تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي

www.wajibati.net

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

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

للصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٣ ـ ٢٠٢١

يوزع مجاناً ولا يباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

ⓒ وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف السادس الابتدائي - الفصل الدراسي الثالث. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣هـ
٧٥ ص، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك: ٧ - ٠٤٥ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١. المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢-التعليم الابتدائي - السعودية أ.العنوان
ديوي ٣٧٢،٨٢ ٢٨٠١ / ١٤٤٣

رقم الإيداع: ٢٨٠١ / ١٤٤٣
ردمك: ٧ - ٠٤٥ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم
www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"

IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي

FB.T4EDU.COM

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد . .

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة كتب المهارات الحياتية والأسرية انسجاما مع الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة الغرض منها إثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالب كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية؛ ليكون عونا للطالب في تكوين شخصية متزنة، واثقًا بنفسه، محبًا لوطنه، يتصرف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فردا فعالا في أسرته ومجتمعه.

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 لغة الإشارة في هذا الكتاب؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نسأل الله – عز وجل– أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

مفاتيح الكتاب

نودُّ أنْ نُنبِّهَ إلَى أنَّ بعضَ الأسئلة والأنشطة ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محدَّدَةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحَةً لإبْدَاءِ الرَّأْيِ وَوِجْهَاتِ النَّظرِ، بِهدَفِ تنْميَةِ مهارَاتِ التَّعلُّمِ والتَّفكيرِ ودعْمِ الثِّقةِ بالنَّفسِ لدَى المتعلِّم.

رؤيةُ المملكة ٢٠٣٠.

أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنَفَّذُ داخل الصف أوخارجه.

التفكير الناقد.

التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

التواصل.

التعاون والمشاركة المجتمعية.

أسرتي العزيزة.

معلومات إضافية.

معلومات إثرائية.

هيا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

الـفـهـرس

عددُ الحصصِ المقررةِ في منهجِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ الصفِّ السادسِ الابتدائيِّ، الفصلِ الدراسيِّ الثالث، حصةٌ واحدةٌ في الأسبوع.

الوحدة	الـمـوضـوع	الأسابيع	رقمُ الصَّفحةِ
صِحتِّي وسلامتِي	أضرارُ التَّدخينِ	أسبوعان	١١
	التَّسمُّمُ الغذائِي	أسبوعان	١٧
مهاراتِي في الحَياةِ	ترشيدُ استهلاكِ مواردَ وممتلكاتِ الأَسرةِ	أسبوع	٣٥
	الدِّعايةُ والإعلانُ وأثرهمَا علَى سُلُوكِ المْستهلِكِ	أسبوعان	٣٩
	إعادةُ استخدامِ المُستهْلكَاتِ	أسبوعان	٤٩
غِذَائِي	التَّغذيةُ السَّليمةُ	أسبوعان	٦٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

دليلُ الأسرة

أولياءَ الأمورِ الكرامَ

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم، ولأبنائكم الأعزاء

نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتِهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةً للمتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراك الأسرةِ في هَذا الكِتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدةُ الثامنةُ / صحَّتِي وسلامتِي	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	٣١
الوحدةُ التَّاسعةُ / مهاراتِي في الحيَاةِ	تهيئةُ الوحدةِ: أسرتِي العزيزَةِ	٣٩
	نشاطٌ أُسريٌّ	٤٣
	نشاطٌ ختامِيٌّ	٤٧
	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	٦١
الوحدةُ العاشرةُ / غذائِي	هيَّا نتعلَّمُ لغةَ الإشارَةِ	٧٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

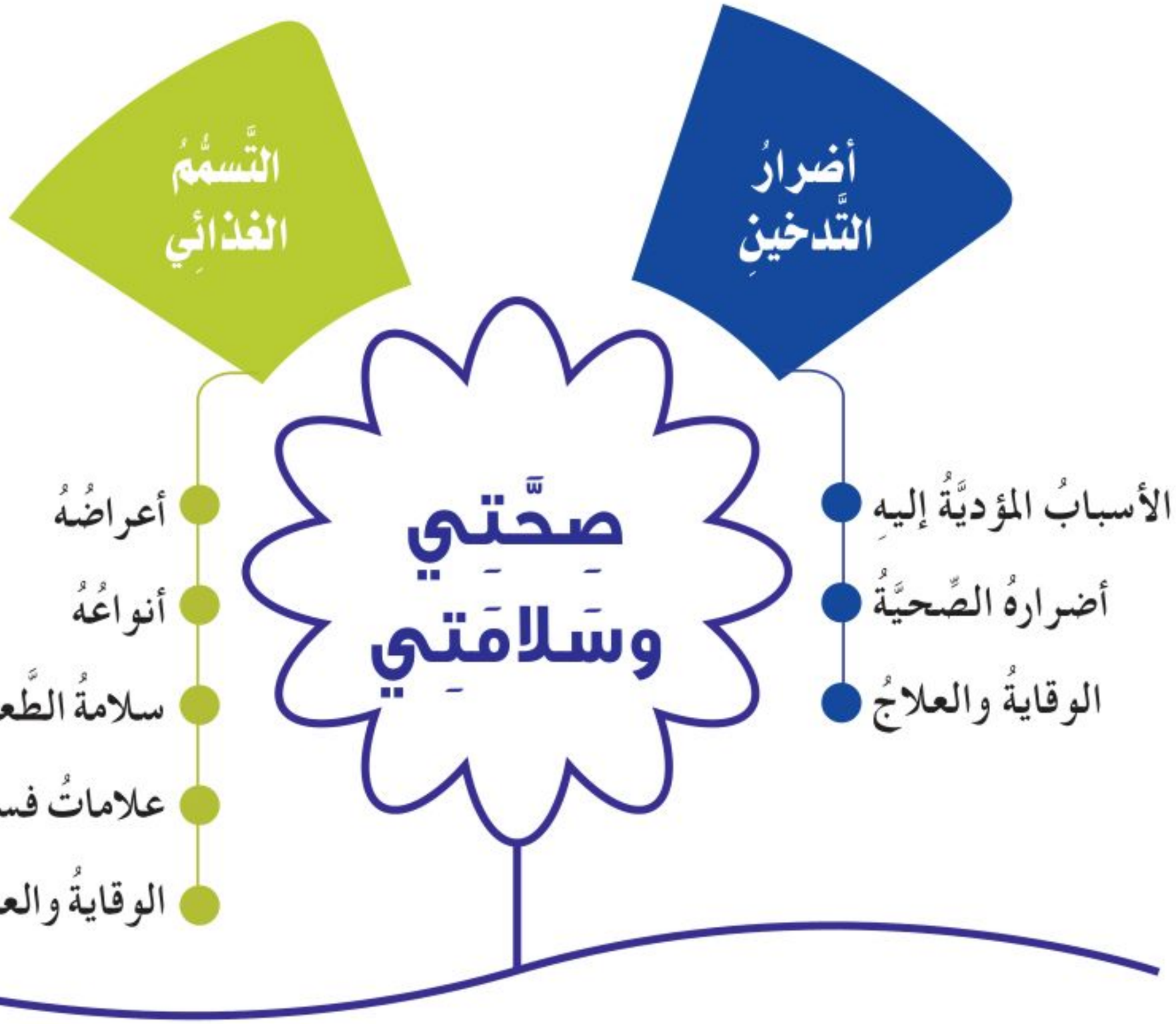
وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

الوحدةُ الثامنةُ

٨

صِحَّتِي وسَلامَتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



أهداف الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المُتعلِّمِ في نهايةِ الوِحدةِ:

- أنْ يُوضِّحَ بعضَ الأضرارِ الصِّحيَّةِ للتَّدخينِ.
- أنْ يُحذِّرَ منْ الأسبابِ المؤديَّةِ للتَّدخينِ.
- أنْ يُناقشَ العواملَ المساعدةَ في حدوثُ التَّسمُّمِ الغِذائِي.
- أنْ يُقَارنَ بينَ صِفاتِ الطَّعامِ الجَيّدِ والطَّعامِ الفَاسِدِ.
- أنْ يُعَلِّلَ سببَ تجنُّبِ تناولِ الأطعمةِ الفاسدةِ.
- أنْ يُوَضِّحَ العواملَ المساعدةَ في حدوثِ التَّسمُّمِ الغِذائِي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أضرارُ التَّدخينِ

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- التَّدخينُ.
- الإدمَانُ.

لا شَكَّ أنَّ التَّدخينَ في العصرِ الحديثِ هوَ أشدُّ الأوبئةِ انتشارًا، وأكثرهَا خطورةً وهو منَ الظواهرِ الَّتي انتشرتْ في الكثيرِ منْ دولِ العالَمِ، واتَّسَعتْ لتشملَ ملايينَ الأفرادِ منْ مختلفِ المُستوياتِ الاجتماعيَّةِ ومختلفِ الأعمارِ.

والتَّدخينُ عمليةٌ يتمُّ فيهَا حَرقُ مادةٍ غالبًا مَا تكونُ التَّبغُ، حيثُ يتمُّ تذوقُ الدُّخانِ أو استنشاقِه، ومَا يصدرُ عنْ هذَا الاحتراقِ هوَ مادةٌ ذاتُ تأثيرٍ مُخدِّرٍ مثلَ النِّيكُوتِينِ، ممَّا يجعلُهُ مُتاحًا للامتصاصِ منْ خلالِ الرِّئَةِ. وتعدُّ السَّجَائرُ أكثرَ الوَسائلِ شيوعًا للتَّدخينِ فِي الوقتِ الحَالِي.

يُعدُّ التَّدخينُ منْ أبرزِ المُمارسَاتِ السَّلبيَّةِ فِي الوقتِ الحَاضرِ، وقدْ أثبتَتْ الدِّراسَاتُ الطِّبيَّةِ أنَّ التَّدخينَ أحدُ العوامل الرَّئيسةِ المُسبِّبَةِ للعديدِ منَ الأمراضِ، بالإضافةِ إلى كَونه مضيعةً للمالِ وقدْ نهانَا دينُنَا الإسلامِيّ عنَ الإضْرارِ بأنفسِنَا قالَ اللهُ تعالَى: ﴿ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ﴾[1].

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

(١) سورة البقرة آية ١٩٥

هلْ تعلم أنَّ من بين أكثر من (٤٠٠٠) مادةٍ كيميائيةٍ في دخانِ السجائرِ يُوجد (٢٥٠) مادةٍ على الأقلِ يُعرفُ عنها أنَّها ضارةٌ و أكثرُ من (٦٠) مادةٍ يُعرفُ عنهَا أنَّها مُسببةٌ للسرطَان.

عندمَا يُدخِّنُ الإنسانُ فإنَّه يَسمحُ بدخولِ مكوناتِ ضارَّةٍ إلى جسمِه، ومنها :

مادةٌ لزجةٌ تترسبُ في الحُويصلات الهوائيةِ وتَحوي مَوادَ هيدروكُربونيَّةٍ مُسببةٍ للسرطَانِ.

القِطران

غازٌ سامٌ يُقلِّصُ من قُدرةِ الدَّمِ علَى حملِ الأُوكسِجين.

CO

أولُ أكسيدِ الكربون

مادةٌ سامةٌ جدًا، وتُستخدمُ في تَصنيعِ المبيداتِ الحَشريَّةِ.

النِيكُوتين

نشـاط (١)

مستعيناً بمصادرِ التَّعلمِ المُختلفةِ، ابْحثْ عن أضرارِ غازِ أولِ أُكسيدِ الكَربون علَى جِسمِ الإنسَانِ.

الأسبابُ المؤديَّةُ للتَّدخِينِ

- التَّقليدُ .
- التَّجريبُ .
- الاضطراباتُ النَّفسيَّةُ، مثلَ الاكتِئابِ وَالأرقِ .. وغيرِهَا .
- الأسَاليبُ الدِّعائيَّةِ المُضَلِّلةِ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

مِنْ أكثرِ أسبابِ التَّدخينِ تأثيرًا الأصدقاءُ والفضولُ والبحثُ عنْ خبراتٍ جديدةٍ.

احذرْ فإدمانُ التَّدخينِ يتمُّ بسرعةٍ، كمَا أنَّ سُرعةَ الإدمانِ تَكُونُ أكبرَ لدَى الشَّبابِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

بعضُ الأضرارُ الصِّحيَّةِ للتَّدخينِ

- الإصابةُ بأمراضٍ مُختلفةٍ كالنَّوباتِ القلبيَّةِ والإصابةُ بالسَّكتاتِ الدِّماغيَّةِ، والسَّرطاناتِ بأنواعِهَا وأمراضُ الجهازِ التَّنفُّسِي.
- الإضرارُ بالأوعِيةِ الدَّمويَّةِ وتصلُّبِ وتقْسيةِ الشَّرَايين.
- الشَّيخوخةُ المبكِّرةُ.
- الوفاةُ المبكِّرةُ.
- فقدانُ الشَّهيَّةِ العَصَبِي.
- التأثيرُ السَّلبي عَلَى الجلدِ ورطوبةِ البَشرةِ.

نشـاط (٢)

بالتعاونِ معَ زملائِكَ في المجموعةِ، ومستعينًا بمصادرَ البحثِ المختلفةِ والموثوقةِ، اكتبْ عنْ أضرار التَّدخين علَى الجسم.

.....

.....

بعدَ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ بثمانِ ساعاتٍ يقلُّ النِّيكوتينُ للنِّصفِ في الدَّمِ ويعودُ الأوكسجينُ لمعدَّلِه الطبيعيّ، لِتعرفَ أكثرَ عنْ أبرزِ التغيُّراتِ الَّتي تحدثُ للجسمِ بعدَ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ يُمكنكَ استطلاعُ الإصدارِ الثاني منْ كتابِ جرعةُ وعيّ لوزارةِ الصِّحَّة عبرَ الرَّابطِ الرَّقميّ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

هلْ تعلمُ أنَّ عددَ الوفيَّاتِ النَّاتجةِ منَ التَّدخينِ سنويًّا أكثرُ منْ كلِّ الوفيَّاتِ النَّاتجةِ منَ المخدِّراتِ، والكُحولِ، والإيدزِ، وحوادثِ السياراتِ، والانتحارِ، والقتلِ مجتمعةٍ معًا.

نشـاط (٣)

أضرارُ التَّدخينِ السَّلبي لَا تقلُّ عنْ أضرارِ التَّدخينِ، بالرجوعِ إلى مصادرَ التَّعلُّمِ اذكرْ مَا تعرفُهُ عنِ التَّدخينِ السَّلبِي، وكيفَ يُمكنُ الوقايةُ منهُ؟

.....

.....

مفاهيمٌ خاطئةٌ عنِ التَّدخينِ

تَسعَى شركاتُ التَّبغِ إلَى التَّرويجِ لَهُ وتسويقِهِ منْ خلالِ إطلاقِ فكرةِ أنَّ التَّدخينَ مُوضةٌ ويُحافظُ علَى النَّحافَةِ وأنَّ تعاطيَ التَّبغِ هوَ رمزٌ للاستقلاليَّة ولِعدمِ الاعتمادِ علَى الآخَرين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخِ ١/ ٢ / ١٤٢٨هـ الموافق ١٩ / ٢/ ٢٠٠٧م الحاكمُ بإنشاءِ لجنةٍ وطنيةٍ لمكافحةِ التَّبغِ مكونةٌ منْ عددٍ منَ الجهاتِ الحُكوميَّةِ تُعنَى بمكافحةِ التَّبغِ وتطبيقِ الأنظمةِ والقَراراتِ الدَّاعمةِ لهذهِ الغَايةِ، وحمايةِ أفرادِ المجتمعِ منْ مشكلةِ التَّبغِ والحدِّ منْ نسبةِ تعاطِيهِ بمختلفِ شرائحِ المجتمعِ، وخاصَّةً بينَ صغارِ السِّنِّ، وذلكَ لتكوينِ مجتمعٍ صحيٍ مُعافَى وتحقيقِ شعارِ "نحوَ مجتمعٍ خالٍ منَ التَّبغِ"، وللحصولِ على معلوماتٍ أكثرَ عنْ جهودُ اللجنةِ يمكنُكَ زيارةَ الموقعِ الإلكترونِيّ.

نشـاط (٤)

فرضتْ بعضُ الدُّولِ ومنهَا المملكةُ العربيَّةُ السُّعوديَّةُ رسومًا وضرائبَ علَى التَّدخينِ؛ للمساهمةِ في الحدِّ منْ انتشارِهِ، حدِّدْ كمَ تبلغُ نسبةُ الضرائبِ علَى منتجاتِ التَّبغِ؟

.....

تُقدِّمُ وزارةُ الصِّحَّةِ مبادرةَ عياداتِ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ الَّتي تهدفُ إلَى تقديمِ أفضلِ الخدماتِ الوِقَائيَّةِ والعِلاجيَّةِ لأكبرِ شريحةٍ مُمْكنةٍ منَ الرَّاغبينَ بالإقلاعِ عنِ التَّدخينِ، بكوادرَ مُؤهلةٍ ومُدربةٍ، وِفقَ الدَّليلِ السُّعوديّ لخدماتِ الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ، ومنهَا خِدمةُ الاستشاراتِ الطبِّيَّةِ علَى الرَّقمِ ٩٣٧، وللحصولِ علَى معلوماتٍ أكثرَ عنْ هذهِ الخِدمةِ يُمكنُ الدُّخولُ علَى الموقعِ الرَّسْمِيّ لوزارةِ الصِّحَّة.

المشْيُ والتمارينُ الرِّياضيَّة تُكسبُ الجسمَ اللِّيَاقةَ البَدنيَّةَ، كمَا تُساعدُ فِي الإقلاعِ عنِ التَّدخينِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التَّسمُّمُ الغذائِي

صحتي وسلامتي

المفاهيمُ الرئيسة

- التَّسمُّمُ الغذائِي
- الغثَيَان
- التقلُّص.

ماذا بكِ يا مها؟

خُذْني إلى الطبيبِ ياأبي؛ أشعرُ بألمٍ في بطني بعدَ تناولي وجبةَ العشاء التي أحضرتها من المطعم.

التسممُ الغذائيُّ حالةٌ مَرَضيةٌ مفاجئةٌ تَظهرُ أعراضُها خلالَ فترةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ بعد تناولِ غذاءٍ غيرِ سليمٍ صحيًّا.

.....

تبدأُ الأعراضُ في الظهورِ بعدَ تناولِ الطعامِ بساعتينِ إلى أربعِ ساعاتٍ، وهي كالآتي:

- ارتفاعٌ في درجةِ حرارةِ الجسم.
- تَقَلُّصاتٌ في الأمعاءِ والمَعِدة.
- غَثَـيان.
- إسْهَال.
- قَيْء.

اقترح عنوانًا مناسبًا للمنظمِ التخطيطيِّ (الفكرةُ الرئيسةُ والتفاصيلُ) أعلاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أنـواعُـه:

تسممٌ مَيْكـروبي	تسممٌ كيمياوي	تسممٌ طبيعي
ينتـجُ عـن وجـودِ بكتيـريا مُعْديـةٍ في الأطعمـةِ غـيرِ المطبوخةِ جيدًا، كالسالمونيلا.	ينتجُ عن وجودِ موادَّ كيماويةٍ مُهَيِّجةٍ أو مبيداتٍ حَشَريةٍ في الأطعمة.	ينتجُ عن تناولِ بعضِ أنواعِ الفطرِ (عُشِّ الغرابِ) أو بعضِ أنواعِ الأسماك.

إن نظافةَ الماءِ والطعامِ وسلامتَهما من التلوثِ بالأوساخِ والجراثيمِ لا تقلَّانِ أهميةً عن فائدتِهما للجسمِ، فَتَلَوُّثُهما يُسبِّبُ لنا الكثيرَ من الأمراضِ، ولاسيَّما أمراضُ الجهازِ الهضمي. فالوقايةُ في هذهِ الحالاتِ مهمةٌ جدًّا وقَد تَضمَّنتْ أهدافُ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ الإستراتيجيةُ الحدَّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعِه (مثلِ: التلوثِ الهوائيِّ والصوتيِّ والمائيِّ والترابيِّ والغذائيِّ) لتضمنَ لأفرادِ المجتمعِ بيئةً عامرةً وصحيَّةً.

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA
وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

حَرَصتْ حكومتُنا الرشيدةُ ضمنَ رؤيتِها ٢٠٣٠ على تمكينِ بيئةٍ عامرةٍ وصحيَّةٍ لأفرادِ المجتمعِ من خلالِ ضمانِ الاستفادةِ المستدامةِ من الموارِدِ المائية.
ومن واجبِنا تُجاهَ دينِنا الإسلاميِّ ووطنِنا الغالي المحافظةُ على هذه الموارِدِ واستخدامُها باعتدالٍ دونَ إسرافٍ أو تبذير.

سلامةُ الماء:

للماءِ الصالحِ للشربِ عدَّةُ مواصفاتٍ من حيثُ اللونُ والرائحةُ والطعمُ، دوِّنْها في المنظمِ التخطيطيِّ الآتي:

١ .....

٢ .....

٣ .....

نشاط (١)

شاركْ زُملاءَك في المجموعةِ في تقديمِ طريقةٍ إبداعيةٍ لمعالجةِ الماءِ المشكوكِ في نقاوتِه وسلامتِه من التلوثِ، من خلالِ الاستفادةِ من بعضِ الخاماتِ البيئيةِ البسيطةِ أو المستهلكاتِ، مع عرضِ المشروعِ بعدَ تنفيذِه في المعرضِ الدائمِ بالمدرسة.

»» تأكَّدْ من سلامة قنِّينة المياه المقدَّمة لَك في المطاعم والأماكنِ العامةِ قبلَ شربِ الماء.

نشـاط (٢)

مكعباتُ الثلجِ المستخدمةُ لتبريدِ المشروباتِ في بعضِ المطاعمِ، قد تكونُ عُرْضةً للتلوثِ بالبكتيريا والجراثيمِ، اِقترح حلولًا استباقيةً للوقايةِ من أضرارِها:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

سلامةُ الطَّعامِ:

قد تتعرَّضُ الأغذيةُ على اختلافِ أنواعِها للتلوُّثِ والفسادِ سواءٌ الطازجةُ منها أو المعلَّبةُ أوالنِّيئةُ أوالمطبوخة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

املأ الفراغات بماينـاسب للتعرف على العوامل التي تساعد على حدوث التسمم ممايأتي:

بعضُ العوامِلِ المسبِّبةُ لحدوثِ التَّسمُّمِ الغذائي

اليدان
.....

تركُ الطعامِ خارجَ
.....

الأواني غيرُ
.....

عدمُ غسلِ
.....

تسخينُ الأطعمة في درجةِ حرارةٍ
.....

عدمُ طَهْيِ
.....

المعلباتُ الفاسدةُ أو
.....

المواد الكيميائيةُ التي
.....

نشـاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابةِ أحدِ زملائكَ بالتَّسمُّم، بسبب عدم طَهي الطعامِ مدةً كافيةً، ما مدى صحةِ هذهِ العبارةِ؟ دعِّمْ إجابتك بالأدلة:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

مـن علامـاتِ فسـادِ الأطعـمـة

تغيّرُ اللـونِ.

.....

.....

«« تتكاثرُ الجراثيمُ بسرعةٍ في الحليبِ واللحومِ والأسماكِ والأطعمةِ المطبوخةِ، فيجعلُها ذلك مصدرًا للتَّسمُّمِ الغذائي.

نشـاط (٤)

اِقترح حلًّا مناسبًا للمشكلةِ الآتية:

المشكلة

تزدادُ حالاتُ التسممِ الغذائيِّ في الصَّيفِ

الخطواتُ نحوَ الحل

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

الحل

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

للتأكّدِ من سلامةِ المعلباتِ يجبُ ملاحظةُ ما يأتي:

١ عدمُ وجودِ انتفاخٍ في أي جهةٍ منها.

٢ سلامةُ العلبِ المعدنيَّةِ من الصَّدَأ والثقوب.

٣ خلوُّ العلبِ الكرتونيَّةِ والبلاستيكيَّةِ من الثقوب.

٤ عدمُ انتهاءِ مدةِ صلاحيَّتِهَا.

٥ التَّأكُّدُ من سلامةِ الحفظ.

> تُقدِّمُ المتاجرُ عُروضًا ترويجيَّةً للمعلَّباتِ الغذائيةِ بشراءِ أكثرَ من عُبوَّةٍ بسعرٍ أقلَّ وتكونُ صلاحيَّتهَا مقاربةً للانتهاءِ، فينبغي الحذرُ من تلكَ العروضِ وقراءةُ تاريخِ صلاحيَّةِ المنتجاتِ قبل إتمامِ عمليَّةِ الشراء.

الوقايةُ والعلاج من التَّسمُّمِ:

أ الوقاية:

١ عدمُ تركِ الأغذيةِ المطبوخةِ مدَّةٌ طويلةً في درجةِ حرارةِ الغرفةِ؛ حتى لاتنموَ الميكروباتُ وتتكاثر.

٢ التَّأكُّدُ من سلامةِ اللُّحومِ والدواجنِ والبيضِ قبلَ استخدامِها، وكذلكَ الاهتمامُ بطَهيِها جيدًا قبلَ أكلِها.

٣ الاهتمامُ بنظافةِ وتطهيرِ أجهزةِ المطبخِ وأدواتِه بعد الانتهاءِ من استخدامِها، ولاسيَّما عند تجهيزِ الأغذيةِ النيئة.

٤ التَّأكُّدُ من تاريخِ صلاحيَّةِ الموادِّ الغذائيةِ المعلَّبةِ، ورائحتِها ومظهرِها قبل تناولِها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٥ غسلُ اليدينِ واستخدامُ القفازاتِ البلاستيكيةِ ذاتِ الاستعمالِ مرةً واحدةً عندَ إعدادِ الطعام.

٦ غسلُ الفاكهةِ والخضراواتِ الثمريةِ بالماءِ الجاري قبلَ الأكلِ أو الإعدادِ، مع استخدامِ فرشاةٍ ناعمةٍ لتنظيفِ قشورها.

٧ نَقْعُ الخضراواتِ الورقيةِ في مقدارٍ من الخلِ الأبيضِ المخففِ بالماءِ أو الملحِ الخشنِ المذابِ في الماءِ قبلَ الإعداد؛ لتطهيرها من الجراثيم والحشراتِ الصغيرة.

٨ تجنبُ شراءِ الأطعمةِ المكشوفةِ أو المجهولةِ المصدرِ من الباعةِ المتجولين.

نشـاط (٥)

دوِّن النتيجةَ المترتبةَ على التَّصرُّفِ المدوّنِ في المخططِ الآتي:

السبب	النتيجة
تقطيعُ الخضراواتِ بنفسِ السكينِ المستخدمةِ لتقطيعِ اللحومِ، أو على لوحِ التقطيعِ دونَ غسلهما.	.....

يُستعملُ الليمونُ والملحُ لإزالةِ اللونِ وتنظيفِ طاولاتِ تقطيعِ الخَضْراوات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنةٍ من الطعامِ الذي تناوله المصاب.. لماذا؟

٢ إبقاءُ المريضِ للرَّاحةِ، وإعطاؤُه كميةً كبيرةً من .....

٣ نقلُ المريضِ إلى.....إذا احتاجَ الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القَيْءِ؛ لإجراءِ التحليلِ المخبريِّ عليها.

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمعٌ حيويٌّ قِيَمُه راسخةٌ، بيئتُه عامرةٌ، بنيانُه متينٌ) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافُها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكنُنا تقديمُ الأطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى منْ يحتاجُ إليها، ولكنْ قبلَ ذلك يجبُ التَّأكُّدُ أن تكونَ خاليةً من التلوثِ أو الفسادِ؛ لقوله تعالى: ﴿لَن تَنَالُواْ ٱلۡبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُواْ مِمَّا تُحِبُّونَ﴾[1].

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٦)

شاركْ بعملِ نشرةٍ معرفيةٍ عن التَّسمُّمِ الغذائيِّ لتوعيةِ الآخرينَ بأعراضِه وأنواعِه وطرائقِ الوقايةِ والعلاجِ منه، وانشرها على مواقعِ التواصلِ للمدرسةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

تطبيقاتٌ عامّة

١ ضع علامةَ (✓) أمامَ العبارة الصحيحةِ، وعلامةَ (✗) أمامَ العباراتِ غيرِ الصحيحةِ، مع تصحيحِ الخطأ:

أ التَّدخينُ يضرُّ بالأوعيةِ الدَّمويَّةِ ويصلِّبُ الشَّرايين. ☐

ب الاضطراباتُ النفسيَّةِ، مثل الاكتئابِ وتصلُّبِ الشَّرايين أحدُ الأسبابِ المؤديَّةِ للتَّدخينِ. ☐

ج يصعبُ بيعُ التَّبغِ منْ خلالِ المتاجرِ الإلكترونيَّةِ. ☐

د تركُ الطَّعامِ بعدَ طَهْيِهِ فترةً طويلةً منَ الزَّمنِ قبلَ تناولِهِ. ☐

هـ إبقاءُ اللُّحومِ مدَّةً طويلةً خارجَ الثلَّاجةِ؛ لإذابةِ الثَّلجِ عنهَا قبلَ طَهْيِهَا. ☐

و إعدادُ الطَّعامِ منْ قبل أشخاصٍ مصَابين بالأمراضِ. ☐

ز ارتيادُ المطاعمِ بشكلٍ دائمٍ. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٢ اختر الإجابةَ الصحيحةَ فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

تغيُّرُ لونِه ورائحتِه | زُهُوُّ لونِه وطيبُ رائحتِه | بقاؤُهُ كما هوَ لمْ يتغيَّر

كلُّ ما سَبق

ب علاماتُ فسادِ المعلَّبات:

وجودُ ثقبٍ في العلبة | انتفاخُ العلبة | ظهورُ صدأٍ على العلبة

كلُّ ما سبق

٣ حدِّد نوعَ التَّسمُّمِ الذي قد يحدثُ في الحالاتِ الآتية:

أ بعدَ تناولِ وجبةِ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ مع أسرتِك.

.....

ب بعدَ تناولِ سلطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامّ.

.....

ج بعدَ تناولِ التُّونةِ المعلَّبةِ الفاسدة.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٤ علِّل ما يأتي:

أ فرضُ الرُّسومِ والضَّرائبِ المرتفعةِ علَى شراءِ أيِّ نوعٍ منْ أنواعِ التَّدخينِ.

.....

ب تجنُّبْ رفقاءِ السُّوءِ.

.....

ج غسلُ اليدينِ قبلَ البدءِ في إعدادِ الطَّعامِ.

.....

د عدمُ تركِ الأغذيةِ المطْهيَّةِ في درجةِ حرارةِ الغرفةِ، ولا سيَّمَا في الصيفِ.

.....

٥ اكتبْ فيما يأتي:

أثناءَ نزهةٍ بريةٍ احتجتَ إلى شربِ ماءٍ مشكوكٍ في نقاوتِه، ما الإجراءاتُ التي تقترحُها لمعالجةِ هذا الماءِ كي يصبحَ صالحًا للشرب؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٦ أجب عما يأتي:

ما أهمُّ أضرارِ النِّيكوتِين؟ وبماذا تنصحُ منْ يريدُ الإقلاعَ عنِ التَّدخينِ؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

وحدةُ
صحَّتِي وسلامتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أُدوِّن مَلحُوظَاتِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

الوحدةُ التَّاسعةُ

٩

مهاراتِي في الحيَاةِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أهداف الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المتعلِّمِ في نهايةِ الوحدةِ:

- أنْ يُفَسّرَ مفهومَ الموارد الأسريَّة.
- أنْ يَسْتنتجَ الخطواتِ الأساسيَّةِ لعملِ الميزانيةِ.
- أنْ يوضِّحَ أهميَّةَ الادِّخارِ للأسرةِ.
- أنْ يُعرِّفَ مفهومَ المستهلكِ.
- أنْ يربطَ بينَ تأثيرِ الإعلاناتِ والشِّراءِ.
- أنْ يُقيِّمَ أثرَ الإعلاناتِ على المستهلكِ.
- أنْ يُميِّزَ بينَ إيجابيَّاتِ وسلبيَّاتِ الإعلاناتِ.
- أنْ يُقارنَ بينَ إعادةِ التَّدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكاتِ.
- أنْ يُعدِّدَ بعضَ الأفكارِ لإعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ.
- أنْ يُنفِّذَ مشروعًا صغيرًا في إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

ترشيدُ استهلاكِ مَوارد وممتلكاتِ الأسرةِ

المفاهيم الرئيسة

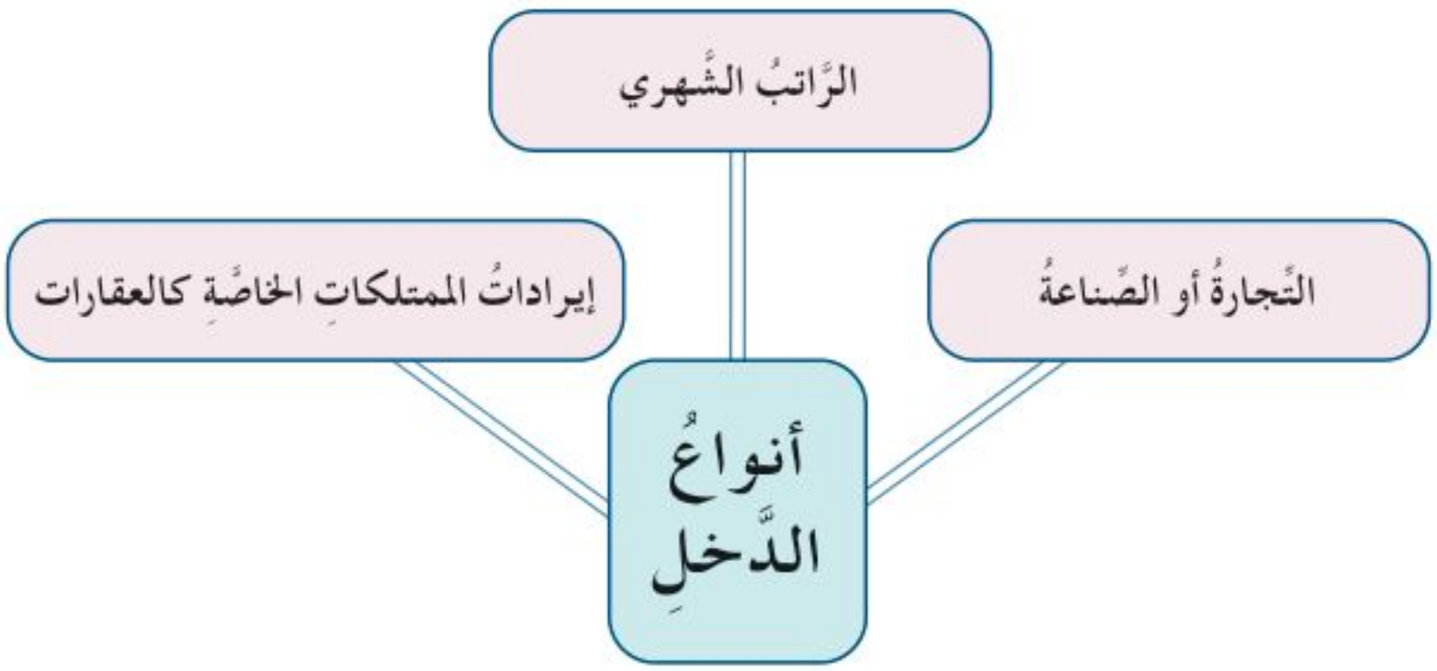
- الترشيد.
- الموارد .
- الميزانية .

تُشكِّلُ مواردُ الأسرة الشِّريانَ الَّذي يمدُّ الأسرةَ بالحياة، ويُقصدُ بموارد الأسرة جميعُ إمكاناتهَا البشريَّة وغيرَ البشريَّة الَّتي تستخدمُهَا الأسرةُ وتستفيدُ منهَا في تلبية حاجاتهَا المتعدِّدة وتحقيقُ أهدافهَا.

ويُعتبرُ ترشيدُ الاستهلاكِ سلوك مكتسب يتوجب علينا ممارسته وربطه بالحياة الأسرية.

إدارةُ مواردِ دخلِ الأسرةِ :

يُقصدُ بإدارة مواردِ الأسرةِ الموازنةُ الجَيِّدةُ بينَ ما يدخلُ للأسرةِ منْ نقودٍ سواءً كانتْ منْ مصدرٍ واحدٍ أو مصادرَ مختلفة في مدَّة زمنية معيَّنة في سبيلِ تحقيقِ أهدافِ الأسرةِ وتلبيةِ احتياجِهَا .



يَنبغِي التَّصرُّفُ بحكمة و اتِّزان في المورد الماليّ ويتحقَّقُ ذلكَ بإعداد ميزانيَّة.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ ٱلْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾.(١)

(١) سورة الاسراء آية ٢٩.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (١)

خالدُ ربُّ أسرةٍ متوسِّطةِ العددِ، وإمكاناتِهِ الماديَّةِ جيِّدِه، ويشعرُ كثيرًا بالحزنِ والأسَى والإحباطِ ؛ لعدمِ قُدرتهِ على تحققِ أهدافهِ وطموحاتِهِ ومتطلَّباتِ أسرتِهِ.

بالتعاونِ معَ زملائكَ في المجموعةِ، اقترحْ حلولًا لمشكلةِ خالدٍ مستعينًا بالمنظَّمِ التَّخطيطِي المصاحبِ.

المشكلة

. . . . . .

الخطواتُ نحوَ الحل

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

الحل

. . . . . .

» الحاجاتُ ما يحتاجُ إليهَا الإنسانُ منْ ضروريات الحياةِ، كالمأكلِ والمشربِ والملبسِ.

» الرغباتُ ما يطرأُ على النَّفسِ منْ ميولٍ يُمكنُ الاستغناءُ عنهَا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

الخطواتُ الأساسيةُ لعملِ الميزانيَّةِ:

١ تدوينُ أوجهِ الإنفاقِ الأُسري .

٢ وضعُ تقديرٍ تقريبيٍّ للقيمةِ الماليَّةِ لمطالبِ الأسرةِ.

٣ تقديرُ قيمةِ الدَّخلِ المُتوقَّعِ خلالَ المدَّةِ الزَّمنيَّةِ للميزانيةِ.

٤ تخطيطٌ كاملٌ للميزانيةِ للتَّأكُّدِ من نجاحِهَا.

٥ الموازنةُ بينَ الدَّخلِ والمصروفِ والادِّخارِ حيثُ يُتركُ جزءٌ مدخرٌ للظروفِ الطَّارئةِ.

الميزانيَّةُ تعني المُوازنةُ بينَ ايراداتِ البيتِ و نفقاتِه عنْ طريقِ وضعِ خطَّةٍ مناسبةٍ لتوزيعِ الدَّخلِ علَى أبوابِ الإنفاقِ المختلفةِ في مدَّةٍ زمنيَّةٍ معيَّنةٍ.

نشـاط (٢)

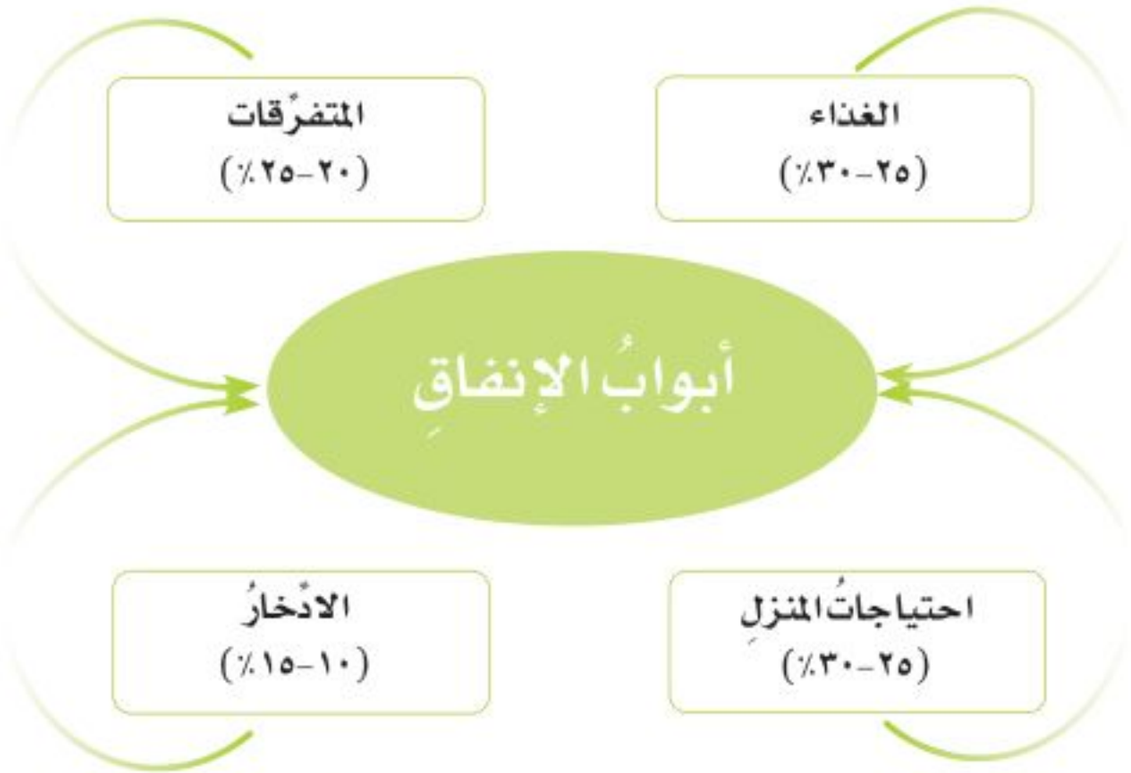
بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكَ ابحثْ عنْ الفوائدِ الَّتي تعودُ علَى الأسرةِ منْ وضعِ الميزانيَّةِ الأُسريَّةِ؟

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



نشـاط (٣)

بالرجوعِ إلَى القُرآنِ الكريمِ، اذكرْ آيةً تحثُّ علَى الاقتصادِ في الإنفاقِ.

.....

.....

فوائدُ الادّخارِ:

١ مواجهةُ المصروفاتِ الطَّارئةِ .

٢ تحقيقُ حاجاتِ الأسرةِ ورفعُ مستوَى المعيشةِ .

٣ تحقيقُ أهدافٍ بعيدةِ المدَى .

٤ المساهمةُ في الأعمالِ الخيريَّةِ.

وردَ ضمنَ أهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠ "القضاءُ على الفقرِ بكافَةِ أشكالهِ في كلِّ مكانٍ" منْ خلالِ نشرِ ثقافةِ الادّخارِ - ميزانيَّةُ الأسرةِ - ميزانيَّةُ الفردِ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدِّعايةُ والإعلانُ وأثرهمَا على سلوكِ المستهلكِ

مهاراتي في الحياة

المفاهيمُ الرئيسة

- الإعلان.
- المستهلك.

أسْرَتِيَ العَزِيزَةَ

أســرتِي العزيزةُ أبدأُ اليومَ بدراســةِ درسٍ جديدٍ أتعرَّفُ فيهِ علَى الدِّعايةِ والإعلانِ وأثرهمَا علَى سلوكِ المستهلكِ . وهذا نشاطٌ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا، معَ وافرِ الحُبِّ : ابنُكُم / ابنتُكُم

النشاط :

عزيــزي الأبُ / عزيزتي الأم ســاعِدا أبناءكُما على الإجابةِ على السؤالِ الآتي :

ما رأيكَ في الإعلاناتِ التي تراهَا في الأسواقِ والشوارعِ ووسائلِ الإعلامِ المختلفةِ؟

كانتْ أمُّ فيصلَ تتسوَّقُ معَ ابنها ذي الخمسةِ أعوامٍ وعندمَا توقَّفَ أمامَ نوعٍ معيَّنٍ من رقائقِ الذُّرةِ، وطلبَ منها أنْ تشتريهَا له قالتْ لهُ: إنَّ لدينَا نوعًا آخرَ في البيتِ، فأجابَ: "يا أمِّي في التلفازِ قالوا لنَا اشتروا هذَا النَّوعَ".

- هل توافقُ فيصلًا على تصرُّفِهِ؟
- ما مدَى تأثيرُ الإعلاناتِ على المستهلكِ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (١)

بالتعاونِ معَ زملائكَ في المجموعةِ ،أَعِدَّ قائمةً للشِّراءِ قبلَ الذَّهابِ إلى التَّسوّقِ، ثمْ اعرضهَا على المجموعاتِ الأخرَى ؟

. . . . . .

. . . . . .

نشـاط (٢)

سمعتْ نورةُ بوجودِ تخفيضاتٍ هائلةٍ على البضائعِ في أحدِ المحلَّاتِ التِّجاريَّةِ، فسارعتْ بالذَّهابِ إليهِ للشِّراءِ منه، ما رأيكَ بهذا التَّصرُّف؟ برِّرْ إجابتكَ.

. . . . . .

. . . . . .

المستهلكُ الواعِي هو الَّذي يعرفُ تمامًا ما يريدُ شراءهُ، ويخطِّطُ لمشترياتهِ حسبَ حاجتهِ الفعليَّةِ قبلَ أنْ ينزلَ إلى السُّوقِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أنواعُ الإعلاناتِ

١ إعلانٌ تجاريٌّ: ويهدفُ إلى الترويجِ لسلعةٍ عن طريقِ التأثيرِ في عينِ المستهلكِ وعقلِهِ وعاطفتِهِ للإقبالِ على شرائِهَا.

٢ إعلانٌ عن معلوماتٍ: يهدفُ إلى إعلامِ النَّاس عن اجتماعٍ أو مناسبةٍ اجتماعيةٍ ممَّا لا علاقةَ له بالبيعِ والشِّراءِ.

يُعلنُ طلَّابُ الصَّفِّ السَّادسِ عن رغبتِهم في زراعةِ حديقةِ المدرسةِ، ويتضمَّنُ ذلكَ تنفيذُ مجموعةٍ من الأنشطةِ؛ كزراعةِ البذورِ وغرسِ شتَلاتٍ والعنايةِ بالمزروعاتِ، وبناءً على ذلكَ يُرجَى من الجميعِ التعاونُ معنَا للمحافظةِ على حديقةِ المدرسةِ بعد اكتمالِ تنفيذِ العملِ.

حدِّدْ نوعَ هذا الإعلان؟ .....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٣)

قُمْ بزيارةِ المقصفِ المدرسِي، واخترْ بضاعةً أعجبتكَ، ثمَّ صمِّمْ لهَا إعلانًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشاطٌ أُسريٌّ

نورة: مَاذا تُريدُ يا فوازُ منَ السُّوقِ ؟

فوازُ: لقدْ قمتُ بإعدادِ قائمةٍ بأهمِّ الاحتياجاتِ لنَا.

نورة: لماذا يَا فواز ؟

فوازُ: كيْ لا نتأثَّرَ بالإعلاناتِ الَّتي يُسوِّقونَ لهَا ونشتريَ حاجاتٍ لسنَا بحاجةٍ لهَا.

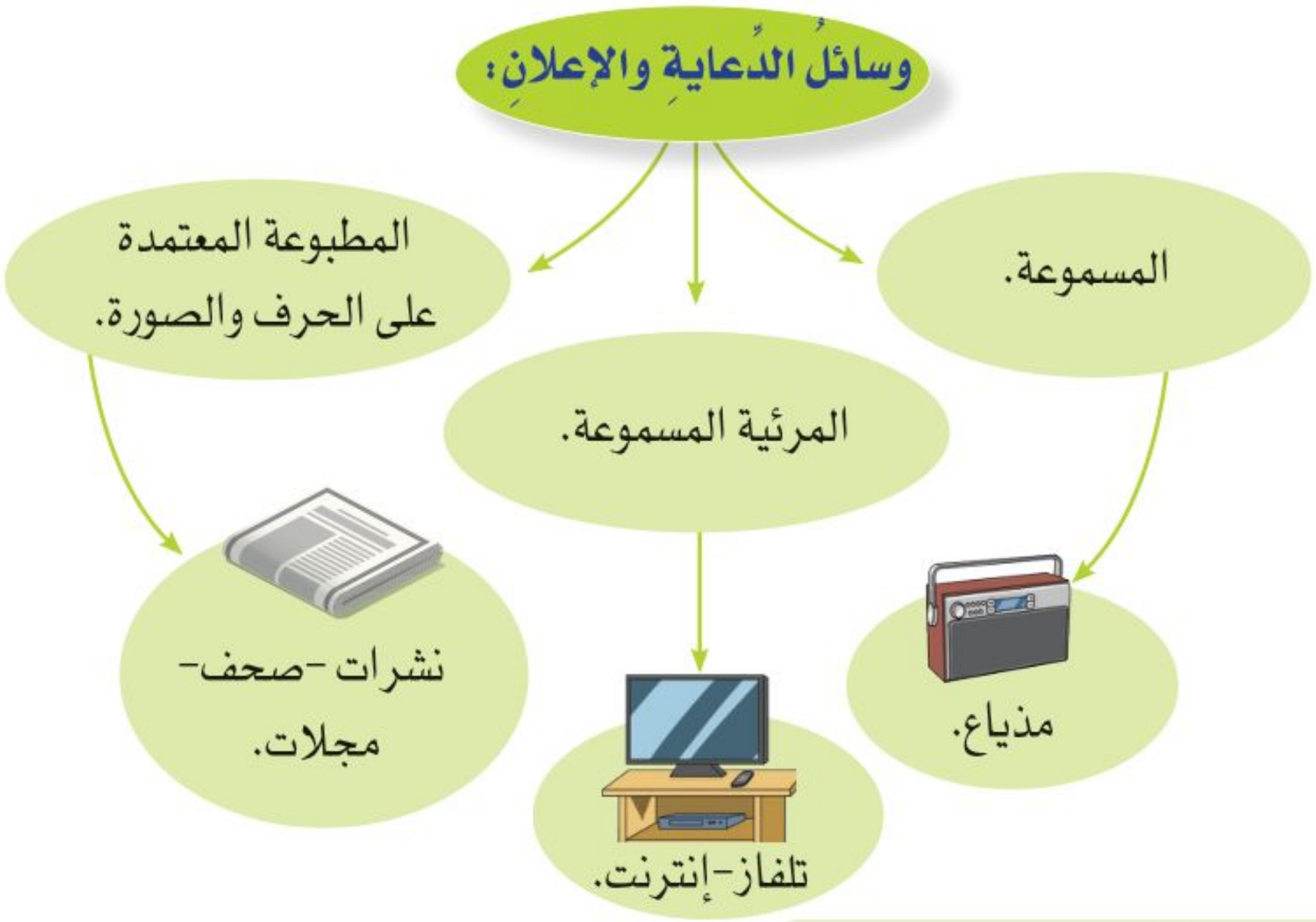
نورة: هذَا رائعٌ يا فوازُ شكرًا لك.

وزارة التجارة والاستثمار
Ministry of Commerce and Investment

خصَّصتْ وزارةُ التجارةِ والاستثمارِ رقمَ الهاتفِ المجانيّ (١٩٠٠) لخدمةِ المستهلكِ بتقديمِ أيَّ شكوى أو بلاغٍ ، وكذلكَ من خلالِ تطبيقِ بلاغ.

هناكَ إعلاناتٌ مضلّلةٌ تعرضُ تخفيضاتٍ على بضائعَ رديئةٍ أو ذاتِ عيوبٍ أو ما شابهَ ذلكَ بغرضِ ترويجها في الأسواقِ لبيعهَا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



أَساليبُ تأثيرِ الإعلاناتِ

١ إشعارُ المستهلكِ بميزةٍ خاصةٍ في السلعةِ المعروضةِ عن طريقِ استعمالِ حقيقةٍ معروفةٍ فيها، مثلُ الإعلانِ الآتي: إنَّ هذَا النَّوعَ من الزَّيتِ خالٍ من (الكوليسترول)، معَ العلمِ بأنَّ مُعظمَ الزُّيوتِ النَّباتيَّةِ خاليةٌ من الكوليسترولِ.

٢ استغلالُ شخصيةٍ مشهورةٍ (شاعرٌ، لاعبٌ رياضيٌّ) للإعلانِ عن سلعةٍ أو خدمةٍ ما.

٣ استخدامُ الخدعِ اللَّفظيَّةِ الَّتي تشدُّ انتباهَ المستهلكِ، مثلُ: (أفضلُ معجونِ أسنانٍ في العالمِ، أو سارعْ بامتلاكِ جهازِ الجريِ لتكونَ من الأوائلِ في عالمِ اللِّياقةِ).

٤ الاعتمادُ على تكرارِ الإعلانِ حتَّى يتعوَّدَ المستهلكُ على شكلِهِ واسمِهِ فيرتبطُ بهِ ويستمرُّ في شرائِهِ واستعمالِهِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أمامكَ مجموعةُ إعلاناتٍ مختلفةٍ، بيِّنْ ما رأيكَ فيهَا :

استعمالكَ لهذَا النَّوعِ من الشامبُو يجعلُ شعرَكَ ناعمًا وبراقًا.

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

عندَ شرائكَ بقيمةِ ٢٠٠ ريالٍ تحصلُ على هديَّةٍ بقيمةِ ٥٠ ريالًا.

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

تسوَّقْ من منتجاتنا لتدخُلَ في السِّحبِ النهائيّ على أجهزةٍ كهربائيَّةٍ.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

كيفَ يواجهُ المستهلكُ تأثيرَ الدِّعايةِ والإعلانِ عليهِ؟

إنَّ السعيَ وراءَ شراءِ كلّ ما يُعلنُ عنه، والعملَ على اقتنائهِ دونَ حاجةٍ أو تخطيطٍ مسبقٍ يُخلُّ بالميزانيَّةِ، لذَا يجبُ مراعاةُ ما يأتي:

١ التَّأكُّدُ من حقيقةِ الإعلانِ ومدى صلاحيتهِ قبلَ قرارِ الشِّراءِ.

٢ التَّمييزُ بينَ الإعلاناتِ العاطفيَّةِ والإعلاناتِ الحقيقيَّةِ.

٣ مقارنةُ المستهلكِ بينَ سعرِ ما يُعلنُ عنه وميزانيَّتهِ قبل الإقدامِ على الشراءِ.

٤ البعدُ عن الإعلاناتِ الَّتي تحوي محظورًا شرعيًّا كشرطِ الشِّراء للحصولِ على جائزةٍ أو الدخولِ في السَّحبِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

إيجابيَّاتُ الإعلاناتِ وسلبيَّاتُهَا :

ميّزْ إيجابيَّاتِ الإعلاناتِ وسلبيَّاتها فيما يأتي بوضعِ حرفِ (ج) أمامَ الإيجابي، وحرف (س) أمامَ السلبي:

١ التعريفُ بالسلعِ والمنتجاتِ الجديدةِ. ☐

٢ العديدُ من السلع والمنتجاتِ الغذائيَّةِ المعلنةِ لا تتوفّرُ بها المكوِّناتُ أو العناصرُ الغذائيةُ المفيدةَ. ☐

٣ بعضُ الإعلاناتِ تشجّعُ على شراءِ المنتجِ المحلِّي الوطني، وتدعو لتوفيرِ الاستهلاكِ وترشيدِهِ. ☐

٤ التعويدُ على البذخِ والإسرافِ وشراءِ سلعٍ لا حاجةَ لهَا. ☐

٥ بعضُ الإعلاناتِ تتضمَّنُ قيمًا أو عاداتٍ أو مؤثّراتٍ صوتيةٍ أو مناظرَ وسلوكيّاتٍ غيرَ لائقةٍ أخلاقيًّا. ☐

٦ بعضُ الإعلاناتِ لا تتوفّرُ فيها المصداقيَّةُ وتعتمدُ على خداعِ البصرِ فلا يُمكنُ التَّأكُّدُ من مصداقيةِ المَنتجِ أو اكتشافِ رداءتهِ إلا بعدَ شرائهِ. ☐

نشاطٌ أُسريٌّ

عزيزِي الأبُ / عزيزتِي الأُم : ساعدَا أَبناءَكُمَا في البحثِ في مصادرَ التَّعلُّمِ المختلفةِ عن إيجابيَّاتٍ وسلبيَّاتٍ أخرى لإعلاناتٍ لمْ يسبقْ ذِكرهَا؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٤)

حدِّدْ الإعلانَ التجاريَّ فيما يأتي:

أ تعلنُ محلَّاتُ ملابسِ الأطفالِ عنْ تصفيةٍ شاملةٍ بمناسبةِ موسمِ الشِّتاءِ.

.....

ب يعلنُ محلُّ الأوانِي المنزليَّةِ عنْ تخفيضاتٍ هائلةٍ في موسمِ الإجازةِ الصَّيفيَّةِ.

.....

ج يعلنُ مركز التدريب والتطوير عن إقامةِ دورةٍ بعنوان (المشروعُ التجاري) وذلكَ يومَيْ الثلاثاءِ والأربعاءِ ٥-٦ ابتداءً منَ الساعةِ ٤ عصرًا حتَّى الساعةِ ٨ مساءً بالفندقِ.

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مهاراتي في الحياة

إعادةُ استخدامِ المستهلكات

المفاهيم الرئيسة

- المستهلكات .
- إعادة الاستخدام.

اصنعْ بيدكَ:

سألَ إيادٌ أُمَّهُ لماذا تضعينَ هذهِ العلبَ الزجاجيةَ الفارغةَ والملابسَ القديمةُ في الصندوقِ يا أمِّي؟

قالتْ: لأنَّها أصبحتْ قديمةً.

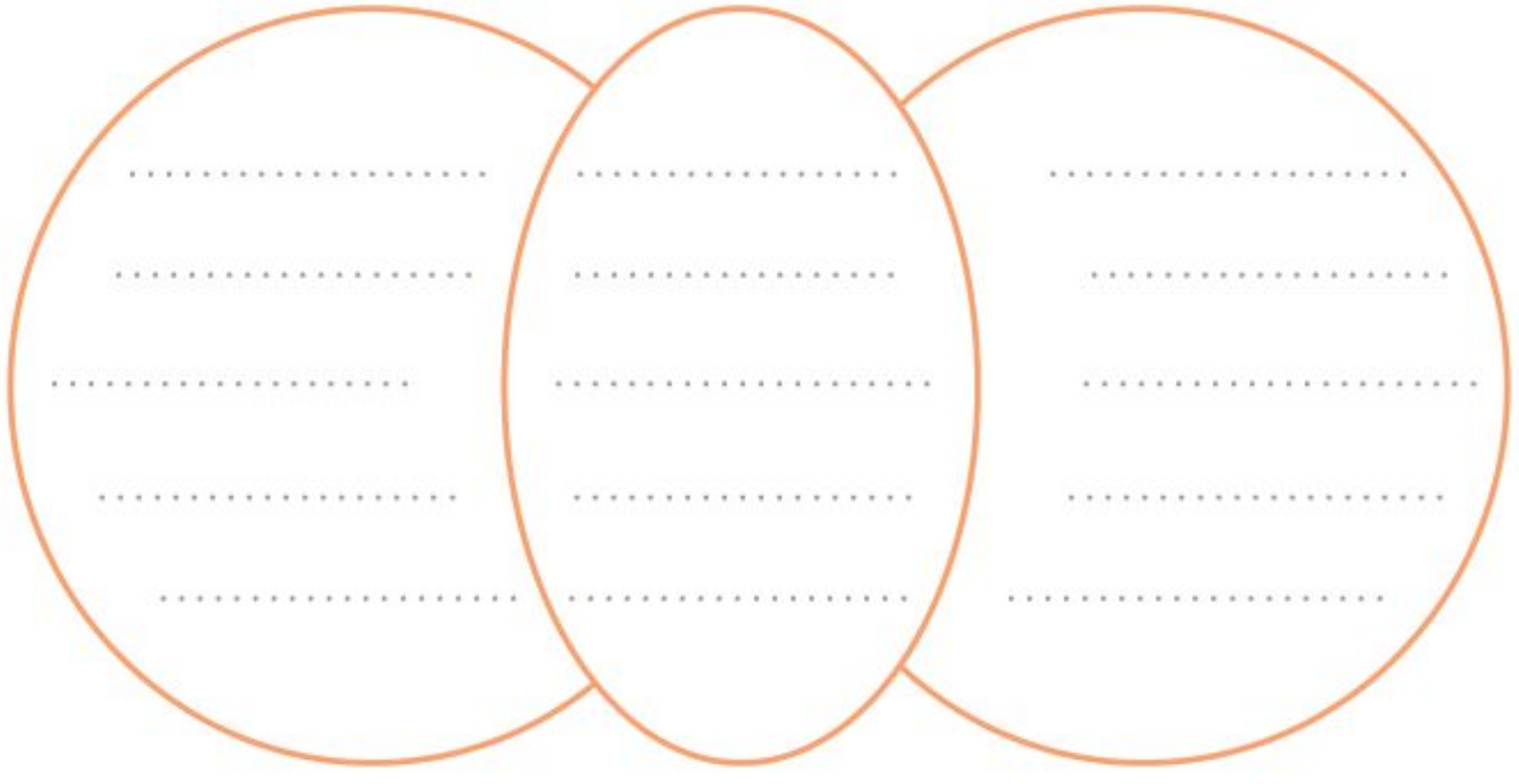
قال إيادُ: ولماذَا لا نضعهَا في حاويتي إعادةِ التدويرِ في الحي؟.

قالتْ الأمُّ : لأني أُريدُ الاستفادةَ منهَا عن طريقِ العملِ عليهَا بأفكارٍ جديدةٍ لتناسبَ استخدامًا آخرَ في المنزلِ لهَا وليسَ إعادةَ تصنيعهَا مرةً أخرى.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (١)

بالتعاونِ معَ أفرادِ مجموعتكَ قارنْ بينَ إعادةِ التدويرِ وإعادةِ الاستخدامِ للمستهلكاتِ مستعينًا بالمنظِّمِ أدناه:



فوائدُ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ:

١ توفيرُ المالِ.

٢ تجديدُ تجميلِ المنزلِ .

٣ تنميةُ الإبداع والابتكارِ .

٤ زيادةُ دخلِ الأسرةِ (المشاريعُ الصغيرة).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٢)

بالتعاونِ معَ زملائكَ في المجموعةِ ابحثْ في مصادرَ التَّعلُّمِ عن فوائدِ إعادةِ استخدامِ المستهلكاتِ للأسرةِ لم تذكر سابقًا؟

المواد الَّتي يمكنُ إعادةُ استخدامها منْ مستهلكات المنزل:

العلبُ الزُّجاجيَّةُ، علبُ الكرتونِ، أواني المطبخ، اكسسواراتُ المنزلِ مثل المرايا والبراويزِ وساعةِ الحائطِ، الملابس، الحلى والأساورِ، الأقراص المدمجة،.....أخرى.

نشـاط (٣)

بالتشاورِ مع زملائكَ في المجموعةِ ،اكتبْ أكبرَ عددٍ ممكنٍ من المواد التي يمكنُ إعادةُ استخدامهَا من مستهلكات المنزل ؟

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

أفكارٌ بسيطةٌ لإعادةِ استخدامِ مستهلكاتِ المنزلِ:

يمكنُ تحويلُ أيَ قطعةٍ مستخدمةٍ في المنزلِ إلى تحفةٍ رائعةٍ ،كأنْ تُوضعُ بعضُ الحجارةِ أو الأصدافِ وترتّبُ في قاعِ كأسٍ زجاجي وتُوضعُ فوقهَا شمعة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٤)

ابتكرْ أفكارًا جديدةً لإعادةِ استخدامِ مستهلكاتِ المنزلِ، وناقشهَا مع معلمِّكَ.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

« يُمكنُ من خلالِ التغذيَّةِ البصريَّةِ، ومشاهدةِ القنواتِ التَّعليميَّةِ الحصولِ على اللَّمساتِ الجميلةِ وإتقانِ المهاراتِ الفنيَّةِ والأشغالِ اليدويَّةِ.

رؤيـــة VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(اقتصادٌ مزدهرٌ، فرصةٌ مثمرةٌ) هي إحدى محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمَّنتْ أهدافُهَا زيادةَ مساهمةِ المنشآتِ الصغيرةِ والمتوسطةِ، والأسرِ المنتجةِ في الاقتصادِ.

« أصبحتِ الأسرُ المنتجةُ رافدًا قويًا للاقتصادِ الوطني، و يتمثَّلُ دورُهَا في محاربةِ الفقرِ والبطالةِ وزيادةِ دخلِ الأسرةِ، حيثُ إنها لا تحتاجُ إلى رأسِ مالٍ كبيرٍ بل تعتمدُ على الخاماتِ المحليَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

تطبيقاتٌ عمليةٌ (مشاريعٌ صغيرةٌ) :

١ الديكوباج:

فنٌّ تزيينِ وتجديدِ السطوحِ مثل الصواني، المزهريَّاتِ، الصناديقِ، الأثاثِ، الزُّجاجِ،.....باستخدام ورقِ المناديلِ أو المجلَّاتِ أو أوراقِ الجرائدِ أو الصورِ الشَّخصيَّةِ أو بدائلَ لهَا.

نشـاط (٥)

بالتعاونِ معَ زملائكَ في المجموعةِ اجمعْ صورًا لأعمالٍ متنوعةٍ من الديكوباجِ ثمَّ اعرضها على معلمِّكَ وزملائِكَ .

فكِّرْ بأكبرِ عددٍ من الخاماتِ المستهلكةِ الَّتي يُمكنُ أنْ تُزينَّ بالديكوباجِ واعرضهَا على زملائِكَ ؟

الديكوباج كلمةٌ فرنسيةٌ ،يقصدُ بهَا فنُّ قصّ ولصقِ الورقِ على الأسطحِ بطريقةٍ فنية، و ازدهرَ في القرنينِ الثامن والتاسع عشر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

خطواتٌ عامةٌ لعملِ الديكوباج :

تجهيزُ أدواتِ وخاماتِ العملِ (القُصاصاتُ الورقية، الغراء، الورنيش، الفُرَش، خاماتٌ مستهلكةٌ من البيئةِ).

اختيارُ الخامةِ المناسبةِ من المستهلكاتِ في المنزلِ (الخشبُ، الزُّجاجُ، البلاستيكُ المقوَّى المشابهُ للزُّجاجِ، الفخَّارُ بمختلفِ أشكالهِ، الأستنلس ستيل).

تجهيزُ الرَّسمةِ وقصِّها سواءٌ من الورقِ أو المنديلِ أو الصورِ.

تثبَّتُ الرُّسوماتُ في مكانِ التَّصميمِ بقليلٍ من غراءِ الخشبِ باستخدامِ فرشاةٍ ناعمة.

تُدهنُ الرَّسمةُ من الداخلِ والخارجِ بالغراءِ ويضغطُ بالتساوي على جميعِ الأجزاءِ حتى يخرجَ الهواءُ .

بعدَ جفافِ السَّطحِ يُدهنُ بأكثرِ من طبقةٍ (٣ - ٤) من الورنيشِ السائلِ أو الورنيشِ الشَّفَّافِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٢ الشَّمعُ :

تُعطي الشموعُ للمنزلِ رونقًا جميلًا وإضاءةً مميزةً، وتخفِّفُ من وطأةِ الإرهاقِ اليُوميِّ .

ويتوفرُ في المنزلِ العديدُ من بقايَا الشموعِ الَّتي يُمكنُ إعادةُ استخدامهَا بطرقٍ مبتكرةٍ وإبداعيةٍ .

تجمعُ بقايَا الشُّموعِ حسبَ اللَّونِ والرَّائحةِ وتُقطَّعُ إلى قطعٍ صغيرةٍ وتوضعُ في الوعاءِ معَ تعريضهَا لمصدرِ حرارةٍ ثمَّ تسكبُ في القوالبِ معَ إضافةِ الزُّيوتِ العطريَّةِ أو الألوانِ حسبَ الرَّغبةِ وتتركُ حتَّى تبردَ بشكلٍ كاملٍ ومنْ ثمَّ إزالتهَا منَ القالبِ ووضعُ مكعَّبِ الشَّمعِ في المبخرةِ العطريَّةِ والاستمتاعُ بالرائحةِ الجميلةِ.

نشـاط (٦)

شاركْ زملاءَكَ في ابتكارِ طرقٍ أخرَى لاستخدامِ بقايَا الشَّمعِ، واعرضهَا على معلمِّكَ.

نشـاط (٧)

اخترْ إحدَى القطعِ المستهلكةِ في المنزلِ وأعدْ استخدامهَا بإحدَى الطُّرقِ المبتكرةِ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ ، وعلامةَ (✗) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ ، معَ تصحيحِ الخَطأ فيما يأتِي :

أ تعتمدُ مواردُ الأسرةِ على إمكانياتِهَا البشريَّةِ. ☐

ب يُعدُّ ترشيدُ استهلاكِ مواردِ الأسرةِ أمرًا مكتسبًا وليس فطريًّا . ☐

ج الإعلانُ يولِّدُ الرَّغبةَ الحقيقيَّةَ للشِّراءِ . ☐

د تكرارُ الإعلانِ يؤدِّي إلى مللِ المُشاهدِ فيُؤثرُ ذلك في إقبالِه على شراءِ السَّلعةِ . ☐

هـ تعتمدُ الإعلاناتُ على المصْداقيَّةِ . ☐

و تُعدُّ إطاراتُ السَّيَّاراتِ من مستهلكاتِ المنزلِ . ☐

ز يُستعملُ فنُّ الديكوباجِ علَى الزُّجاجِ. ☐

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٢ ما النتائجُ المترتِّبةِ على الآتي :

أ الاستفادةُ من الخدماتِ المجَّانيَّةِ كالعلاجِ والتعليمِ المجَّانِي.

.....

ب شراءُ السِّلعِ بكميَّاتٍ كبيرةٍ وعدمُ استخدامِ البدائلِ المتوفِّرةِ.

.....

ج الاستثمارُ في المشاريعِ الصَّغيرةِ.

.....

٣ ضعْ في المكانِ المُخصَّصِ أمامَ كلِّ عبارةٍ أرقامَ وسائلَ الإعلانِ المُناسبةِ :

١ . مجلَّةُ أطفال

٢ . المذياع

٣ . جريدةٌ يوميَّة

٤ . لوحةُ الإعلاناتِ

٥ . تلفاز

٦ . نشرات

☐ الإعلانُ عنْ غسَّالةِ ملابسَ بجميعِ مواصفاتِهَا .

☐ الإعلانُ بالتَّفصيلِ عن تخفيضاتٍ لبعضِ الأقمشةِ .

☐ الإعلانُ عنِ افتتاحِ محلٍّ تجاريٍّ معَ بيانِ موقعِهِ .

☐ الإعلانُ عنْ إقامةِ معرضِ الكتابِ لمدةٍ محدودةٍ .

☐ الإعلانُ عنْ أدواتٍ مدرسيةٍ مناسبةٍ بحيث تبقَى سليمةً أطولَ مدةٍ زمنيَّةٍ ممكنةٍ .

☐ بلاغٌ عن مفقوداتٍ إثباتيَّةٍ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٤ بالتعاونِ معَ زملائِكَ في المدرسةِ صمِّمْ إعلانًا عنْ ندوةٍ حولَ البيئةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٥ اخترْ إحدَى الخاماتِ المستهلكةِ وحوِّلهَا إلَى قطعةٍ ذاتِ قيمةٍ، معَ تدوينِ الخطواتِ.

٦ اقترحْ أفكارًا إبداعيةً لتنسيقِ حديقةِ المدرسةِ معَ زملائِكَ مِنْ مستهلكاتِ البيئةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

وحدةُ مهاراتِي في الحياةِ

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

الوحدةُ العاشرةُ

١٠

غِذائِي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

التَّغذيةُ السَّليمةُ

غذائِي

أهدافُ الوحدة

يُتوقَّعُ منَ المتعلِّم في نهايةِ الوحدةِ :

- أنْ يُوضِّحَ مفهومَ التَّغذيةِ السَّليمة.
- أنْ يميِّزَ بينَ العناصرِ الغذائيَّةِ وِفقًا لوظائفِهَا داخلَ الجسمِ.
- أنْ يكوِّنَ وجباتٍ غذائيَّةً صحِّيَّةً متوازنةً.
- أنْ يتحقَّقَ منْ مدَى صحَّةِ بعضِ العاداتِ الغذائيَّةِ.
- أنْ يقترحَ بعضَ البدائلِ الصِّحِّيةِ لتجنُّبِ المواد الضارة.
- أنْ يقارنَ بينَ الأغذيةِ العضويَّةِ والأغذيةِ غيرِ العضويَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

غذائي

التَّغذيةُ السَّليمةُ

المفاهيم الرئيسة

- التَّغذيةُ السَّليمةُ
- الأغذيةُ العُضويَّةُ

الغذاءُ هوَ مادة تجمعُ بينَ اللَّذة والحاجة، فهوَ يُرضي مختلفَ الأذواقِ ويُؤمّنُ حاجةَ الجسمِ للنُّموِ والتَّجدُّدِ. وللوجباتِ الأساسية دور في تنظيم نمطَ حياتِنَا اليُوميّ، واجتماعاتِنَا معَ العائلةِ والأصدقاءِ.

التوازنُ والاعتدالُ سمتانِ منْ سماتِ دينِنَا الحنيفِ حيثَ قالَ تعالَى:

﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾[1]، وفِي كلِّ جزءٍ منْ أجزاءِ جسمِ الإنسانِ توازنٌ وانسجامٌ يعطيهِ قوةٌ تساعدهُ على مقاومةِ الأمراضِ بإذنِ اللهِ، ولكنْ قد يفقدُ الجسمُ توازنَه وانسجامَه بسببِ العاداتِ الغذائيَّةِ السَّيِّئةِ أو الغذاءِ غيرِ المتوازنِ، ممَّا يُؤدِّي إلى ضعفِ مناعتِهِ ومقاومتِهِ للأمراضِ.

مستفيدًا منَ المعلوماتِ الواردة في المخطَّطِ التَّنظيميّ الآتي وضِّحْ مفهومَ (التَّغذيةِ السَّليمةِ).

- الاعتدالُ في كميةِ الطَّعامِ المستهلكةِ، والتَّنويعُ والتَّوازنُ في الأصنافِ المتوفِّرة.
- المحافظةُ على الصِّحةِ البدنيَّةِ والنَّفسيَّةِ والعقليَّةِ
- الحرصُ على اكتسابِ المغذيَّاتِ (العناصرِ الغذائيَّةِ) الضَّروريَّةِ للنموِ وإمدادِ الطَّاقةِ والوقايةِ من الأمراضِ.

.....

.....

.....

(١) سورة الأعراف آية ٣١.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (١)

بالتعـاونِ مـعَ زملائِـكَ فـي المجموعـةِ ومسـتعينًا بمصـادرَ التَّعلُّـمِ ومعلوماتِكَ في الصُّفوفِ الدِّراسيَّةِ السَّابقةِ، اكتبْ كلَّ عنصرٍ أو مجموعةٍ في المكانِ المناسبِ على (النَّخلةِ الغذائيَّةِ الصِّحِّيَّةِ)، ثمَّ برِّرْ لمَ تمَّ وضعُ كلِّ نوعٍ في هذَا الجُزءِ من النَّخلةِ؟

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

النظامُ الغذائِي الغنيّ بالألياف يُسهمُ في تخفيضِ نسبِ الكُولسترولِ والسُّكَّرِ المرتفعةِ في الدَّم، ويحاربُ الإمساكَ، ويساعدُ في إنقاصِ الوزنِ فبعضهَا تمتصُّ الماءَ داخلَ المعدةِ فيزيدُ حجمهَا وتُعطِي بذلكَ إحساسًا بالشَّبعِ. والبعضُ الآخرُ يُسهِّلُ عمليةَ الإخراجِ ويُخلصُ الجسمَ من الفضلات.

انطلاقًا منَ الحاجةِ المُلحَّةِ لتوعيةِ المجتمعِ السُّعوديِّ عملتْ وزارةُ الصَّحَّةِ على تصميمِ دليلٍ غذائيٍّ صحِّي (النَّخلةُ الغذَائيَّةُ الصِّحِّيَّةُ) للتعرُّفِ على مكوِّناتِ الدلائلَ الغذائيَّةِ، ويمكنكَ الرُّجوعُ لموقعِ وزارةِ الصَّحَّة على الرَّابطِ الرَّقمِي.

وزارة الصحة
Ministry of Health

نشاط (٢)

بالتَّعاونِ معَ زملائكَ في المجموعةِ اقترحْ وجباتٍ غذائيَّةٍ متوازنةٍ للوجباتِ الرئيسةِ والخفيفةِ، معَ تحديدِ المواعيدِ المناسبةِ لكلِّ وجبةٍ في المنظَّمِ التَّخطيطِي الآتي:

الوجْبةُ	الأصنافُ المُناسبةُ	موعدُ تناولِ الوجبةِ
وجبةُ الإفطارِ	.....	
وجبةٌ خفيفةٌ	.....	
وجبةُ الغداءِ	.....	
وجبةٌ خفيفةٌ	.....	
وجبةُ العشاءِ	.....	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنِه ، بحسْبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلبَه ، فإن كان لا محالةَ ، فثلثٌ لطعامِه ، و ثلثٌ لشرابِه ، و ثلثٌ لنفَسِه».[1]

تناولُ الوجباتِ الرَّئيسةِ الثَّلاثِ في مواعيدَ ثابتةٍ يُساعدُ على تقليلِ كميَّةِ الطَّعامِ في كلِّ وجبةٍ، معَ الحرصِ على تناولِ أطعمةٍ خفيفةٍ بينَ الوجباتِ.

صنِّفْ العاداتِ الغذائيَّةِ الصَّائبةِ والخَاطئةِ في الجدولِ، معَ إيضاحِ النتيجةِ المتوقَّعةِ عندَ الاستمرارِ علَى مزاولتِهَا:

العادةُ الغذائيَّةُ	صائبة	خاطئة	النتيجةُ المتوقعة
عدمُ الحرصِ على تناولِ وجبةِ الإفطارِ.			....
تناولُ الأطعمةِ غيرِ الصِّحِّيَّةِ بينَ الوجباتِ الرئيسةِ.			....
قراءةُ المعلوماتِ الغذائيَّةِ المدوَّنةِ على عبوَّاتِ الأطعمةِ.			....
تناولُ الطَّعامِ في أثناءِ مشاهدةَ التَّلفازِ.			....
عدمُ الحرصِ على تناولِ الخضرواتِ والفواكهِ.			....

(١) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٣)

انتشرَ في الآونـةِ الأخيـرةِ مصطلحُ Junk food (الأكـلُ غيرُ المفيدِ)، بالتَّعاونِ معَ زملائِكَ في المجموعةِ ابحثْ في مصادرَ المعرفةِ عنْ معناه، واذكرْ رأيكَ فيهِ، ومَا النَّصيحةُ الَّتي تُقدِّمُهَا لزملائِكَ؟

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

نشـاط (٤)

قـدِّمْ البدائـلَ الصِّحِّيَّةَ المناسبةَ لتجنّـبِ أضرار السـكر والملـح . واعرضهَا أمامَ زملائكَ.

التعامل مع الطعام بين إفراط وتفريط:

إنَّ التعاملَ معَ الطَّعامِ قدْ يُولِّدُ أنواعًا من السلوكيات وتتضمَّنُ:

١ الشَّراهةُ والإفراطِ في تناولِ الطَّعامِ.

٢ (فُقدانِ الشَّهيَّة العصبي: الأنوركسيا) تجنب تناول الطعام والخوف من زيادة الوزن.

٣ فوضَى تناولُ الطعامِ: البوليميا.

الأطعمةُ الأعلَى والأدنَى تسبُّبًا في الإفراط في تناول الطَّعامِ:

بعضُ الأطعمةِ الأعلَى تسبُّبًا في الإفراط في تناول الطَّعامِ:	بعضُ الأطعمةِ الأدنَى تسبُّبًا في الإفراط في تناول الطَّعامِ:
البيتزا والشوكلاتةُ والكعكُ والآيسكريمُ والبطاطا المحمَّرةُ والبرجرُ والمشروباتُ الغازيَّةُ.	الخِيارُ والجزرُ والفاصوليا والتُّفاحُ والأرز البُنِّي والبركلي والسَّلمون والذُّرةُ والدَّجاجُ والبيضُ والمكسَّراتُ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

هلْ تعلمْ أنَّ وزنكَ يتحدَّدُ بناءً علَى كميَّةِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الَّتي تتناولهَا والكميَّةِ الَّتي تُحرقهَا منهَا؟. النَّشاطُ البَدنيّ يُساعدكَ في حرْقِ السُّعراتِ الحراريَّةِ الزائدةِ.

نشـاط (٥)

على منْ يُطلقُ مصطلحُ (النَّباتيون)، إلى ماذَا تفتقرُ وجباتُهُم اليُوميَّةِ؟ وكيفَ يُمكنهُم تعويضُ النَّقصِ في نظامِهم الغذائِي.

.....

.....

الأغذيةُ العضويةُ:

الأغذيةُ العضويةُ هيَ منتجاتٌ زراعيةٌ: فاكهةٌ، خضرواتٌ، حبوبٌ، تمَّتْ زراعتُها دونَ استعمالِ أيِّ موادٍ كيميائيَّةٍ، كالمبيداتِ والسَّمادِ الكيميائِي. وتشملُ أيضًا تربيةُ المواشِي والدَّواجنِ وفْقَ الطُّرقِ التقليديَّةِ (علفٌ طبيعي خالٍ من الهرمونِ والمضادَّاتِ الحَيويَّةِ) فينتجُ عن ذلَك لُحومٌ، وألبانٌ، وأجبانٌ، وبيضٌ عضويٌّ.

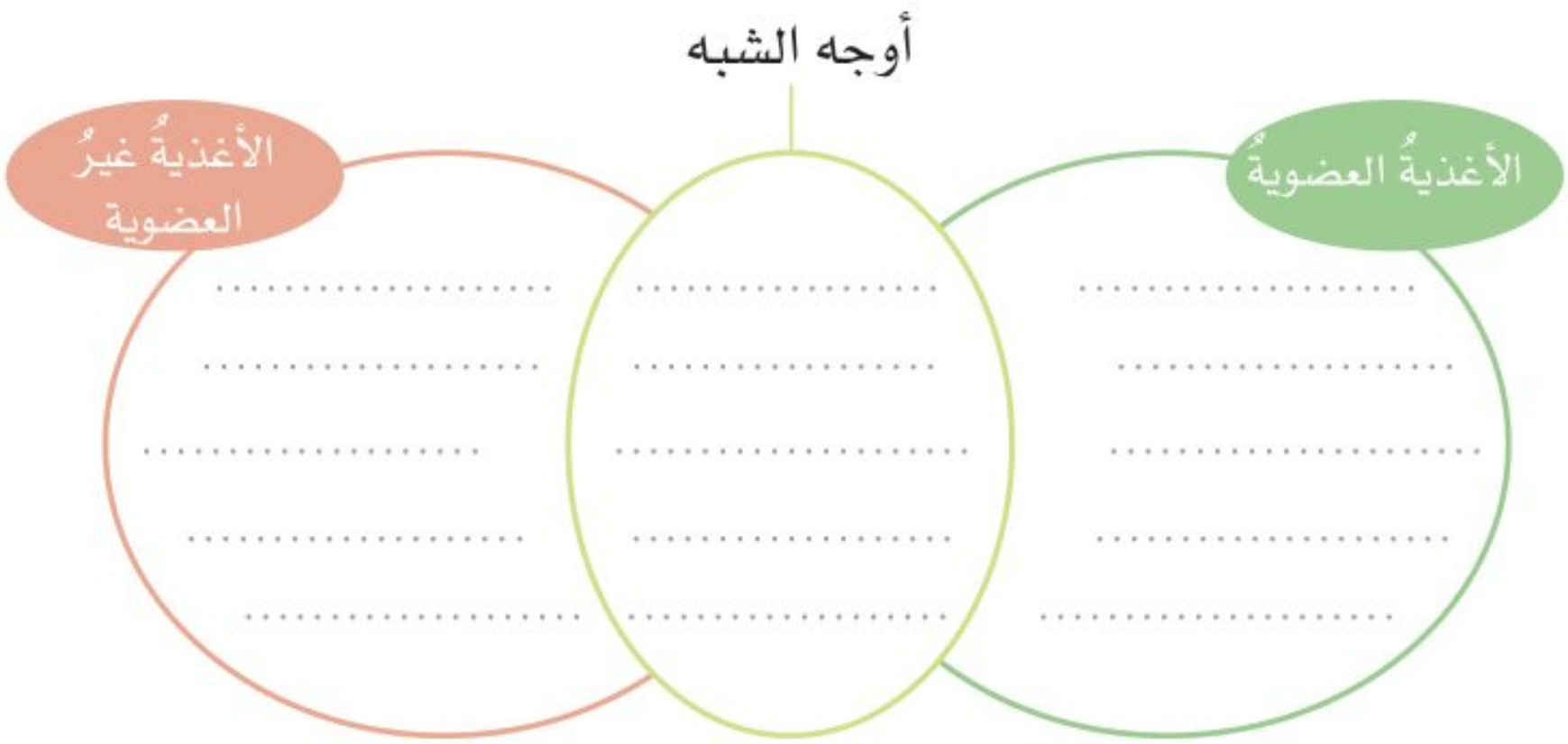
الطعامُ المتوازنُ وشرْبُ كميةٍ كبيرةٍ منَ الماءِ وممارسةُ الرِّياضةِ والتَّنفسُ العَميقُ والنَّظافةُ الشَّخصيَّةُ، والنَّومُ لساعاتٍ كافيةٍ منَ الأمورِ المهمَّةِ للصِّحَّةِ والسَّلامةِ البدنيَّةِ والعقليَّةِ والاجتماعيَّةِ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

ابحثْ عنْ جملةِ "مصنوعٌ منْ مكوناتٍ عضويةٍ بنسبةِ X٪" على ملصقِ البطاقةِ الإرشاديَّةِ المُرفقةِ معَ الأغذيةِ.

نشـاط (٦)

قارنْ بينَ الأغذيةِ العضويةِ والأغذيةِ غيرِ العضويةِ من حيثُ طريقةِ زراعتِها وفوائِدهَا ومدَّةُ صلاحيَّتِهَا في المخطَّطِ التَّنظيميّ الآتي:



الصِّناعةُ الزِّراعيَّةُ هيَ الموادُّ المعدَّلةُ وراثيًا (جينيًّا)، وهيَ بذورٌ تمَّ تغييرُ تركيبتِهَا الجينيَّةِ لتعطِي منتجاتٍ زراعيَّةٍ بكميةٍ أكبرَ ونوعيةٍ أفضلَ وتكلفةٍ أقلَّ، ولهَا تأثيرٌ سلبيٌّ على صحَّةِ الإنسانِ؛ إذْ أنَّها تخرجُ عنِ الطبيعةِ المألوفةِ في خلْقِ اللهِ تعالَى.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

تطبيقاتٌ عامةٌ

١ أجبْ عنِ السُّؤالِ الآتي:

كيفَ تعرفُ أنَّ تغذيتَكَ سليمةٌ؟

.....

.....

.....

.....

٢ علِّلْ مَا يَأتِي:

أ تناولُ الطَّعامِ ببطءٍ ومضغُهُ جيِّدًا.

.....

.....

ب تطبِّقُ الهيئةُ العامَّةُ للزكاةِ والدَّخلِ ضريبةَ ٥٠٪ علَى المشروباتِ المُحلَّاةِ في المملكةِ العربيةِ السُّعوديَّةِ.

.....

.....

.....

ج "الهيئةُ العامَّةُ للغذاءِ والدَّواءِ" تُلزمُ المطاعمَ والمقاهِي في المملكةِ العربيَّةِ السُّعوديةِ بعرضِ السُّعراتِ الحراريَّةِ علَى الوجبَاتِ والمشروباتِ الَّتي يتمُّ تقديمها.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٣ اكتبْ تقريرًا مختصرًا عنِ المجموعاتِ الغذائيَّةِ معَ تحديدِ وظيفةِ كلِّ مجموعةٍ ومصادرِهَا.

.....

.....

.....

.....

.....

٤ منْ خلالِ مشاهداتِكَ اليوميَّةِ، اذكرْ عادةً غذائيةً خاطئةً، ثمَّ اذكرْ البديلَ المقترحَ لهَا.

العادةُ الغذائيَّةُ الخاطئةُ

.....

.....

.....

البديلُ المناسبُ

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

٥ قدِّمْ الحلولَ المُناسبةَ للمشكلاتِ الآتيةِ:

أ الزِّيادةُ السَّريعةُ في وزنِكَ.

.....

.....

.....

.....

ب أحدُ أفرادِ أسرتِكَ مصابٌ بفقدِ الشَّهِيَّةِ.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

وحدةُ غِذائِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443