

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولإيصالع

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ

٢٢١ ص، ٢٥,٥ × ٢١ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦ / ١٦٧١٣  
ردمك: ١٦ - ٦٠٣ - ٨٥٣٣ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بال التربية والتعليم:  
يسعدنا تواصلكم: لتطوير الكتاب المدرسي، ومقرراتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الرابع 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 تتّصف 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 التعليم المترافقه في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يُفكّر ويحاور ويُعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أنْ يشملَ هذا الكتابُ المجالاتِ الأساسيةَ لمقررِ المهاراتِ الحياتيةِ والأسريةِ، ليكونَ عوناً للطابِ على أنْ يصبحَ ذا شخصيةَ متّزنةً، واثقاً بنفسهِ، محبّاً لوطنهِ، يتصرّفُ التصرفَ السليمَ في المواقفِ والمناسباتِ المختلفةِ، ويكتسبُ العاداتِ الصحيحةَ السليمةَ في غذائهِ ومسكنهِ وبيئتهِ، ويستثمرُ أوقاتِ فراغِهِ فيما يعودُ عليهِ بالنفعِ والفائدةِ، بحيثُ يصبحُ فرداً فعالاً في بناءِ أسرتهِ ومجتمعهِ.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يُؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتسهيل عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نَسْأَلُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَجْعَلَ هَذَا الْعَمَلَ خَالِصًا لِوَجْهِهِ تَعَالَى، وَاللَّهُ مِنْ وَرَاءِ الْقَصْدِ.

## مفاهيم الكتاب

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

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحظى الدرس، تُنفذ داخل الصالِف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



ال التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيَّا نتعلّم لغة الإشارة.



# الجزء الثاني من المقرر



# الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
١١٧	دليل الأسرة	
١٢١	الصيدلية المنزلية	
١٢٨	الغصص	صحتي وسلامتي
١٣١	الرعاف	
١٤٥	آداب التعامل داخل المنزل	
١٥٥	ترشيد استهلاك الماء	مهاراتي في الحياة
١٦٤	ترشيد استهلاك الكهرباء	
١٨٣	العناية بالكتاب	
١٨٨	العناية بالصف والمراافق العامة في المدرسة	بيئتي
٢٠٣	الماء	
٢٠٧	الحليب	غذائي





## دليل الأسرة

### أولياء الأمور الكرام :

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمرًا ومفيداً، لكم ولأنائكم 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 يمكن لكم أن تشاركو أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقاً 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.

### فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢١	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الأولى / صحّتي وسلامتِي
١٢٥	نشاطٌ أسريٌ	
١٢٧	نشاطٌ أسريٌ ختاميٌ	
١٤١	هيأً نتعلمُ لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة
١٨٠	هيأً نتعلمُ لغة الإشارة	
١٩٩	هيأً نتعلمُ لغة الإشارة	
٢٠٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الرابعة / غذائي
٢١٢	نشاطٌ أسريٌ	
٢١٥	نشاطٌ ختاميٌ	
٢٢٠	هيأً نتعلمُ لغة الإشارة	

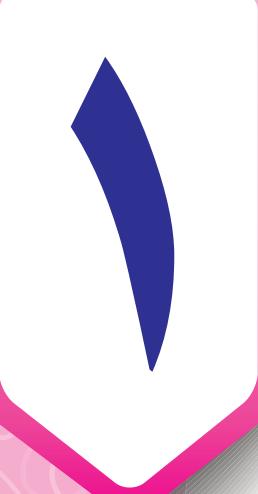


وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

الوحدة الأولى



صحي  
وسلامتي



## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يُعلّم أهمية وجود الصيدلية المنزلية.
- أن يطبق كيفية إسعاف المصاب بالغصّن عملياً.
- أن يقترح بعض الأساليب الوقائية الفعالة لتجنب حدوث الرّعاف.





# الصَّيدلِيَّةُ الْمُنْزَلِيَّةُ

صحتي  
وسلامتي

أُسْرَتِي العَزِيزَةُ



أبْدأُ الْيَوْمَ بِدِرَاسَةِ درسِ جَدِيدٍ أَتَعْرُفُ فِيهِ عَلَى أَهْمِيَّةِ الصَّيْدَلِيَّةِ الْمُنْزَلِيَّةِ وَمُحْتَوِيَّاتِهَا . وَهَذَا النَّشَاطُ سَنَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ مَعًا ، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ : أَبْنُوكُمْ / ابْنُتُكُمْ النَّشَاطُ : سَاعِدُوا أَبْنَاءَ كَمَا فِي التَّعْرِفِ عَلَى مُحْتَوِيَّاتِ الصَّيْدَلِيَّةِ الْمُنْزَلِيَّةِ .

## المفاهيم الرئيسية

- الصَّيدَلِيَّةُ الْمُنْزَلِيَّةُ.
- الحالةُ الطَّارِئَةُ.
- الإسعافُ الأوَّلِيُّ.

### تعريف الصَّيدَلِيَّةِ :

صَنْدُوقٌ يَحْتَوِي عَلَى الأَدَوَاتِ الْلَّازِمَةِ لِإِسْعَافِ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ .



إِنَّ لَوْجَوِ الصَّيدَلِيَّةِ (صَنْدُوقُ الإِسْعَافِ الأوَّلِيِّ) فِي الْبَيْتِ ، وَالْمَدْرَسَةِ ، وَالسَّيَارَةِ ، وَالْأَمَانَةِ الْعَامَّةِ أَهْمِيَّةٌ كَبِيرَةٌ .

إذا أُصِبْتَ بجُرْحٍ؛ فَهَلْ يُترَكُ دُونَ تَطْهِيرٍ؟ هَلْ يُترَكُ الدَّمُ يَسِيلُ مِنْهُ حَتَّى يَتَوَقَّفَ؟ أَلَا يُمْكِنُ أَنْ يَتَلَوَّثَ الْجُرْحُ فَيُسَبِّبَ لَكَ الْحُمَّى وَالْأَلَمَ؟



إِلَامَ أَحْتَاجُ لِإِيقافِ نَزْفِ الْجُرْحِ؟

#### فائدة الصَّيْدَلِيَّةِ الْمَنْزِلِيَّةِ :



تساعدُ عَلَى الْقِيَامِ بِالإِسْعَافَاتِ الْأُولَى لِلْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ

الْبَسيِطَةِ، مِثْلُ: الْجُرْحِ،

وَلَكِنَّهَا فِي الْحَالَاتِ الْخَطِيرَةِ لَا تُغْنِي عَنِ الطَّبِيبِ.



لا تنس الصاق الأرقام المهمة على صندوق الصيدلية المنزلية مثل:  
رقم الإسعاف، ورقم أقرب مستشفى، ورقم وزارة الصحة.



### ما يجب مراعاته في الصيدلية المنزلية:

- ١ أن تكون ذات حجم مناسب.
- ٢ ترتيب مكوناتها بحيث يمكن الوصول إليها مباشرةً.
- ٣ إحكام إغلاقها مع مراعاة سهولة فتحها عند الحاجة.
- ٤ وضعها في مكان مناسب بعيداً عن الحرارة والرطوبة وعن متناول الأطفال.
- ٥ التخلص من المواد والأدوية المنتهية الصلاحية.



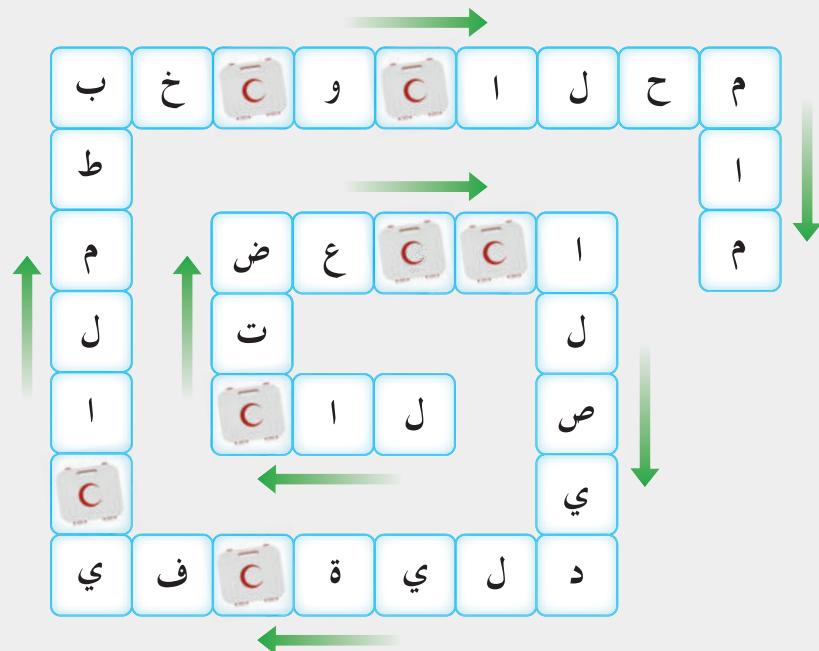
## نشاط (١)



اقرأ حروف الرسالة في المربعات الآتية، ثم أكتبها متصلةً  
الحروف في الفراغ المخصص:

رسالة:

لماذا؟



## نشاط (٢)

اقترح نصائح فعالةً لتفادي الحالات الطارئة البسيطة في المنزل إذا لم تتوفر الصيدلية المنزلية.



.....

.....

أسرتي العزيزة



فواز : ما هذا الصندوق يا نوره.

نوره : هذا صندوق الصيدلية المنزلية.

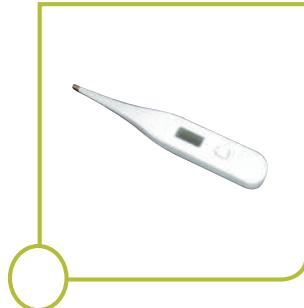
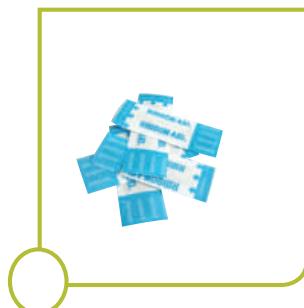
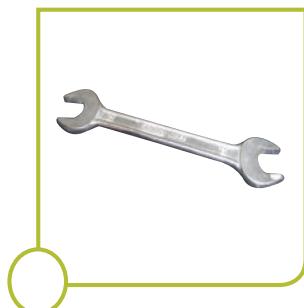
فواز : من أحضره؟

نوره : أحضرها أبي لاسعاف الحالات البسيطة الطارئة في المنزل.

فواز : هذا رائع يا نوره! ولنشكر أبي عليها.

## مُحتويات الصَّيدلَيَّةِ المَنْزَلَيَّةِ :

لنتعرَّفُ عَلَى مُحتوياتِ الصَّيدلَيَّةِ، ضَعْ عَلَامَةً (✓) تَحْتَ الْأَدْوَاتِ الْخَاصَّةِ بِهَا، وَاكْتُبْهَا فِي الْفَرَاغِ:



## نشاط أُسرِيٌّ خَاتَمِيٌّ



عزيزي الأب / عزيزتِي الأم : ساعد أبناءَ كُما في البحِث في مصادرِ التعلمِ المختلفةِ عن محتوياتٍ أخرى للصَّيدلَيةِ المنزَلِيَّةِ .

### نشاط (٣)



بالتعاونِ مع مجموعتك ، دُوّن الفرقَ بين محتوياتِ الصَّيدلَيةِ المنزَلِيَّةِ وصندوقِ الإسعافِ الخاصِّ بالسيَّارةِ مستعيناً بالمنظِّمِ التَّخطيطِيِّ المُصاحِبِ للمقارنةِ .

صندوق إسعافاتِ  
السيَّارةِ

الصَّيدلَيةُ المنزَلِيَّةُ

أوْجَهُ  
الشَّبَهِ



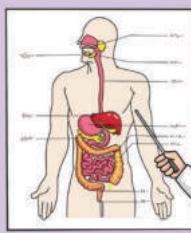
# الغَصَصُ

صحتي  
وسلامتي

المفاهيم  
الرئيسية

## ١٠ الغَصَصُ.

### الغَصَصُ



#### أوّلاً : أسباب الغَصَصِ

- عدم مَضْعِ الطَّعَامِ جيداً.
- سُرْعَةُ الْبَلْعَ.
- وَضْعُ كَمِيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الطَّعَامِ فِي الْفَمِ وَخَاصَّةً قَطْعَ اللَّحْمِ.
- وَضْعُ بَعْضِ الأَدْوَاتِ الصَّغِيرَةِ فِي الْفَمِ.
- اللَّعْبُ وَالْجَرِيُّ أَو التَّحَدُثُ وَالضَّحْكُ أَثْنَاءِ تَناولِ الطَّعَامِ.



تعرِيفُ

الغَصَصُ:

انسِدادُ مَجْرَى

الهَوَاءِ بِجَسْمِ

غَرِيبٍ أَو طَعَامٍ.

### نشاط (١)



صفْ حَالَةً شَخْصٍ أُصِيبَ بِالغَصَصِ.



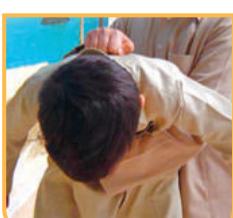
## ثانياً : إسعاف المصاب :



- ١ اخفض رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الأسفل .



- ٢ اضرب أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضربات متلاحقة غير مؤذية .



- ٣ اضغط يدك على بطنه وتابع الضربات والضغط حتى تتأكد من خروج المادة المسببة للغصص .

- ٤ انقل المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة .

اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك .



رؤية  
٢٠٣٠  
الملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تسهيل الحصول على الخدمات الصحية .

١٢٩

## نشاط (٢)



توقع ماذا يحدث لو تحدثنا أثناء الأكل مستعيناً بالمنظم الآتي:

ماذا يحدث

ما أتوقع

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

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





# الرُّعَافُ

صحي  
وسلامتي

## أولاً، أسباب الرُّعَافِ:



الصَّدْمَةُ التَّيْ يَتَعَرَّضُ لَهَا الْأَنْفُ.

الحرُ الشَّدِيدُ.

تنظيفُ الْأَنْفِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ.

ضَعْفُ الْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ.

ارتفاعُ ضَغْطِ الدَّمِ.



المفاهيم  
الرئيسية

• الرُّعَافُ.

تعريفه:

سيلان دموي يحدث  
عندما تتمزق الأوعية  
الدموية في الأنف.

## نشاط (١)

كيف تتصرف إذا تعرض أحد أفراد أسرتك لإصابة؟



## ثانياً: إسعاف المصاب:



١ أجلس المصاب بالرُّعاف جلوساً عادياً.



٢ أترك رأسه في وضع طبيعي مائل إلى الأمام قليلاً واضغط على فتحتي الأنف مدة خمس دقائق مع التنفس عن طريق الفم.

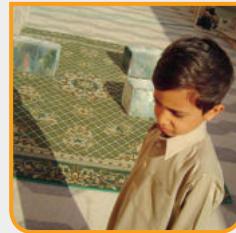


٣ ضع كمامات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.



## نشاط (٢)

وضُح السُّلوكُ الخاطئُ في الصُورِ الآتيةِ :



## تطبيقاتٌ عامةٌ

١ ضَعْ عَلَامَةً (✓) أَمَامَ الْعَبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةً (✗) أَمَامَ الْعَبَارَةِ  
غَيْرِ الصَّحِيحَةِ، مَعَ تَصْحِيحِ الْخَطَا:

- ١ كتابةُ أسماءِ الأدويةِ وطريقةِ استعمالِهَا على الزُّجاجَاتِ بخطٍ واضحٍ.
- ٢ تنظيفُ الأنفِ بطريقةٍ صحيحةٍ يسبِّبُ الرُّعَافَ.
- ٣ ضربُ المُصابِ بالغَصَصِ بَيْنَ كَتْفَيهِ ضَرْبَاتٍ قَوِيَّةٍ.
- ٤ إسعافُ المُصابِ في الحالاتِ الطَّارِئَةِ الخطِيرَةِ يُغْنِي عنَ أَخْذِهِ لِلطَّبِيبِ.
- ٥ مُلاحظةُ تاريخِ الصَّلَاحِيَّةِ عِنْدَ استعمالِ الدَّوَاءِ.

٢

ابحث عن النصف الآخر للأصقة الجروح بوصول كل جملة بما يناسبها:

ارتفاع ضغط الدم.

تعد الصيدلية المنزلية من

ضروريات كل منزل.

الغَصُّص هو انسداد مجرى الهواء

بجسم غريب أو قطعة طعام.

من أسباب الرُّعافِ

٣

لنساعد فوازاً في ترتيب الخطوات وفق التسلسل الصحيح لإسعاف طالب أصيب فجأة بالرُّعاف :

- ضع كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.
- اترك رأسه في وضع طبيعي مائلاً إلى الأمام.
- دعه يجلس جلوساً عادياً.
- اضغط فتحات الأنف مدة خمس دقائق، ودعه يتنفس من الفم.

٤ تسابق مع الطّلاب في الصَّفِّ لاختبار أفضَلِ تعليقٍ على هذه الصُّورةِ  
واحرصْ أنْ تكونَ عبارتُكَ هي أفضَلُ تعليقٍ:



٥

ضع أسماء الصور في المربعات المجاورة لها، ثم اجمع حروف المربعات المظللة وأكمل بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب:

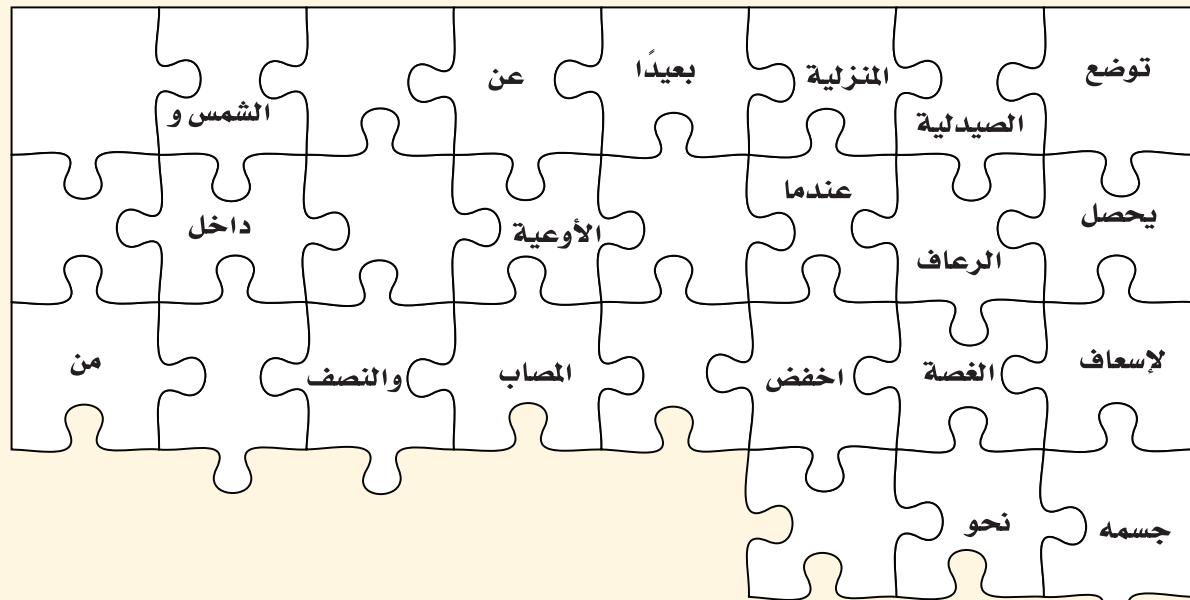
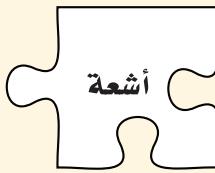


من ..... الوقايةُ



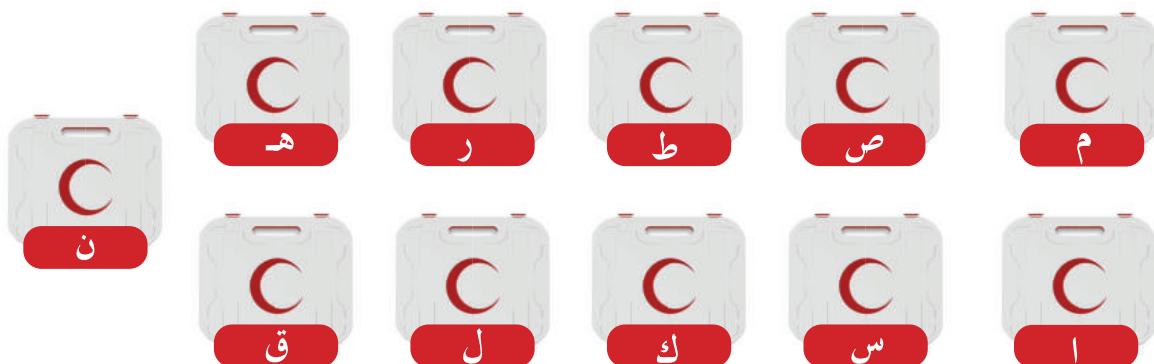
٦

## لِنَصْعِ الْكَلْمَةُ الْمُنَاسِبَةُ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ :



٧

الحرف عدّة مرّاتٍ :



# صحتي وسلامتي



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



أَدُونِ إِيجَابِيَّاتِ تَعْلَمْتُهَا

١٤٢



**الوحدة الثانية**



# **مهاراتي في الحياة**



## أهداف الوحدة

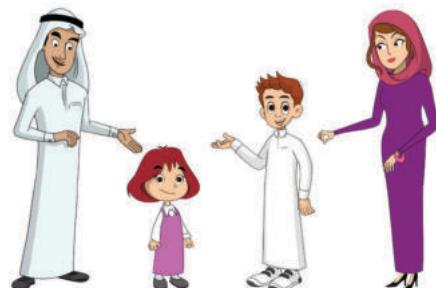
**يتوقع من المُتعلّم في نهاية الوحدة:**

- أنْ يُحدد مفهوم بِرِّ الوالدين بصفة عَامَّة.
- أنْ يُقارنَ بين معاملة كُلَّ من الإخْوَة والأقارب.
- أنْ يَكْتُب توجيهات إيجابية في كيفية التَّعَامِل مع العِمَالَةِ المنزليَّةِ.
- أنْ يُعلّم أهمية التَّرْشِيدِ في استهلاك الماء.
- أنْ يَسْتَنبط بعض الأسباب المؤدية إلى تسرب المياه في المنزل.
- أنْ يُميِّزَ بين سلوكيات هدر الماء داخل المنزل وخارجِه.
- أنْ يشرح أهمية الكهرباء في حياتنا اليوميَّة.
- أنْ يقترح طرائق فعالة لترشيد الكهرباء داخل المنزل.
- أنْ يبتكر شعاراً يُسَهِّلُ في ترشيد استهلاك الكهرباء بالمجتمع.



# آداب التَّعَامِلِ دَاخِلَ الْمَنْزِلِ

مهاراتي  
في الحياة



## أوَّلًا : مُعَالَةُ الْوَالِدِينِ



١ طاعُتُهُما  
وَتَقْبَلَ نُصْحِّهِما.



٢ عدم رفع الصَّوت عندَهُما  
أو مقاطعة حديثَهُما.

### المفاهيم الرئيسية

- بِرُ الْوَالِدِينِ.
- صِلَةُ الرَّحْمِ.

إنَّ الْأَخْلَاقَ الْكَرِيمَةَ هِيَ الَّتِي تُمْكِنُ الْإِنْسَانَ مِنْ العِيشِ فِي مُجَمَّعٍ مُحْبُوبٍ وَمَقْبُولٍ، وَلِأَجْلِ الْحُصُولِ عَلَى هَذِهِ الصِّفَةِ لَا بَدَّ مِنْ مَعْرِفَةِ الْآدَابِ السُّلُوكِيَّةِ الَّتِي يَجِبُ اتِّبَاعُهَا عَنْ الدَّرِّيْسَةِ الْمُهَاجِرَةِ وَالْأَخْرَى وَهِيَ كَالَّاتِي:



٤ مُساعِدُهُمَا  
عِنْدَ الْحَاجَةِ.

٣ السَّلَامُ عَلَيْهِمَا  
صَبَاحًا وَمَسَاءً.



٦ الدُّعَاءُ لِهِمَا بِالْمَغْفِرَةِ  
وَالرَّحْمَةِ.

٥ .....



في حالِ غِيَابِ والِدِيكَ يَقُومُ الْجَدُّ وَالْجَدَّةُ مَقَامَهُمَا فِي النُّصُحِ وَالإِرْشَادِ.



## نشاط (١)



تأمل الآيتين الكريمتين، ثم أجب عن السؤال بعدها.

قال تعالى :

﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَإِلَّا الَّذِينَ إِحْسَنُوا إِمَّا يَلْعَنُونَ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كُلُّهُمَا فَلَا نَنْهَاكُمْ ﴾

﴿لَهُمَا أُفْلِي وَلَا نَهْرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَيْرِيمًا ﴾ ٢٣ ﴿ وَأَنْخِفْضْ لَهُمَا جَنَاحَ الْذُلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيْنَا فِي صَغِيرِهَا ﴾ ٢٤ ﴾

كيف يجب أن تتعامل والديك؟

### صور من البر :

يُحكى أنَّ أحدى الأمهات طلبت من ابنها ليلاً أن يسقيها ماءً، فقام لِيحضرهُ وعندما عاد وجدها قد نامت فخشى أن يذهب فتستيقظ ولا تجده، وكره أن يوقظها من نومها، وظل قائماً يحمل الماء حتى الصباح.

اذْكُرْ صوراً أُخْرَى مِنَ الْبِرِّ بِالوَالِدِينِ سَبَقَ أَنْ عَايَشَتَهَا شَخْصِيَا أوْ سَمِعْتَ بِهَا؟

مِنْ صُورِ بَرِّ الْوَالِدَيْنِ بِرُّكَ بِجَدِّكَ وَجَدِّتِكَ.



## نشاط (٢)

بعد عودتك من المدرسة، ودخولك المنزل، سمعت أحد إخوتوك يرفع صوته على والدتك، وتآلمت.

حاول التوصل إلى حل لهذه المشكلة من خلال المنظم الآتي:

الحل

خطوات الحل

المشكلة



## ثانيًا : مُعاملة الإخوة الكبار والصغار

- محبّتهم وحُبُّ الخير لهم.
  - احترام الأخ الكبير وعدم رفع الصوت عليه.
  - عدم زجر الصغير أو إخافته.
  - مساعدة الصغير والعطف عليه.
- عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه ، أن النبي ﷺ قال : «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرَنَا» <sup>(١)</sup> .

(١) سنن الترمذى ، ١٩٢٠ .

### نشاط (٣)



أ. قارن بين حال أسرةٍ كُلُّ أفرادِها مُتحابُون، وَبَيْنَ أُسْرَةٍ لَا تَظْهُرُ  
الْمَحَبَّةُ بَيْنَ أَفْرَادِهَا.

حال الأُسرة غير المُتحابَة

حال الأُسرة المُتحابَة

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

ب. اذْكُرْ دليلاً من السُّنَّةِ عَلَى مَحَبَّةِ الْمُؤْمِنِ لأخِيهِ الْمُؤْمِنِ.

.....

.....

### ثالثاً: معاملة الأقارب

عن أنس بن مالك رضي الله عنه ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعَظِّمَ اللَّهُ رِزْقُهُ، وَأَنْ يَمْدُّ فِي أَجَلِهِ فَلَيَصِلْ رَحْمَهُ» .<sup>(١)</sup>

#### من صور حُسْنِ مُعَامَلَةِ الْأَقْرَبِ :

- ١ معاملتهم باحترام وتقدير .
- ٢ زيارتهم والسؤال عنهم .
- ٣ مدد يد العون لهم عند الحاجة .
- ٤ الاستماع لنصائحهم وإرشادهم مع شكرهم على اهتمامهم .

#### نشاط (٤)

أبْدِ رأيك بالتعاون مع الطلاب في المجموعة حول المواقف الآتية :

- ١ . قريبة تتحدث دائمًا عن الآخرين وتُسيء إليهم .
- ٢ . قريب يُحسن التعامل مع الأقارب .



### رابعاً: معاملة العَمَالَةِ وَالْأَجَرَاءِ

رَشا طفلة في العاشرة من عمرها ، طيبة القلب ، ولكنها دائمًا ترتكب أخطاءً كثيرةً ، فتغضب أسرتها وصديقاتها ، ما رأيكم لو نتعاون معًا ونساعد صديقتنا (رشا) بإرشادها إلى الأخطاء التي ارتكبتها؟ ونكسّب بذلك أجر مساعدة الآخرين ، ونتعلم معًا كيف ننتبه إلى سلوكنا ونهذّبه دائمًا .

(١) مسند أحمد (١٢٥٨٨).

## اكتشف أخطاء رشا في القصة الآتية :

استيقظتْ رشا وهي تصرخُ .. أمينة أمينة .. أين أنتِ؟

ركضت العاملة المنزليّة أمينة نحو رشا بسرعةٍ ..

ماذا تُريدِين يا ابنتي؟

هيّا يا أمينة، اغسلِي لباسِي المدرسيِّ بسرعةٍ.

ماذا؟ .. أغسلُ لباسَك المدرسيِّ الآن؟! ولم يبق سوي ساعةٍ واحدةٍ فقط على موعد ذهابك للمدرسة.

نعم - هيّا ... لقد اتسخ بالامس، ومن المستحيل أن أذهب به وهو هكذا، .. لا  
بأس هيّا، لا تُضيّعي الوقت في الحديث !!

ومضت أمينة مُكرهةً لتغسل لباس رشا فجراً في الجو البارد، ثم تسرع لتجففه ثم تکویه بسرعةٍ لتذهب به رشا كما طلبت.

هذا موقف واحدٌ مما تفعله رشا مع العاملة .. ولو أنكم شاهدتُمها حين تُضيّع شيئاً من أدواتها، ثم تظلم العاملة باتهامها بأنها هي التي أضاعتُها، أو عندما تكسر العاملة شيئاً دون قصدٍ في غرفة رشا لتفاجأ المسكينة بصراخ رشا وعويلها لرأيتم عجبًا.

**هيّا ننصح رشا بأن تحسن معاملة العاملة المنزليّة.**

١.

٢.

٣.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : « خدمت النبي صلى الله عليه وسلم عشر سنين ، فما قال لي أفال ولا لم صنعت ، ولا ألا صنعت » (١).

(١) صحيح البخاري ، ٦٠٣٨

## نشاط (٥)



هل أنت حَسْنُ التَّعَامِلِ مَعَ الْآخَرِينَ؟

ضع علامة (✓) داخل الدائرة للصور التي تعبر عن السُّلوكِ الَّذِي تُمارِسُه.



هل تَسْعَى إِلَى إِسْعَادِ وَالدِّيْكَ  
بَاسْتِذْكَارِ دروسِكَ وَالتَّفْوُقِ فِي  
دِرَاسَتِكَ؟



هل تُسَاعِدُ وَالدِّتَّكَ فِي إِعْدَادِ الْمَائِدَةِ  
وَتَنْظِيفِهَا بَعْدَ تَناولِ الطَّعَامِ؟



هل تَعْطُفُ عَلَى أَخِيكَ الصَّغِيرِ؟



إِذَا مَرِضَ أَحَدُ أَقْارِبِكَ هُلْ تَزُورُهُ؟



هل تُحبُّ للآخرينَ ما تُحبِّينَ لنفسك  
وتعاملُهم كما تُحبُّ أنْ يُعاملُوكِ؟



إذا أردت مساعدةً من العاملةِ، فهلْ  
تطلبُها بِأدبٍ؟

### ظلل المربعات الآتية بعدد العلامات الصَّحيحةِ التي وضعتها :



- إذا كانت النتيجة فأنتَ حسنُ التَّعاملِ مع الآخرينَ.
- وإذا كانت فأنتَ على قدرٍ طيّبٍ من حسنِ التَّعاملِ ولكنْ عليكَ أنْ تَسْعَى إِلَى الْأَفْضَلِ.
- أمّا إذا كانت فأنتَ بحاجةٍ إِلَى مُراجعةٍ سلوكيَّكَ والمُسارَعَةُ إِلَى تَحسينِ مُعَامَلَتِكَ.





# ترشيدُ استهلاكِ الماء

مهاراتي  
في الحياة

## نشاط (١)

قارنْ بينَ الماء الصالح للشرب والماء غير الصالح للشرب ، من حيثِ المصدرِ والفائدةِ.



الماء غير الصالح للشرب

التَّشَابُه

الماء الصالح للشرب

## المفاهيم الرئيسية

- التَّرْشِيدُ.
- الْهَدْرُ.

قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾<sup>(١)</sup>.

الماء هو أساس الحياة على كوكب الأرض، حيث تحتاج إليه جميع الكائنات الحية بلا استثناء، ودونه لا توجد حياة للإنسان والحيوان والنبات.



يَحْتَوِي جَسْمُ الْإِنْسَانِ عَلَى حَوَالِي ٧٠٪ مِنَ الْمَاءِ، أَيْ مَا يَعْدُلُ ثُلْثَيْ جَسْمِ الْإِنْسَانِ.

تبذل حكومتنا الرشيدة الغالي والنفيس من أجل توفير المياه الصالحة للشرب، وأحد أهم أهدافها الإستراتيجية (ضمان استفادةً مستداماً من الموارد المائية)، لذلك فإننا جميعاً مسؤولون عن ترشيد استهلاك الماء، امثالاً لأمر الرسول ﷺ في حديث عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال أنَّ رسول الله ﷺ مرَّ بسعدٍ وهو يتوضأ، فقال: «مَا هذا السُّرُفُ»، فقال: أَفِي الوضوءِ إِسْرَافٌ، قال: «نَعَمْ، وَإِنْ كُنْتَ عَلَى نَهْرٍ جارٍ».<sup>(١)</sup>

## نشاط (٢)



صف ، مستعيناً بمعلومات أحد كبار السن في أسرتك ،  
جَدُّكَ أو جَدُّتِكَ ؟ كيف كان الناس يحصلون على الماء  
قديماً؟

.....  
.....



## أولاً : طرائق ترشيد استهلاك الماء داخل المنزل

### طرق الترشيد في غسيل الصحون



استخدمي نفس أدوات الطبخ  
بدلاً من استخدام أدوات جديدة كل مرة



استخدام طريقة الشطف



استخدام أدوات الترشيد



استخدام غسالات الصحون ذات التوفير العالي



استخدام وعاء كبير

05

04

03

02

01



@QatrahKSA

الحياة في كل قطرة



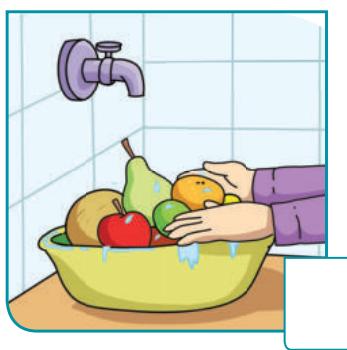
يهدف البرنامج الوطني لكافأة وترشيد المياه «قطرة»  
لزيادة وعي الحلول الممكنة لتقليل وخفض استهلاك الفرد من المياه  
إلى ٢٠٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار  
الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات امسح  
رمز الاستجابة الآتي:



ضع علامة (✓) أسفل الصور التي تدل على ترشيد استهلاك الماء:



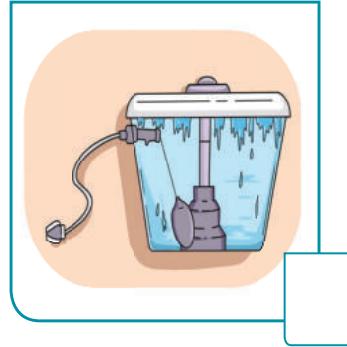
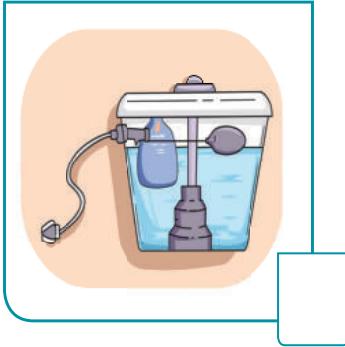
الاستحمام.



تنظيف الفواكه والخضروات.



تنظيف الأسنان.



صندوق الطرد.





من إسهامات وزارة البيئة والمياه والزراعة إعداد حملات الترشيد الوطنية بهدف رفع الوعي الاجتماعي حول أهمية المحافظة على المياه في ظل ما تعانيه المملكة من وقوعها في نطاق المناطق الجافة والشحينة للمياه والأمطار، من خلال تنظيم معرض دائم للتوعية والترشيد ومعرض لمبيعات أدوات الترشيد، ومعرض متقل للمشاركة في المناسبات الوطنية والإقليمية والعالمية.

وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الجهود يمكنك الدخول على الموقع الرسمي للوزارة.



### نشاط (٣)



صلُّ بين الأداة ومكان تركيبها في الجدول الآتي:

الاداة	مكان تركيبها
	
	
	



نحقق استدامة بيئية: «سنعمل على الاستثمار الأمثل لثرواتنا المائية عبر الترشيد واستخدام المياه المعالجة والمتجددة».

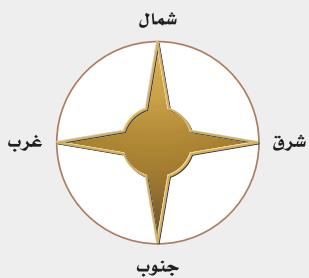
كُن عوناً لوطنك في تحقيق الرؤية بترشيد استهلاك الماء، واطلب من والديك تفقد تمديدات الماء والخزان والمسارعة بإصلاح التسربات المنزلية، ووجه النصيحة دائمًا لمن غفل عن هذه الشروط الغالية، وأخطأ في استعمالها.

## نشاط (٤)



ماذا سيحدث إن أهدرنا الماء يومياً؟

إذا أردت أن تعرف النتيجة فتابع الخطوات الآتية:

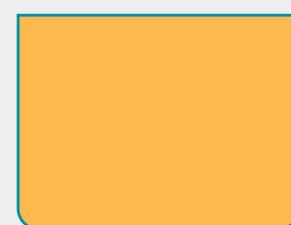
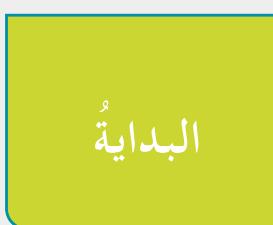
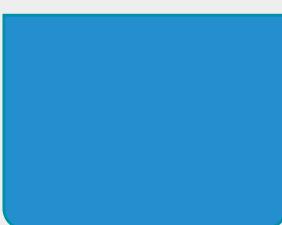


- اتجه مربعاً شرقاً - ثم مربعاً شمالاً.

- ثم اتجه ثلاثة مربعات غرباً - ثم مربعاً شمالاً.

- ثم اتجه مربعاً شرقاً - ثم مربعاً جنوباً.

- ثم اتجه مربعاً شرقاً - ثم مربعاً شمالاً.



## ■ ثانِيًّا: طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ خارجَ المنزلِ

اقتصرَ أكْبَرَ قدرٍ مُمْكِنٍ مِنَ الْحُلُولِ لِمَعْالِجَةِ مُشَكَّلَةِ الإِسْرَافِ فِي الْمَاءِ بِالصُّورِ الْآتِيَةِ:



هل تعلم أنَّ رقمَ هاتِفِ طوارئِ المياهِ في المملكةِ هو (٩٣٩) وَتَقَدُّمَ مِنْ خَلَالِهِ مَجمُوعَهُ كَبِيرَهُ مِنَ الْخَدْمَاتِ الضروريَّةِ فِي مَجاَلِ إِصْلَاحِ الأَعْطَالِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْخَدْمَاتِ الْأُخْرَى.

المشكلة	الحلُّ
	..... ..... .....
	..... ..... .....
	..... ..... .....



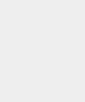
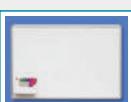
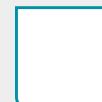
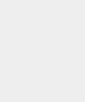
## نشاط (٥)



تعاون مع مجموعتك باختيار المهمة المناسبة لك (كاتب - قارئ - منظم للمهام - مدير ل الوقت - قائد) لتنفيذ الآتي:

أ كتابة أسماء الصور الآتية في المربعات المقابلة، ثم جمّع أحرف المربعات المظللة حسب تسلسل الأرقام، وإكمال شعار البرنامج، هل تعرف إلام يرمز هذا الشعار؟

ب إضافة الصورة المناسبة للشعار وتعليقه في فناء المدرسة.



الحياة في .....



## نشاط (٦)



دخلت دورة المياه في المدرسة، فرأيت الصنبور مفتوحاً والماء ينزل منه بغزارة دون فائدة، تألمت بالطبع لهذا المنظر.

دون اقتراحاتك لمعالجة هذه المشكلة مستعيناً بالمنظّم التخطيطي الآتي:

الحل

خطوات الحل

المشكلة





# ترشيد استهلاك الكهرباء

مهاراتي  
في الحياة

قال تعالى: ﴿وَلَا تُشْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>.

- استخدم الإنسان أشكالاً عديدة للضوء، منها:



ما أهمية الكهرباء في حياتنا؟ وضح ذلك.

- الإسراف.
- الذروة.

الكهرباء من نعم الله العظيمة التي امتن بها علينا حتى أصبحت من أساسيات حياتنا، وليس أدل على أهميتها من أنها توفر لنا في معيشتنا الراحة في كل شيء بل وفي كل مكان، فلنستمتع بها ولا ننسى أن ما نقطفه بلمسة واحدة هو ثمرة جهود كبيرة، ولنتذكر أن دوام هذه النعمة يكون بشكر الله تعالى - وذلك بالمحافظة عليها وصيانتها. وتسعى بلادنا إلى إنتاج كميات ضخمة من الكهرباء عبر مشروع الطاقة الشمسية النظيفة بحلول عام ٢٠٣٠، ليصبح أكبر منتج للطاقة الشمسية في العالم.



## نشاط (١)

تخيل الحياة بلا كهرباء، صِفْ ذلك.



### ترشيد الكهرباء:

استخدام أقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجة.

### الهدف من الترشيد:

١. تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء وهذا يؤدي إلى:

أ. عدم انقطاع التيار. ب. وصول التيار الكهربائي لمشتركيه جدد.

٢. الابتعاد عن الإسراف.

٣. التقليل من تكلفة فاتورة الكهرباء.

## نشاط (٢)

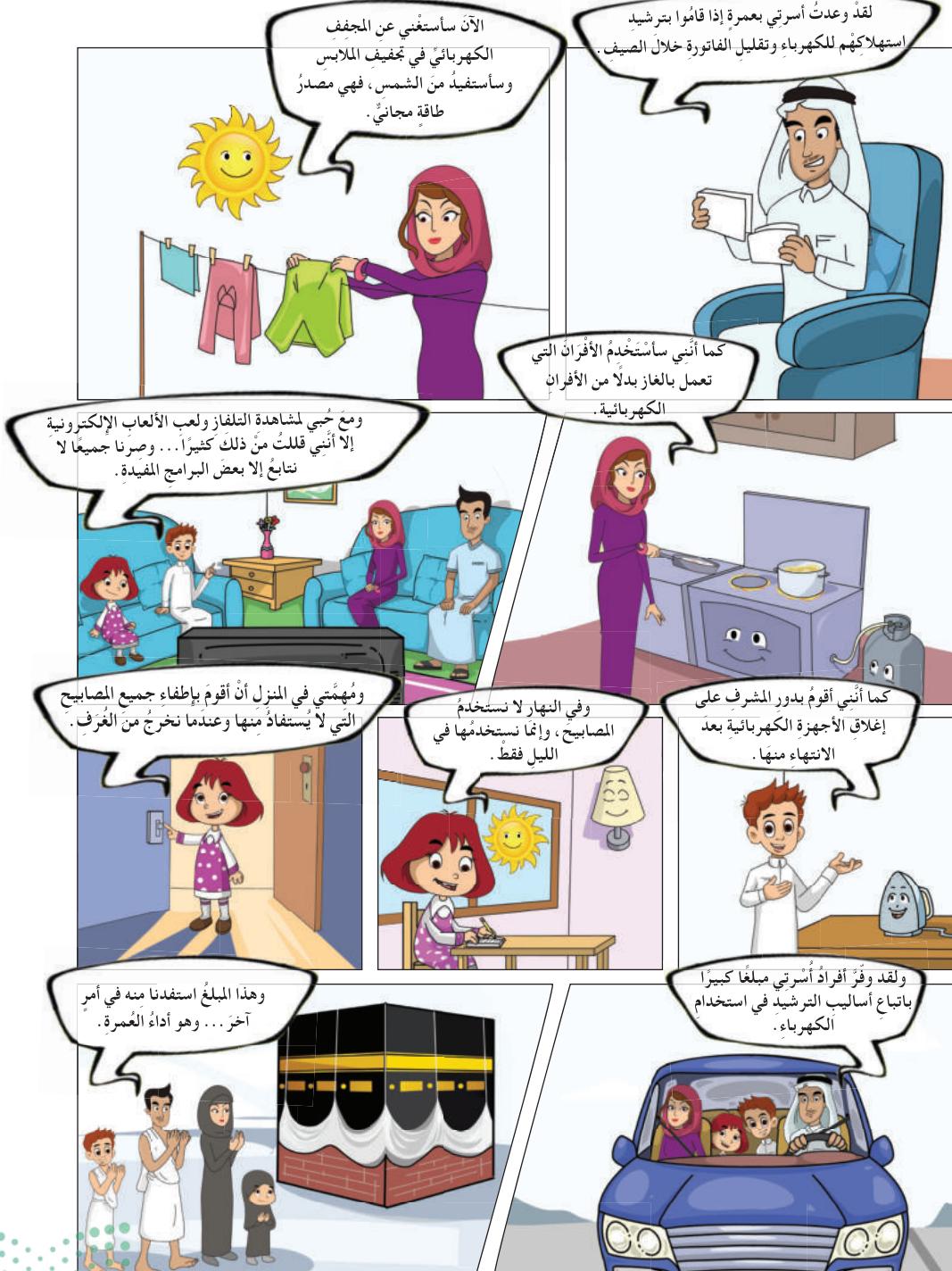
بالتعاون مع مجموعتك اكتب أكبر عدد من الفوائد التي تعود على الأفراد والمجتمع من ترشيد استهلاك الكهرباء. ثم اعرضها على المعلم.



الاقتصاد في استهلاك الكهرباء دليل وعي المواطنين واهتمامهم.

## طريق ترشيد الكهرباء:

أولاً: داخل المنزل:



**أ** استخلص الإجراءات التي اتخذها أفراد الأسرة للتوفير في فاتورة الكهرباء.

**ب** ضع عنواناً مناسباً للقصة:

**ج** ما النتائج الإيجابية التي كسبتها هذه الأسرة في مجال استهلاك الكهرباء؟

## وقت الدّرورة:



الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء وخاصةً ما بين الساعة الواحدة ظهراً والساعة الخامسة مساءً.

### نشاط (٣)

اكتُب أسماء الأجهزة التي تعمل بالكهرباء في بيتك، ثم اذكري الغاية من استخدامها وإمكانية الاستغناء عنها.

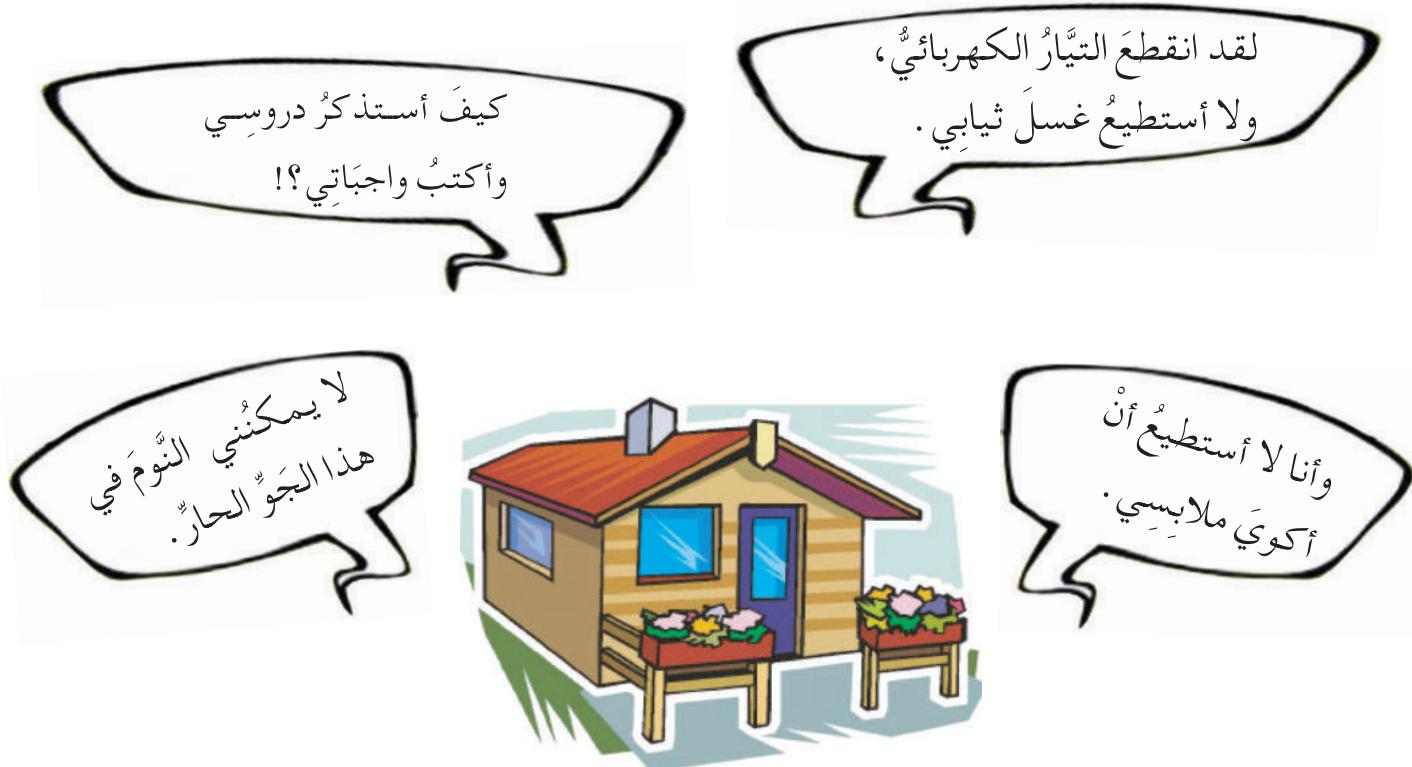


الاستغناء عنه

نعم / لا

استخداماته

اسم الجهاز



● في رأيك ما السبب الذي أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي؟

● ما الواجب علينا عمله حتى لا نتعرض لمثل هذا الموقف؟

## بُني

مساهمتك في تقليل استهلاك الكهرباء من خلال التخطيط الجيد أثناء وقت الذروة من (٥-١) مساءً ضماناً لاستمرارية الخدمة.



إن التخطيط المبني دوراً في تعديل درجة الحرارة وبالتالي تقليل استهلاك الكهرباء.

## نشاط (٤)

استعن بوالديك لمعرفة التدابير التي تساهم في خفض فاتورة الاستهلاك الكهربائي عند بناء المسكن.





ساعة الأرض هي حدث عالمي سنوي يتم خلاله تشجيع الأفراد والمجتمعات على إطفاء الأضواء والأجهزة الإلكترونية غير الضرورية مدة ساعة واحدة من الساعة ٨:٣٠ حتى ٩:٣٠ مساءً في توقيت الدولة المحلي في شهر مارس، وذلك بهدف ترشيد استهلاك الكهرباء ورفع الوعي بخطر التغير المناخي.

### ثانيًا: خارج المنزل:

لا يقتصر ترشيد استهلاك الكهرباء على المنزل فقط، بل ينبغي الترشيد في كل مكان؛ في المدرسة والمصلى والمكتب والمصنع والشارع ... إلخ.

إياد طالب في الصيف الرابع، يحب مدرسته ويحرص عليها، فتراه بعد انتهاء الدرس وخروج زملائه من الصيف يقوم بإغلاق مفاتيح الإضاءة والمكيفات يومياً، ولهذا اختاره مدير المدرسة ومعلمه ليفوز بلقب (الطالب المرشد للكهرباء) وقد كرمه مدير المدرسة أمام جميع الطلاب، وسلمه جائزة هذا العام، وحث زملاءه على الاقتداء به في الحفاظ على الكهرباء.

اقترن طرائق فعالةً لترشيد استهلاك الكهرباء في مدرستك.

### نشاط (٥)



(الترشيد في الاستهلاك الكهربائيي واجب ديني ومطلب وطني وسلوك حضاري)  
في ضوء العبارة السابقة اكتب ثلث عبارات إرشادية لترشيد استهلاك الكهرباء،  
ثم علقها في صفك.

### نشاط (٦)



بالتعاون مع مجموعتك،صمم شعاراً لترشيد استهلاك الكهرباء، ثم علقه في  
فnaire مدرستك.



لا تستخدم الجهاز الكهربائيي وهو مبلل أو بالقرب من الماء.



## تطبيقات عامة

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

الدُّعاء للوالدين بالغفرة والرَّحمة.

أ

رفع الصَّوت على الأخ الكبير.

ب

وضع الطُّوب في صندوق طرد المرحاض.

ج

غسل المنزل بالماء الجاري يومياً.

د

استخدام جهاز أوتوماتيك لإيقاف الدائرة الكهربائية عند ملء الخزان.

هـ

ترك المكيف مفتوحاً دون حاجة يزيد من استهلاك الكهرباء.

وـ

تشغيل السخان طوال العام يقلل من استهلاك الكهرباء.

ذـ



أكتب بطاقة توعية عن ترشيد استهلاك الماء إسهاماً منك في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتحقيق استدامة الموارد المائية، واعرضها في لوحة إعلانات المدرسة.

انظر إلى الصورتين ثم قارن بينهما:

٣

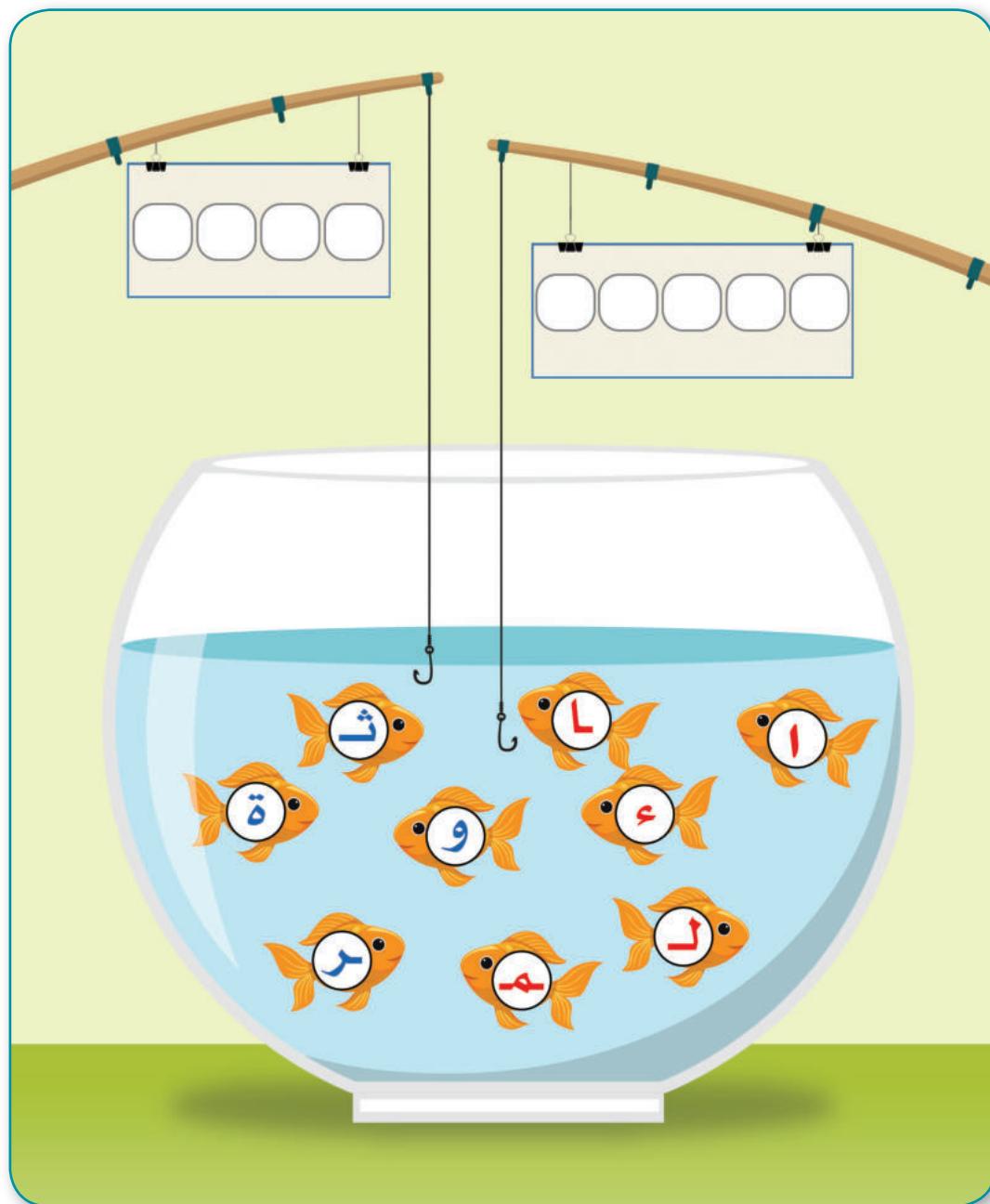


١٧٤



٤

اصطد الأسماك و كون الكلمات ، ثم اكتب الجملة :



الجملة : .....

١٧٦

٥

حدد الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المتعددة:

وقت الذروة لاستخدام الطاقة الكهربائية من:

الساعة ١٠ صباحاً - ٣ مساءً.

الساعة ١ ظهراً - ٥ مساءً.

الساعة ٥ مساءً - ٩ مساءً.

الساعة ٦ صباحاً - ١٢ ظهراً.

أ

ب

ج

د

الأجهزة الكهربائية الأكثر استهلاكاً للكهرباء هي:

المروحة.

التلفاز.

المصباح.

الفرن الكهربائي.

أ

ب

ج

د



٦ كُون جملةً مفيدةً من الكلمات المبعثرة في كلّ صُفِّ، ثُمَّ دُون كُلَّ جملة تحت الصُورَةِ المُناسبَةِ لَهَا :

١	أحمد	بالإِضاءةِ	النَّهار	يقرأ	الطَّبَاعَيَّةُ	في
٢	عند عدم	والتكيف	الإِضاءةِ	قفل	الحاجةِ إِلَيْها	
٣	الإِلْكْتَرُوْنِيَّةُ	قفل	بعد	عدم	الأَلْعَابُ	الانتهاءِ مِنْهَا
٤	في	حالة	السَّخان	فصل	عن	الكَهْرَباءُ
استخدامه عدم						



٧

عَلِقْ عَلَى هَذِهِ الصُّورَةِ بِمَا يُفِيدُ فِي تَرْشِيدِ اسْتَهْلاَكِ الْكَهْرِبَاءِ:



١٧٨



**٨** صِل كُلَّ عبارةٍ بِنصفِهَا الآخِرِ فِيمَا يَأْتِي :

لمَنْعِ ارتفاعِ درجةِ حرارةِ الغُرفةِ.

ترُكُ بَابِ الثلاجَةِ مفتوحًا يَجْعَلُهَا

يزيدُ من استهلاكِ الكهربَاءِ.

أُغْلِقُ البابَ والنوافذَ وَأُسْدِلُ السَّيَّارَ

تتعطلُ سريعاً ويزيدُ من استهلاكِ  
الكهرباءِ.

ترُكُ المَكِيفُ مفتوحًا دونَ حَاجَةٍ





## مهاراتي في الحياة

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتقَانِهَا بِكِفَائَةٍ عَالِيَّةٍ.



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



الوحدة الثالثة



بيئتي

العناية بالكتاب

العناية بالصف / المحافظة على  
المراافق العامة في المدرسة

بيئتي

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يوضح جهود الدولة في توفير الكتب المدرسية.
- أن يغلف الكتاب المدرسي بالطريقة الصحيحة.
- أن يقترح طرائق فعالة للمحافظة على نظافة صفه الدراسي.
- أن يعلل أهمية المحافظة على نظافة مراافق المدرسة العامة.





# العنَيَّةُ بِالكتَابِ

بيئتي

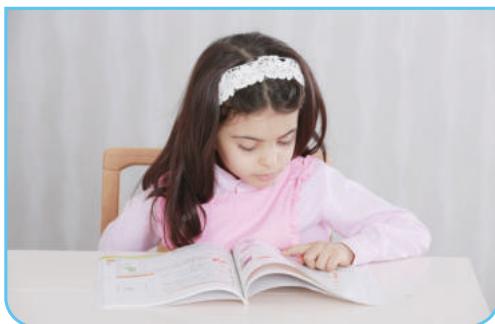


## المفاهيم الرئيسية

- الكتاب.
- تدوير الورق.

تبذل بلادنا جهوداً كبيرةً لتوفير الكتب المدرسية وتوزيعها مجاناً على الطلاب والطالبات في أرجاء مملكتنا الحبيبة، وهذه نعمة عظيمة يجب أن نحمد الله عليها.

الكتاب المدرسي هو مصدر الغذاء الفكري الذي يمده عقولنا بما نحتاج إليه من معلومات أو ثقافات للاستفادة منها.



غرس المبادئ والقيم الوطنية وتعزيز الانتماء الوطني.



## ■ واجبك تجاه الكتاب المدرسيٌّ:

### أولاً : قبل الاستخدام

المحافظة عليه وتغليفه بالبلاستيك باتباع الخطوات الآتية:



أ. تجهيز الأدوات.



ب. كتابة الاسم.



ج. قص قطعة بلاستيك تناسب حجم الكتاب.

د. إلصاق الجزء الخلفي  
والجزء الأمامي.



هـ. إلصاق الأطراف.



يُفضّل استخدام المسطّرة عند تغليف الكتاب المدرسي.



## ثانيًا: أثناء الاستخدام

- ١ عدم تمزيق أوراقه أو العبث بها بالكتاب عليهما.
- ٢ تجنب الأكل والشرب أثناء استخدام الكتاب.
- ٣ حفظه بعد الاستذكار في المكان المخصص له.



## نشاط (١)

صنف السلوكيات الآتية بوضع علامة (✓) في المكان المناسب:



السلوك	المناسب:	السلوك	المناسب:
سيئ	حسن	سيئ	حسن
		طالب يتناول طعامه وهو ممسك بكتابه	حسن
		طالب يترك كتبه مبعثرة على الأرض معرضة لعبث إخوته الصغار.	سيئ
		طالب يضع كتابه في حقيبته بعد الانتهاء من الاستذكار.	حسن
		طالب يرمي بحقيبته في غرفة الجلوس بعد عودته من المدرسة.	سيئ

### التدوير:



إعادة تصنيع المخلفات واستخدامها للاستفادة منها وتفادي أضرارها.. وقد ورد ضمن الأهداف المستدامة بمنظمة اليونسكو (حماية البيئة ومكوناتها، ومصادرها الطبيعية وتنميتها، والمشاركة في حل مشاكلها، ومواجهة التحديات التي تواجهها).



### ثالثاً: بعد الاستخدام

- ١ عدم فصله إلى جزأين أو عدة أجزاء.
- ٢ تسليميه إلى إدارة المدرسة في نهاية العام الدراسي للاستفادة منه.



## نشاط (٢)



بالتعاونِ مع مجموعتك اشطب الكلمات المتكررة الظاهرة في اللوحةِ أماماك، لتحصلَ على جملةٍ مفيدةٍ تتخذُها شعاراً لكَ داخلَ مدرستكَ وخارجَها.

الحقيقة

المسطرة

القلم

ثروة

مبرأة

القلم

دفتر

ممحاة

كتابي

الحقيقة

دفتر

مبرأة

ممحاة

المسطرة

من حَقْكَ:

عندَ أخذِ أحدِ الطلَّابِ غَرَضاً منْ أغراضِكَ الخاصةِ عليكَ إبلاغُ المعلمِ دونَ خوفٍ.





## العناية بالصف والمراافق العامة في المدرسة

بيئتي

إياد طالب في الصف الرابع، ذات يوم شاهد ورقةً أُلصقت في لوحة إعلانات المدرسة، اقترب منها ليرى ما فيها، فإذا به يقرأ إعلاناً عن مسابقة لاختيار أنظف صف دراسي.

عاد إياد إلى صفه بعد انتهاء وقت الراحة، وبعد دخول معلمه وزملائه، أخبرهم بأمر المسابقة، وحثّ زملاءه على العمل ومضاعفة الجهد في الاعتناء بصفهم لتحقيق الفوز. كان إياد يستمع لمعلمه بحرص وإصرار على أن يتعاون مع طلاب صفه للوصول إلى المرتبة الأولى في المسابقة، وبدأ يفكّر ماذا يجب أن يفعلوا في صفهم لتحقيق ذلك؟ بادر بطرح هذا السؤال على معلمه، فأخبرهم بما ينبغي أن يفعلوا، وهو كالتالي:



### المفاهيم الرئيسية

- نظافة الصف.
- تنسيق الصف.
- الفناء.

العناية بالصف تعزز العمل الجماعي، وتُظهر روح المبادرة والشعور بالمسؤولية. ويسهم الحرص على نظافة البيئة المدرسية في أن تكون عزيزى الطالب، عضواً فعّالاً في المجتمع للمحافظة على ممتلكات الوطن الغالي.

فتح الأبواب والنوافذ كل صباح؛ ليدخل الهواء النقي.

وضع الأوراق المهملة في السلة المخصصة لذلك.

رمي برایة الأقلام في سلة المهملات.

ترتيب الصف وتنظيمه باستمرار، وثبتت وسائل الإيضاح في المكان المناسب.

مطلع الأسبوع التالي أقبل مدير المدرسة وهو يحملُ بين يديه جائزة المسابقة، ترقب طلاب المدرسة اسم الصف الفائز بصمت، عندها أعلنَ مدير المدرسة اسم الصف المتفوق، إنه - بلا شك - صف إياد الذي استطاع بتعاون طلاب صفه وسعيهِم المثمر أن يكون صفهم أكثر صفوف المدرسة نظافةً وترتيباً وتنظيمًا لهذا العام.



## نشاط (١)

ماذا تفعل لو تم اختيارك رائداً لجامعة النظافة في الصف؟ وضح ذلك.



.....

.....

## نشاط (٢)

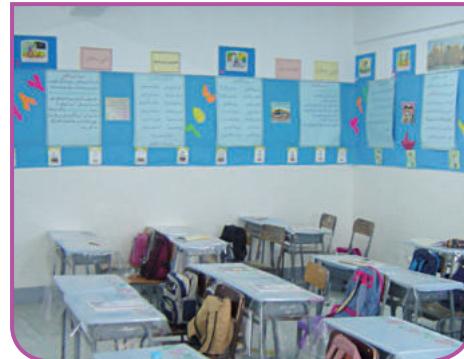
لاحظت أحد الطلاب وهو يرمي الأوراق على الأرض ويكتب على طاولته وعلى الجدران، ما واجبك تجاهه؟



.....

.....

## تنسيق الصف وترتيبه :



صف شعورك لو كان صفك أحد هذه الصفوف.

قدم مقترحاً لتنسيق صفك ليفوز بالمركز الأول بين الصفوف.

من مسؤولية الجميع

الحرص على البيئة المدرسية فهي من الممتلكات العامة.



١٩٠

## المحافظة على المرافق العامة في المدرسة

في المدرسة العديد من المرافق المهمة التي لا بد من العناية بها والمحافظة عليها من قبل الجميع، وهو واجب إنساني ووطني.

### نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك أعد قائمة بأسماء المرافق العامة في المدرسة.



ومن أهم هذه المرافق ما يأتي:

### أولاً: فناء المدرسة

يعد المرأة التي تعكس مدى الاهتمام بالنظافة والنظام في المدرسة.

### تأمل الصور الآتية ثم علق عليها:



## نشاط (٤)

أمامك صورة لفناء إحدى المدارس بعد الاختبارات، دون أفضل تعليق على هذه الصورة، تعبّر فيه عن رأيك:



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



## ثانياً: دورة المياه



أصدرت النيابة العامة لائحة  
المحافظة على الذوق العام في الأماكن  
العامة وعقوباتها الصادرة بقرار  
مجلس الوزراء رقم (٤٤) وتاريخ  
١٤٤٠/٨/٤هـ.

وللاطلاع على أهم بنود اللائحة  
امسح رمز الاستجابة الآتي:



تُعد من مراافق المدرسة المهمة لما لها من دور في المحافظة على  
سلامة الصحة النفسية والجسمية لأفراد المجتمع المدرسي.

### طريقة استخدام دورة المياه:

- ١ تنظيف المرحاض (الكرسي) قبل الاستخدام وبعدة.
- ٢ التأكد من إعادة الشطاف بعد استخدامه.
- ٣ سحب صندوق الطرد (السيفون) بعد الانتهاء من المرحاض.
- ٤ غسل اليدين بعد الاستخدام بالماء والصابون.
- ٥ رمي المناديل في سلة المهملات وعدم رميها على الأرض.



من الأدب ترك دورة المياه نظيفةً بعد الاستخدام؛ لما ذلك من تأثيرٍ على صحةِ  
الطلاب ونفسياتهم.



## نشاط (٥)

وضُحِّ مستعيناً بالمنظم التخطيطيِّ، كيف تنتقلُ الأمراضُ عن طريقِ  
المرحاض.



النتيجة

السبب



تعرَّفُ على البرنامج الوطني  
لكفاءة وترشيد المياه  
(قطرة) من خلال الدخولِ  
على رمز الاستجابةِ الآتي:



«أنا لا أنسى دعاء دخول الخلاء والخروجِ  
منه».



من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية بعد استخدامِ  
دورة المياه، غسلُ الأيديِ بالماءِ والصابونِ أو استعمالُ معقمِ  
الكحولِ، لمنعِ انتقالِ الجراثيمِ والفيروساتِ مثلِ (كورونا - ١٩).

## تطبيقات عامة

### ١ اختر الإجابة الصحيحة، واكتُبها في الفراغ:

فتح بابِ الصفِّ ونوازنه

أ

- ١ يقضي على الحشرات.
- ٢ يجدد الهواء.
- ٣ ينشرُ المرض.

وضع العلَب الفارغة

ب

- ١ في سلةِ المهملات.
  - ٢ في قناءِ المدرسةِ.
  - ٣ فوقَ مظلةِ الفناءِ.
- 
- ١ للمحافظةِ عليه.
  - ٢ اقتداءً بالآخرين.
  - ٣ عملٌ اعتادَ عليه الطالبُ.

تغليف الكتاب المدرسي بعد تسلمه مباشرةً

ج

### ٢ أنقل الحرف الأول من كلّ كلمة إلى الجدول حتى تظهر لك عبارَة تُبيِّن حالة كتابِك:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

يقضي

باب

الصف

تغليف

كرسي

فناء

يد

ظرف

نظافة

٢

ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات

غير الصحيحة :

**أ** يُمزَّق الكتاب المدرسي بعد الانتهاء منه، ويُوضع في سلة المُهملات.

**ب** يمكن كتابة المعلومات المهمة على طاولة الصف.

**ج** تجب تغطية صندوق القمامات بعد رمي المخلفات.

**د** يجب ترك دور المياه نظيفة بعد الاستخدام.

٤

ما رأيك في التصرفات الآتية :

١

طالب يضرب أخيه الصغير لأنه مزق كتابه.

٢

طالب لم يغسل يديه بعد الانتهاء من دور المياه.

٣

طالب يرمي الأوراق أو بقايا الطعام في فناء المدرسة.



٥

في المدرسة أشياءً تعجبك، وأخرى لا تعجبك، اكتب كلاً منها في الحقلِ

المخصص لها:

### أشياءٌ تعجبني

١. النشيدُ الوطنيُّ في طابورِ الصباحِ.

٢

٣

٤

٥

### أشياءٌ لا تُعجبني

١. رميُّ بقايا الطعامِ على الأرضِ.

٢

٣

٤

٥



٦

رتب حروف كلّ كلمة فيما يأتي ثمّ ضعها في الفراغ المناسب لها :

ب ث  
ت  
ي ت

ق ي  
ة  
ب ح

د س  
ر  
ة م

ل ا  
ع  
ب ث

أ

وضع ال.....في مكان مناسب داخل الصف.

ب

ترتيب الصف وتنظيفه باستمرار ..... وسائل الإيضاح في المكان المناسب.

ج

عدم ..... بالكتاب المدرسي بالكتابة والرسومات غير المناسبة.

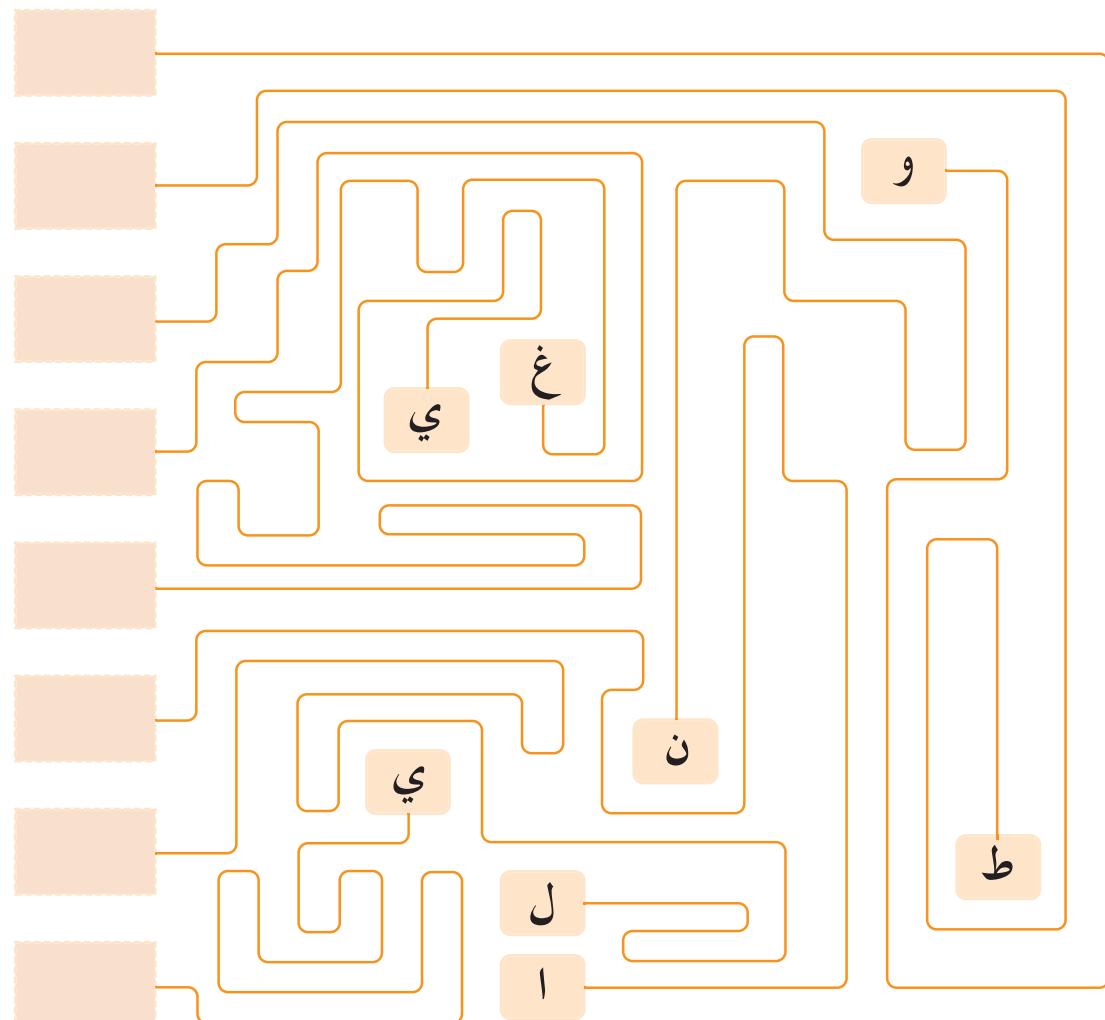
د

إعادة الكتاب بعد الانتهاء منه إلى ال.....



٧

اجمعْ أَحْرَفَ الْمُرْبَعَاتِ لِتَعْرَفَ مَدِي حَبّكَ لَوْطَنَكَ مِنْ خَلَالِ نَقْلِ كُلِّ حَرْفٍ إِلَى  
الْمُرْبَعِ الْخَاصِّ بِهِ عَبْرَ الْمَتَاهَةِ الظَّاهِرَةِ أَمَامَكَ، ثُمَّ دَوْنَ الْعَبَارَةِ النَّاتِحةَ :



العبارة :



## وحدة بيئتي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.

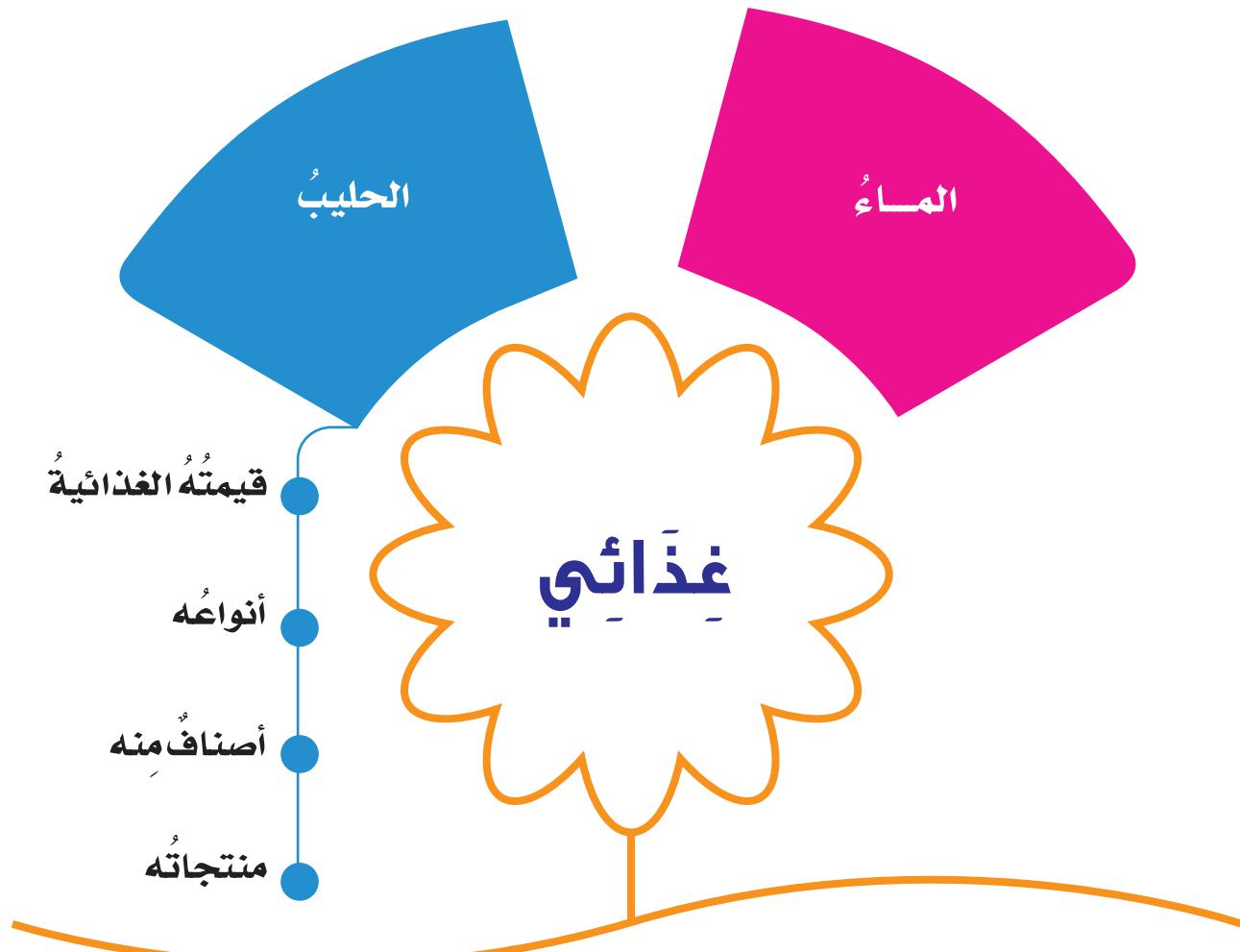




الوحدة الرابعة



غذائي



## أهداف الوحدة

**يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:**

- أن يُوضّح أهمية الماء في حياتنا.
- أن يُعدّ بعض فوائد شرب الماء للجسم.
- أن يسمّي أنواع الحليب المعروضة أمامه.
- أن يقارن بين الحليب الطازج والمعقم من حيث القيمة الغذائية.
- أن يُعدّ مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب.
- أن يُحلل القيمة الغذائية للحليب الطازج.

٢٠٢



# الماء

الغذائي

## ماذا يعني لنا الماء؟



قال تعالى :

(١) ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾

الماء مهم :



للنبات



للحيوان



للإنسان

## نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟



حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجب وطني وإنساني.  
ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطني  
للكفاءة وترشيد المياه في المملكة العربية السعودية  
(قطرة).



## المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي؛ فخلايا الجسم تعتمد اعتماداً كلياً على الماء؛ فشرب الماء مهم لقيام الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم، وتحسين رطوبة الجلد، وتعزيز مناعة الجسم وغيرها.

(١) سورة الأنبياء الآية : ٣٠.

## ■ مصادر الماء للجسم:

يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادرٍ:

- الماءُ الخاصُّ بالشربِ.
- الماءُ الداخُلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثل: الخضراواتِ والفواكهِ.
- الماءُ الناتجُ عن احتراقِ الغذاءِ داخِلَ الجسمِ.

## ■ يحتوي كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من الماءِ يومياً

كم أحتاجُ من الماءِ يومياً؟



آدابُ شرب الماءِ:

- الشربُ جالساً.
- التسميةُ (بِسْمِ اللَّهِ).
- الشربُ باليدي اليمين.
- عدمُ التنفسِ داخلَ الإناءِ.
- الشربُ على ثلاثةِ أنفاسِ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ (الحمدُ لِلَّهِ).



## نشاط (٢)

توقعُ ماذا يحدثُ لو لمْ تُكثِرْ مِنْ شربِ الماءِ في فصلِ الصيفِ مستعيناً



بالمُنظَّمِ الآتِيِّ:



ماذا يُحدِّثُ

ما أَتَوْقَعُ

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

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



الحرص على شرب  
السوائل وخاصة  
الماء ليساعد على



تحسين  
الذاكرة



تحسين  
عملية الهضم



التركيز  
لفترات أطول



  
يُنصح بشرب الماء أولاً عند الإحساس بالجوع، حيث وجدت الدراسات أن ٣٧٪ من الأشخاص لا يُفرقون بين الشعور بالعطش والجوع.

#### من أفضل الأوقات لشرب الماء:

عند الاستيقاظ من النوم، قبل الطعام بنصف ساعة، بعد ممارسة الرياضة، قبل الاستحمام، قبل النوم.

### نشاط (٣)

(يُعد الماء من أكثر العناصر أهمية للجسم) ناقشْ هذه العبارة بالتعاون مع مجموعتك موضحاً فوائد شرب الماء بانتظام للجسم، ثم دونها.

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



**برأيك أيهما أفضل للجسم شرب الماء أو العصير والشاي؟ مع التبرير لذلك.**

لا تنس شرب الماء بانتظام وخاصة عند انخفاض درجة حرارة الجو في فصل الشتاء، لأن ذلك يعرضك للمشكلات الصحية.



### نشاط (٤)

ابحث في مصادر التعليم عن فوائد ماء زمزم، ثم ناقشها مع المعلم.



# الحليب

غذائي

قال تعالى : ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَمِ لِعِبْرَةٍ شُتَّقِيكُمْ مَمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرَثَ وَدَمٍ لَبَنًا خَالصًا سَائِغاً لِلشَّرِيرِينَ ﴾<sup>(١)</sup>

أسرتي العزيزة



أسرتي العزيزة : أبدأاليوم دراسة درس جديد أتعلم فيه أنواع الحليب وقيمتها . وهذا نشاط سنسعد بتنفيذه معاً مع وافرالحب : ابنكم / ابنتكم نشاط : ساعدا أبناءكم على كتابة موضوع حول فوائد الحليب .

## القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة الآتية كون جملاؤ تدل على القيمة الغذائية للحليب :



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازِمِين لبناء - والفسفور - العظام والأسنان



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)

## المفاهيم الرئيسية

- الحليب .
- أنواعه .
- قيمته الغذائية .

يُعد الحليب غذاء طبيعياً كاملاً، والغذاء الأول للرضيع، كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية الازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثل المكون الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، والزبادي، والقشدة، وغيرها.



## نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

النتيجة

السبب

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.



أنواع الحليب:

### ١ الحليب الطازج:

وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المبستر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.



ب. الحليب المعقم: ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.

## نشاط (٢)



إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:



● ضع الحليب على نار هادئة.

● قلبه بملعقة خلال التسخين واتركه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعل قبل أن نشرب الحليب

الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

٢٠٨

## ٢ الحليب المُجفَّفُ



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

### نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المُجفَّفِ:



- اغل الماء واتركه ليبرد قليلاً.



- أضف الحليب إلى الماء وحركه جيداً بملعقة نظيفة.

### نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك:

اقترح أساليب فعالة لتشجيع من لا يرغب في تناول الحليب الطازج.





تحدَّث عبد الإله أمِّام الطَّلَاب عن جَدَّه فَقَالَ: جَدَّتِي امْرَأَةٌ عَظِيمَةٌ، فَقَدْ حَكَى لَنَا وَالَّذِي عَنْهَا

قَائِلاً: عِنْدَمَا نَسْتِيقِظُ فِي الْبَاكِرِ تَكُونُ قدْ حَلَبْتُ وَصَنَعْتُ لَنَا دَافِئًا

نَسْتَمْتَعُ بِطَعْمِهِ الَّذِي قَبْلَ التَّوْجِهِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَفِي الظَّهِيرَةِ تَكُونُ أَعْدَتْ طَعَامًا شَهِيًّا تَبَعُثُ مِنْهُ رَائِحَةً الطَّازِجةِ الَّتِي صَنَعْتُهَا مِنْ حَلِيبٍ بَعْدَ أَنْ جَمَعْتُهُ فِي إِناءٍ وَخَضْبَتُهُ

بِقَوْةٍ ثُمَّ قَامَتْ بِتَصْفِيهِ لِلْحَصُولِ عَلَى .

إِنَّ طَبَاخَةً مَاهِرَةً تَحرِصُ عَلَى التَّنوِيعِ فِيمَا تُقْدِمُهُ لِعَائِلَتِنَا مِنْ طَعَامٍ، فَتَارَةً تَصْنَعُ لَنَا مِنْ

الْحَلِيبِ مَنْعِشاً بَعْدَ أَنْ تُعَقِّمَ الْحَلِيبَ وَتُخَمِّرَهُ بِتَرْكِهِ فَتَرَةً مِنَ الزَّمْنِ لِيَجُودَ طَعْمُهُ، ثُمَّ تَحْفَظُهُ

فِي التَّلَاجِةِ لِحِينِ الْاسْتِخْدَامِ، وَتَارَةً تَسْخِنُ ثُمَّ تَضَعُهُ فِي وَعَاءٍ حَتَّى يُشَخَّنَ وَيُغَلَّظَ فَتَحُصُّلُ

عَلَى الْلَّبِنِ وَتُقْدِمُهُ لَنَا فِي الْمَسَاءِ عِنْدَمَا تَجْتَمِعُ عَائِلَتِنَا تَحْتَ نُورِ الْقَمَرِ مُفْتَرِشَةً عَلَى الْعَشَبِ

الْأَخْضَرِ الرَّطِبِ.

وَتَحرِصُ عَلَى وَجْهَةِ الْفَطُورِ، وَتَرْفُضُ أَنْ نَتَوَجَّهَ إِلَى مَدَارِسِنَا قَبْلَ تَناولِهَا، وَلِهَذَا نَشَرِبُ

الْطَّازِجَ، وَنَتَنَاؤِلُ الَّذِي صَنَعْتُهَا مِنَ الْلَّبِنِ بَعْدَ وَضَعِهِ فِي أَكِيَاسٍ

قَماشٍ نَظِيفٍ وَتَعْلِيقُهَا فِي مَكَانٍ بَارِدٍ؛ لِلتَّخلِصِ مِنَ السَّائِلِ الزَّائِدِ وَالْحَصُولِ عَلَى

الَّتِي لَا يَكَادُ يُشَبِّعُ مِنْهَا مَنْ يَتَذَوَّقُهَا، كَمَا كَانَتْ تَضَعُ فِي حَقَائِبِنَا خَبْزًا تَحْشُوهُ

طَرِيَّةً طَيِّبَةً الْطَّعَمِ تُعَدُّهَا مِنْ الْمَضَافِ إِلَيْهِ بَعْضُ الْمَوَادِ الَّتِي تَعْمَلُ عَلَى تَكْتُلِ فَتَتَكُونُ

الَّتِي يَسْأَلُنِي أَصْدِقَائِي عَنْ مَكَانِ شَرائِهَا لِطَيِّبِ رَائِحَتِهَا، وَطَعْمِهَا الشَّهِيُّ. وَعِنْدَمَا

نَزُورُ بَعْضَ أَقْارِبِنَا تَحْمُلُ مَعَهَا هَدَائِيَّا وَمِنْهَا أَقْرَاصُ الْهَشَّةِ الَّتِي تَصْنَعُهَا مِنْ

الْمُغْلَى فَتَكُونُ مِنْهُ عَجِينًا تُشَكِّلُهُ أَحْجَامًا مُتَسَاوِيَّةً ثُمَّ تُعَرِّضُهُ لِأشْعَةِ لِيَجْفَ.

س١. ضع عنواناً مناسباً للقصة.....

س٢. استنتج من القصة السابقة:

منتجات الحليب:

أ

٢

١

٤

٣

٦

٥

صناعة اللبن.

ب



احرص على أكل التمر؛ فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناوله مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فهما غذاء متكامل يساعد على النمو والصحة والحيوية.



## نشاط (٥)

ينقسمُ الطلابُ مجموعتين:



المجموعة الثانية	المجموعة الأولى
تبحث في مستوى الطلاب الذين يهملون تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	يتناولون وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.





فواز: نوره هل تعلمين ماذا حدث لزميلي عصام في المدرسة؟

نوره: لا، ماذا حدث له؟

فواز: أُصيبت قدمه أثناء لعبه في فناء المدرسة ونُقل إلى المستشفى.

نوره: ماذا قال له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مصاب بهشاشة العظام؛ لأنّه لا يشرب الحليب.

نوره: ما فائدة شرب الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي الصادر من وزارة الصحة.

نوره: معلومة مفيدة أشكرك عليها.

## نشاط (٦)

**قيِيم نفسك**



● هل تتناول ثلاثة أكواب من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟

● سجّل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

ما تم تناوله	اليوم	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب								
المقدار								
كوب لبن								
المقدار								
ملعقة جبنة								
المقدار								
ملعقة لبنة								
المقدار								
ملعقة قشطة								
المقدار								
كوب زبادي								
المقدار								

## أصناف من الحليب

### حليب بالكاكاو



#### المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

#### الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب.



٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو، ويُقلب جيداً حتى يغلي.

٣ يُصب في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدم ساخناً.

إذا لم يتوفَّر العسل ماذا تفعل؟



## حليب مع رقائق الحبوب



### المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

### الطريقة

١ يُضاف العسل إلى الحليب للتخلية.

٢ توضع الرقائق في طبق عميق.

٣ يصب الحليب عليه، ويقدم.



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الإنسان؛ فهي تقوى الشعر والدم وكذلك الأسنان والظامان، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.



## نشاط (١)

حدّد مما يأتي ثلاثة أمور تود توفرها عند اختيار صنف جيد من

رقائق الذرة :

- أ. طعم الرقائق لذيذ.
- ب. لا تحتوي الرقائق على مواد حافظة.
- ج. شخصيات محبوبة تأكل من هذا المنتج.
- د. أن تكون الرقائق في عبوات صغيرة الحجم صالحة للاستعمال مرة واحدة.
- هـ. بداخل العبوة هدية مجانية.

## أسرتي العزيزة



ساعد أبناءكما على ابتكار صنف من الحليب يقدم بطريقة جاذبة لطفل لا يرغب في شرب الحليب.



## تطبيقات عامة

صل كل جملة في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب) :

١

(ب)

- من منتجات الحليب.
- حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره.
- البقرة - الشاة - الناقة.
- ساخناً أو بارداً.
- حليب طازج لم تنته مدة صلاحيته.
- الماء الخاص بالشرب.

(أ)

- يحصل الجسم على الماء من يُؤخذ الحليب من الحليب المجفف يمكن تقديم الحليب تُعد اللبن والجبن

٢

علل ما يأتي:

أ

ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف.

ب

يحرّك الحليب بالملعقة عند غليه.

ج

يحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة.

٣

اكتب أضداد الكلمات الآتية ، ثم اجمع حروف المربعات، وكون منها كلمة، ثم ضعها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:



سلبيٌ



قبيحٌ



سريعُ الغضبِ



نهارٌ



طويلٌ



صغيرٌ



أشرب ..... يومياً؛ لأقوى عظامي وأسنانني.

٤

أعد أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لكتشف منتج الحليب الذي لم تصنعه أمي في القصة السابقة :



١



٢



٣



٥



٥

اقرأ الجمل الآتية، ثم استخلص السبب والنتيجة، ودون إجابتك:

- أ يساعد الكالسيوم في الحليب على تقوية عظامنا.
- ب تفيد البكتيريا الموجودة في اللبن الزبادي في معالجة بعض الاضطرابات المعوية.
- ج يتوفّر فيتامين (أ) في الحليب ومنتجاته، ويعمل على رفع مناعة الجسم ضد الأمراض.
- د يحتاج الجسم من ٦ - ٨ أكواب من الماء يومياً.



٢١٨

٦ صنف الأطعمة الآتية، وضع كل نوع في المجموعة المناسبة له من المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

خضراوات

فواكه

اقتراح نصائح فعالة لتفادي حالة العطش.

٧



## وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ، حتّى أتواصل مع الآخرين من الصُّمّ، وأنا قادرٌ - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالٍّ.



Water of Zamzam



ماء زمزم



ماء



