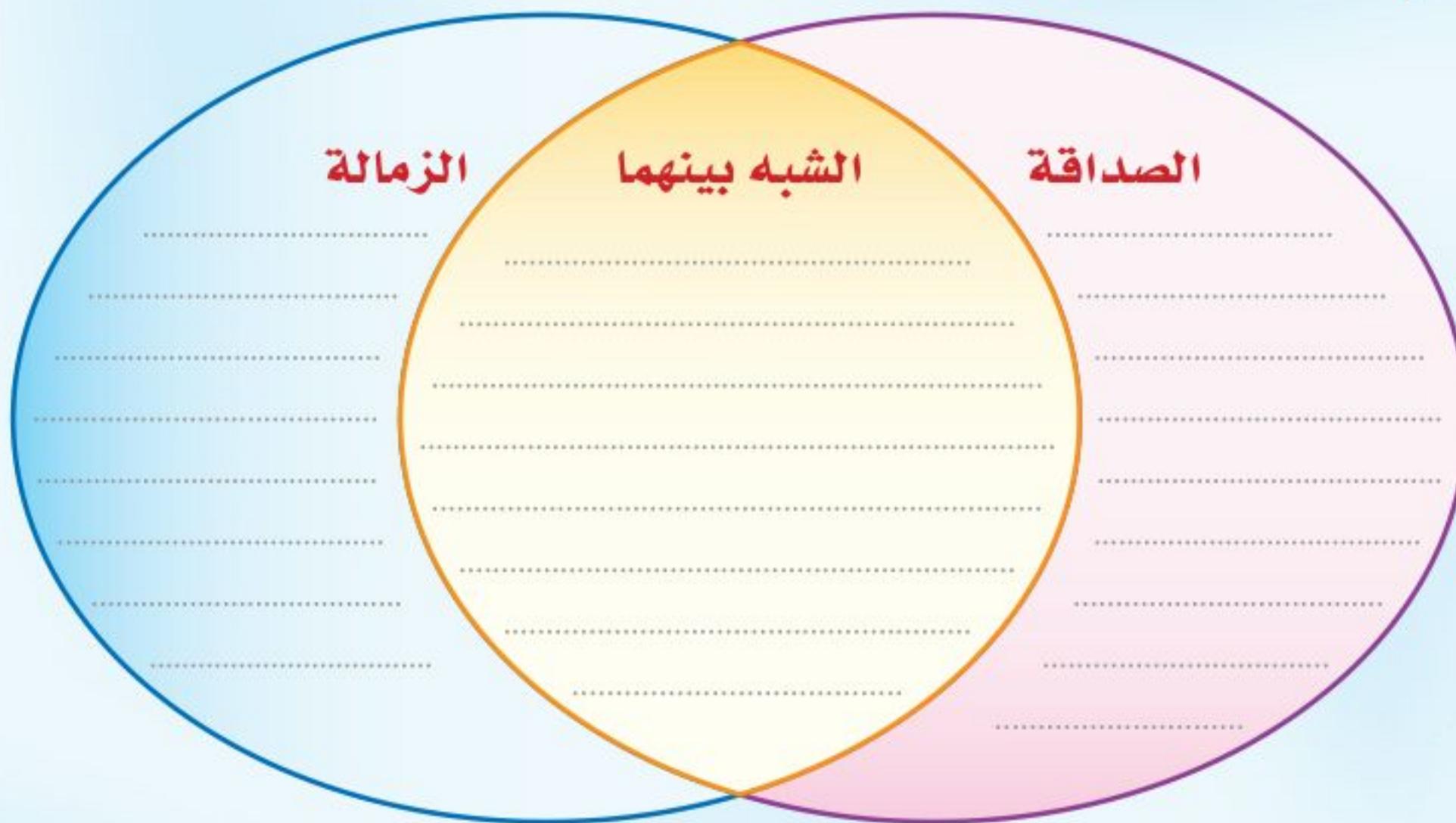
## ٢: تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفاً من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعد تقريراً تتحدث فيه عن التالي:

١) أسباب هذا العزوف.

٢) مقترحاتك للتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.



**٣:** ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



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



## ٥: كيف تتصرف في المواقف التالية؟

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

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

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

## ٦: علل ما يلي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

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



**٢:** صنف في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديق، وأخرى لا تعجبك فيه :

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١-
-٢	-٢
-٣	-٣
-٤	-٤
	٣- الصدق والوضوح في التعامل.



## الوحدة الأولى المهارات الحياتية



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





الوحدة  
الثانية

# المهارات الأسرية



الادارة المنزليّة والإسهام  
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيات المناديل



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن :

- ١ يعرّف مفهوم الإدارة المنزليّة.
- ٢ يميّز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجمّلات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طبّيات مختلفة للمناديل.





## الإدارة المنزليّة والإسهام في أعمال المنزل

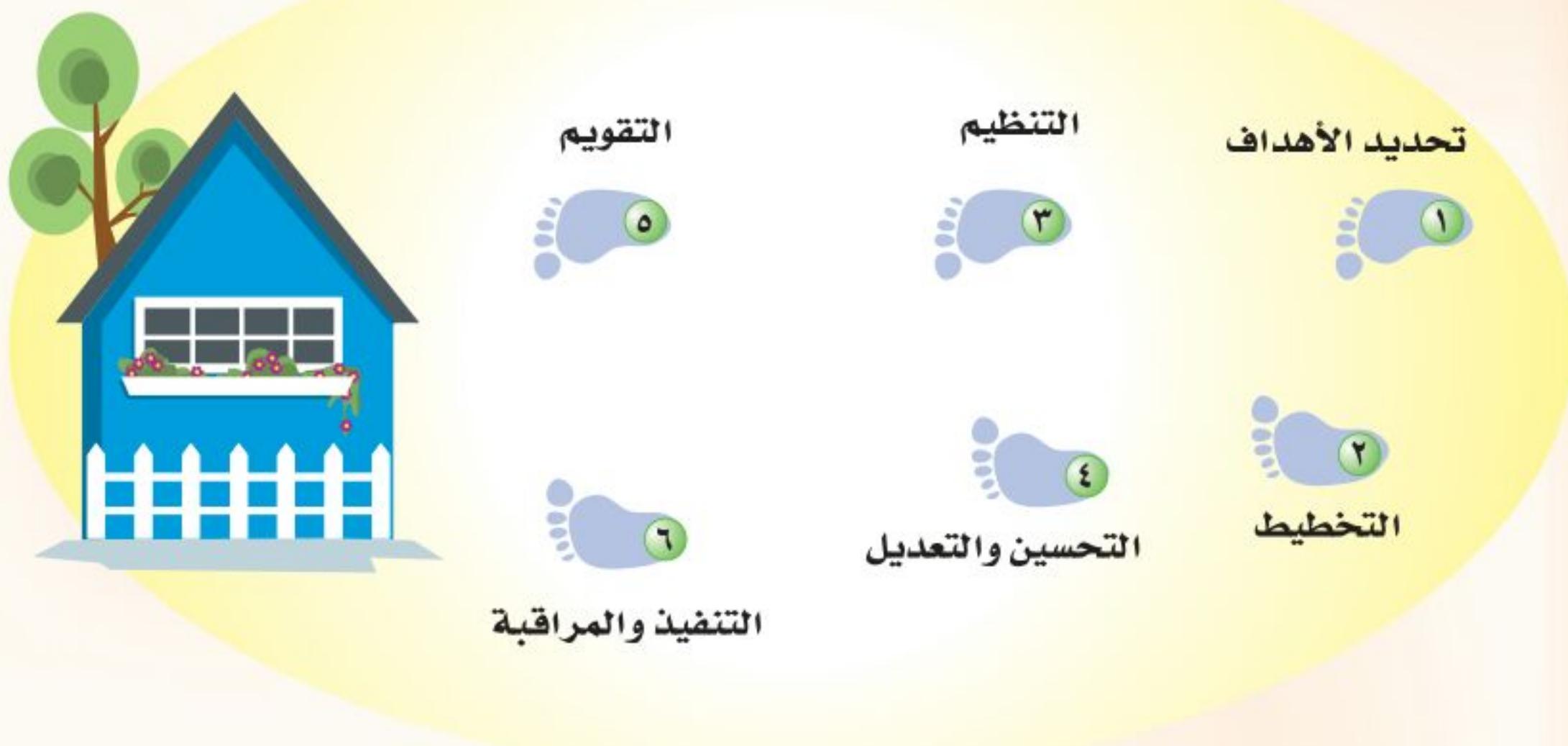


**المفاهيم الرئيسية:**  
- الإدارة المنزليّة.  
- مدير المنزل الناجح.  
- مصادر الدخل.

### الإدارة المنزليّة:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من الإمكانيات لتحقيق أهدافها.

## خطوات إدارة المنزل:



إن تقويمك لأيّ عملٍ في أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابقة.



## صفات مدير المنزل الناجح



تذكّر



أن تحلّيك بكل ما ذُكر من صفات يدلُّ على اتصافك بأخلاق المدير الناجح.

### مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحصن الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربي ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بدنياً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحًا فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبْوَاهُ يُهُودِانَهُ، أَوْ يُنَصْرَانَهُ، أَوْ يُمَجْسَانَهُ؛ كَمَا تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بَهِيمَةً جَمِيعَهُ». هل تُحسُّونَ فيها مِنْ جَدْعَاءٍ؟»<sup>(١)</sup>.

**وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات مهمة تتلخص في التالي:**

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

المزيد

## مصدر دخل الأسرة



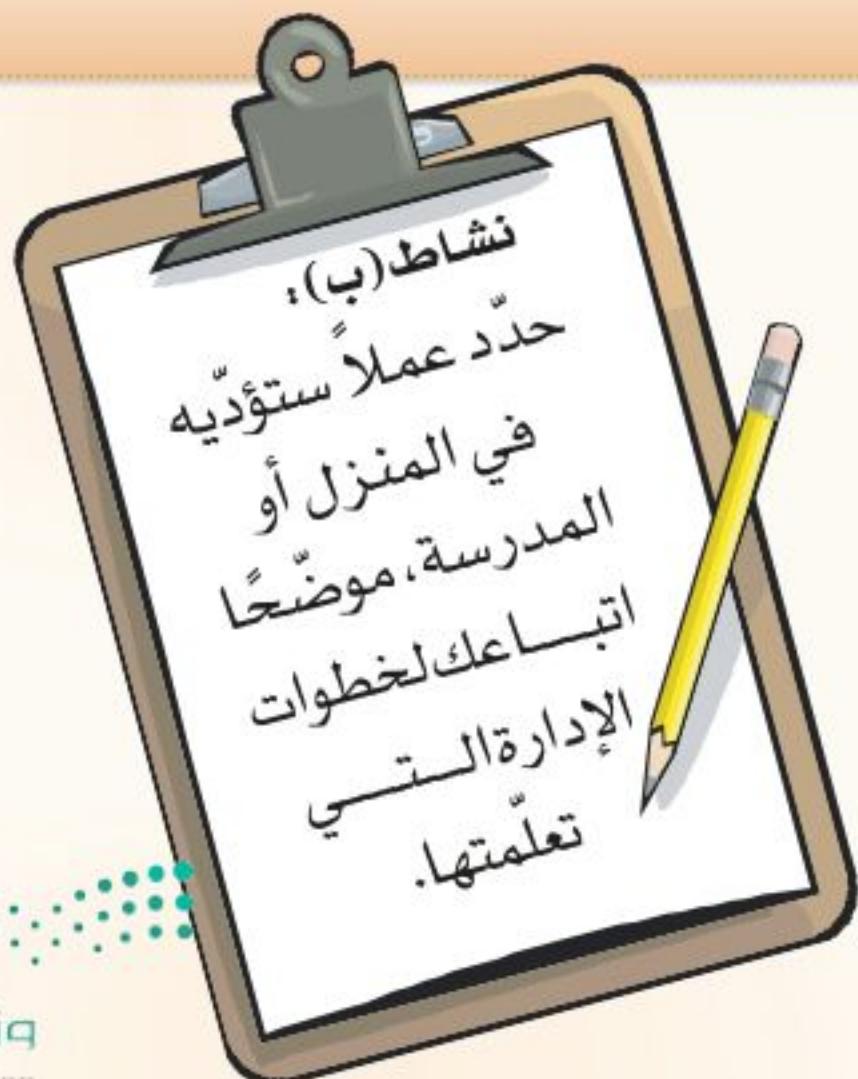
**من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية تحقيقاً لرؤيه المملكة ٢٠٣٠، دون أمثلة توضح ذلك.**



## الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل

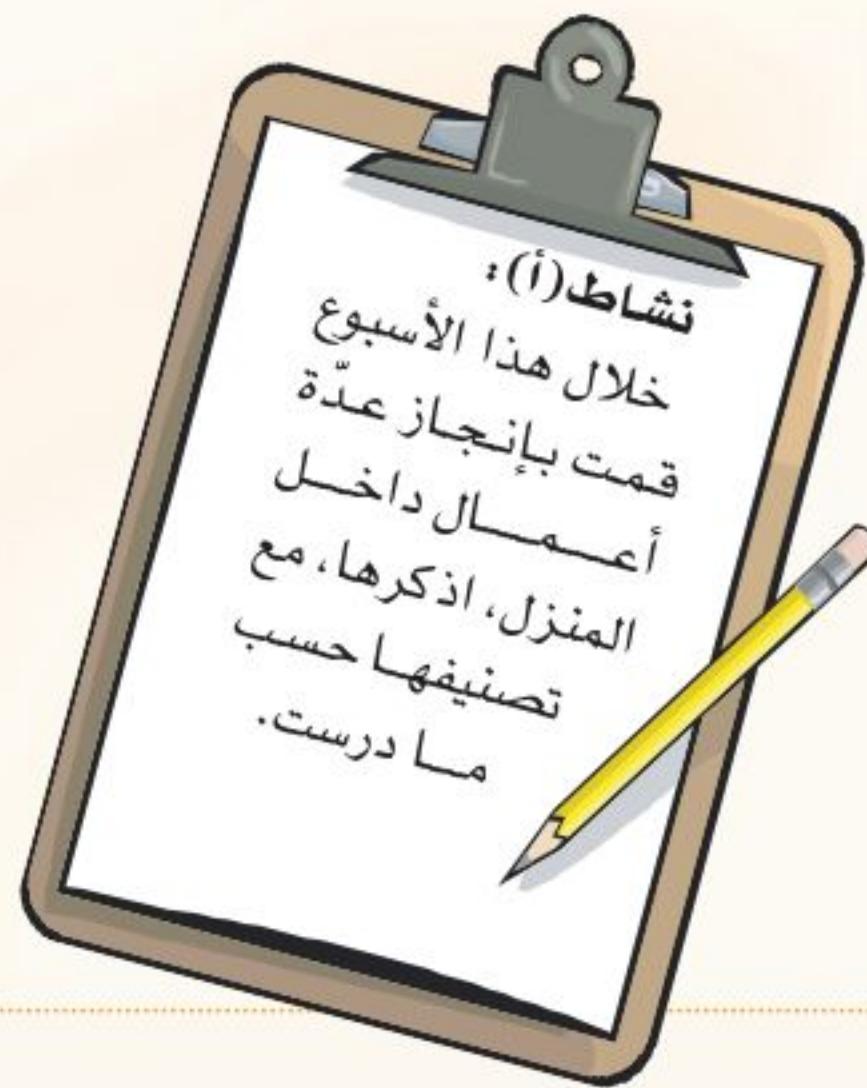


كيف تكيّف نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟



**نشاط (ب):**

نشاط (أ):  
خلال هذا الأسبوع  
قمت بإنجاز عدّة  
أعمال داخل  
المنزل، اذكرها، مع  
تصنيفها حسب  
ما درست.



**نشاط (أ):**



## ترتيب المائد



### المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب المائدة.

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



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

### إعداد مائدة الطعام

#### أولاً : المفرش:



شكل (١)

قد تُغطّى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عده أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحنون، وإذا كان المفرش كبيراً فيستحسن أن يتدعى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

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

## ثانياً : الصحنون :

### (أ) صحنون الغرف الرئيسية :

هي الصحنون التي تحوي الأصناف الرئيسية وتوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).



شكل (٢)

كما توضع أدوات الغرف الالازمة بجوار كلّ صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقطاً وضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحنون الغرف الأخرى فتُوزَع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدوا التوزيع متزناً دون ازدحام في أيّ مكان منها.

### (ب) صحنون تناول الطعام :



شكل (٣)

♦ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.  
♦ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحنون أمام كلّ فرد مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

♦ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.



شكل (٤)

## ثالثاً : الأكواب :

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

♦ يفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كلّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

## رابعاً : الفضيات :



شكل(٥)

◆ تُطلق كلمة **الفضيات** على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روى عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «**لَا تَلْبِسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّبَاجَ، وَلَا تَشْرِبُوا فِي آنِيَةِ الْذَّهَبِ وَالْفَضَّةِ، وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا، فَإِنَّهَا لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ»<sup>(١)</sup>.**

- ◆ تُرتَب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.
- ◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة، شكل(٥).

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



شكل(٧)

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



شكل(٦)



## يمكن وضع بعض اللمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزييدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

- ١ أدوات المائدة المنسقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوّنة.
- ٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.
- ٣ الإضاءة الهدئة (الخفافضة) خاصة فيوجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.
- ٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتتميز بجمالها الطبيعي وتنوع ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزيدها جمالاً.



ما المجلّات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟



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



## طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

### أولاً : طريقة البوفيه:



شكل (٩)

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



شكل (١٠)

### ثانياً: الطريقة العائلية:

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



شكل (١١)

### ثالثاً: طريقة الصينية:

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

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

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميدها، وطرق تقديم الأصناف ::::

عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



## آداب تناول الطعام

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

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين.
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة.
- ٣ عدم إحداث ضجة في أثناء الجلوس حول المائدة.
- ٤ عدم الاتكاء في أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: **إني لا أكل متكتأ**.<sup>(١)</sup>
- ٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع في أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية في أثناء الحديث على المائدة.

عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوك وملاعة للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكلّ صنف.

عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُعرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بني آداب أخرى لتناول الطعام؟

ما أجمل حرصك على  
الاجتماع بأسرتك في الوجبات  
اليومية.



بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.

**نشاط (ب):**

نشاط (١):  
حملة "احفظها لتدوم" تم إطلاقها للتوعية بحجم الهدر الغذائي. صمم شعاراً توعوياً توضح فيه أسباب الهدр الغذائي في المجتمع السعودي.

نشاط (أ):

نشاط (ب):  
اجمع بعض الصور لموائد  
أعدت بطريقة جميلة  
ومبتكرة، ثم ناقش طريقة  
ترتيبها وتجميدها مع  
زملائك





## مناديل المائدة



**المفاهيم الرئيسية:**

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل.

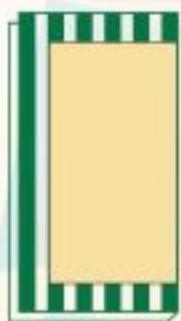
تصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

### العناية بمناديل المائدة :

تنظف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً، حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشئ عند الحاجة، ثم تختار الطية المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، **ومن هذه الطيات:**



### السهم



شكل (١٢)

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



شكل (١٣)

٢ تطوي الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).



شكل (١٤)

٣ تطوي الجهة السفلية اليمنى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).



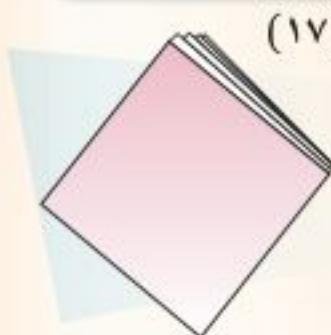
شكل (١٦)

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

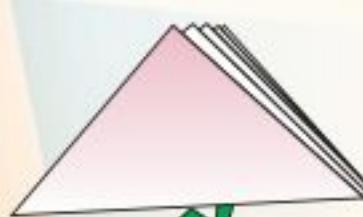
# الثاج



شكل (١٧)



شكل (١٨)



شكل (١٩)

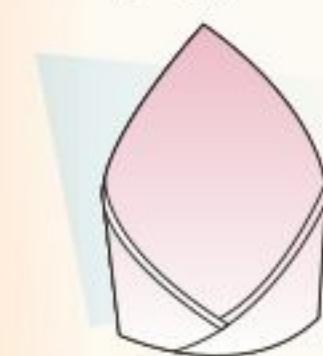
١ يُسْطِي المنديل ويُطْوِي بِالطُّولِ مِنَ الْمُنْتَصَفِ، ثُمَّ يُطْوِي مَرَةً ثَانِيَةً مِنَ النَّصْفِ حَتَّى نَحْصُلُ عَلَى مَرْبَعٍ، شَكْل (١٨).

٢ تُوْضِعُ الْجَهَةُ الْمُفْتَوَحةُ مِنَ الْمَرْبَعِ إِلَى أَعْلَى، ثُمَّ تُطْوِي الْحَافَةُ السُّفْلَيةُ الْمُغْلَقَةُ فَوْقَ الْحَافَةِ الْعُلُوِّيَّةِ الْمُفْتَوَحةِ حَتَّى يَتَكَوَّنَ مُثَلَّثٌ رَأْسُهُ إِلَى أَعْلَى، شَكْل (١٩).

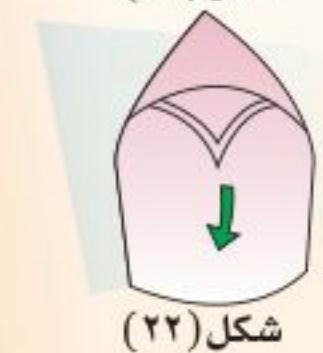
٣ يُضْغَطُ الْمَنْدِيلُ الْمُثَلَّثُ جَيْدًا، ثُمَّ تُمْسِكُ زَاوِيَّةُ الْمُثَلَّثِ الْيُسْرَى بِالْيَدِ الْيُسْرَى وَزَاوِيَّةُ الْيَمْنَى بِالْيَدِ الْيُمْنَى، وَتُلْفَ الزَّاوِيَّاتُانِ فِي نَفْسِ الْمُلْحَظَةِ إِلَى الدَّاخِلِ بِاتِّجَاهِ وَسْطِ الْمُثَلَّثِ، شَكْل (٢٠).

٤ يُدْخِلُ طَرْفَا الْمُثَلَّثِ أَحَدَهُمَا فِي الْآخَرِ، وَيُضْغَطَانِ جَيْدًا، وَتُوْضِعُ الْجَوَانِبُ الْمُفْتَوَحةُ لِلْمَنْدِيلِ إِلَى الْخَارِجِ، مَعَ بَقَاءِ الْجَانِبَيْنِ الْمُفْتَوَحَيْنِ مِنْهُا ثَابِتَيْنِ إِلَى أَعْلَى، شَكْل (٢١).

٥ تُطْوِي الزَّاوِيَّةُ الْأُخْرَى عَلَى مَهْلٍ إِلَى أَسْفَلٍ كَمَا في شَكْل (٢٢)، وَبِذَلِكَ يَتَكَوَّنُ لَدِينَا شَكْلُ التَّاجِ الْمُعْرُوفِ، شَكْل (١٧).



شكل (٢١)



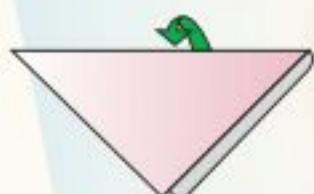
شكل (٢٢)



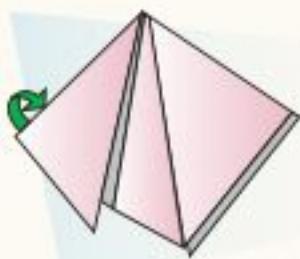
## زهرة السُّوْسَن



شكل (٢٣)



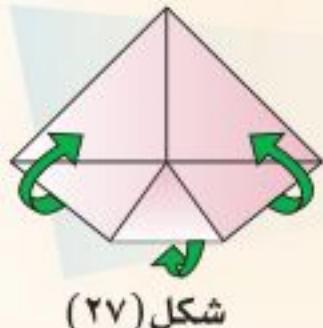
شكل (٢٤)



شكل (٢٥)



شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)

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

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

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

٤ يُطوى رأس المثلث السُّفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغط المثلث بحيث يُصبح أيضاً مثلثاً مطويًا، شكل (٢٧).

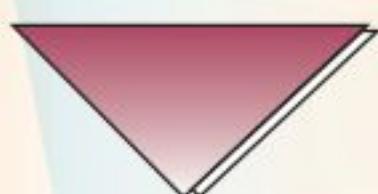
٥ يمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويُدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويُدخل في الحافة، شكل (٢٩).

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

## الوردة المفتوحة

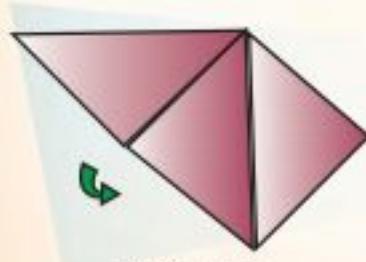


شكل (٣٠)



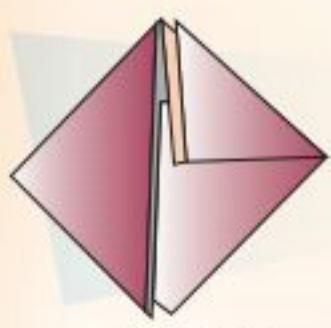
شكل (٣١)

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



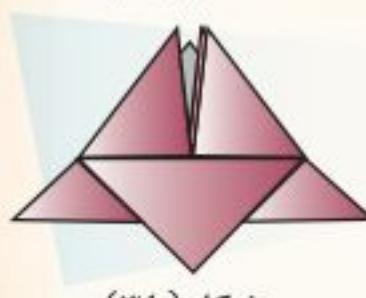
شكل (٣٢)

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



شكل (٣٣)

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



شكل (٣٤)

- ٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وأخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

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



شكل (٣٦)

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

# حلقات المناديل

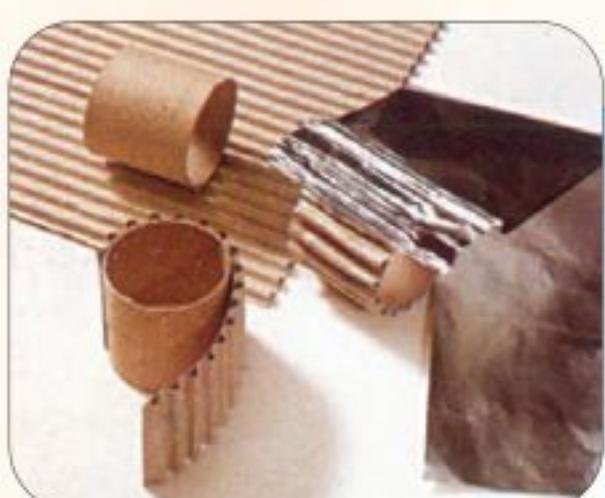
يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضفي إلى المنديل شكلًا جذاباً، بخاماتٍ يسيرة متوفّرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

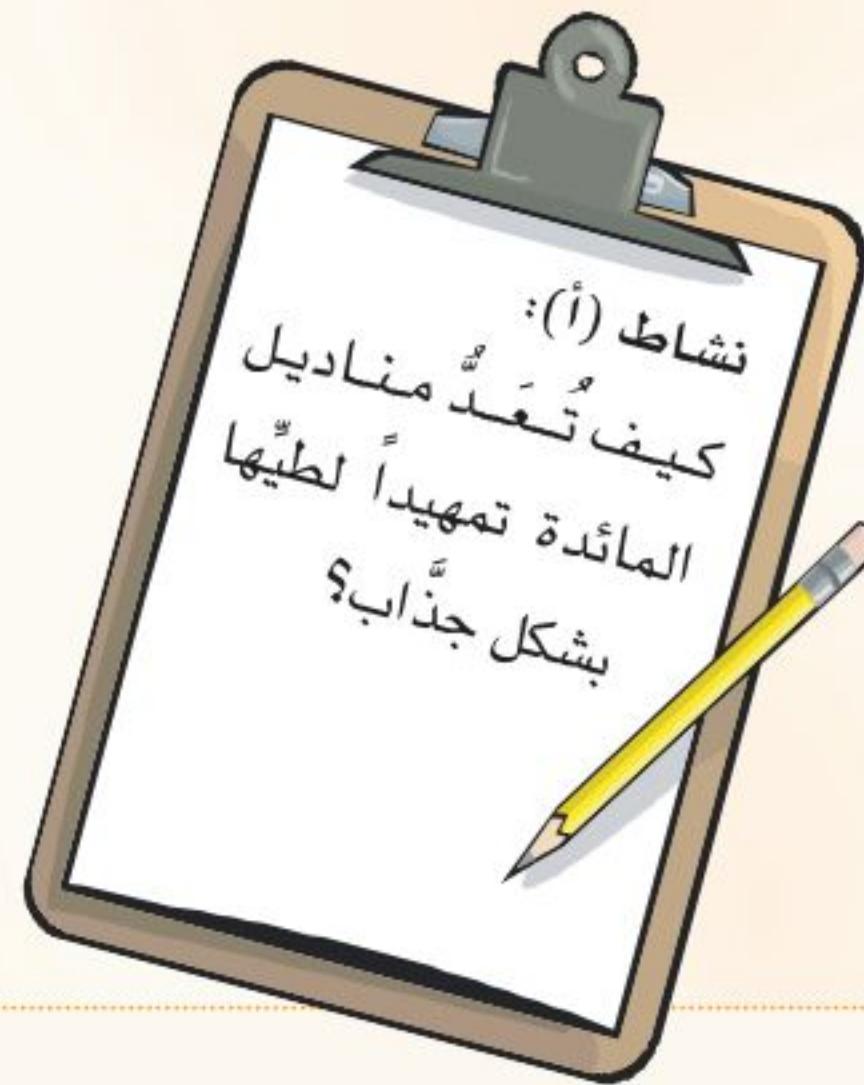
## الطريقة الأولى:

- ١ تُستعمل قطعة مطاطية ملوّنة، وتُقصّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقصّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

## الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلفُّ ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تُدخل المنديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).

## نشاط (ب):



## نشاط (أ):





## التطبيقات



١: أ- ما مفهوم الإدارة المنزليّة؟

ب- املأ الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة:

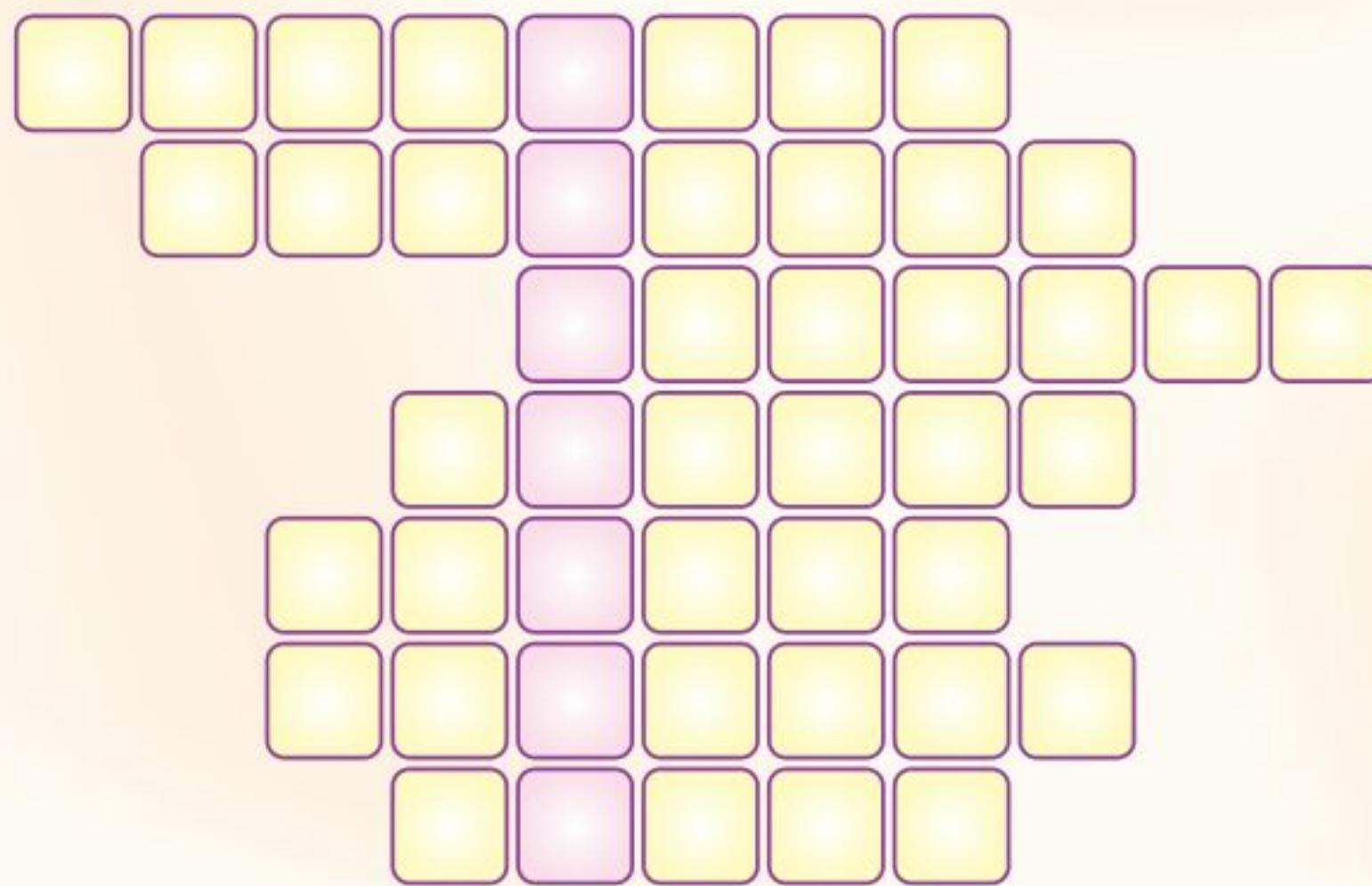
٢- من صفات مدير المنزل الناجح:

٣- من مصادر دخل الأسرة:

٤- من مجملات المائدة :

٢: قررت أسرتك السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات  
الإدارة المنزليّة التي تعلمتها قم بالخطيط لإنجاح هذه الرحلة:





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

- ١ تُوضع بجانبه الأدوات الازمة للغرف من ملعقة أو ملقط.
- ٢ يُوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.
- ٣ لا تُمسح بفوط ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.
- ٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.
- ٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة.
- ٦ تُوضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.
- ٧ تُوضع بداخله الفضيات، وهو شكل من أشكال طيات مناديل المائدة.



الكلمة المطلوبة:

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

قامـت بـتغطـيةـ المـائـدةـ بـمـفـرـشـ كـبـيرـ منـ قـمـاشـ الدـانـتـيلـ الـورـديـ الـمـتـدـلـيـ منـ جـمـيعـ الجـوـانـبـ بـالـتسـاوـيـ،ـ ١ـ ثـمـ وـضـعـتـ أـمـامـ كـلـ مـقـعـدـ مـفـرـشـ صـغـيرـاـ مـنـ الدـانـتـيلـ الـأـبـيـضـ،ـ وـعـلـىـ كـلـ مـفـرـشـ قـطـعاـ فـضـيـةـ لـامـعةـ مـتـلاـصـقاـ بـعـضـهـاـ بـعـضـ.

-أ-

-ب-

وضـعـتـ أـمـامـ كـلـ مـقـعـدـ صـحـنـ الـغـرـفـ الـمـلـوـنـ بـأـلـوـانـ زـاهـيـةـ،ـ يـعلـوـهـ طـبـقـ أـصـغـرـ مـنـهـ بـأـلـوـانـ أـخـرـيـ مـخـتـلـفـةـ عـنـ صـحـنـ الـغـرـفـ،ـ وـأـمـامـ كـلـ طـبـقـ كـوـبـيـنـ أحـدـهـمـ لـلـمـاءـ وـالـأـخـرـ لـلـعـصـيرـ.

-أ-

-ب-

زيـنـتـ الـمـائـدةـ بـوـرـدـ مـلـوـنـ،ـ وـشـمـوعـ،ـ وـفيـ وـسـطـ الـمـائـدةـ سـلـةـ كـبـيرـةـ تـحـمـلـ العـدـيدـ مـنـ الـفـواـكـهـ الـمـمـيـزـةـ بـجـمـالـهـاـ الطـبـيـعـيـ.

-أ-

-ب-



## الوحدة الثانية المهارات الأسرية



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



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



الوحدة  
الثالثة

# الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات



## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحسأء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحسأء.

٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.

٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.





# الحساء



## المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.

سوف أعد لك ولعائلتي حساء دافئاً يفيضنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأي نوع من الحساء تفضل؟



## أهمية الحساء

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

## المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

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

بحسب ماترينـه، ولا تنسـي أن تضيفـي إلـيـه مـادـة بـرـوتـينـيـة لـتـزـيد فـائـدـته وـتـحـسـن طـعـمـه.

## مواصفات الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلمت ذلك من والدتي، سأعد لك حساء قوامه صحيح ونكهته ولوـنه مـميـزانـ كما تـرغـبـ.

كما تـريـن بـنـيـتي وـلـكـن تـجـنبـي زـيـادـة الـملـحـ والتـوـابـلـ وـالـدـهـنـ، خـاصـةـ ماـ يـطـفوـ عـلـىـ سـطـحـهـ.



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



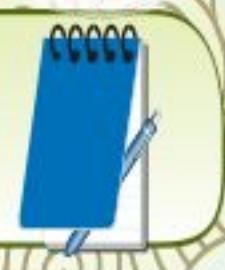
## الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية :



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

## لذك

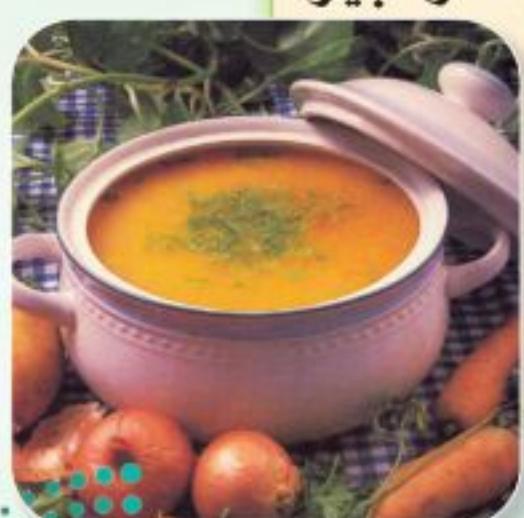
أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسبة وجود هذه العناصر.



## أمثلة لأنواع الحساء :

**حساء العدس:** يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.

**حساء الخضروات:** يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.



**حساء الدجاج:** يُعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.

## نشاط (ب):



## نشاط (أ)

## نشاط (أ):

## نشاط (أ):





# السلطات



**المفاهيم الرئيسية:**

- السلطات.
- المtriblat.

## السلطات :

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبولة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

## أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وببروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بد أن يكون طبق السلطة المقدم متناسباً مع الصنف المعده.



قدم مثلاً لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



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

## مكونات السلطة:

تحتفل مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:

- ١- الخضراوات سواءً أكانت نيئةً أم مطبوخةً أم الفواكه الطازجة.
- ٢- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقوول.
- ٣- المتبلاط من ملح، وكمون، وفلفل، ...
- ٤- المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥- المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

## القواعد العامة في إعداد السلطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة.

٧- خلط الصلصة بال السلطة قبل تقديمها مباشرة.

٨- قطع السلطة قطعاً كبيرة.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:

٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميكة فتقشر.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

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

## ذكـر

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



## رُغْمَةُ الْغَذَائِيَّةِ لِلسلطة

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



قِيمُ غَذَائِيَّةِ السَّلْطَةِ الَّتِي تَنَوَّلُهَا فِي وَجْبَةِ العَشَاءِ.

# التُّبُولة



شكل (١)

في رأيك، لماذا يفضل  
نقط البرغل في عصير  
الليمون بدلاً من الماء؟



## الطريقة

- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاثة حبات طماطم متمسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاثة حبات بصل أخضر.
- **للتبيل :** (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.

١ تُغسل الخضراوات  
الورقية جيداً وتجف.

٢ يُنقط البرغل بعد غسله  
جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات  
المقطعة.

٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة،  
شكل (١).



**بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دون القيمة الغذائية للبرغل.**

# سلطة الطماطم المخلوقة



شكل (٢)



- ست حبات طماطم مستديرة متمسكة.
- حبّتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبّتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاثة ملاعق بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاثة ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.
- **للتبيل:** (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشة ملح حسب الرغبة).



## الطريقـة

١ تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدُّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وترفرغ من اللب.

٢ تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣ يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤ تُتبل بالتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥ أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.

٦ تُتحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة

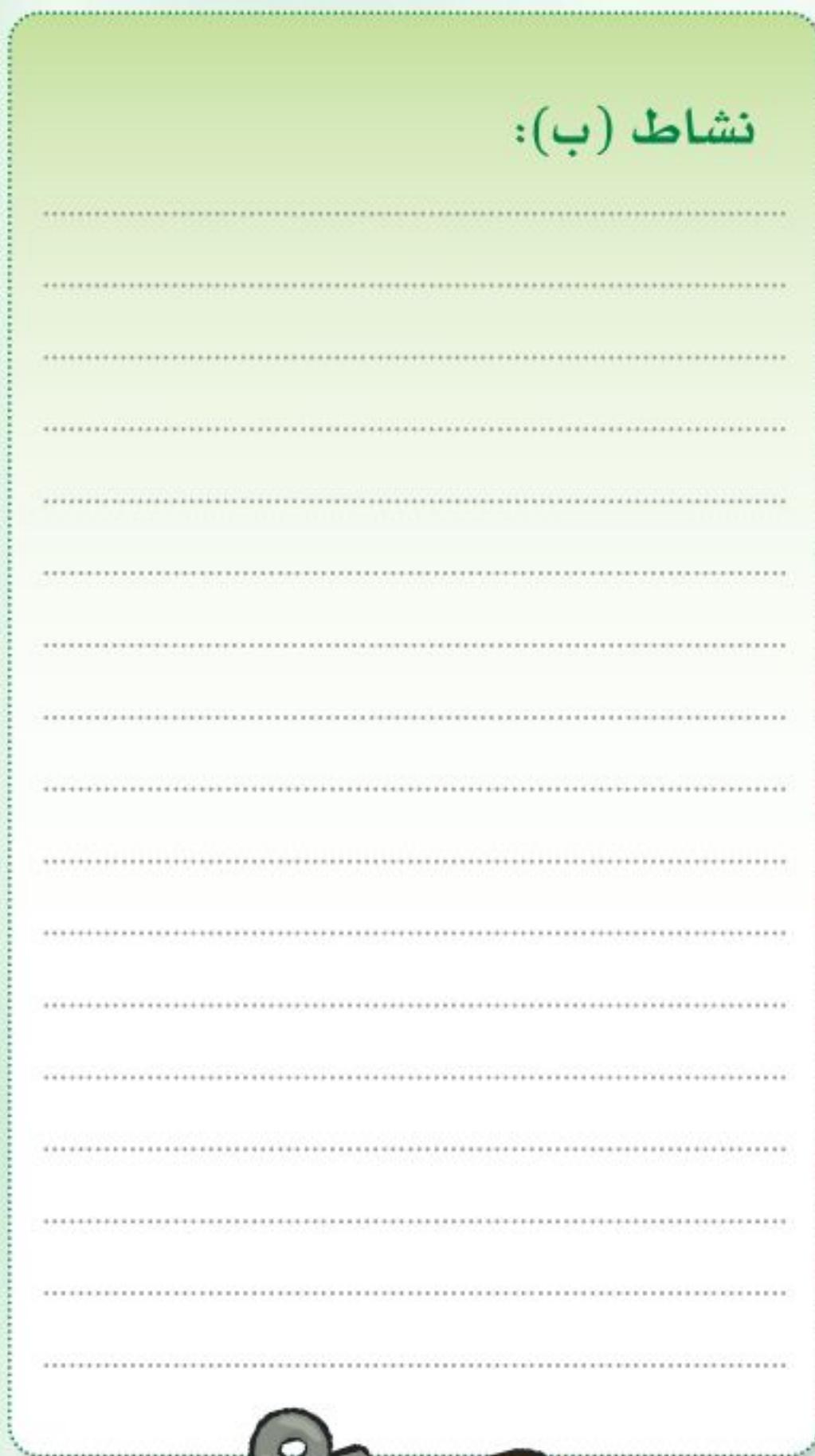
وترص في طبق التقديم وتجمل،

شكل (٢).



تتوافر الطماطم في مواسمه بكثرة وبسعر زهيد، قدم مقترنات للاستفادة منها.

## نشاط (ب):



نشاط (١)



نشاط (ب):

ابتكر تبييلات  
مختلفة للسلطة  
ودونها بنشرة  
غذائية، وزعها.



# التطبيقات



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

- |  |  |                                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|  |  | عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان. |
|  |  | الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.                                         |
|  |  | غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.                                         |

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

الحساء الجاهز	الحساء المعد في المنزل	المقارنة
		القيمة الغذائية
		السعرات الحرارية
		نسبة الدهون

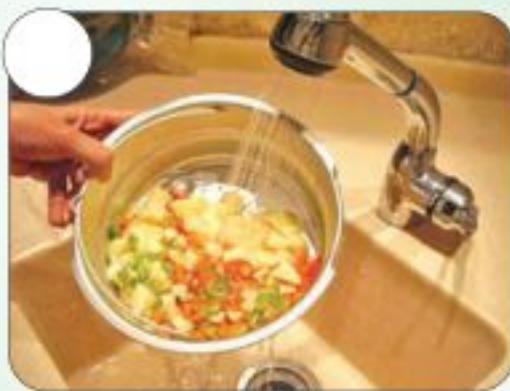
**٣:** ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضروات الصحيحة، وعلامة (✗) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

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

دورها	السلطة	الصنف
		دجاج مشوي
		أرز أبيض
		شرائح من السمك المقلي



## الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



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



١٦٣



حديث / جديد

١٦٢



وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢١ - ١٤٤٣



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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443