

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



حمل التطبيق من هنا



المملكة العربية السعودية



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) 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](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://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](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

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

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي 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 لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم 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 عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً 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 فرداً فعالاً في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي 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 خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



## مفاتيح الكتاب

نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



# الجزء الثاني من المقرر



## الفهرس

| الوحدة            | الموضوع                               | رقم الصفحة |
|-------------------|---------------------------------------|------------|
|                   | دليل الأسرة                           | ١١٣        |
| صحتي وسلامتي      | الحروق                                | ١١٧        |
|                   | الجروح                                | ١٢٧        |
| مهاراتي في الحياة | آداب الحوار                           | ١٤١        |
|                   | مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات | ١٤٨        |
| بيئتي             | التلوث داخل المنزل                    | ١٥٩        |
| ملبسي             | ترتيب الملابس وحقيبة السفر            | ١٧٩        |
| غذائي             | الوجبات الصحية الخفيفة                | ١٩٣        |
|                   | أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة       | ٢٠٠        |





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام:

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 العملية المتنوعة، والقيم النبيلة، التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقات 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 تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

| الوحدة                             | نوع النشاط                  | رقم الصفحة |
|------------------------------------|-----------------------------|------------|
| الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي       | هيا نتعلم لغة الإشارة       | ١٣٧        |
| الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة | تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة | ١٤٢        |
|                                    | نشاط أسري                   | ١٤٧        |
|                                    | نشاط أسري ختامي             | ١٥٢        |
|                                    | هيا نتعلم لغة الإشارة       | ١٥٦        |



## فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

| الوحدة                 | نوعُ النشاطِ                      | رقمُ الصفحةِ |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|
| الوحدةُ الثالثةُ/بيئتي | تهيئةُ الوحدةِ: أُسرَتِي العزيزةُ | ١٦٠          |
|                        | نشاطُ أُسرِيّ                     | ١٦٣          |
|                        | نشاطُ أُسرِيّ ختاميّ              | ١٦٦          |
|                        | هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ          | ١٧٦          |
| الوحدةُ الرابعةُ/ملبسي | هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ          | ١٩٠          |
| الوحدةُ الخامسةُ/غذائي | هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ          | ٢١٠          |



الوحدة الأولى

# صَحَّتِي وسلامَتِي





## أهداف الوحدة

يَتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يُنَاقِشَ مَسَبِّبَاتِ الْحُرُوقِ .
- أَنْ يَقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحُرُوقِ .
- أَنْ يَطَبِّقَ الْإِسْعَافَ الْأَوَّلِيَّ لِلْحُرُوقِ .
- أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْجُرُوحِ .
- أَنْ يَطَبِّقَ إِسْعَافَ الْجُرُوحِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ .



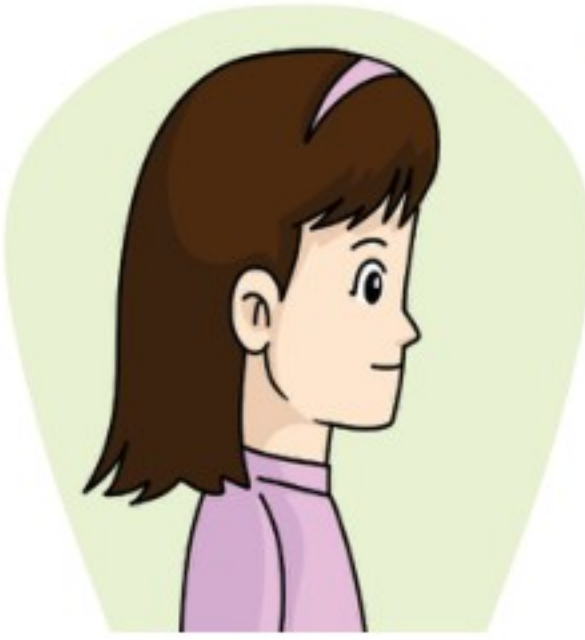


# الحروق

صحتي  
وسلامتي

## المفاهيم الرئيسية

- الإسعاف
- الصديق



نورة، ماذا حدث ليدك؟



تحدثُ الإصاباتُ بالحروق من تأثيرِ الحرارةِ القصوى (السخونة أو البرودة) والمواد الكيميائية أو الإشعاع أو الكهرباء. وهي تختلفُ في العمقِ والمساحةِ والشدة.

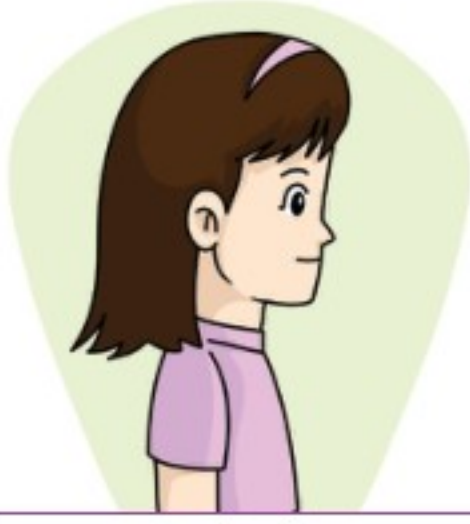
انسكبَ عليها سائلٌ حارٌّ فتضرَّرت.



تضرُّرُ الجلدِ عندَ تعرُّضِهِ للنَّارِ، أو لِسوائل حارة، أو لمواد كيميائية تُسمَّى: ..... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اختر الإجابة المناسبة واكتبها في الفراغ.





مَا مَسَبِّبَاتُ هَذِهِ الْإِصَابَةِ؟



سَبَبُهَا الْغَفْلَةُ أَوْ سُوءُ التَّصَرُّفِ أَوْ الْإِهْمَالُ، وَلِلْحُرُوقِ أَنْوَاعٌ:

أَوْ كِيمِيَاءِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِلْأَحْمَاضِ وَالْقَلَوِيَّاتِ، كَبَعْضِ  
الْمُنْظَفَاتِ السَّائِلَةِ مِثْلُ: الْفِلَاشِ.

حَرَارِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

١. لِلْحَرَارَةِ الْجَافَةِ  
كَاللَّهَبِ النَّاتِجِ مِنْ  
الْحَرِيقِ أَوْ انفجارِ  
الْغَازِ.

٢. لِلْحَرَارَةِ الرُّطْبَةِ  
النَّاتِجَةِ مِنْ انْسِكَابِ  
السَّوَائِلِ الْحَارَةِ،  
مِثْلُ: الْمَاءِ، أَوْ الزَّيْتِ.

أَوْ إِشْعَاعِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ أَوْ  
الضَّوْءِ الْمُنْعَكِسِ  
عَلَى سَطْحٍ سَاطِعٍ  
كَالثلْجِ مِثْلًا.

الْمُفْرِطُ لِلْأَشْعَةِ السَّيْنِيَّةِ  
أَوْ الْمَوَادِّ الْمُشْعَةِ.

أَوْ كَهْرَبَائِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

١. لِلْبَرْقِ وَالصَّوَاعِقِ.

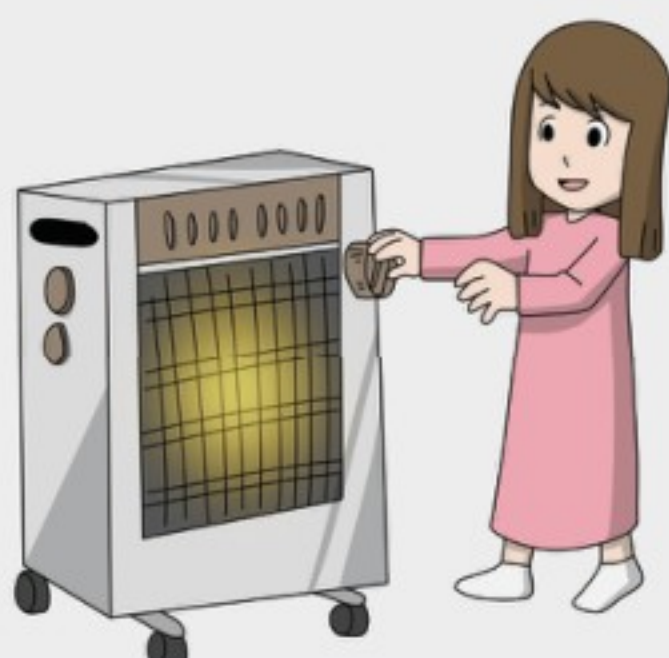
٢. لِلتَّيَّارِ الْكَهْرَبَائِيِّ.



## نشاط (١)



ناقش مع مجموعتك الصور الآتية ثم دَوِّن رأيك فيها.



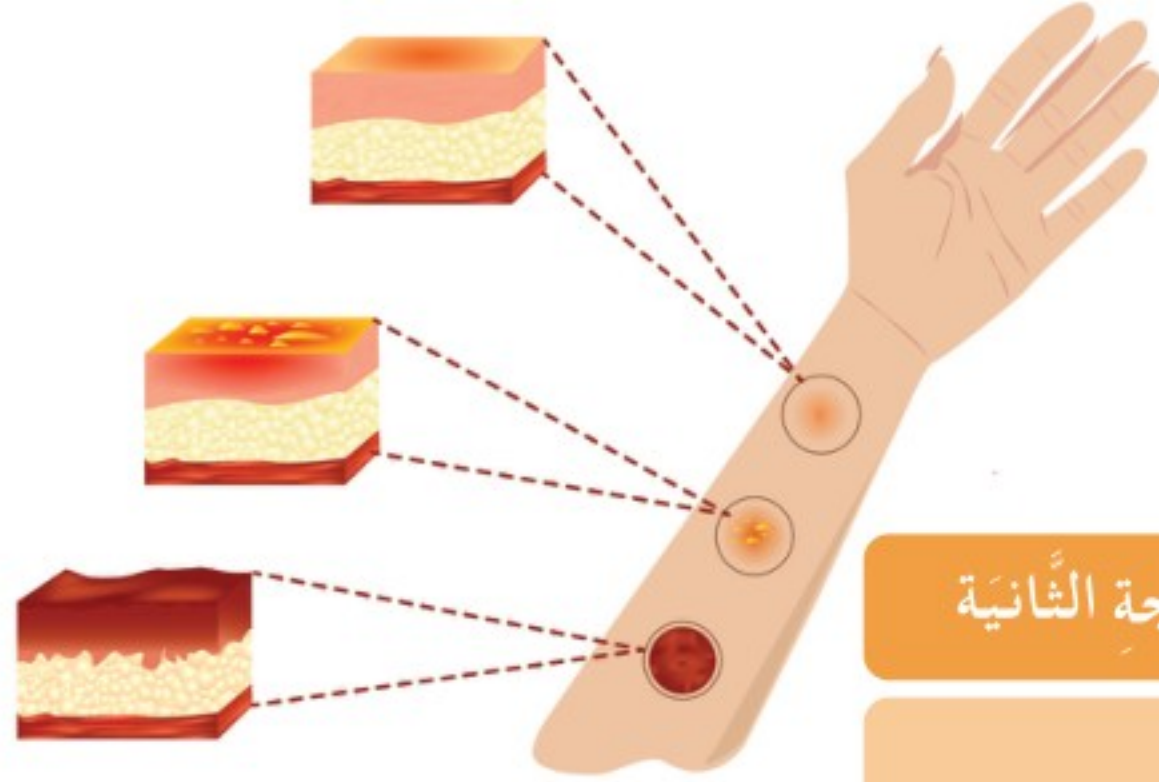






## ● درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد ، وهي :



### حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء .

### حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وفقايع مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء .

### حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد، ولا تكون مصحوبة بالآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية، وهي بطيئة الالتئام وتترك آثاراً واضحة .



« إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقئها؛ لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها .



## ● إسعافُ المصابِ بالحُروق :



● طمئن المصابَ وهدئي من رَوْعه .



● ارتدِ قفازاتٍ طبيّةٍ عند البدءِ بإسعافِ المصاب .



● ضع الجزءَ المحروقَ تحتَ ماءٍ باردٍ يجري بهدوءٍ مُدّةَ ( ١٠ ) دقائق وإذا استمرَّ الألمُ فضعه مُدّةً أطول .



● انزع الخواتمَ والسّاعةَ والحزامَ والحذاءَ من المكانِ المتضرّر قدرَ المستطاع .. **علّل** .



● مدّد المصابَ في وضعٍ مريحٍ ، مع الحرصِ على عدمِ ملامسةِ الأجزاءِ المحترقة للأرض ؛ حتى لا يحدثَ تلوث .





● ضمّد المنطقة بقماشٍ نظيفٍ معقمٍ.



● اسقِ المصابَ الماءَ على دفعاتٍ متباعدةٍ؛ لتعويضِ السوائل التي فقدَها.  
● أعطِ المصابَ بعضَ المسكّناتِ المناسبةِ؛ لتخفيفِ الألمِ.



● اطلبِ المساعدةَ من وحدةِ الهلالِ الأحمرِ - هل تعرفُ رقمه؟

يجبُ أن تدركَ أن جميعَ إصاباتِ الحروقِ معرضةٌ لخطرِ انتقالِ العدوى؛ وذلك لأنَّ الحرقَ يسببُ شقوقًا في الجلدِ الذي يُعدُّ حاجزًا وقائيًا ضدَّ الجراثيمِ. لذا ينبغي طلبُ المشورةِ الطبيّةِ؛ إذ قد تكونُ هناك حاجةٌ للمضاداتِ الحيويّةِ لعلاجِ العدوى.



« تطبيقُ (أسعفني) هو أحدُ جهودِ هيئةِ الهلالِ الأحمرِ السُّعودي، ويهدفُ لمساعدتكِ في حالاتِ الطُّوارئِ وتقديمِ مجموعةٍ من الخدماتِ كالبلاغاتِ ورسائلِ الاستغاثةِ العاجلةِ وغيرها من الخدماتِ الإسعافيّةِ.



## نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجه نصيحة  
لهذا الطفل.

.....

.....

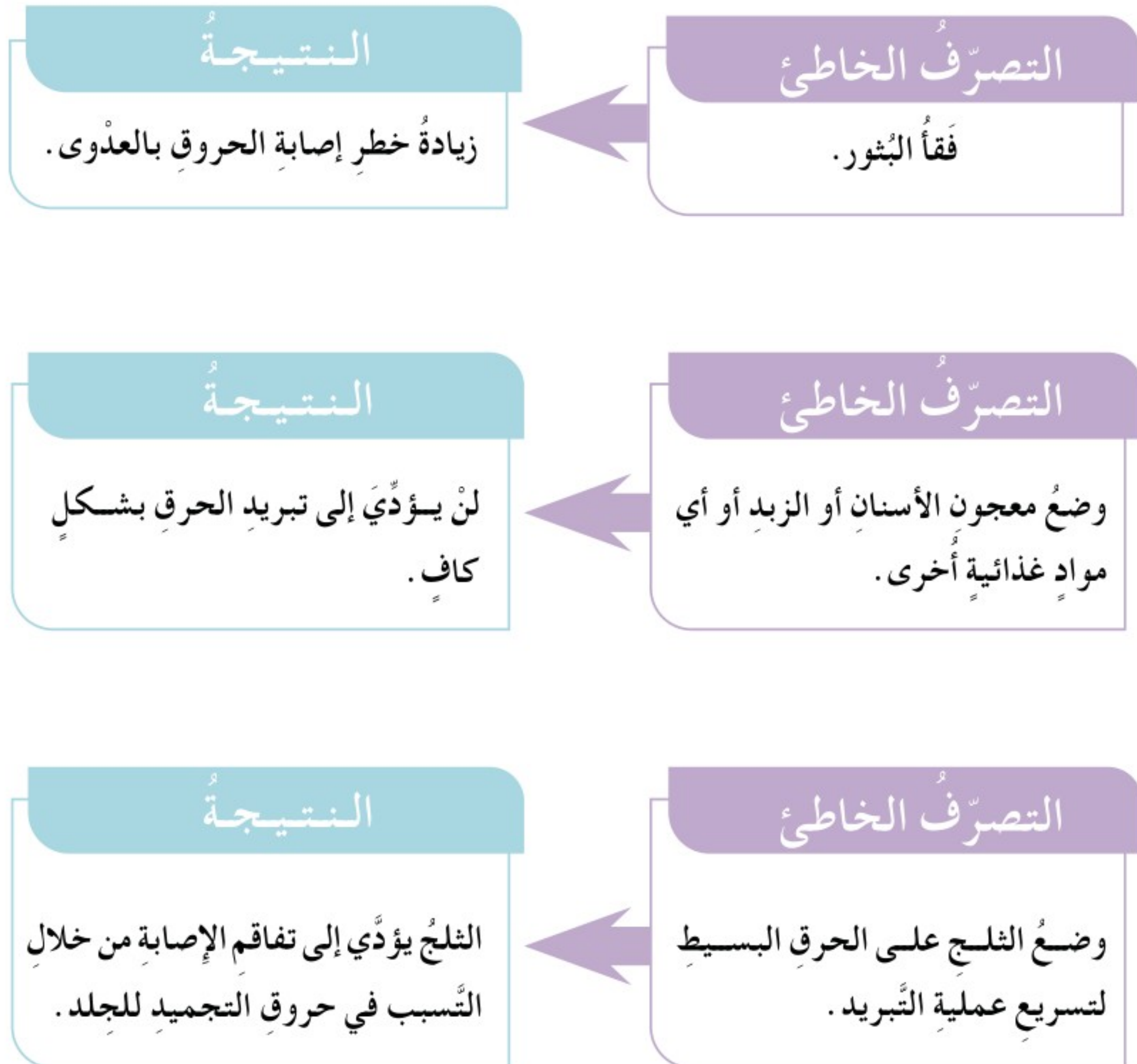
.....



« قد تحدث حروق للفم والحلق نتيجة شرب سائل شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد  
كيميائية، أو استنشاق هواء ساخن جدًا.



خرافات شائعة حول إسعاف إصابات الحروق :  
هناك العديد من الخرافات حول علاج الإسعافات الأولية للحروق ، ومنها :



### نشاط (٣)



هل سمعتَ عن أحد العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ ، اذكرها وقدم  
النصيحةَ المناسبةَ للطلاب .

.....

.....

.....

.....

.....

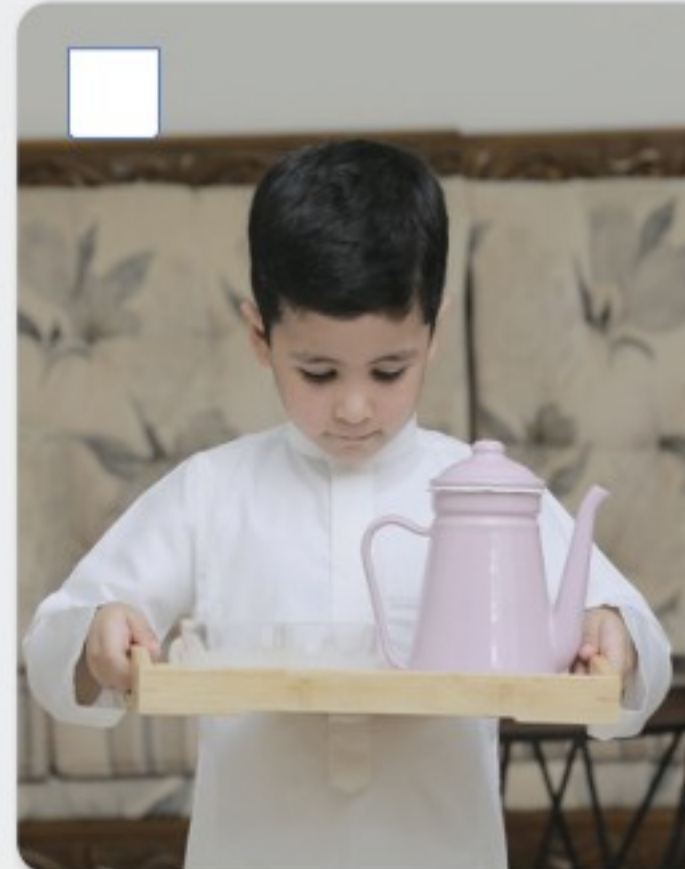
.....

.....

.....

## نشاط (٤)

برأيك؛ أيُّ من الصُّور الآتية تمثِّل الطريقة الصحيحة لحمل  
الإبريق؟ برّر اختيارك لها.





# الجروح

صحتي  
وسلامتي

## المفاهيم الرئيسية

• المُسعف

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوق صالح على الأرض وجرحته يده، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين لف يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شحَب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديد يده على الأرض، ورفع رجله وتأكَّد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المُسعف على حسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة، ونقل صالح إلى المستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك

القطوع والخدوش إصابات طفيفة شائعة تحدث لكل من البالغين والأطفال. يوفر جلدنا حاجزاً وقائياً لمنع العدوى من دخول أجسامنا. حيث يتسبب الجرح الطفيف في حدوث تشقق في الجلد؛ مما يؤدي إلى خطر دخول العدوى إلى الجرح واحتمال انتشاره في مجرى الدم، إذا لم تُقدَّم له الإسعافات اللازمة والمناسبة.

أكمل الفراغات من القطعة السابقة:

أ. يُوقَفُ النَّزِيفُ عَنْ طَرِيقٍ:

..... ١.

..... ٢.

..... ٣.

..... ٤.

ب. ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

.....

.....

.....

.....

● الجرح:

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.

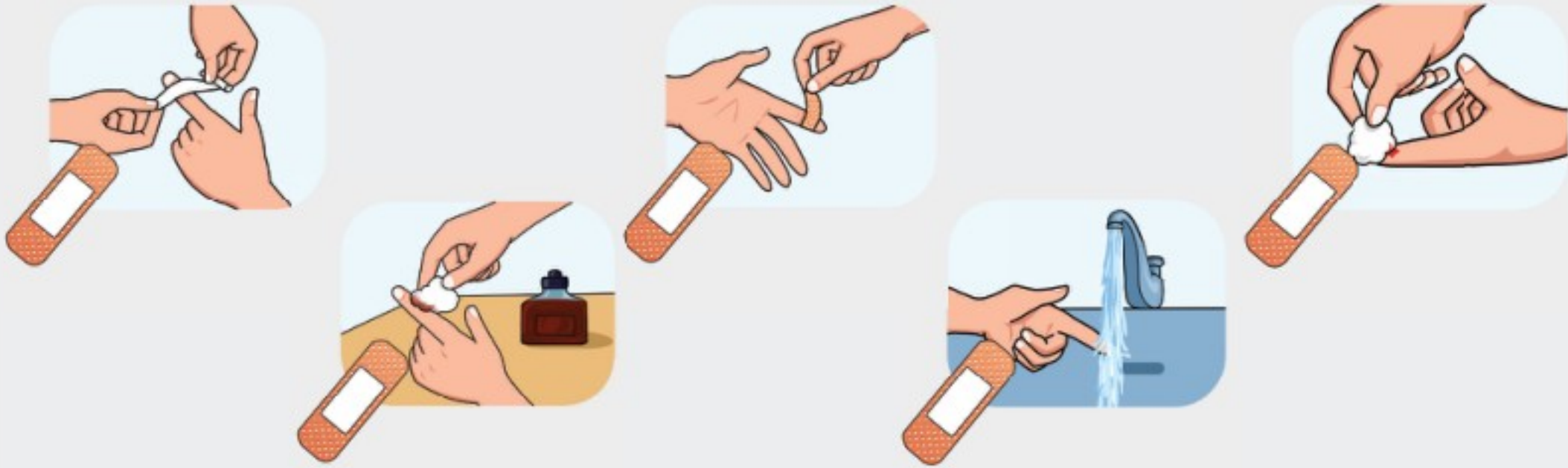


## نشاط (١)



ناقش مجموعتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للتسلسل الصحيح.

- ١ . تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم .
- ٢ . غسل الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف مدة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل .
- ٣ . وضع مطهر ، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدام القطن الماص والمعقم .
- ٤ . وضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه .
- ٥ . تغطية الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش .



## ● أنواع الجروح:

١. **سطحية:** تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة.
٢. **عميقة:** تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلة حادة أو جارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ مدةً طويلةً ليلتئم، وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة.

### الجروح الوخزية:

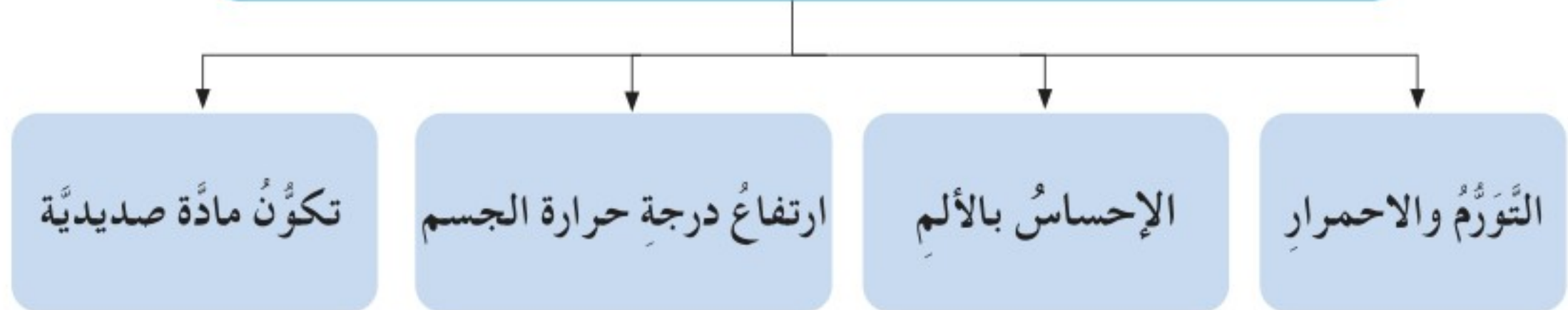
تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير والإبر والأسنان، وقد تؤدي إلى جروح داخلية شديدة.

## ● فوائد استخدام الضماد:

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

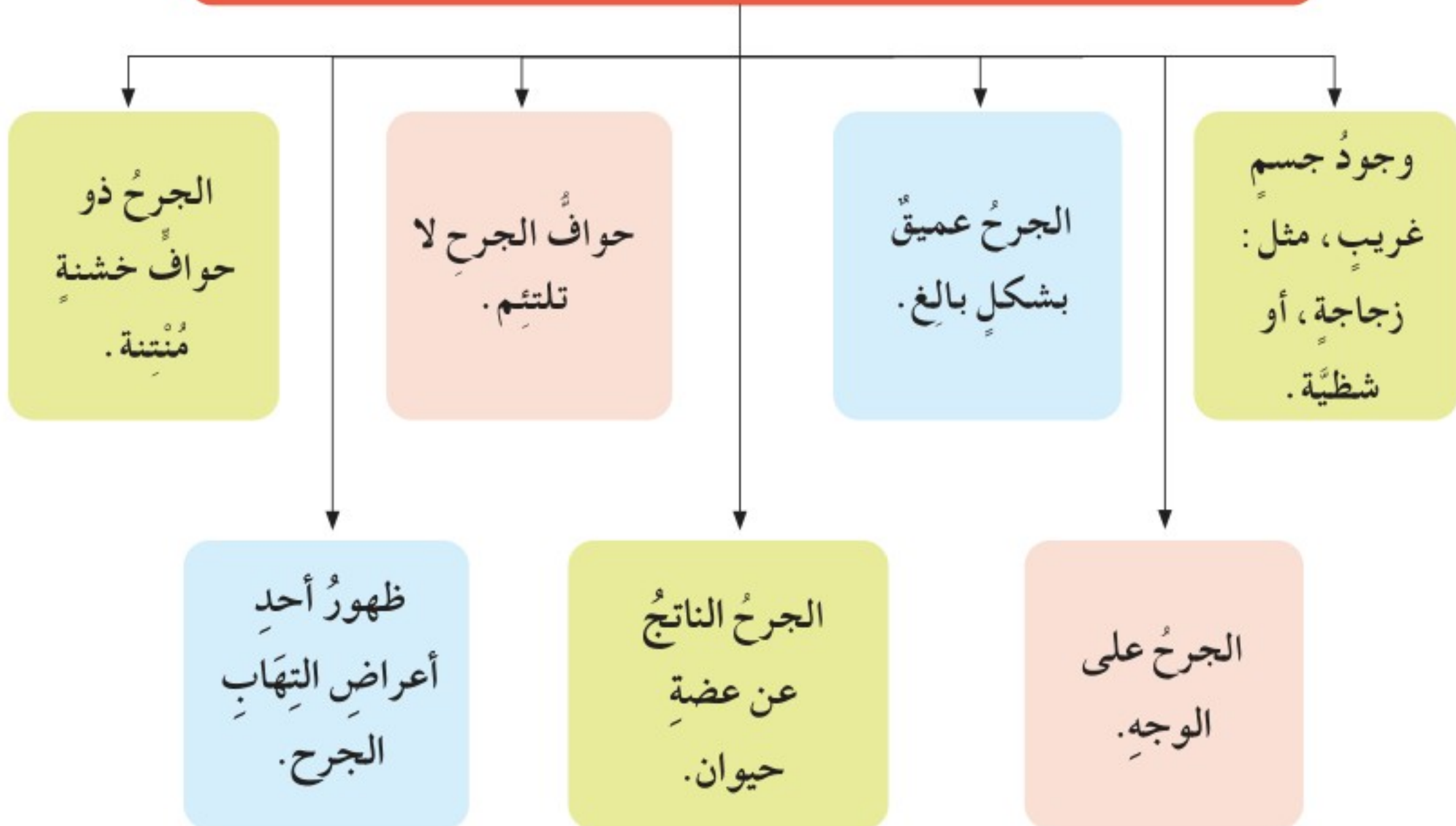


## أعراض التهاب الجروح



راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

## متى تطلب المشورة الطبية؟



## نشاط (٢)



اكتب النتائج المتوقعة الحدوث للسببين المدونين فيما يأتي :

### السبب والنتيجة

١. تأخر العلاج.

.....

.....

٢. استخدام الأنواع المطاطية من الضّمادات.

.....

.....



انزلاق الجسم على الأرض قد يحدث كشطاً للطبقات السطحية من الجلد تاركاً منطقة طرية مسلوخة. وتحوي هذه الجروح غالباً أوساخاً أو حبات من الرمل تتوارى في الجرح، وتظهر فيها العدوى بسهولة.



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ( ✕ ) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي :

أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء. ☐

ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق. ☐

ج الجروح السطحية تنزف كثيراً. ☐

د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات. ☐

هـ عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب. ☐



٢ ماذا تفعل :

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق؟

ب إذا جُرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة؟

٣ علل ما يأتي :

أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبة بألم.

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية.

ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات.



## تطبيقات عامة

٤ حدد الكلمة التي لا تنتمي لبقية الكلمات في كل ورقة مما يأتي :

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبدة

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط

## تطبيقات عامة

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



..... ☐



..... ☐



..... ☐



..... ☐





## صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا  
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1447

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتٍ تَعْلَمُهَا



الوحدة الثانية

٢

مهاراتي  
في الحياة

مهارات التفاوض في حل  
النزاع والمشكلات

آداب الحوار

## مهاراتي في الحياة

### أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة :

- أن يطبق مهارات الحوار والاستماع للآخرين .
- أن يحترم آراء زملائه في الصف .
- أن يتقن مهارات التواصل مع الآخرين .
- أن يميز بين مسببات النزاع ومظاهره .
- أن يكتسب مهارات إدارة الخلاف مع الآخرين .





# آداب الحوار

مهاراتي  
في الحياة

## المفاهيم الرئيسية

- الحوار
- الإقناع

الحوار هو نوع من الحديث بين شخصين أو أكثر، يتداولان فيه الكلام بينهما بطريقة ما، فلا يستأثر به أحدهما دون الآخر، ويغلب عليه الهدوء والبعد عن الخصومة والتعصب.

الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمفرده وبمعزل عن الناس. فهو في اتصال مستمر معهم من خلال الحوار والإقناع. فكثيراً ما تضيع الفرص ويحصل سوء التفاهم وتتعكر العلاقات ويفوت الوقت، وربما يصل الحال إلى أكثر من ذلك بكثير وذلك بسبب عدم الإقناع، أو بسبب سوء الحوار، أو عدم المعرفة بأساليب الإقناع وقواعده وفنونه.



أبدأ اليومَ دراسةَ وحدةٍ مهاراتي في الحياة أتعرفُ خلالها آدابَ الحوارِ ومهاراتِ التفاوضِ والإقناعِ وحلِّ المشكلاتِ، ومن الممكنِ أن ننفِّذَ هذا معاً أسرةً واحدةً. مع وافرِ الحب.

ابنكم / ابنتكم

نشاطٌ أسريٌّ استهلاليٌّ منزليٌّ:

وردَ الحوارُ في القرآنِ الكريمِ بالمعنى المشارِ إليه أعلاه في مواضعٍ عديدةٍ، ساعد ابنك على البحثِ عن آيةٍ قرآنيةٍ وردَ فيها لفظُ الحوارِ، مع ذكرِ اسمِ السورةِ ورقمِ الآيةِ.

.....

.....

.....

.....

.....

## ● الصفات الأساسية للمُحاور الناجح :

● اللباقة وهي قول وفعل ما يناسب ويحسن في العلاقات البشرية.

● رباطة الجأش وهدوء البال.

● حضور البديهة.

● النفوذ وقوة الشخصية.

● قوة الذاكرة.

● الصدق والأمانة وضبط النفس.

● التواضع.



## ● مهارات التواصل:



« من آداب الحوار احترام زملائك في الصف بالإنصات لهم وعدم مقاطعتهم أثناء تقديمهم الإجابة للمعلم. »



« من دماثة الأخلاق، أن تلوم دون أن تُسيء، وتنتقد دون أن تخرج، وتُقنع دون أن تُخضع. »



## نشاط (١)



ميّز طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي في الكلمات الآتية :  
انتقاء الكلمة - هزُّ الرأس - حركةُ الجسد - تأكيدُ معنى الكلمة بمرادفها - نبرةُ الصوت  
- إيماءاتُ الوجه - التواصلُ البصري - توضيحُ الكلمة بـضدها - الابتسامة .

طرائقُ التواصلِ اللفظيِّ

.....

.....

.....

طرائقُ التواصلِ غير اللفظيِّ

.....

.....

.....



في الاجتماعات التي تجمع عدداً كبيراً من المدعوين يستحسن أن تُعرّف نفسك ببساطة إلى الجالسين بجوارك، وحاول أن تتجاذب أطراف الحديث معهما بالتساوي.



«التواصل الجيد لا يعني دائماً الاتفاق مع الشخص الآخر؛ فيمكن أن تختلف مع الشخص الآخر دون أن تفقد التواصل معه.

## نشاط (٢)



ما رأيك فيما يأتي:

التعليق الساخر على أحد الطلاب لاستشارة الآخرين وإضحاكهم؟



.....

.....

.....

.....

.....



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



دانة: لقد وصلني ما قلت عني يا نورة وسوف أقطع علاقتي بك إلى الأبد .  
نورة: ما الذي تقولينه يا دانة؟!

انصرفت نورة وهي متفاجئة من كلام دانة ولكنها لا تود أن تخسرها .  
في اليوم الثاني قابلت نورة صديقتها دانة بابتسامة وقدمت لها باقة من الزهور .  
نورة: هل من الممكن أن نتحدث الآن يا دانة؟ ماذا سمعت عني وأغضبك؟  
دانة: كم أحب هذه الزهور، شكراً يا نورة .  
ووافقت دانة على الحديث مع نورة، وتوضيح أساس المشكلة وزال الخلاف بينهما .

## نشاط (٣)



مستعيناً بمصادر التعلم ومحركات البحث الموثوقة، أكمل الحديث الآتي :  
قال رسول الله ﷺ : **أَتَدْرُونَ مَا الْغِيْبَةُ؟** قالوا : الله ورسوله أعلم، قال : « .....  
.....  
(١) ..... » .

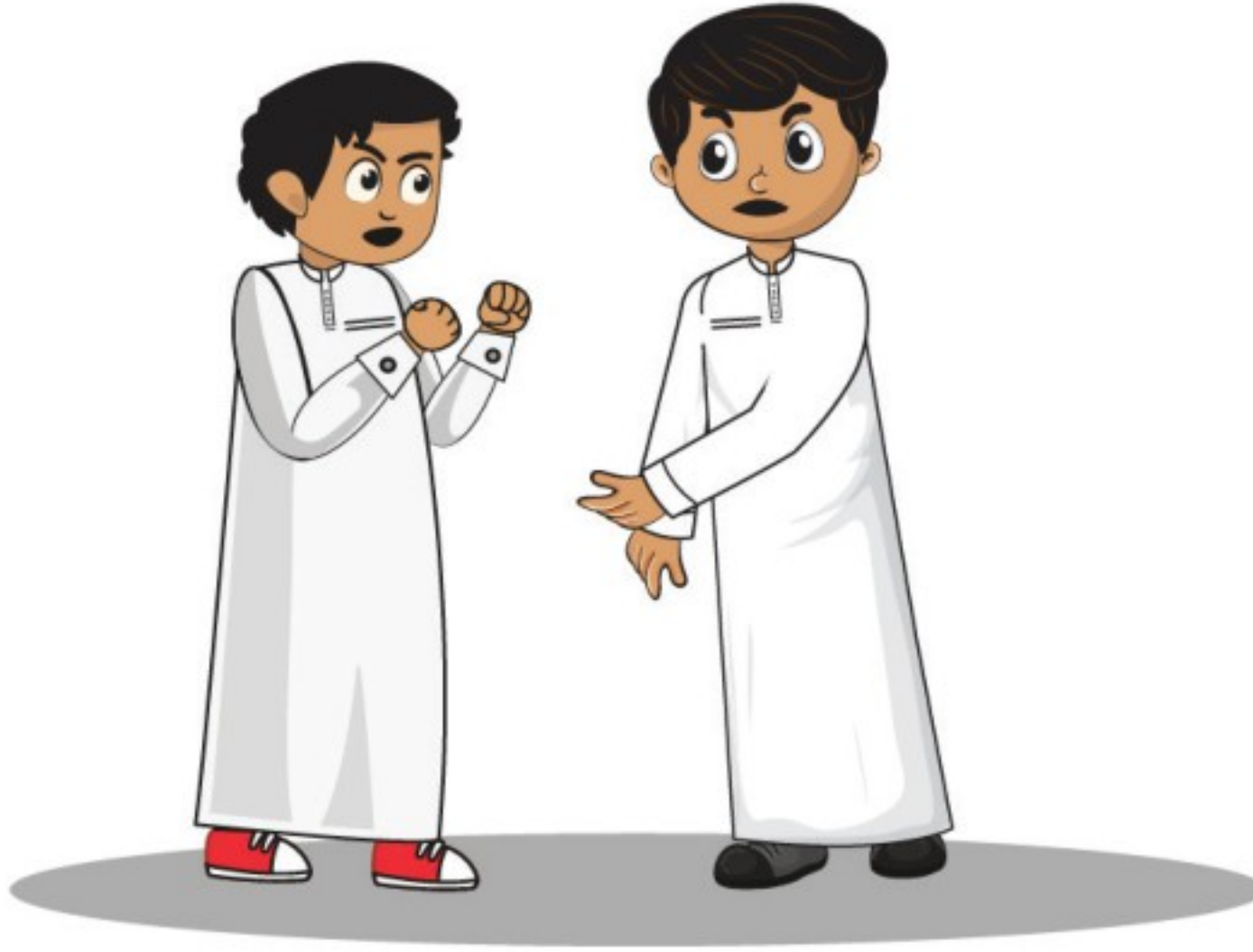


« يجب أن تسيطر اللباقة على جو المحادثة، بحيث يبتعد المتحدثين عن الجفاء والغلظة من جهة والمبالغة في التملق والرياء من جهة أخرى .



# مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات

مهاراتي  
في الحياة



## المفاهيم الرئيسية

- الجدال
- النزاع
- التفاوض

الخلافاً أمر مُسَلَّم به بين  
البشر، وهو سنة الله - عزَّ  
وجل - في خلقه، قال الله  
تعالى:

﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً  
وَّاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>

يُعَدُّ النزاع من الأمور التي نواجهها في حياتنا، وقد يحدث داخل الأسرة بين الإخوة والأخوات، أو بين الأصدقاء في المدرسة، أو بين الزملاء في العمل. وقد تتسبب هذه النزاعات في التفرقة والانشقاق والصراع، لذا جاء الإسلام مؤكداً على أهمية الاجتماع والاتفاق ومحذراً من الفرقة والشذوذ والتنازع قال رسول الله ﷺ: «لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تبأغضوا، ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله إخواناً المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يخذله، ولا يحقره»<sup>(٢)</sup>.

(١) سورة هود الآية: ١١٨.

(٢) رواه مسلم ٢٥٦٤.

## نشاط (١)



حدّد مسببات النزاع ومظاهره فيما يأتي:

| مظاهر النزاع | مُسببات النزاع | العِبارَة                                             |
|--------------|----------------|-------------------------------------------------------|
|              |                | سوء الفهم الناتج عن ضعف التواصل مع الآخر.             |
|              |                | حدة في الصوت.                                         |
|              |                | التحوّل من مناقشة الأفكار إلى التعرّض للسمات الشخصية. |
|              |                | التمييز في الأسرة أو المدرسة.                         |
|              |                | تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر.                     |
|              |                | انفعال عند النقاش والحوار.                            |
|              |                | تعارض المصالح.                                        |
|              |                | اختلاف الأهداف والحاجات.                              |
|              |                | التلفّظ بألفاظ نابية (غير مناسبة).                    |
|              |                | التعصّب للرأي.                                        |
|              |                | ضغوط الحياة.                                          |

## ● لكي تقنع الآخرين بوجهة نظرك في الجدل والنزاع :

### أفعل

- اتسم بالرفق واللين.
- احتفظ دائماً بهدوئك.
- أحسن الظن بالآخرين.
- حاور بالمنطق السليم والحجة الدامغة.
- انتق كلماتك بعناية.
- اختصر قدر الإمكان إذا لم تستطع تجنب المناقشة من أساسها.
- اسمح لمناقشتك أن يتحدث دون أن تقاطعه.
- حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
- إذا كنت مخطئاً فاعترف بخطئك.
- تقبل النقد برحابة صدر.

### لا تفعل

- لا تجادل، فربما تنتصر أحياناً ولكنك ستخسر علاقتك بمحدثك.
- لا تقل لأحد بأنه مخطئ أو تحتقر من رآه.
- تجنب الإساءة إلى الطرف الآخر.
- لا تلوح بيدك أو تضرب بهما على شيء أمامك.
- تجنب الكلمات اللاذعة ذات اللّمز والتعريض بالسّفه والجهل.
- ابتعد عن التعصب المذموم.
- تجنب النميمة والغيبة وجميع ما يشير الفتنة.
- لا تحدث بصوت عالٍ راعد.
- لا تتعجل بالرد قبل تمام الفهم.



يعيق التوتر عملية التنفس؛ لذلك، احرص على أن تأخذ نفساً عميقاً لتكتسب الهدوء والشجاعة.

## نشاط (٢)



إلياس هو الابن الوحيد في الأسرة، وأخته أسيل تكبره بعامين، تشعر دائماً أن اهتمام والديها بأخيها أكثر، ولا يُرفض له طلب، لذلك فهي تدخل معه في نقاشٍ حادٍ ينتج عنه ارتفاع الأصوات واستخدام عباراتٍ حادة. بالتعاون مع مجموعتك أجب عن المطلوب في الجدول الآتي:

تحديد أسباب النزاع

.....

تحديد هدف الإصلاح بين الطرفين

.....

مقترحات معالجة النزاع

.....



الابتسام لغة القلوب وهي الكنز الذي لا يُكلف درهماً، فلا تبخل بها على من حولك.



« لو كَانَ النجَاحُ والفلاحُ بالمُجادلةِ وقوةِ الصوتِ والصراخِ، لكانَ الجهلاءُ أولى بالنجاحِ فيه، وإنما يكونُ النجَاحُ بالحِجَّةِ والهدوءِ. »

### نشاط (٣)



ذَكَرَ الطُّلَّابُ بدعاءِ كفارةِ المجلسِ، ومتى يُقالُ؟



.....

.....



### أسرتي العزيزة

عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكم في البحث من خلال مصادر التعلم المختلفة عن آية قرآنية تنهي الناس عن السخرية من الآخرين، وتدوينها مع تحديد رقمها واسم السورة التي وردت فيها؟

.....

.....

.....



## تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

أ من الصفات الأساسية للمُحاور الناجح سرعة الرد والانفعال.

ب لا أقبّل النقد البناء من الطرف الآخر.

ج حدّة الصوت من مسببات النزاع.

د إذا كان الطرف الآخر فظاً، فمن حقّي أن أكون فظاً معه.

ه إيماءات الوجه من طرائق التواصل غير اللفظي.

و حسن الظن بالآخر من مهارات التواصل.

٢ عبّر عن رأيك في الموقف الآتي:

لا يُعجبني يا عزّامُ أسلوبك المتعاليّ معي، لا أريدُ أن أسمع منك أو أراك بعد الآن.

## تطبيقات عامة

### ٣ عُلِّ ما يأتي :

أ طرَحَ عددٌ من الأسئلة لفهم رأي المتحدث بدلاً من المعارضة الفورية.

ب نهى الإسلام عن الغيبة والنميمة.

ج التَّعَصُّبُ للرأي يزيد المشكلة ولا يحلُّها.

### ٤ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المعطاة :

أ من الصفات الأساسية للمُحَاوِر الناجح

التحدُّث بصوتٍ عالٍ

انتقاء الكلمات بعناية

تحقير رأي الآخر

ب من طرائق الاتصال اللفظي

نبرة الصوت

هزُّ الرأس

التواصل البصري

ج لإقناع الطرف الآخر في أثناء الجِدال لابد من

التَّمَلُّق والرياء

الانفعال السريع

اللباقة والتَّواضع

ه اكتب النتائج المتوقعة للآتي :

أ مقاطعة زميلك أثناء حوارهِ مع المعلم.

.....

.....

ب الغيبة ونقل الكلام.

.....

.....

ج الاعتذار في حال الخطأ.

.....

.....



## مهاراتي في الحياة

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



## الوحدة الثالثة

٣

يأتي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

## التلوث داخل المنزل

### بيئتي

- تلوث الهواء
- تلوث الماء
- التلوث بالحشرات
- التلوث الضوضائي

## أهداف الوحدة

### يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج ملوثات الهواء في المنزل.
- أن يقترح حلولاً لمشكلات تلوث المياه في المنزل.
- أن يناقش أخطار النفايات بوصفها مسبباً للتلوث بالحشرات.
- أن يلخص أضرار الضوضاء بصفة عامة.
- أن يوضح خطورة ملوثات المنزل على صحة الإنسان.





# التلوث داخل المنزل

بيئتي

## ١. تلوث الهواء:



مثّل مع أعضاء مجموعتك أدوار الحوار الآتي لتتعرف أهمية الهواء النقيّ وبعض أسباب تلوثه.

محمد: ما فائدة الهواء النقي؟

المعلم: الهواء النقيّ أساس الصحة السليمة للإنسان.

عمر: كيف؟

المعلم: عندما يعيش الإنسان في بيئة نظيفة، ويستنشق هواءً نقيًا. لكنّ كيف ندلّل على أهمية الهواء؟

ماجد: لا يمكن أن يعيش المخلوق الحيّ دون هواء.

يوسف: وفي أثناء النوم نستغني عن الأكل والشرب، ولكننا لا نستغني عن تنفّس الهواء.

المعلم: إذن يمكن أن نتوصل إلى حقيقة وهي «لا يمكن للإنسان أو أيّ مخلوق حيّ أن يستغني عن الهواء»؛ لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هوائنا الذي نستنشقه نقيًا غير ملوث، خاصةً في منازلنا.

محمد: وكيف يمكن يا معلمي أن يتلوّث الهواء داخل منازلنا؟

المعلم: بعدة ملوثات، منها:

- إذا كان أحد أفراد الأسرة مدخنًا.
- تطاير الغبار في المنزل نتيجة لعوامل الجو وإهمال النظافة الدائمة.
- النباتات الطبيعية داخل غرف النوم ليلاً.

## المفاهيم الرئيسية

- التلوّث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يعدّ الهواء من أهمّ العناصر المكوّنة للبيئة وأوفرها، حيثّ يمثل دعامة رئيسة من دعائم الحياة لجميع أنواع المخلوقات الحية، وقد أصبح هذا الهواء في بعض الأماكن ملوثًا بالدخان والغازات والأتربة والنفائات ولم يعدّ نقيًا كما كان.

## أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة وحدة بيئتي أتعرف خلالها على أنواع التلوث الذي قد يحدث داخل المنزل وأسبابه وكيفية تلافي حدوثه، ومن الممكن أن ننفذه معاً مع وافر الحب ابنكم/ابنتكم.

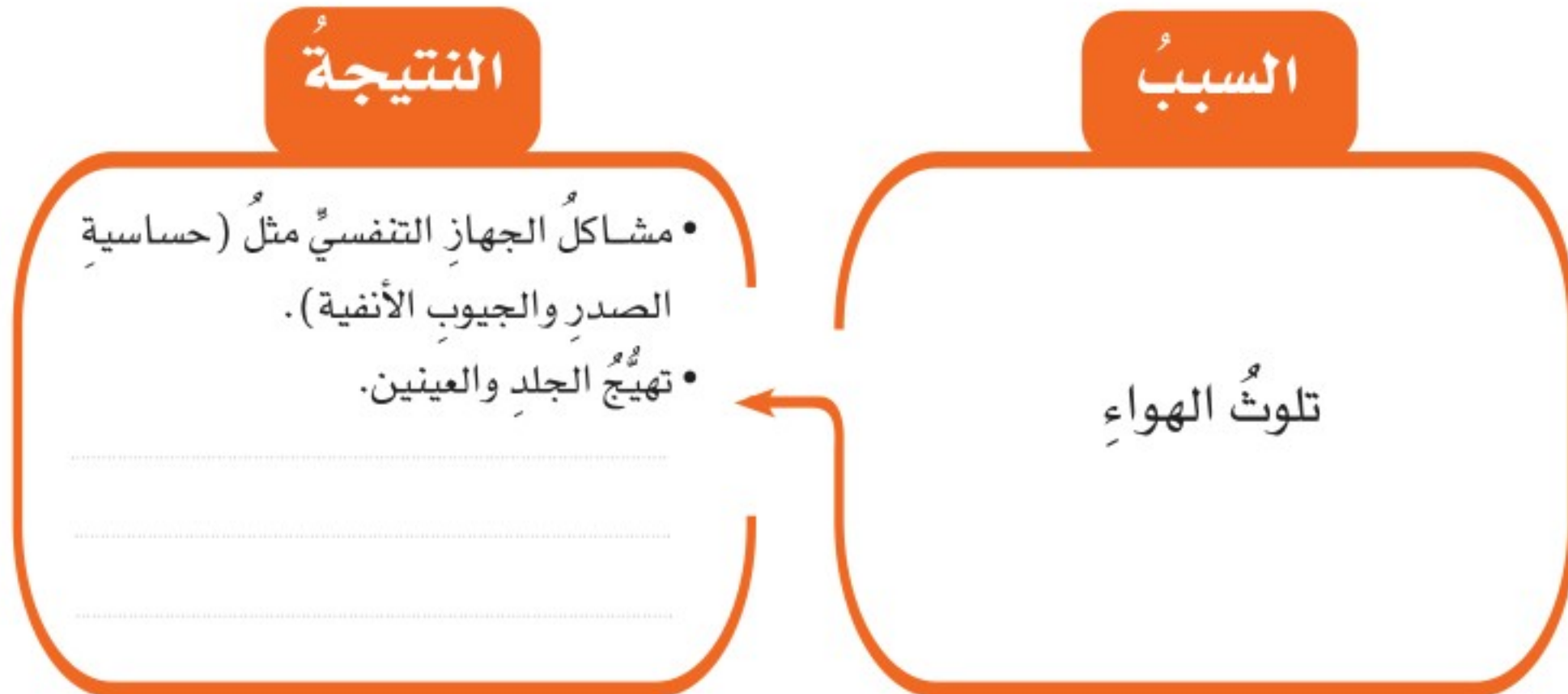
### نشاط أسري استهلاكي منزلي:

من خلال الحوار السابق ساعد ابنك على إضافة ملوثات أخرى للجو.

.....

.....

### ● أضرار تلوث الهواء على الصحة:



## نشاط (١)

اقترح طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء.



● اكتب تعليقاً معبراً عن هذا الشكل المعروض أمامك.



تحرص حكومتنا الرشيدة على الحد من تلوث الهواء في موسم الحج وسلامة جميع الحجاج أثناء أداء شعائر الحج والعمرة؛ لوقايتهم من أخطار الإصابة بالأمراض ومنها فيروس كورونا (COVID-19).

وضّح كيف يكون ذلك؟





من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع، وهو ما حرصت عليه وزارة الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين ووضع رقم (٩٣٧) المجاني لمساعدة المدخنين من البداية حتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



## نشاط (٢)

هل يُمكن أن تُعدَّ بعض وسائل التدفئة التي نستخدمها في الشتاء من ملوثات الهواء؟  
وضِّح إجابتك.



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحج والعمرة يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



### نشاط (٣)

من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر بعض الأماكن المزدحمة التي قد نتعرض فيها للإصابة بالأمراض بسبب تلوث الهواء، ثم اقترح بعض الأساليب الفعالة للوقاية منه.



### نشاط أسري

فواز: ماذا تفعلين يا نورة؟

**نورة:** أضيء بعض الشموع؛ فصديقتي قادمة اليوم لزيارتي.



فواز: احذري يا نورة من الشموع؛ فهي مصدر ضخم لتلوث الهواء بنفثها الكثير من المواد الكيميائية، وقد تصل لدرجة الاختناق خاصة في الأماكن المغلقة، كما قد تتسبب في بعض الأمراض التنفسية كالربو والحساسية الجلدية والأكزيما.

**نورة:** من أين عرفت هذه المعلومات؟

فواز: شاهدت برنامجاً وثائقياً عن مخاطر الشموع على التلفاز.

**نورة:** حسناً سأطفئ الشموع وأفتح النوافذ لتهوئة المنزل، شكراً أخي على النصيحة الغالية.





## ٢. تلوث الماء:

يُعدُّ الماءُ أحدَ المواردِ المتجددةِ على كوكبِ الأرضِ، وهو أصلُ الحياةِ، ولا يمكنُ أن تستمرَّ الحياةُ من دونِهِ، ومن مسؤولياتنا تجاه أنفسنا وأسرنا ومجتمعنا ووطننا المحافظةُ عليه وحمايته من التلوث حتى لا يُسببَ أمراضاً خطيرةً ومميتةً بتلوثه.



ما مصادر المياه؟ وما مواصفات الماء الصالح للشرب

## أسباب تلوث الماء ومصادره:

١. صدأ الأنابيب ورداءتها.
٢. تسرب مياه الصرف الصحي إلى خزانات المياه.
٣. انخفاض مستوى الخزان المنزلي عن مستوى الأرض، وهو ما يسمح بدخول المواد الملوثة له.
٤. عدم إحكام غلق خزان الماء العلوي أو السفلي، وتعرضه للحشرات والغبار.
٥. إهمال نظافة خزانات المياه، وتركها لعدة أعوام دون صيانة.



## نشاط (٤)



بعد تعرّفك أسباب تلوث الماء، اكتب أربعاً من طرائق حماية الماء من التلوث.

### طرائق حماية الماء من التلوث:

١. ....
- .....
٢. ....
- .....
٣. ....
- .....
٤. ....
- .....



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠، الحدُّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعهِ (كالتلوثِ الهوائيِّ، والصوتيِّ، والمائيِّ، والترابيِّ) لتمكينِ حياةٍ عامرةٍ وصحيةٍ.



## نشاط أسري ختامي



ساعدوا ابنكُمَا على وضع كمية مناسبة من القطن في قطعة شاشٍ وتثبيتها على صنوبر الماء في البيت، وتركها مدة يومين مع مراعاة استعمال الصنوبر، مع تدوين التوقعات ثم الملاحظات في المخطط التنظيمي الآتي:

| ما يحدثُ | ما أتوقعُ |
|----------|-----------|
| .....    | .....     |
| .....    | .....     |

## أضرار تلوث الماء :

١. تسوسُ الأسنان بسببِ نقصِ نسبةِ الفلور في الماء.
٢. تبقعُّ الأسنان بسببِ زيادةِ نسبةِ الفلور في الماء.
٣. الكوليرا والنزلات المعوية.
٤. الدوسنتاريا.
٥. شللُ الأطفال.
٦. التهابُ الكبدِ الوبائي.
٧. النزلاتُ الشعبية عندَ الأطفال.





تسعى وزارة البيئة والمياه والزراعة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال برامجها في التحول الوطني، ولمعرفة المزيد عن برامجها وخدماتها تجاه أفراد المجتمع يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



### اقرأ الموقف الآتي ثم أجب:

| التعليل                                                     | الخيارات                                                                                                             | ماذا تفعل؟                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | ١. أشربه على استحياء.<br><br>٢. أضعه جانباً دون شربه.<br><br>٣. أعتذر عن شربه مع التأكيد على ضرورة شرب الماء النظيف. | ● إذا قُدم لك كوب ماء به شوائب؟<br> |

● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلم ماذا سيقول؟

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



### ٣. التلوث بالحشرات:

الغذاء ضروريٌ لاستقامة حياة الإنسان على الأرض، فهو مصدرُ الطاقة اللازمة لقيام الإنسان بجميع أنشطته المختلفة، وأداء دوره في إعمار الأرض. وقد يتعرض هذا الغذاء إلى الفساد والتلف بسبب الجراثيم والفيروسات التي تنقلها الحشرات إليه فتؤدي إلى مرض الإنسان أو موته.

#### ● أسباب التلوث بالحشرات:



١ ترك الأغذية مكشوفة ومعرضةً للـ..



٢ ترك وعدم التخلص منها.



٣ إهمال نظافة جميع أنحاء وخاصة المطبخ ودورات المياه.



٤ تربية في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.

#### ● أضرار التلوث بالحشرات:



تنقل الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض، مثل: التيفوئيد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض.

● اذكر أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً.



## ● الوقاية من التلوث بالحشرات:

املاً الفراغات الآتية مُستعيناً بالصورة المعروضة:



١ الاهتمامُ بنظافة جميع أنحاء .....



٢ التخلص من ..... يومياً بصورة صحية وسليمة.



٣ حفظ ..... بصورة صحية وإبعادها عن .....

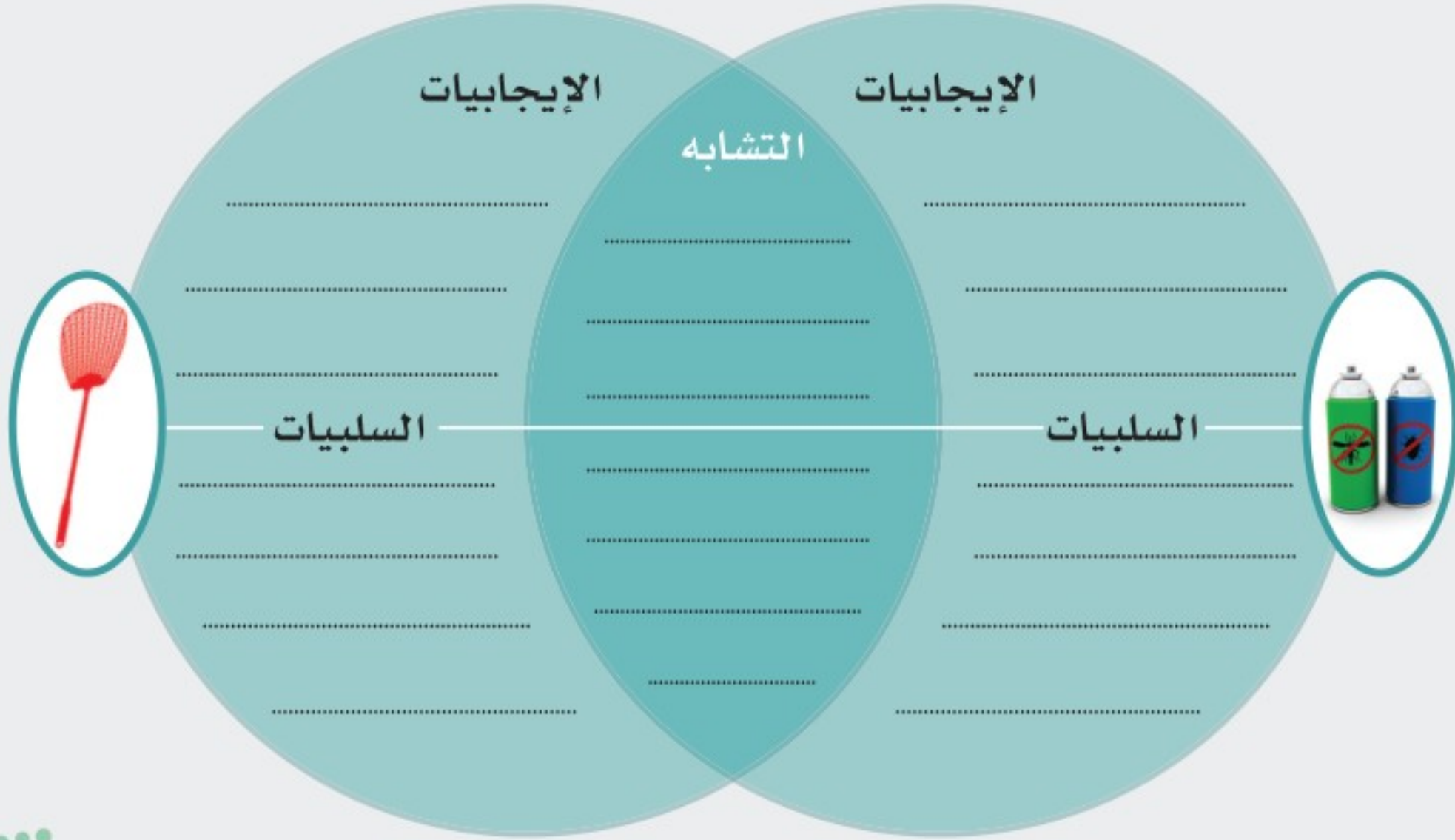


٤ القضاء على مخابئ ..... بصورة تامة.

### نشاط (٥)



بعض الناس يقتل الذباب بمضربة الذباب، وبعضهم الآخر بمبيد الحشرات.  
● قارن بين الوسيلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.



## رأيك في العبارة الآتية:



يمارسُ بعضُ زوارِ بيتِ الله الحرامِ في مكة المكرمة والمدينة المنورة بعضَ السلوكياتِ الخاطئةِ التي تؤدي إلى تلوثِ أرضِ الحرم، مثل رمي بقايا الأطعمةِ والفضلاتِ على الأرض.

## ٤. التلوثُ الضوضائي:

هو ارتفاعُ الصوتِ وتداخلُهُ مع أصواتٍ أخرى.



قد تصدرُ ممارساتٌ خاطئةٌ من قِبَلِ بعضِ الأفراد، تتسببُ في حدوثِ التلوثِ البيئيِّ وخاصةً في المنزل، ولكي نتعرفَ عليها لنتجنبَها ونشاركَ في القضاءِ عليها علينا أن نستمعَ إلى الحوارِ الآتي:

**الأب:** الكلُّ يشكو منك يا سامي لأنك تُحدثُ تلوثًا ضوضائيًا.

**سامي:** أنا؟! كيف ذلك؟

**الأب:** لأنك ترفعُ صوتَ المذياعِ والتلفازِ فتؤذي بذلك مَنْ حولك.

ولأنك تُطلقُ باستمرارٍ المفرقاتِ (الألعابِ الناريةِ) التي تُصدرُ الأصواتَ المزعجةَ في المناسبات.

ولأنك تُصدرُ أصواتًا مزعجةً من الأجهزةِ التي تستخدمُها في المنزل، والتي تعملُ باستمرارٍ، وفي أوقاتٍ غيرِ مناسبة.

**الأب:** ألا تعلمُ أن للضوضاءِ تأثيرًا سلبيًا على الإنسانِ وصحتهِ حيثُ قد تؤدي إلى الإصابةِ بالقلقِ والتوترِ والارتباكِ والعجزِ عن التفكيرِ.



وإلى ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، وإلى إثارة القرحة وارتفاع السكر، وإلى فقدان السمع.

**سامي:** ما كنت أعلم أن إزعاجي قد يسبب لمن حولي المشكلات السابقة، ولهذا أعدك - يا أبي - أن أعدّل سلوكي إلى الأفضل.

### نشاط (٦)



هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.

.....

.....

### نشاط (٧)



حماية البيئة والمحافظة عليها من التلوث واجب ديني ووطني على كل فرد من أفراد المجتمع. ناقش مع زملائك في المجموعة الحلول الممكنة للحد من التلوث الضوضائي، واقترح الطرائق والأساليب المناسبة لتخفيف آثاره السلبية على المجتمع.

### نشاط (٨)



من خلال مشاهدتك للأجهزة الكهربائية الموجودة في المنزل وهي في وضع التشغيل، اقترح طرائق فعالة للتخفيف من أصواتها القوية المزعجة.

.....

.....



## نشاط (٩)



نَهَى الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ عَنِ الْأَصْوَاتِ الْمَرْتَفَعَةِ، اِبْحَثْ عَنِ الْآيَةِ الدَّالَّةِ عَلَى ذَلِكَ  
وَاكْتُبْهَا.

.....

.....

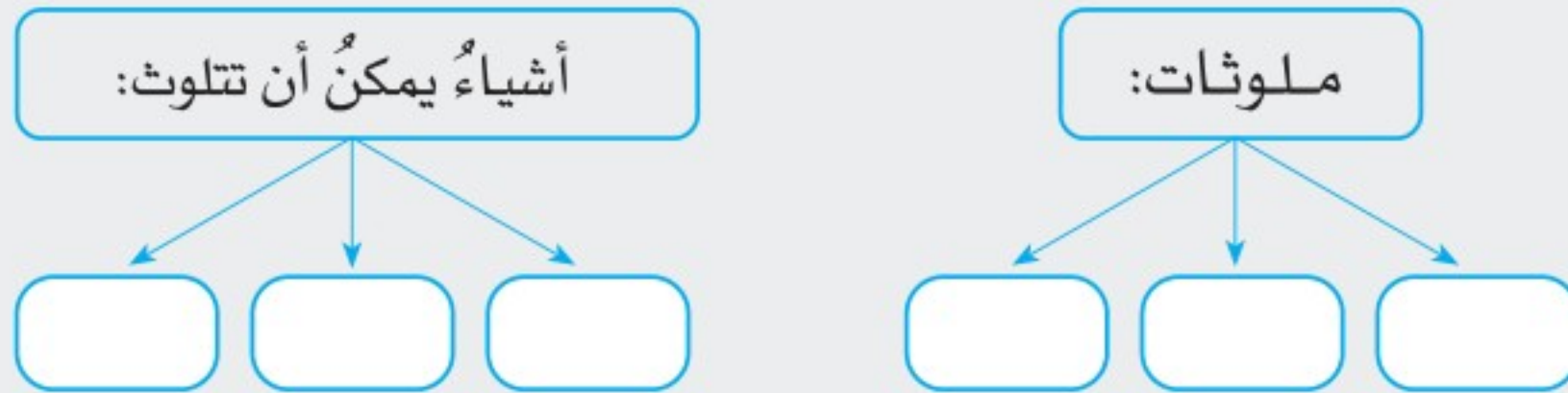


« بَيَّنَّتِ التَّجَارِبُ الَّتِي أُجْرِيَتْ عَلَى طُلُوبِ الْمَدَارِسِ الَّذِينَ يَتَعَرَّضُونَ  
لضَجِيجٍ شَدِيدٍ فِي حَيَاتِهِمْ، انْخِفَاضًا فِي سَمْعِهِمْ لِصَوْتِ الْمَعْلَمِ،  
وَيُظْهِرُ عَلَيْهِمُ التَّعَبُ بوضوحٍ مِنْ خِلَالِ شَعُورِهِمْ بِطَوِيلِ وَقْتِ الدِّرَاسَةِ.

## نشاط (١٠)



صَنَّفَ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ إِلَى مَلَوِّثَاتٍ، وَ أَشْيَاءٍ يُمْكِنُ أَنْ تَتَلَوَّثَ:  
هَوَاءٌ - ضَجِيجٌ - مَبِيدٌ حَشْرِيٌّ - مِيَاهٌ - دَخَانٌ - تَرَبَةٌ



## تطبيقات عامة

### ١ اذكر النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

أ رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزهات.

ب التدخين بين أفراد الأسرة.

ج تهوية المنزل بشكل مستمر، والحرص على نظافته.

د استعمال الأجهزة ذات الأصوات العالية بدلاً من الأجهزة ذات الأصوات الهادئة.

### ٢ ضع خطأ تحت الأسباب، وخطيّن تحت النتائج في كل جملة من الجمل الآتية:

١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع.

٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة.

٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية يؤدي إلى تلوث المحاصيل الزراعية.

٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار.

٣ حدد نوع التلوث الآتي:

أ مَخْلَفَاتُ الْحَيَوَانَاتِ الدَاجِنَةِ الَّتِي تُرَبَّى فِي الْمَنْزِلِ.

ب اسْتِخْدَامُ الْمُفْرَقَاتِ وَالْأَلْعَابِ النَّارِيَّةِ.

ج حَفْرُ خَزَانَاتِ مِيَاهِ الصَّرْفِ الصَّحِيِّ بِجَوَارِ خَزَانَاتِ مِيَاهِ الشُّرْبِ.

د اسْتِخْدَامُ الْبُخُورِ يَوْمِيًّا.

هـ اسْتِخْدَامُ الْفَحْمِ فِي التَّدْفِئَةِ.



## تطبيقات عامة

٤ اقرأ الأسئلة، ثم اكتب إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة، ودونها:

١ ما اسمُ التلوث الذي يلحق الضررَ  
بالجهازِ العصبي؟

٢ من أيِّ الملوثات يُصنَّفُ خروجُ  
الدخانِ من مدفأةِ الحطب؟

٣ من أين نحصلُ على الماءِ النظيفِ  
الذي يصلُ إلى منازلنا؟

٤ ما أشدُّ الملوثاتِ خطورةً على مياهِ  
الخرانات؟

٥ ما أكثرُ الأماكنِ التي تنتشرُ فيها أمراضُ  
الجهازِ التنفسي؟

٦ ما سببُ تكاثرِ الحشراتِ في المنزل؟

١ و، ض، ا، ض، ع، ي

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

تسرب.....

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ع، ا، و، هـ

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا



## وحدة بيئتي

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



Fly

ذبابة



Mosquito

بعوضة



Planting

يزرع



Window

نافذة



الوحدة الرابعة



مليسي



ترتيب الملابس  
وحقيبة السفر

ملبسي

## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة.
- أن يرتب الملابس في مجسم الخزانة عملياً.
- أن يميز بين لوازم حقيبة السفر ولوازم حقيبة اليد.
- أن ينظم محتويات حقيبة السفر عملياً.





# ترتيب الملابس وحقيبة السفر

ملبسي

## ● ترتيب الملابس في الخزانة:

١ أمسح  و  بفوطة مبللة بالماء، ثم بفوطة جافة.

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياساً من الجافة أو الصابون المبشور لما لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف.

٤ أرتب  و  في درج مقسم بالحواجر.

٥ أطوي الملابس الداخلية و  وأرتبها في درج خاص.

٦ أعلق  و  الطويلة والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسباً لطولها؛ لماذا؟

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة الأرفف الوسطى؛ لتكون قريبة من متناول يدي.

## المفاهيم الرئيسية

- مشجب
- حقيبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً، كما أنها تساعد على سرعة الوصول إلى الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.

## نشاط (١)



خصصت والدَةُ نوافَ لنوافِ خزانةً يَرتبُ فيها مَلابِسَه ، وطلبتُ منه إعادةَ كُلِّ قطعةٍ إلى الخزانةِ . ساعدْ نوافَ بوضعِ رَقمِ كُلِّ قطعةٍ في مكانِها المناسبِ :



٨



٧



٦



٥



٤



٣

١



٢



## نشاط (٢)



ما الاحتياجات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

.....

عند مشاركة أحد إخوتك خزانة الملابس، ينبغي أن تتفق معه على تقسيم أجزائها بينكما؛ للاستفادة منها على أحسن وجه.

## نشاط (٣)



اجمع صوراً تتضمن أفكاراً إبداعية لتصميمات خزائن ملابس تفي بتنظيم احتياجاتك الشخصية.



## ● ترتيب حقيبة السفر :

دَخَلَتِ الأمُّ على ابنتها جنى لتخبرها بقرار الأسرة في السفر ، وتطلبُ منها ترتيبَ حقيبة سفرها . فرَحَّتْ جنى بذلك ، ولاسيما أنها المرة الأولى التي ستعتمدُ فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها . فأحضرتْ ورقةً وقلماً وسجّلتْ الأشياءَ والأدواتَ اللازمة للسفر ، ثم أحضرتْ حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم

والمتانة ، **وبَطَّنَتْهَا بقطعة كبيرة من القماش .**

ثم خرجتْ من الغرفة لتستشير أمها في بعض أمور السفر ، وحين عادتْ إلى غرفتها سمعتْ نقاشاً بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة فحاولتْ تهدئة الوضع قائلة : كلُّكم ستناولون الكثير من الاهتمام



أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين ، أحفظ أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف والضياع .

والرعاية ، فأنتِ يا ملابسِي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام ؛ لذا سأضعُكِ في مغلفٍ ، وأنتِ يا ملابسِي الجميلة سأطويكِ عند الخصر وأضعُ بعضكِ فوق بعضٍ ، أما أنتِ أيتها الإكسسواراتُ الجميلة سأرتبُكِ في علبة مناسبة ، وبالطبع لن أنسَ لوازمَ الاستحمام والعناية بالأسنان ؛ سأجمعُكم في حقيبة بلاستيكية مناسبة لأحافظ على نظافة ملابسِي وحقيبتِي . وهكذا أصبحتُ حقيبتِي رفيقةً سفري جاهزة بجميع احتياجاتي . من القصة السابقة وضَّح كيف نظمتُ جنى حقيبة سفرها ، وبرأيكِ لماذا وضعتُ بعض الأدوات في حقائب صغيرة مستقلة ؟



أَحْرَضَ عَلَى ذِكْرِ دَعَاءِ السَّفَرِ اقْتِدَاءً بِحَبِيبِنَا رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ، كَبَّرَ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَالَ: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ.....» (١)

● اِبْحَثْ فِي مَصَادِرِ الْمَعْرِفَةِ الْمَخْتَلِفَةِ عَنْ تَتِمَّةِ هَذَا الدَّعَاءِ وَدَوِّنْهُ.



(١) [صحيح مسلم: ١٣٤٢]

## معلومات إضافية



(يرتبط دُوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضةً له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعرُ بها الأذن الداخلية، ويمكنُ تفاديه بتناول

العلاجات المناسبة بوصفة طبية)



ولتعرف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي).

وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

## ● الحقيبة اليدوية:

تختلف الحقيبة اليدوية في تصميماتها ومقاساتها تبعاً لاختلاف صاحبها ذكراً كان أو أنثى، كما تختلف محتوياتها كذلك وفقاً لعمر الفرد وطبيعة عمله واحتياجاته من وثائق رسمية وبطاقات بنكية وهاتف متنقل ومستلزمات عناية صحية وغيرها.



## نشاط (٤)



صنّف المحتويات في الصور الآتية بين لوازم حقيبة اليد ولوازم حقيبة السفر.

| حقيبة اليد | حقيبة السفر |
|------------|-------------|
|            |             |



## نشاط (٥)



ناقش مجموعتك في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ، ثم دوّنوها في المنظم التخطيطي المصاحب.

### المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأ.

### خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....

### الحل

.....



١ علل لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام.

ب امتلأت خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجها.

ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :



أ رتبت خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة.



ب امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجها.

٣ العبارات الآتية خطأ، صححها :



أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.

## تطبيقات عامة



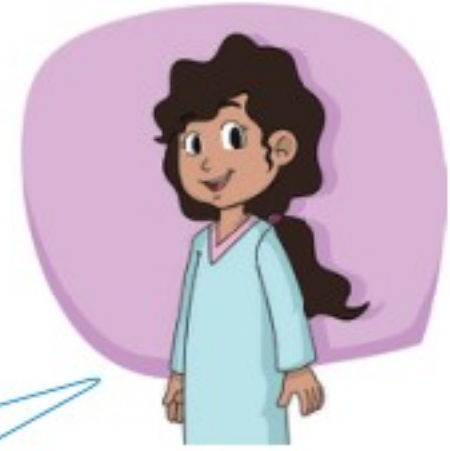
**ب** ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.



**ج** الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.



لقد أضعتُ حقيبتِي، أملُ أن تساعدوني في العثور عليها  
بوضع دائرة حولها.



من مواصفاتها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلقة، وكتب،  
وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوب عليها من الداخل.



## تطبيقات عامة

أ حاول أن تعرف الحقيبة واسم صاحبها من بين الحقائب المعروضة.



صاحب الحقيبة هو:

.....





## وحدة قلبسي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



الوحدة الخامسة

٥

غذائي





## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يكون وجبة صحية خفيفة.
- أن يلخص القيمة الغذائية لوجبة صحية خفيفة.
- أن يقترح أفكاراً متنوعة لشطائر صحية خفيفة.
- أن يعد بعض الوجبات الصحية الخفيفة والمفيدة.





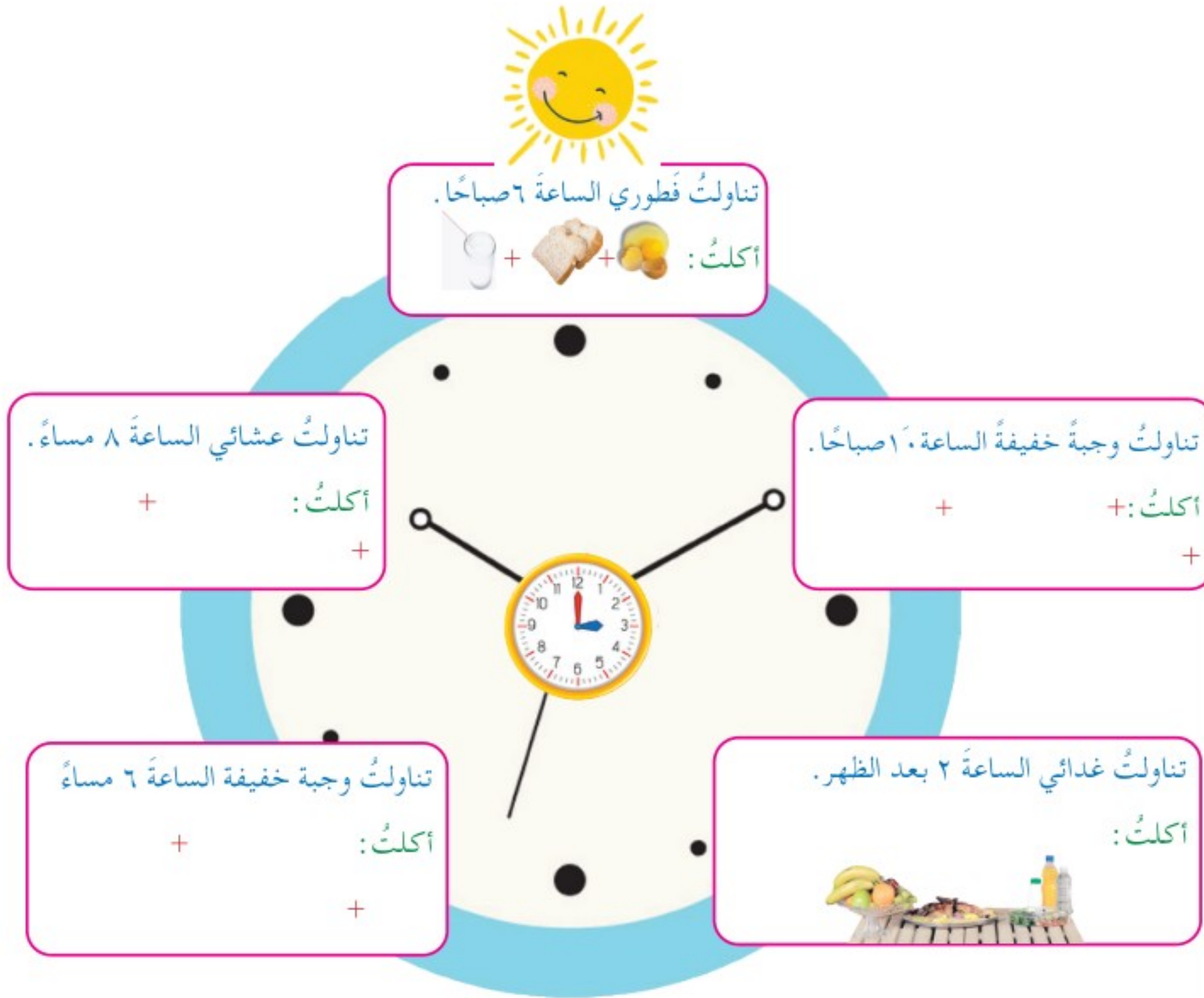
# الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي

## المفاهيم الرئيسية

- الوجبة.
- الطاقة.

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يوميًا، يتخللها وجبات خفيفة تُعد جزءًا من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.



أمامك وجبات غذائية صحية أكمل الناقص منها بالصُّور أو بالرَّسم.



« إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يوميًا حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.

تستيقظ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناول وجبةٍ تمنحك طاقة؛ لتبدأَ يومك بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك.

• اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح.



« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ ليتمكن من أداء العبادات والأنشطة البدنية اليومية.

## نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة.



## نشاط (٢)



استطلع آراء الطُّلاب في المدرسة حول المنتجات التي تُباع في المقصف المدرسي من حيث احتوائها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يحسُن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله. »

### نشاط (٣)

استعن بالمنظم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول  
المُسَلِّيات كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:



النتيجة

السبب

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.



## نشاط (٤)



متى تتناول الوجبة الخفيفة ؟ وضح ذلك .

.....

.....

.....

.....



« تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائر.

● ضع علامة ( ✓ ) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة ( ✕ ) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب :

| الوجبة                                                                                | مفيدة | غير مفيدة | السبب |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|
|    |       |           |       |
|  |       |           |       |
|  |       |           |       |
|  |       |           |       |
|  |       |           |       |



الوجبة الصحية الخفيفة: إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزودك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والحمول، ويؤثر سلباً على مستويات تركيزك.

لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

### نشاط (٥)



أحد الطلاب يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟

النصيحة: .....

.....



## أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي

### شطائر زبدة الفول السوداني بالموز

#### المقادير:

- زبدة فول سوداني ناعمة أو خشنة ( حسب الرغبة ) .
- موزٌ مقطّع شرائح رقيقة .
- ملعقة عسل .
- رقائق الشوكولاتة الداكنة ( حسب الرغبة ) .
- خبز شرائح ( توست ) أسمر أو أبيض ( حسب الرغبة ) .

#### الطريقة:



- ١ تدهن شرائح الخبز بطبقة من زبدة الفول السوداني .
- ٢ ترتب شرائح الموز مع إضافة العسل ورقائق الشوكولاتة .
- ٣ تغطى بشريحة أخرى من الخبز وتقدم .



## نشاط (١)



قدّم أفكاراً مبتكرة لشطائر صحية مناسبة لوجبة خفيفة ومفيدة.



« يُعدُّ خبز البرّ أفضلَ في قيمته الغذائية من الخبز الأبيض؛ لأنه يُحضّر من دقيق القمح الكامل الغنيّ بالألياف ومصدرًا جيّدًا لمجموعة فيتامينات (ب) المهمّة للجسم.



## شرائح التفاح بالمكسرات وزبدة الفول السوداني

### المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر (حسب الرغبة).
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة (حسب الرغبة).
- مكسرات متنوعة (اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو .. (حسب الرغبة).
- رقائق الشوكولاتة الداكنة.

### الطريقة:



- ١ يُقَطَّعُ التفاح إلى شرائح بسماكة ٢/١ سم .
- ٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدة الفول السوداني .
- ٣ تُضَافُ المكسرات ورقائق الشوكولاتة .
- ٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .



## الشوفانُ المحمّصُ بالمكسرات (جرانولا)

### المقادير:

- كوبٌ من الشوفان ( حبة كاملة ) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيتِ جوز الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ ( اللوز ، الفستق ، الجوز ، الكاجو .. ) ( حسب الرغبة ) .
- ملعقتانٍ من جوز الهند .
- ملعقتانٍ من التوتِ البريِّ المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من الفانيليا .
- رشّةُ ملح .
- علبةُ لبنٍ زبادي .

### الطريقة :



- ١ يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقرفةُ والفانيليا في وعاءٍ عميق .
- ٢ يُضافُ زيتُ جوز الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً .
- ٣ تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةٍ خبزٍ مناسبة .
- ٤ تُخبزُ في فرنٍ مسبقٍ التسخينِ ومتوسطِ الحرارة، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبي .
- ٥ يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكونات .
- ٦ تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاق -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقت الحاجة .
- ٧ للتقديم: يُضافُ اللبنُ الزباديُّ في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقه مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسرات .



## نشاط (٢)



اقترح أصنافاً لوجباتٍ خفيفةٍ صحيةٍ واعرضها أمام الطلاب .



## تطبيقات عامة

١ اختر الإجابة الصحيحة:

أ نتناول يوميًا:

ثلاث وجبات

وجبتين

وجبة واحدة

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

فاكهة وخضراوات

مشروبات غازية

شاي وقهوة

ج أهم الوجبات اليومية:

العشاء

الغداء

الفطور

## تطبيقات عامة

٢ علّل:

أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل.

ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن.

ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض.



## تطبيقات عامة

٣ ساعد فراسًا في وضع الرقم المناسب ليكون رأيًا في شطائر الوجبات السريعة:

☐ كما أنها عاملٌ مهمٌ في الإصابة بالأمراض.

☐ تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها لفتراتٍ طويلة.

☐ نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات.

☐ أرى أن شطائر الوجبات السريعة.

☐ وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.



## تطبيقات عامة

٤ اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي:

١ أفقي

٢ أفقي

٣ أفقي

٤ أفقي

٥ أفقي

٦ أفقي

١ رأسي

٢ رأسي

٣ رأسي

٤ رأسي

٥ رأسي

١

٢

٣

٤

٥

٦

١

٢

٣

٤

٥

٦



## تطبيقات عامة

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

أ (الدونات والكوكيز) يمكن أن تكون وجبة خفيفة وصحية. ☐

ب تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها وحشوتها. ☐

ج وجبة العشاء أهم وجبة في اليوم. ☐

د الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة. ☐





## وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا  
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

