

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

### المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الثاني المتوسط - غير مجزأ.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ

٢٠٢ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧١٠

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٤-٧

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 وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

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

وقد حرصنا على إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية.

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

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

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



## مفاتيح رموز الكتاب

نجد



إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقييمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.

التطبيقات



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



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.

معلومة  
إثرائية

معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هيا نتعلم لغة الإشارة.

# الجزء الأول من المقرر



## الفهرس

المقدمة

٤

مفاتيح

رموز الكتاب

٥

### الوحدة الأولى

## التوعية الصحية

١٠

أهداف الوحدة

١١

الغذاء الكامل والمتوازن

١٧

الوجبات السريعة

٢٢

المضافات الغذائية

٢٧

التطبيقات

٣١

هيا نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثانية

## المهارات الحياتية

٣٤

أهداف الوحدة

٣٥

إدارة الذات

٤٢

التفكير الإيجابي

٤٩

التطبيقات

٥٢

هيا نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثالثة

## المهارات الاجتماعية

٥٤

أهداف الوحدة

٥٥

التنمر الإلكتروني

٦٣

التطبيقات

٦٦

هيا نتعلم لغة الإشارة

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ٦٨ | أهداف الوحدة          |
| ٦٩ | البطاقة الإرشادية     |
| ٧٥ | تنظيف الملابس         |
| ٨٤ | التطبيقات             |
| ٨٧ | هيا نتعلم لغة الإشارة |

**الوحدة الرابعة**

**العناية الملابسية**

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ٩٠ | أهداف الوحدة          |
| ٩١ | اللحوم والبقول        |
| ٩٣ | شطيرة الفلافل         |
| ٩٤ | شطيرة التونة          |
| ٩٦ | التطبيقات             |
| ٩٩ | هيا نتعلم لغة الإشارة |

**الوحدة الخامسة**

**الغذاء والتغذية**



# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ الغذاء الكامل والمتوازن.
- ◀ الوجبات السريعة.
- ◀ المضافات الغذائية.

## أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة، والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢ يُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤ يُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.





# الغذاء الكامل والمتوازن



## المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصاة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصة عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

**هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقهما فارس؟**  
فلنمضِ سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

| المجال             | تأثير التغذية المتوازنة                      | تأثير التغذية غير المتوازنة                  |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| الصحة والمظهر      | تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. |                                              |
| صحة (إشراقة) الوجه |                                              | شحوب الوجه.                                  |
| الحيوية            |                                              | عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة. |

## التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة؛ لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

يُحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



و

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



شكل (٤)



## النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية، وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

## تفاصيل النخلة الغذائية الصحية من (الجانب العلمي)؛

١-

تم توزيع

المجموعات الغذائية على

سعف النخلة حسب حجم المجموعات بدءاً من قاعدة السعف، وهي الأكبر التي تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم مجموعة الخضار ومجموعة الفواكه، مجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

٣-

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة

المملكة العربية السعودية ذات المناخ الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول الماء بكميات كافية.

٤-

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع

التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة يومياً أو حسب الحالة الصحية.

٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى

بها خلال اليوم الواحد في مختلف الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم النخلة الغذائية.  
(حسب الجدول المرفق صفحة ١٥)



علّل: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية.



على ماذا يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية  
الموضحة في الجدول الآتي:

| م | المجموع                  | عدد الحصص | الحصص الغذائية الواحدة                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | الماء                    | ٦         | شرب الماء بما لا يقل عن ٦ أكواب.                                                                                                                                                                                                                                               |
| ٢ | مجموعة الحبوب والخبز     | ٦-١١      | ٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم).<br>شريحة خبز (توست).<br>نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة.<br>٦ قطع بسكويت.<br>ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس).<br>حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس. |
| ٣ | مجموعة الخضار            | ٣-٥       | كوب من الخضار الطازج أو الورقي.<br>نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.                                                                                                                                                                                          |
| ٤ | مجموعة الفواكه           | ٢-٤       | حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة).<br>٣ حبات متوسطة من التمر.<br>نصف كوب من عصير الفواكه.<br>نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.                                                                                 |
| ٥ | مجموعة الحليب ومشتقاته   | ٢-٤       | كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي.<br>٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.<br>شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات.<br>ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.                                                 |
| ٦ | مجموعة اللحوم والبقوليات | ٢-٣       | ٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك.<br>نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص.<br>نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة.<br>بيضة واحدة (متوسطة الحجم).<br>ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.                                                                 |
| ٧ | الزيوت والسكريات         | -----     | أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.                                                                                                                                                                                                                                            |

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





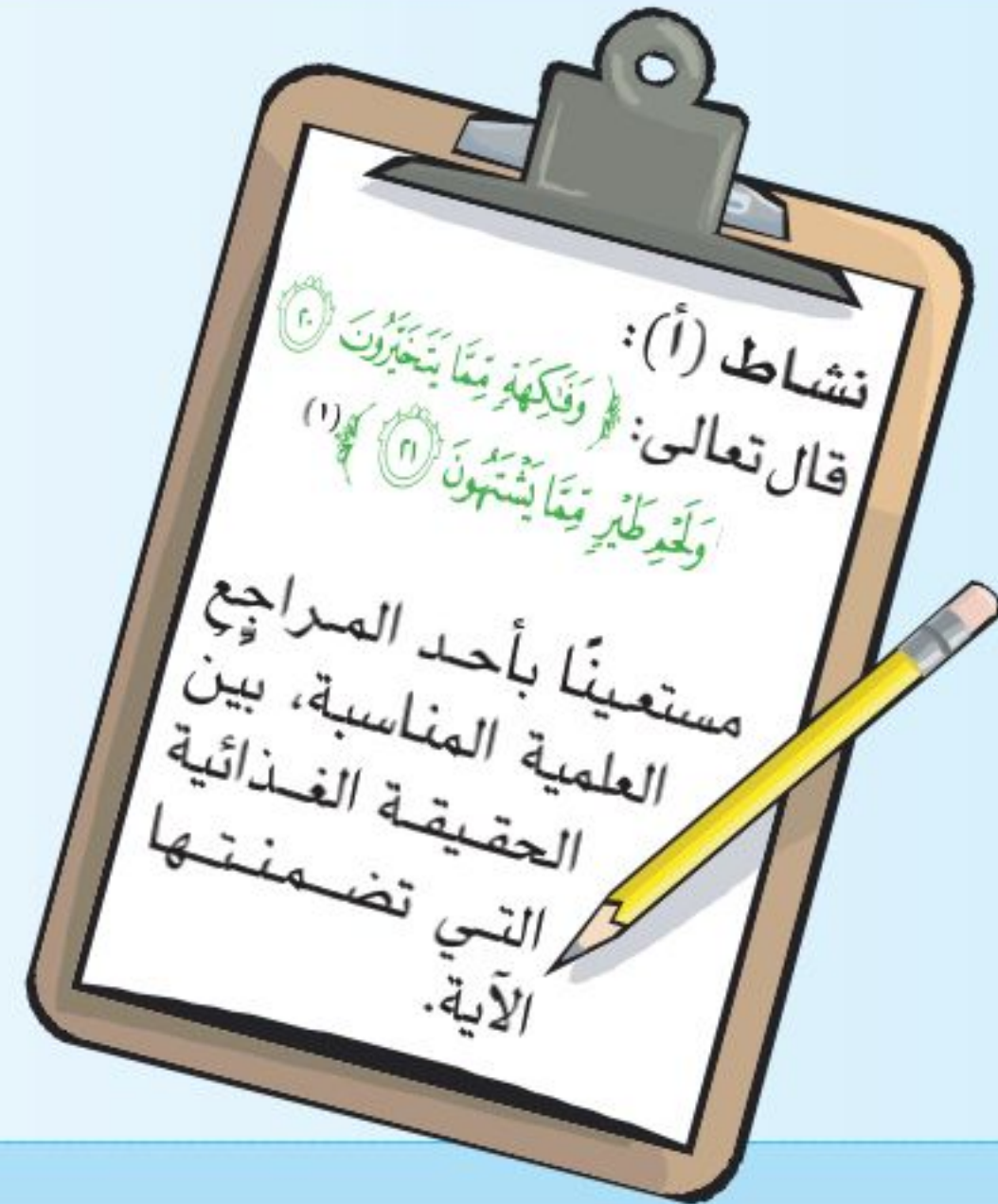
كُونْ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية؟

الفطور

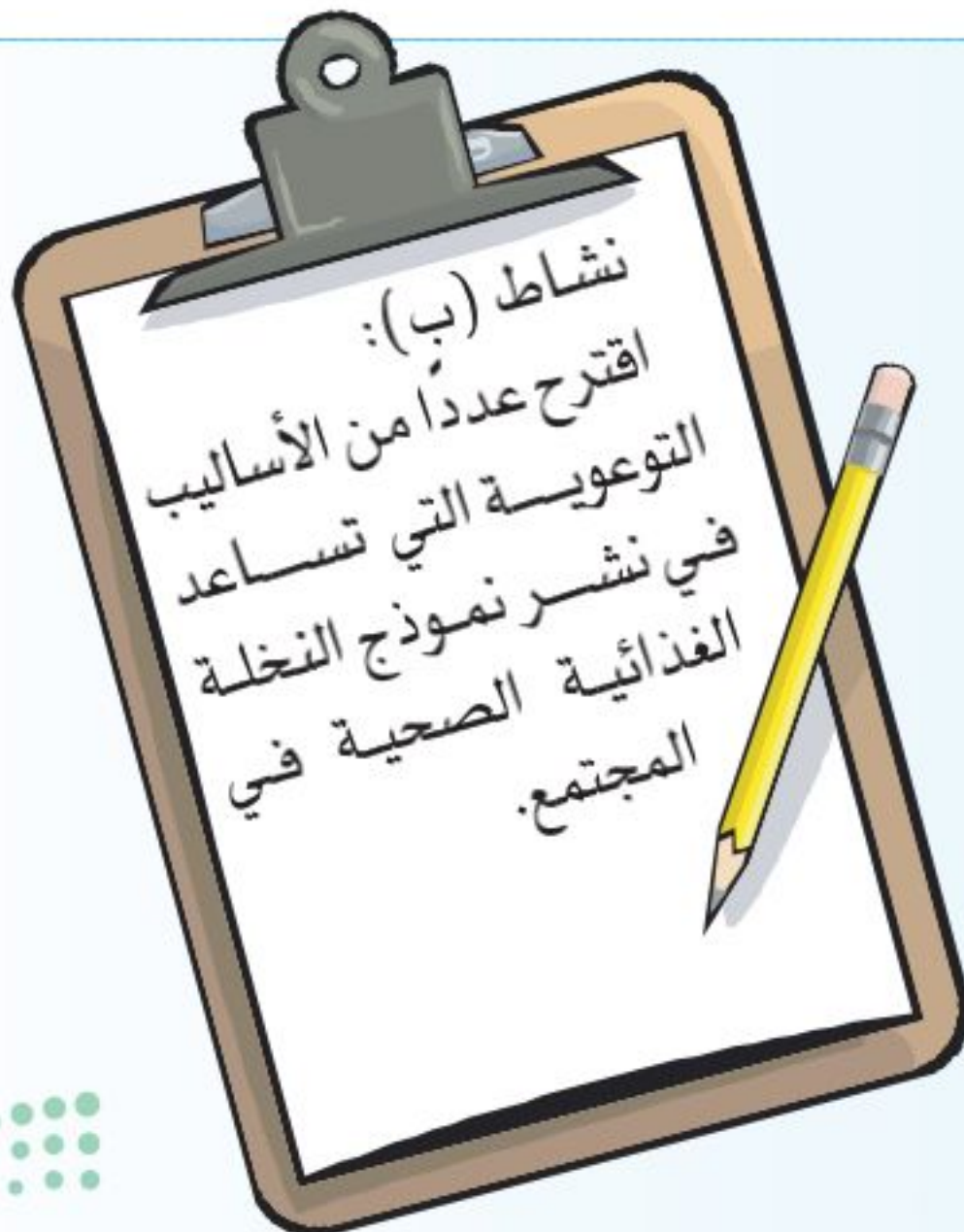
الغداء

العشاء

نشاط (ب):



نشاط (أ):





# الوجبات السريعة

## المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

## لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند بعض الأشخاص إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم-  
فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسية للسمنة.



شكل (٧)

## الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما،... إلخ، شكل (٧)

## الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغذاء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغذاء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عرض في وسائل الإعلام، وسرعان ما استلم مشعل الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأُمهم: ما أَلذَّ هذا الطعام له نكهة وطعم مميز! ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة تلك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.



**تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:**

- الوجبات المقدمة:
- الدعاية والإعلان للمطعم:
- عوامل الجذب داخل المطعم:

### السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

### الوجبات السريعة بجميع مكملاتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



### قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟



## أضرار الوجبات السريعة

### الاجتماعية والنفسية

تقل فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام.  لماذا؟

يقل اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية.  ما التأثير السلبي لذلك؟

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

### الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون.  ما أثرها السلبي على الجسم؟

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.  ما الضرر في ذلك؟

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية.  ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها.



قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

- القيمة الغذائية:
- القيمة الصحية:
- القيمة الاقتصادية:



## كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدَّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البر أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة آبائهم هي ما يهمهم.



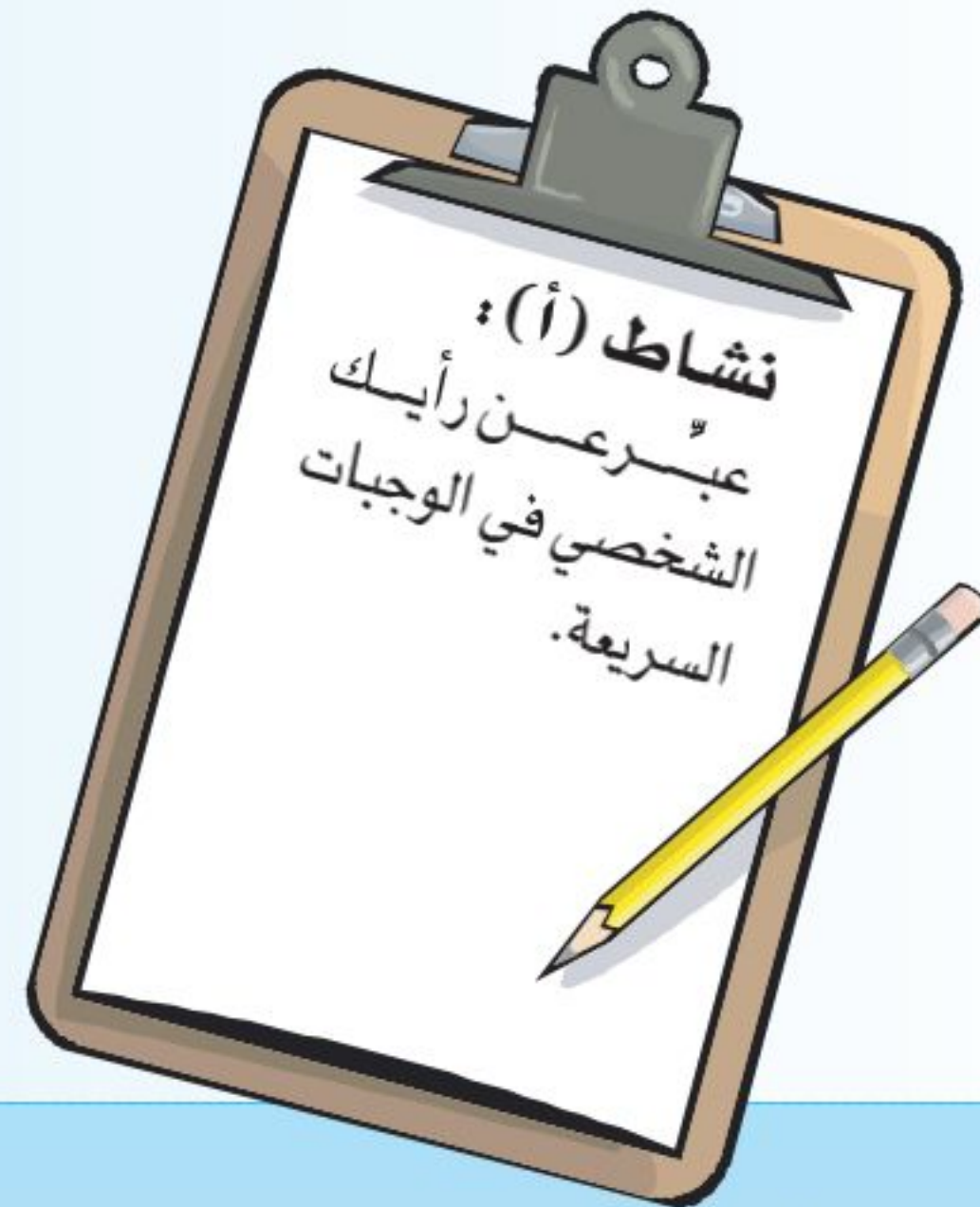
**أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدّد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:**

- أ- صحياً: .....
- ب- اجتماعياً: .....
- ج- نفسياً: .....

**تذكر**

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.







# المُضافات الغذائية

## المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً، ما الذي يضاف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟



شكل (٨)

## المضافات الغذائية :

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).  
مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.  
مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.



شكل (٩)

## أنواع المضافات الغذائية

معلومة  
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠ - ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات

الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.

مثل لذلك:



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دُون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحياً.

.....

.....

.....

.....

ثانياً: مواد حافظة:

تستخدم لمنع الفساد

الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر - الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر

أن المواد الحافظة تعد أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



### ثالثاً: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات  
تحدث للأطعمة  
من حيث اللون  
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

### رابعاً: مواد مُنكَّهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرققة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخابز.

### خامساً: مواد مغذية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



**ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي،  
دون في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية :**

| النوع          | مضافات طبيعية | مضافات صناعية |
|----------------|---------------|---------------|
| مواد ملونة.    |               |               |
| مواد حافظة.    |               |               |
| مضادات أكسدة.  |               |               |
| مواد مُنكَّهة. |               |               |
| مواد مغذية.    |               |               |



## الأضرار الصحية للمضافات الغذائية الصناعية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدم مقترحاً يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف  
يحمي  
المستهلك  
نفسه من ضرر  
بعض المضافات  
الغذائية؟



اكتب على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه :



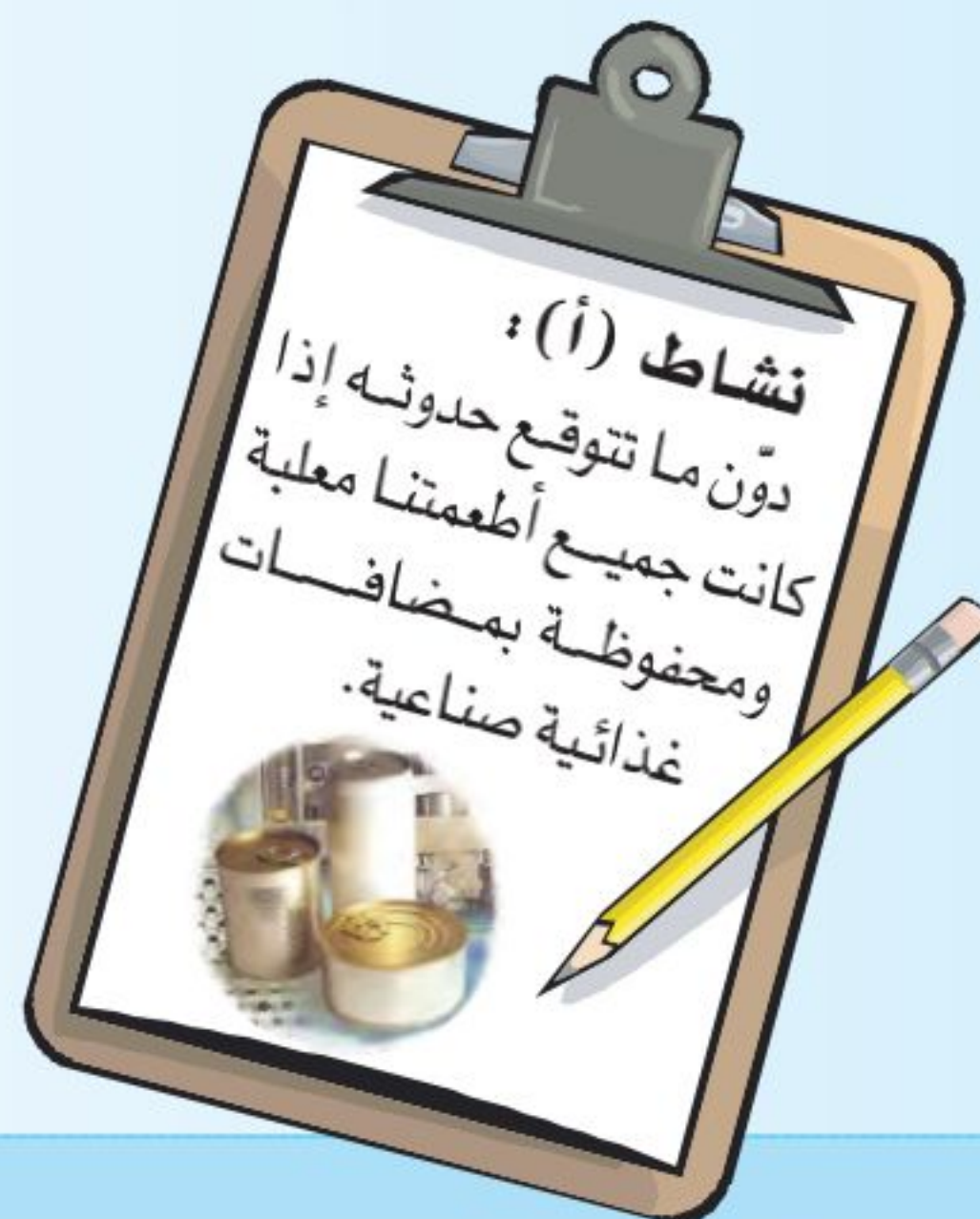
٣- مادة  
ملونة



٢- مادة  
حافظة



١- مضادة  
للأكسدة





# التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

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

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

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

ج- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

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

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: ..... صناعية، أو ..... تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

١- ..... مثل:

.....

٢- ..... مثل:

.....

٣- ..... مثل:

.....



### ٣: صوب المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

### ٤: علل ما يأتي:

١- إضافة  
المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت.

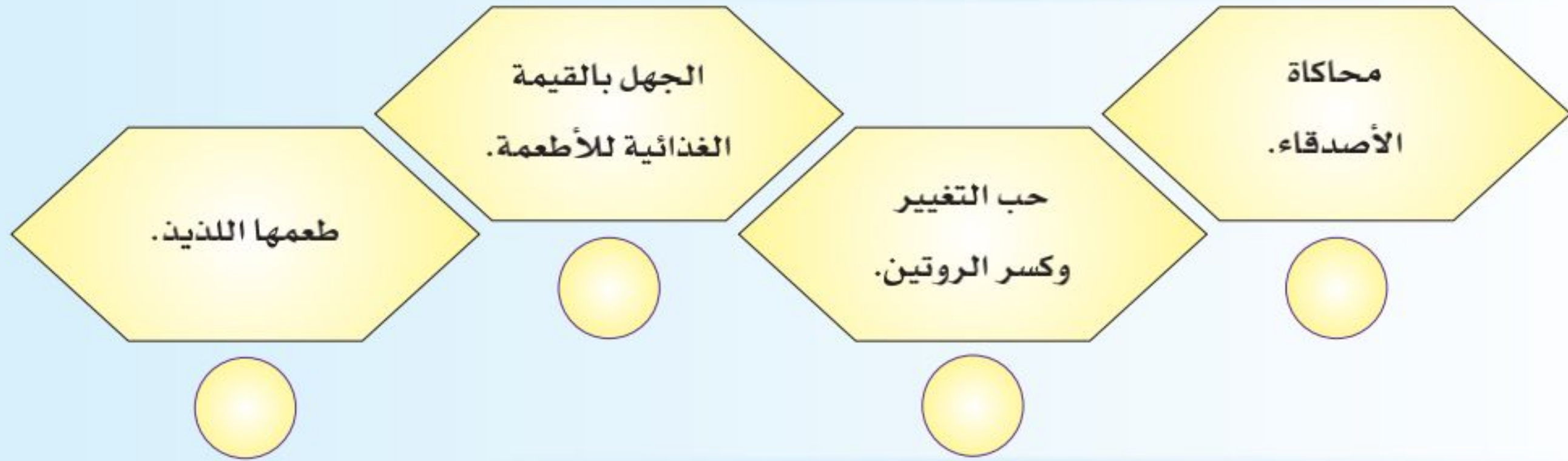
٢- توحيد  
أسماء المواد المضافة  
بالرمز (E) والأرقام  
التي بعده.

٣- إضافة  
المواد الحافظة  
عند عمل الخبز.

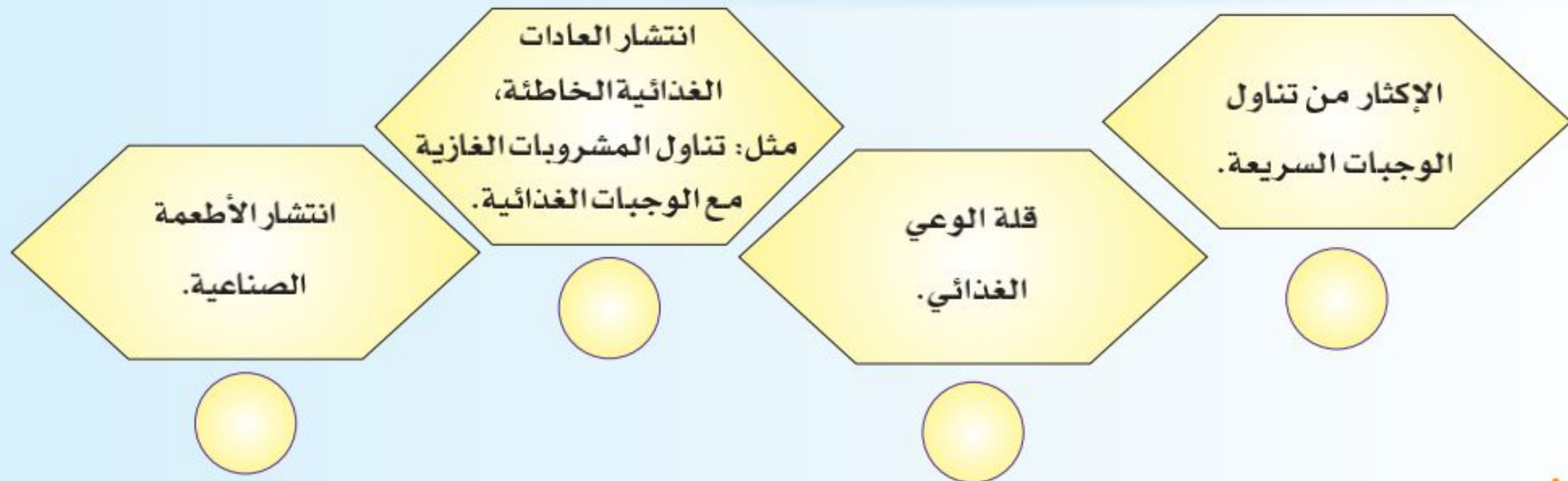


٥: رقم الإجابات حسب تأثيرها في رأيك بحيث يكون (١) الأكثر تأثيراً و(٤) الأقل تأثيراً:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



٧ وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة البلديات والإسكان وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

---

---

---

---

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

---

---

---

---



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



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



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



# الوحدة الثانية



## المهارات الحياتية

◀ إدارة الذات.

◀ التفكير الإيجابي.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم إدارة الذات.
- ٢ يشرح فوائد إدارة الذات.
- ٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.
- ٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.
- ٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.
- ٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.





# إدارة الذات

**المفاهيم الرئيسية:**  
- إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض  
الأفراد بينما  
يفشل الآخرون؟



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار، هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

## مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة  
إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.



## أهمية إدارة الذات

- قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكانياته وقدراته.
- تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكانياته.
- حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



### مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة.

---

---

---

---

---

---



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.



## كيف تدير ذاتك بفعالية؟



أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتجنبها مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: « **فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ** » (٢).



(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).

معلومة  
إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكاراً ومعتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، وتجاه المستقبل تشاؤمية.



ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟



من خلال الجدول الآتي: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

| أرى نفسي مستقبلاً | أين أنا الآن |
|-------------------|--------------|
|                   |              |
|                   |              |
|                   |              |
|                   |              |
|                   |              |
|                   |              |



## مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

### الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنه جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

### التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط؛ لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

### الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

### إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»<sup>(١)</sup>.

### إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

### إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

### التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة. قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾<sup>(٢)</sup>.



اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه بثقتك بنفسك، وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.

---

---

---

---

---

(١) صحيح البخاري ٦١١٤.

(٢) سورة الطلاق الآية: (٧).

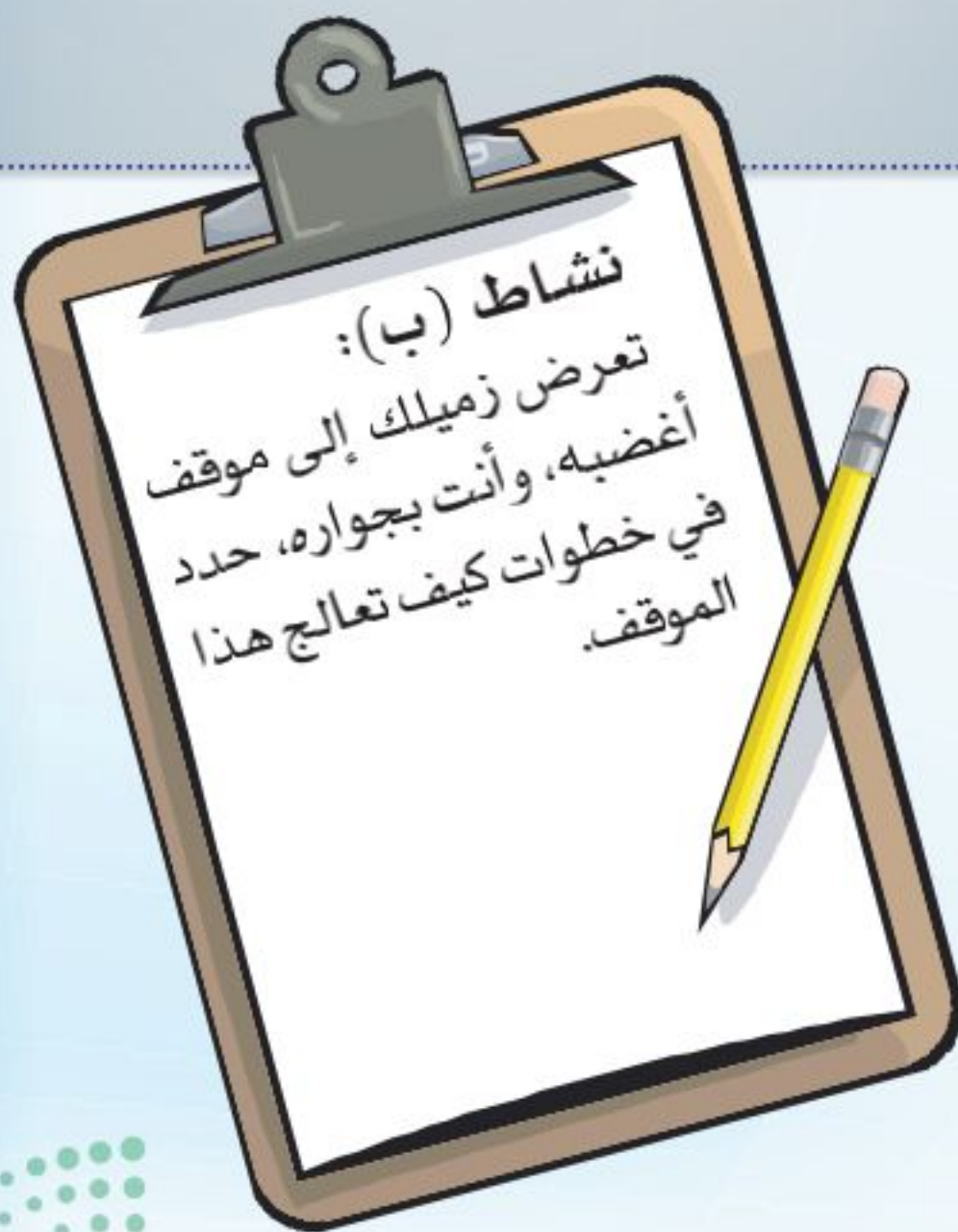
في قصة نبي الله يوسف عليه السلام خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْهَا﴾ (١).

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصبب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني لإنجازه، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إنني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإنني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل و أكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملاً ثالثاً يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.



**من خلال قراءتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.**

| العامل | المهارات التي يمتلكها العامل | المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل |
|--------|------------------------------|-----------------------------------------|
| الأول  |                              |                                         |
| الثاني |                              |                                         |
| الثالث |                              |                                         |



نشاط (أ):

- يعدُّ التحدث أمام الجمهور من أكثر المواقف صعوبة على الإنسان،
- كلف المعلم صديقك بإلقاء كلمة
- عن فوائد التقنية الحديثة في إذاعة
- الصباح ولكن صديقك يخاف من
- مواجهة الجمهور، والتحدث أمام
- عدد كبير من الأشخاص
- قدم نصائح له تساعد
- على تجاوز هذا التحدي.



## التفكير الإيجابي

**المفاهيم الرئيسية:**  
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحبّات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب والابن يراقب بصمت منتظرًا أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حبّات القهوة كيف صارت.

سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلّاً من الجزرة والبيضة وحبّات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلّاً منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف.

الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية.

أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلّب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية.

أما حبّات القهوة فقد كانت ردة فعلها فريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.



والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة من الخارج، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشكلات، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب.

أم أنك مثل حبّات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.



**التفكير الإيجابي:**

هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.



بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟

---

---

---

---

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.



يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للابن البار، أما باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، وودائماً في حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات



من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أما باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إن أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.



**بعد قراءة تلك للقصة أجب عن الأسئلة الآتية:**

**من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟**

---



---

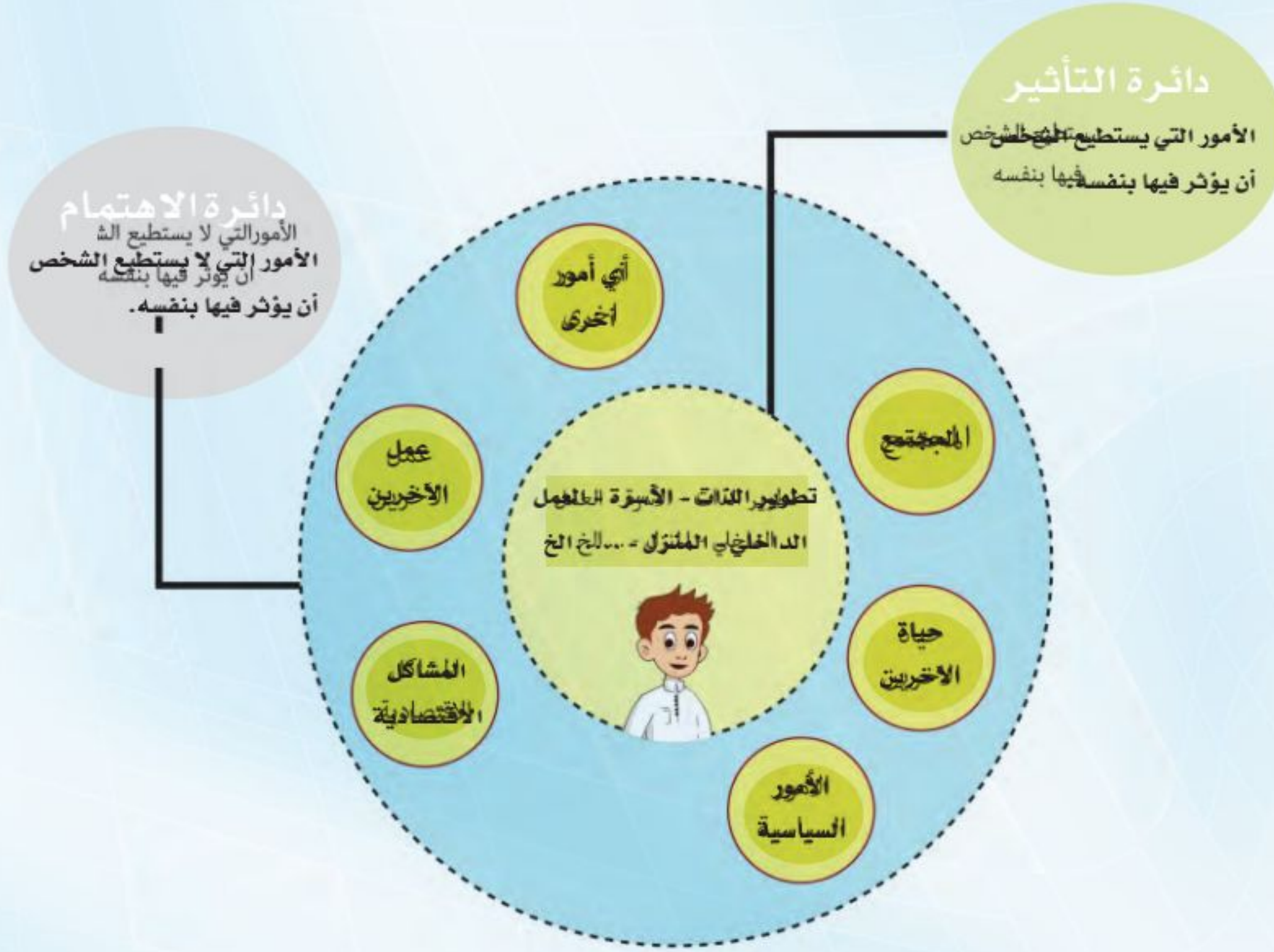


---

**قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟**

| التفكير السلبي | التفكير الإيجابي |
|----------------|------------------|
| <hr/>          | <hr/>            |
| <hr/>          | <hr/>            |
| <hr/>          | <hr/>            |
| <hr/>          | <hr/>            |
| <hr/>          | <hr/>            |
| <hr/>          | <hr/>            |





تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.



معلومة  
إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠٪) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.  
لكي تنجح في الحياة، وتكون إنساناً إيجابياً اجعل ٩٠٪ من وقتك في دائرة التأثير.





هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة ما نستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، ولكنه عندما اقترب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم،



وعندما سؤاله عن السبب، قال: يشعر أنه سيخفق في اختبارات، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائف، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشلاً في حياته، ولن يتقبله الآخرون.



**ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟**

---

---

---

**كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟**

---

---



## استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

| العبارات السلبية | العبارات الإيجابية |
|------------------|--------------------|
| .....            | .....              |
| .....            | .....              |
| .....            | .....              |
| .....            | .....              |
| .....            | .....              |



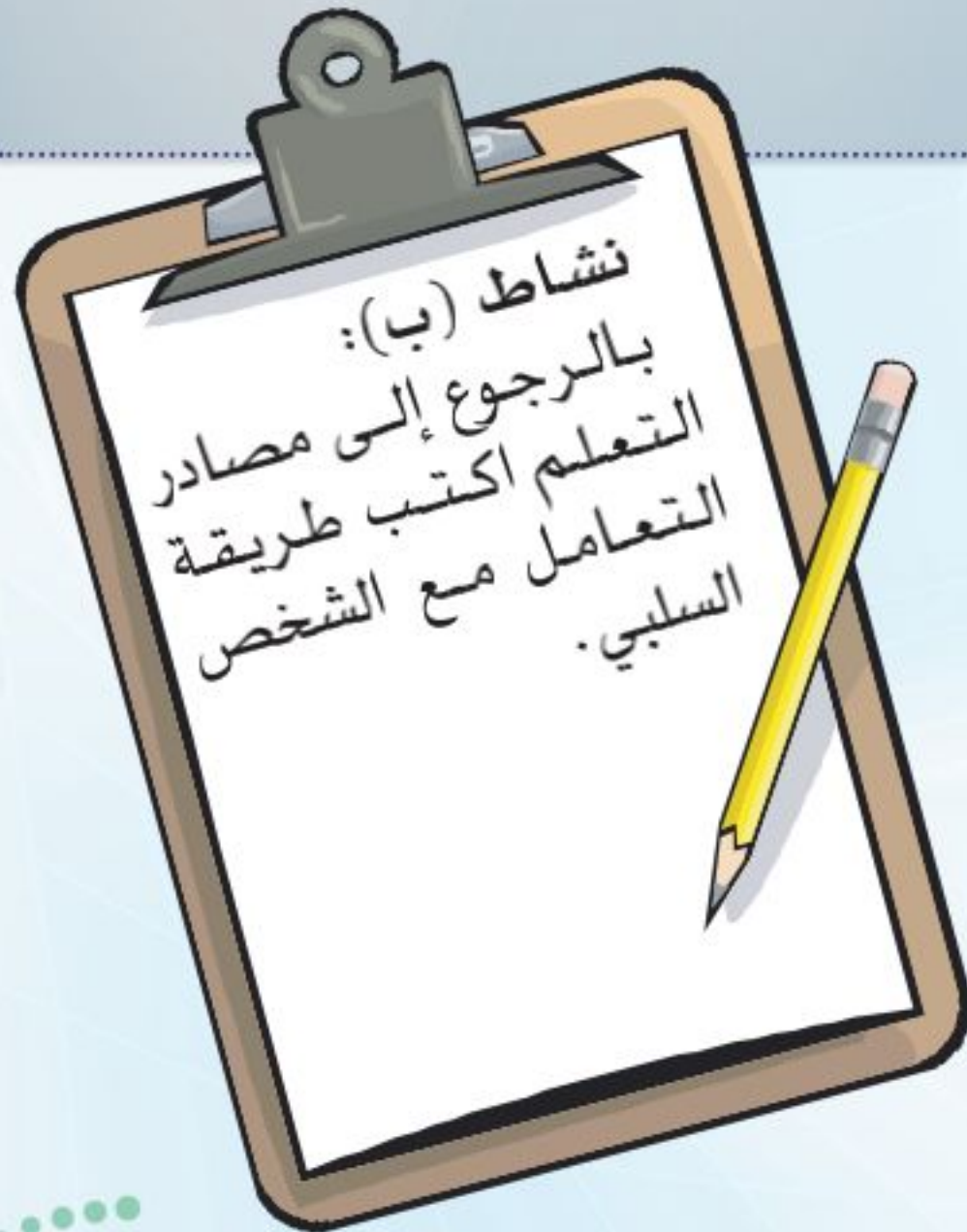
قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>. فمن الآية الكريمة تفاعلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.

عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.



## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).



# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

- أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. ( )
- ب - لا أتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راضٍ عن نفسي. ( )
- ج - أوضح الرسالة التي أرغب في توصيلها للآخرين. ( )
- د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. ( )
- هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. ( )

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة الآتية:



.....

.....



٣: التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤: اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، و بعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحديث معك.

☐ تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.

☐ تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.

☐ تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.

☐ تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.



(٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً أنت جاهل.

☐ تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

☐ بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

☐ تضحك وتحتوي الموقف.

☐ كيف حكمت أنني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

(٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك يجلس اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

☐ تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرج أو أخرج.

☐ تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

☐ تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.



## الوحدة الثانية المهارات الحياتية



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



# الوحدة الثالثة



## المهارات الاجتماعية

◀ التمرُّ الإلكتروني.



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يحدد مفهوم التنمر الإلكتروني.
- ٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنت.
- ٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني.
- ٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التنمر الإلكتروني.
- ٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.
- ٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التنمر الإلكتروني.





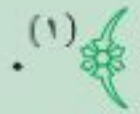
## التنمر الإلكتروني



### المفاهيم الرئيسية:

-التنمر الإلكتروني.

تعد ظاهرة التنمر شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين جسدياً ونفسياً واجتماعياً وعلمياً، وهي من الظواهر الخطيرة المنتشرة في المجتمعات، حيث أدى تزايد استخدام طلاب المدارس لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها عبر الإنترنت واستخدام أدوات التواصل الاجتماعي إلى ظهور التنمر الإلكتروني بأشكال وصور مختلفة، وأصبح أسهل وأوسع انتشاراً. ويدخل التنمر الإلكتروني ضمن الأمور المحرمة التي جاءت النصوص من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ للتحذير منها قال تعالى:



﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ (٥٨)

### التنمر الإلكتروني:

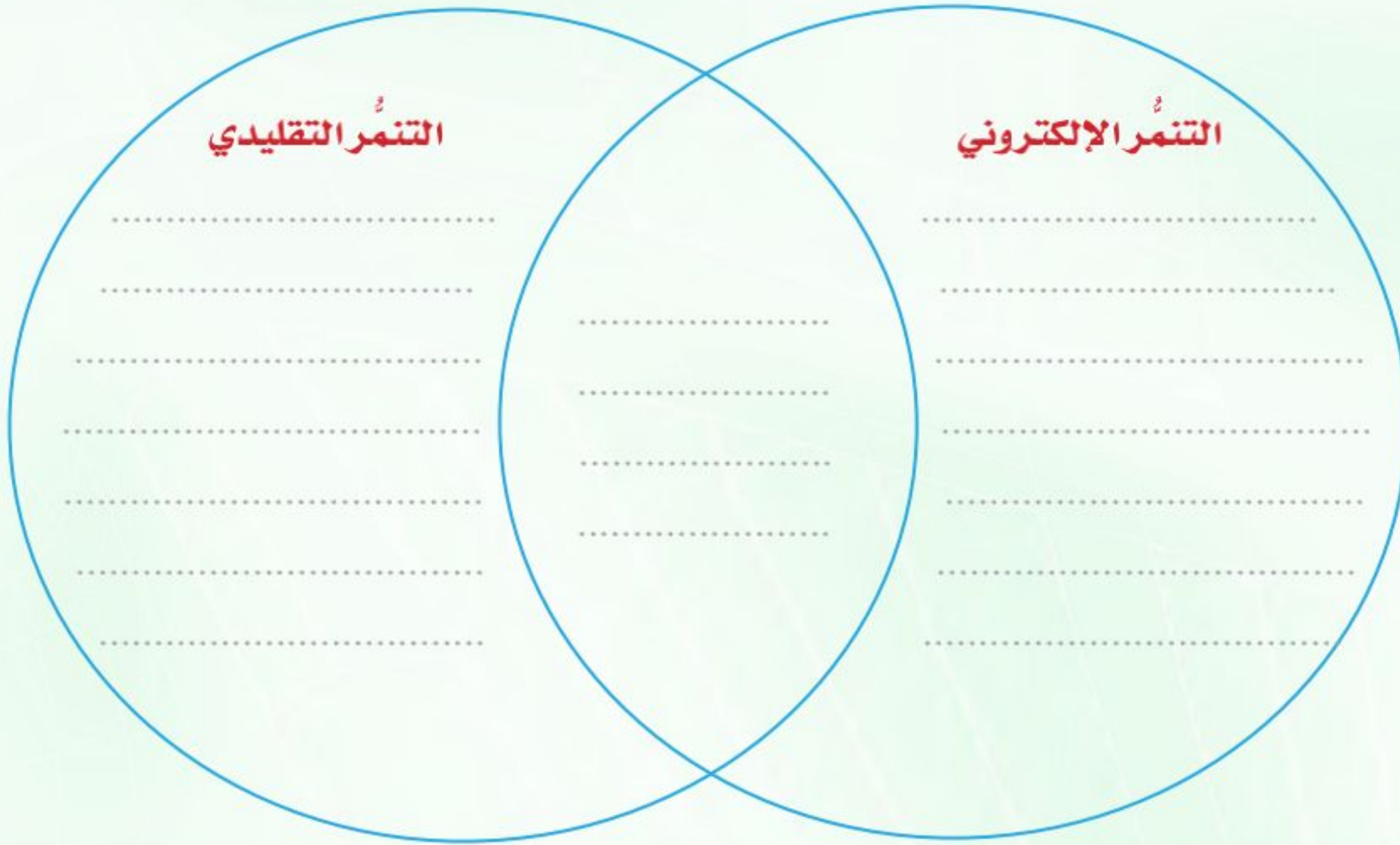
هو تعمد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف تخويف أو إغصاب أو فضح المتنمر عليه أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

(١) سورة الأحزاب الآية رقم: (٥٨).





دون في المنظم الآتي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التمر التقليدي والتمر الإلكتروني.



يعد التصرف المسيء تنمرًا عندما يكون هذا التصرف متعمدًا، ومتكررًا، وكلامًا جارحًا ومقصودًا، مع اختلاف القوة، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة.



## أدوات التنمر الإلكتروني

١ الرسائل النصية.

٢ شبكات التواصل الاجتماعي.

٣ البريد الإلكتروني.

٤ المكالمات الهاتفية.

٥ الألعاب الإلكترونية.



ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التنمر وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولاسيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التنمر الإلكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تخفي المتنمر في الألعاب الإلكترونية باسم

المملكة العربية السعودية  
النيابة العامة  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA  
PUBLIC PROSECUTION



مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن ثم حددت عقوبات صارمة وراذعة حيث ذكرت بأن عقوبة المتنمر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.

تذكر



عدم التفاعل والخوض في نقاشات مع الأفراد المجهولين على مواقع التواصل الاجتماعي .



## الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني

- ١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.
- ٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديداً أو تخويفاً للمتنمر عليه أو أسرته.
- ٣ نشر أسرار وفضائح عن المتنمر عليه دون موافقته.
- ٤ مراقبته إلكترونياً بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.
- ٥ التصيد بمتابعة هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمته عن طريقها؛ لإثارته وإغضابه عبر الإنترنت.
- ٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.



## آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه

- ١ يتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانعطواء.
- ٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية وغالباً يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.
- ٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.
- ٤ نوبات الغضب والخوف.
- ٥ كثرة الكوابيس.
- ٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسب.
- ٧ إغلاق حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.





مهند طالب في الصف الثاني متوسط، لديه حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي ينشر فيه يومياته و أنشطته، تعرض للتنمر الإلكتروني وتحول لضحية ابتزاز من أشخاص مجهولين، بسبب قرصنتهم لجهازه. والحصول على مجموعة من صورته ومن ثم تعديلها وجعلها صوراً مخجلة، ثم قاموا بتهديده بها إن لم يستجب لطلباتهم، وإرسال مبالغ مالية على حساباتهم الخارجية، أو سيقومون بإرسال تلك الصور لجميع المضافين لديه في هاتفه الجوال وفي وسائل التواصل الخاصة به، ومن ضمنها أسرته.



بعد قراءة تلك القصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجهها .

تحديد المشكلة

جمع المعلومات المرتبطة  
بالمشكلة

اقتراح حلول للمشكلة

التوصل للحل

معلومة  
إثرائية

أطلقت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مبادرة "علم واستريح"، للتوعية بالتنمر الإلكتروني وسبل الوقاية منه، بمشاركة أكثر من ٧٠ شريكاً من القطاعات العامة والخاصة. وتستهدف المبادرة مساعدة الآباء والأمهات على معرفة التنمر الإلكتروني، وكيف يتعرض الأبناء لها في العالم الرقمي، ورفع الوعي بها مع ازدياد هذه المنصات الإلكترونية، خصوصاً في ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعية، وتسهم المبادرة، في التوعية بأحد أبرز مشاكل العصر الحديث المرتبطة بالتقنية. للاطلاع على الدليل:

علم واستريح



وزارة الاتصالات  
وتقنية المعلومات



## إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني

- ١ لا تكن متنمرًا ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها.
- ٢ فكر جيدًا قبل أن تكتب منشورًا، أو ترسل رسالة، أو تشارك فيديو، أو حتى قبل أن تضغط خيار الإعجاب على منشور مسيء.
- ٣ تجاهل التعليقات المسيئة.
- ٤ اطلب المساعدة من والديك أو أحد أفراد أسرته المقربين الذي تثق به، أو الموجه الطلابي في مدرستك أو أحد معلميك.
- ٥ خذ استراحة من الإنترنت لنتحكم بحياتك الرقمية واستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي.
- ٦ لا تلم نفسك ولا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن المتنمر غالبًا ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن تفصل تمامًا بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمرون.
- ٧ الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني.

تجنب نشر صور شخصية لك أو لأحد أفراد عائلتك، أو أي معلومات شخصية مثل الاسم - العنوان - رقم الهاتف - أو أي معلومات خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



الاتصال بشبكة الإنترنت له فوائد كثيرة، وقد تصاحبه بعض المخاطر التي يتوجب الحذر منها، دون مع مجموعتك عددًا من الإرشادات التوعوية عند استخدام الإنترنت .

---

---

---

---

---

---





## كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الإلكتروني

توعية الطلاب بخطورته.

تطبيق إجراءات حازمة ضد المخالفين.

تفعيل الحوارات الطلابية.

تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة.

فتح قنوات للتواصل.

تشجيع التبليغ عن أي تنمر.

إشراك أولياء الأمور في المعالجة.

تكثيف البرامج والأنشطة التوعوية.



عندما رجع باسم من المدرسة، واجتمعت الأسرة لتناول وجبة الغداء، كان باسم هادئًا وشارد الذهن، ولم يكمل وجبة طعامه، سأله والده: ما بك؟ ولماذا أنت صامت على غير عادتك؟ رد باسم: أنا بخير. وعند اجتماع الأسرة في عطلة نهاية الأسبوع قال باسم لأبيه: كان لدي حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي أنشر فيه قصائد من تأليفي، فبدأت تصلني تعليقات ساخرة على ما أكتب، "أنت فاشل". "أترك الشعر لأصحاب الشعر". "ركز على دراستك". "لو قرأ المتنبى شعرك لترك الشعر" وغيرها... شعرت بالحزن ثم بالوحدة، ثم توقفت عن كتابة الشعر. لم أعد أريد رؤية الناس أو الحديث معهم. بعد قراءتك القصة السابقة، أبدأ رأيك في تصرف باسم؟ واقتراح حلولاً لمساعدته.

.....

.....

.....

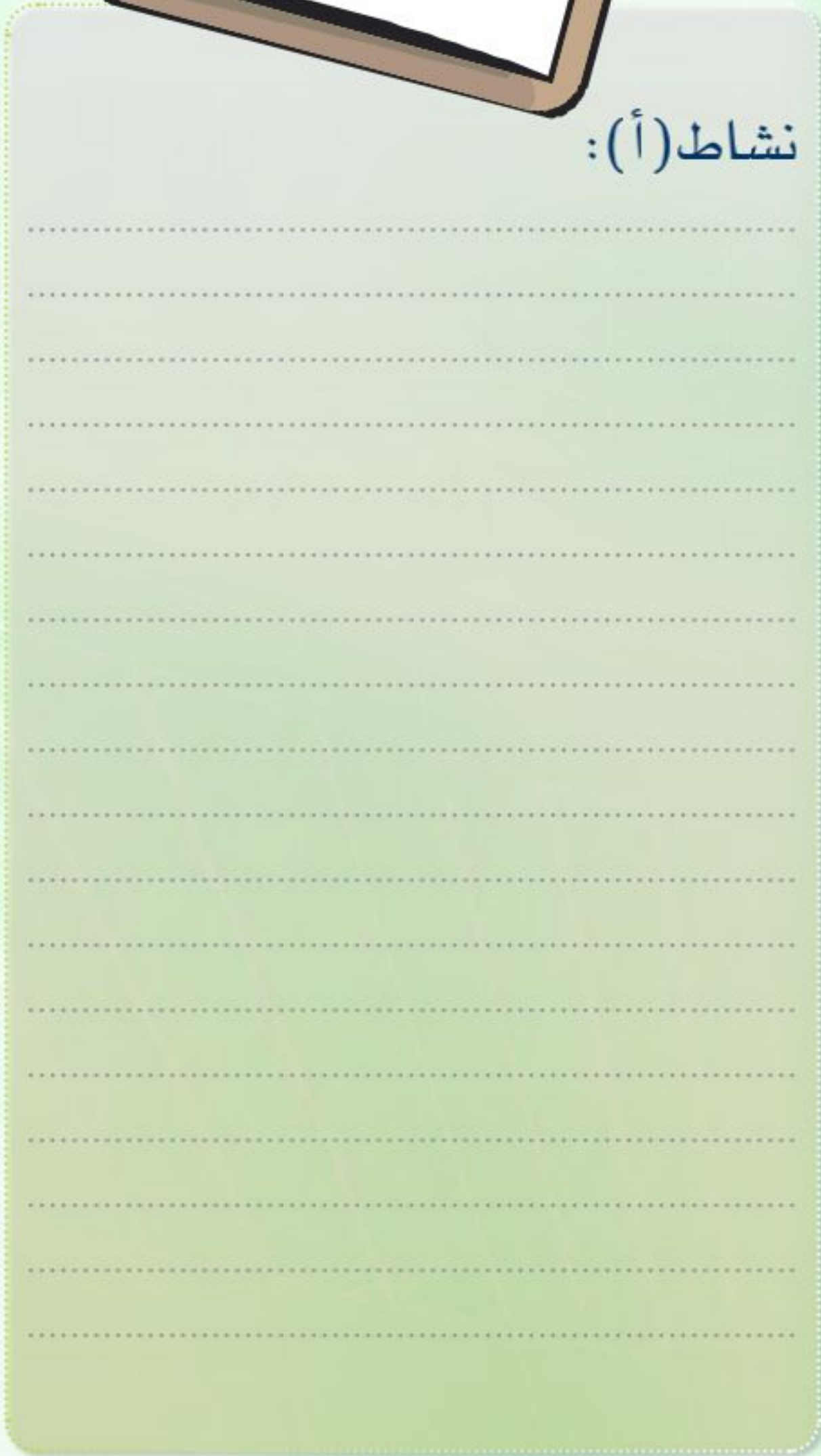
.....

.....



غالبًا ما يحدث التنمر وجهًا لوجه (المُبَاشَر)، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلًا يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة.







# التطبيقات



صوب العبارات الآتية:



١- يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني.

---

---

---

٢- الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها.

---

---

---

لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من:



المتنمر عليه

المتنمر

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## الوحدة الثالثة المهارات الاجتماعية



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



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



# الوحدة الرابعة



## العناية الملبسية

◀ البطاقة الإرشادية.

◀ تنظيف الملابس.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.
- ٢ يتبع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمه من محتويات البطاقة الإرشادية.
- ٣ التعرف على أهمية البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها.
- ٤ يطبق طريقة تنظيف الأنسجة.





# البطاقة الإرشادية



ما السبب في تلف هذه القطعة الملبسية؟



المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.
- المصطلحات.



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملبسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيفية العناية بالقطعة الملبسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.



شكل (١)

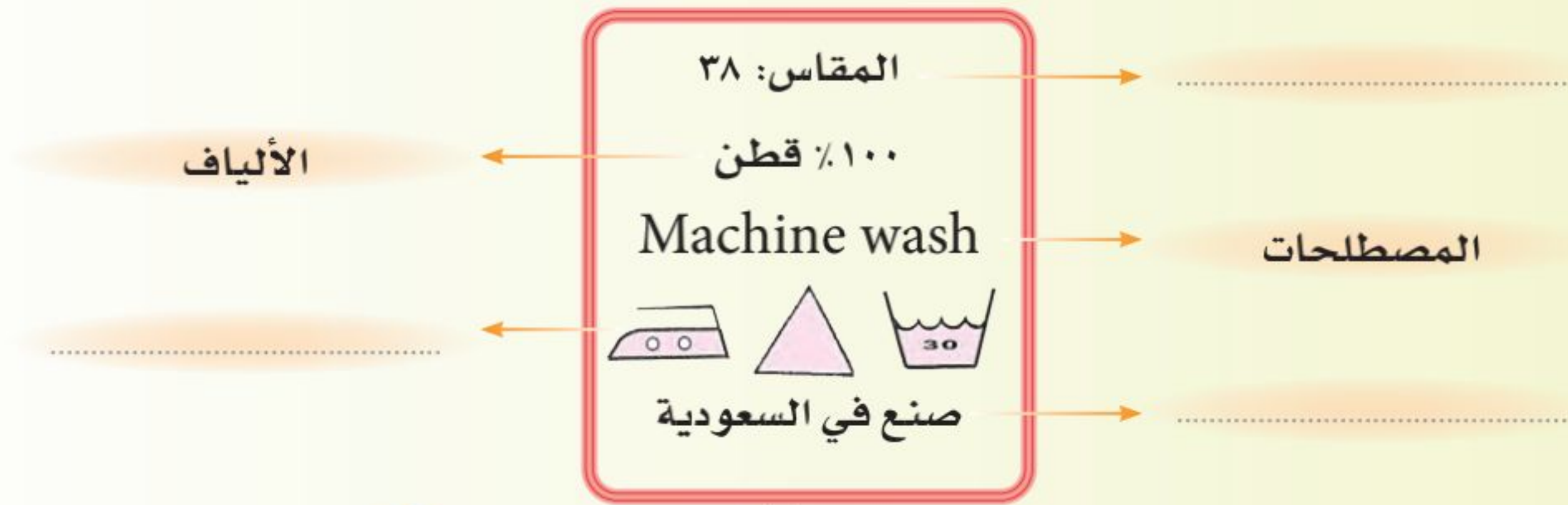
## البطاقة الإرشادية :

بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما؛ لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج، سواء أكانت ملابس جاهزة أم قطعاً نسيجية.

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية، للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



## محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)



ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والاطلاع عليها

### أولاً: الرموز

#### ١- رموز عملية الغسيل:



الإناء يشير إلى عملية الغسيل.



يغسل باليد فقط.



لا يُغسل على الإطلاق.

#### ٢- رموز عملية التبييض:



المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.



### ٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



### ٤- رموز عملية التجفيف:



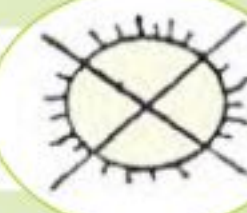
التجفيف على علّاقة في الشمس.



التجفيف على علّاقة في الظل.

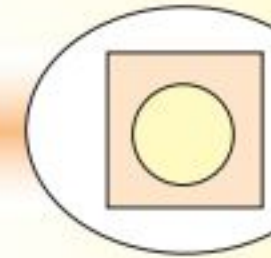


التجفيف دون علّاقة في الشمس.

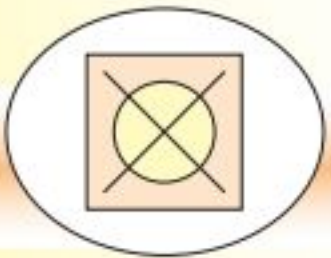


تجنب التجفيف في الشمس.

### ٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



الإشارة إلى التجفيف الآلي.



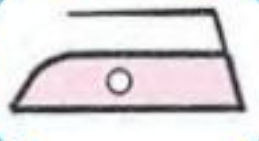
تجنب التجفيف الآلي.

## ٦- رموز عملية الكي:

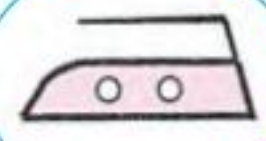
الإشارة إلى عملية الكي.



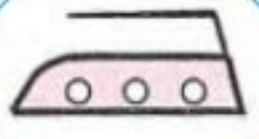
مكواة معتدلة الحرارة.



مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.



## ٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



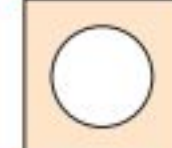
التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



على ماذا تدل الرموز الآتية؟



## ثانيًا: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسر مصطلحات البطاقتين التي أمامك استنادًا على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:

Hand wash

No bleach

Cool iron

شكل (٤)

Machine wash

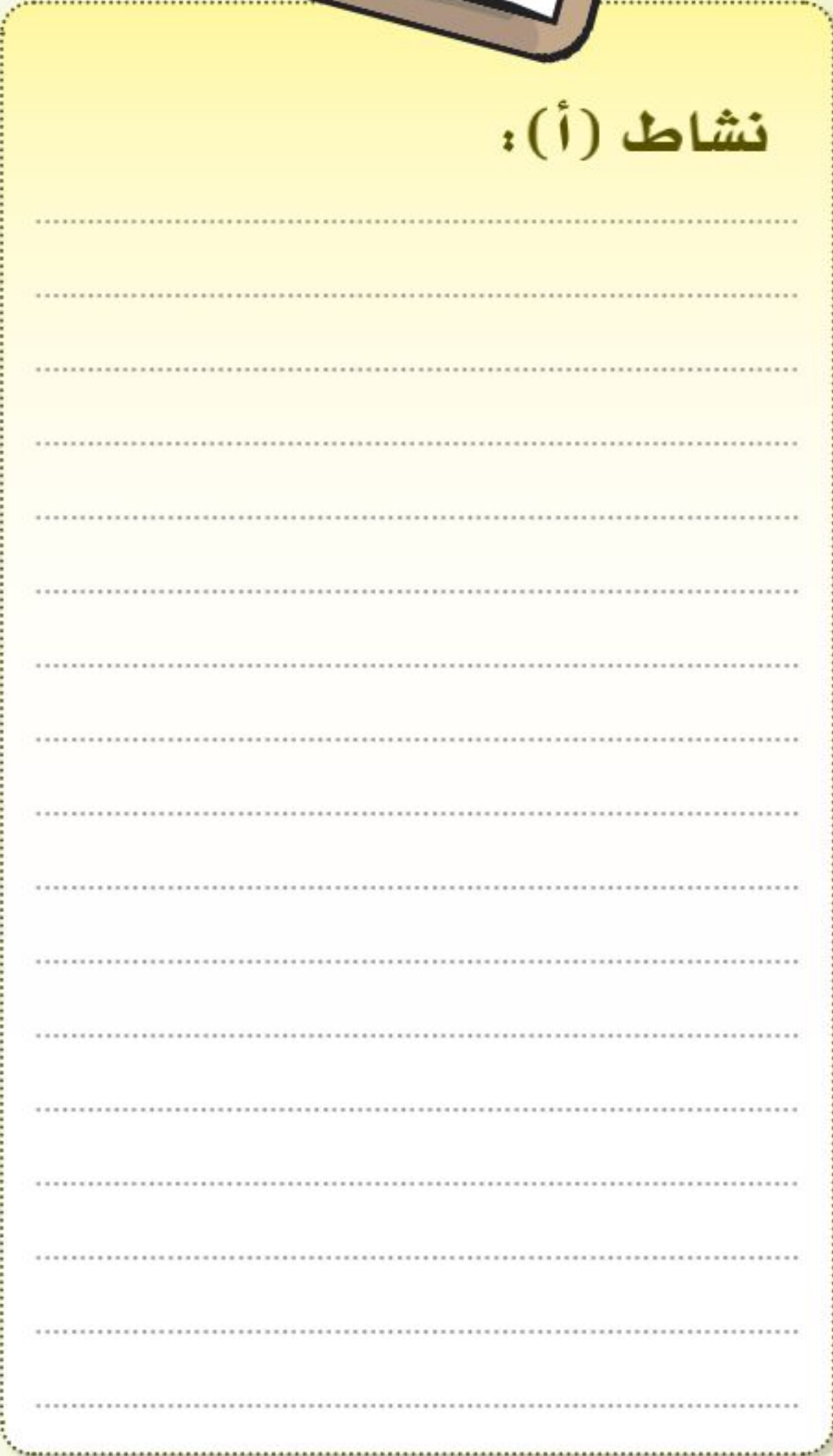
Warm iron

شكل (٢)

تذكر

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.







## تنظيف الملابس

### المفاهيم الرئيسة:

- الأنسجة.
- المنظفات الكيميائية.
- المنظفات الطبيعية.

يرغب كل منا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتمّ بملابسنا التي تُعدّ جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَيَا بَنِي آدَمَ قُطِّعُوا ثِيَابَكُمْ قُلُوبَكُمْ وَنَظِّفُوا ثِيَابَكُمْ قُلُوبَكُمْ﴾ (١).

### لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَ تَكُمُ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ (٢).



شكل (١)

### الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل، ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوّنة لها، شكل (١).

(١) سورة المدثر الآية رقم (٤).

(٢) سورة الأعراف الآية رقم (٢٦).

## مصادر الألياف



| نوع النسيج     | مميزاته                          | استخداماته                                                                                                                |
|----------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القطن والكتان  | شديد المتانة والتحمل             | القطن : ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم.<br>الكتان: القمصان - التنانير - المعاطف - الملابس الشتوية. |
| الصوف          | ضعيف المرونة - ينكمش             | الملابس الشتوية.                                                                                                          |
| الحرير الطبيعي | متين - ناعم عالي المرونة         | ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - ملابس النوم.                                                                         |
| النايلون       | قوي جداً - مطّاطي - مقاوم للتجعد | الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.                                                                                 |



ما فائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

---



---



---



من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة، وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطول عمرها الاستهلاكي.

ما المنظفات التي نحتاجها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



شكل (٢)

هل يمكن اتباع الطريقة نفسها في تنظيف هذه الملابس؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## أنواع الغسل



غسل آلي



غسل يدوي

اجمع صوراً متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

في رأيك أيهما أفضل الغسل اليدوي أم الآلي؟

ما النصيحة التي تقدمها للآخرين لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية الغسيل؟

.....

.....

## طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة له، والجدول الآتي يساعدك على معرفتها:

| نوع النسيج        | درجة حرارة الماء المناسبة | طريقة التنظيف المناسبة                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القطن<br>الكتان   | ساخنة                     | يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس .                                                  |
| الصوف             | دافئة                     | التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستوٍ بعيداً عن أشعة الشمس. |
| الحرير<br>الطبيعي | باردة                     | الأفضل للتنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظف خالٍ من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلص من الماء الزائد.        |
| النايلون          | دافئة                     | يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.                                                        |

## مراحل غسل الملابس البيضاء:



## مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

### (أ) المنظفات الكيميائية:

#### ١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).



#### أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:



#### ٢- المبييض:

سائل منظف يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبييض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة.



تُذَوَّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسمك النسيج.





هناك استعمالات أخرى للمبيّض في التنظيف المنزلي، ابحث عنها في مصادر التعلّم المتنوعة.

## إرشادات عند استعمال المبيّض في غسل الملابس



نسبة المبيّض المستخدم تقلّ أو تزيد حسب درجة اتساخ الملابس.



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيّض، اذكر موقفاً من تلك المواقف.



بعد تكرار غسل الأنسجة يغدو اللون مصفرًا باهتًا، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللون.

### ٣- الزهرة:



شكل (٧)

مادة زرقاء اللون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهر الملابس.

#### إرشادات عند تزهير الملابس يدويًا:

تُشطف الملابس جيدًا قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.

لماذا؟

يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفًا.

يُعدّ ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانسًا.

علل

يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعةً بعد قطعة.

علل

لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.

هناك بعض المنظّفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيّض والزهرة.





ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف،

## (ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

### ١- الملح:

(كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبأ في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



شكل (٨)



علّل: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

### ٢- الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لتزهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخل لكل لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



شكل (٩)



عدّد بعض استخدامات الخل الأخرى.

في أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، يجب أن توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الغسالة.





## التطبيقات



١ : أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسر الرموز في البطاقتين المشار إليهما :



**من وجهة نظرك؛ ما سبب:**

## إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملبسية؟



سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿يَبْنِيْءَادَمَقَدْأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَرِّى سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ  
مِنْ ءَايَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾

أ- أِحْطْ بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية :

الأحزاب

الأعراف

الزخرف

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم ، فسر معاني الكلمات الآتية :

لباساً: .....

ريشاً: .....

يوارى: .....

٤ : أ- لون الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة الملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصل على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسم رمز الكلمة المطلوبة :



ج- اذكر الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

.....

.....



## الوحدة الرابعة العناية الملبسية



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



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



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447



# الوحدة الخامسة



## الغذاء والتغذية

- ◀ اللحوم والبقول.
- ◀ شطيرة الفلافل.
- ◀ شطيرة التونة.



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يُعدُّ صنفًا من الشطائر.
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المُعدة غذائياً.





# اللحوم والبقول



## المفاهيم الرئيسية:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.



- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثلاً على كل نوع.

## اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

### معلومة إثرائية

**كلمة بروتين:**  
كلمة لاتينية معناها  
ذو المقام الأول، وهو  
المادة الصلبة المكونة  
للخلايا.

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية، وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني)، وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

### القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.



لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

## أنواع البروتينات

### بروتين نباتي



شكل (٢)

### بروتين حيواني



شكل (١)

## يعد البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة عليه.

يعد فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



### من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، .....

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، .....





معلومة  
إثرائية

### الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٢)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



### الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطوانة وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة  
تضاف ملعقة أكل عصير ليمون  
ومعلقة ماء وذرّة ملح لملعقتي  
طحينة وتخلط جيداً.

### دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

---



---



---



---



## شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



### الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فردة أولاً.



يُضاف عصير الليمون  
للتونة؛ لتحسين النكهة  
وزيادة القيمة الغذائية.



### دَوِّن القيمة الغذائية لشطيرة التونة :



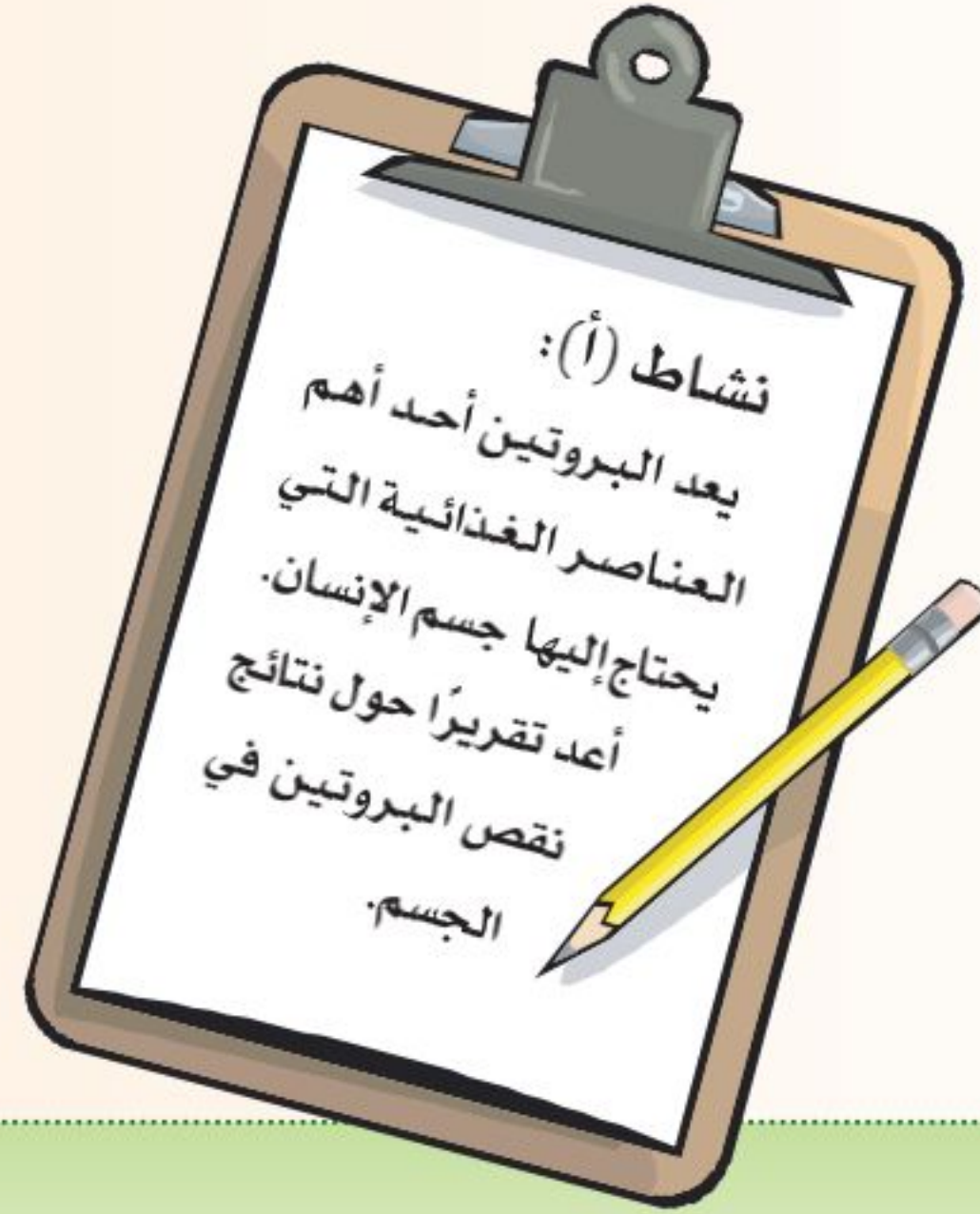
## نشاط (ب):

النظافة والتغليف:

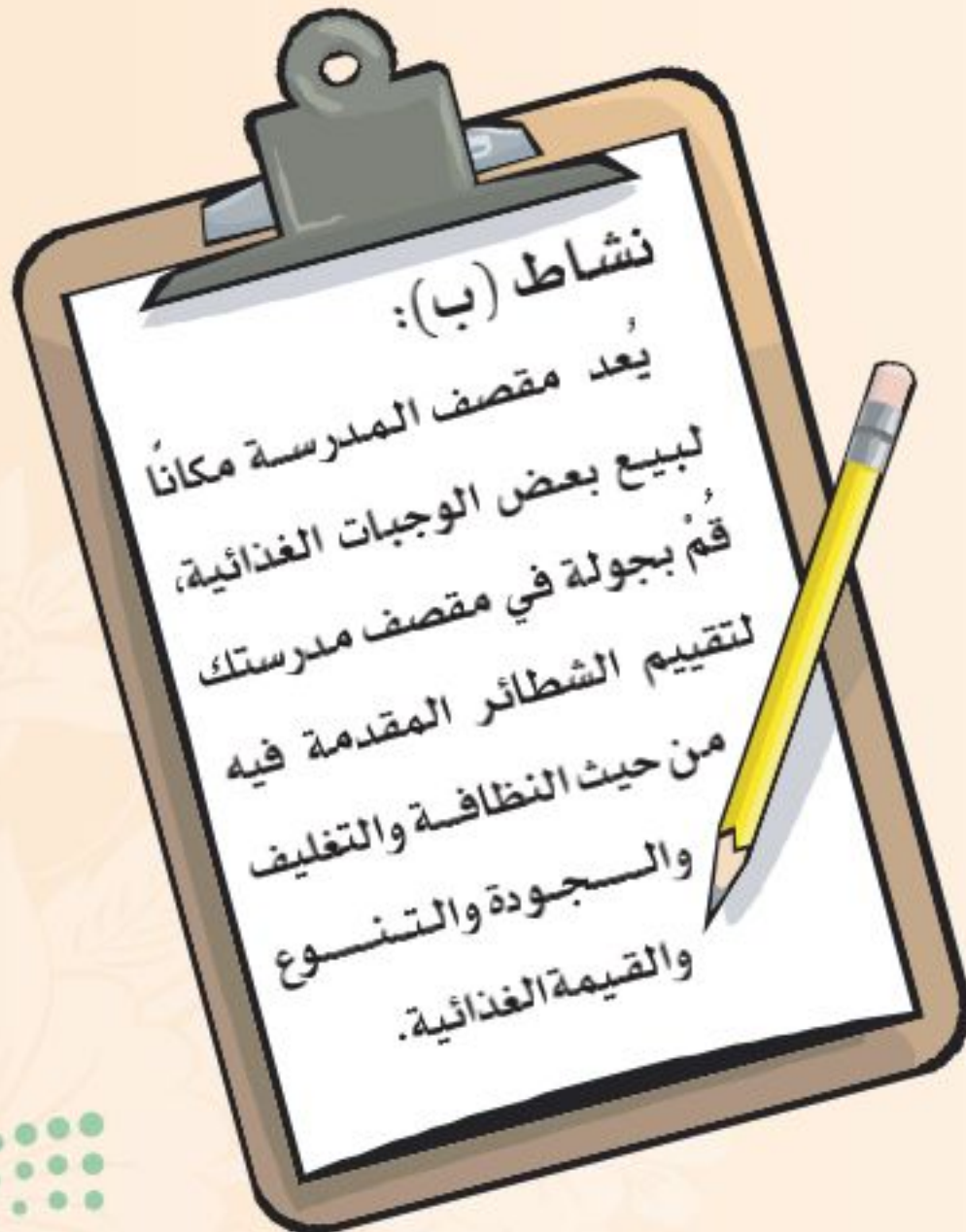
الجودة:

التنوع:

القيمة الغذائية:



## نشاط (أ):





# التطبيقات



## ١: صوب العبارات الآتية:

.....  
- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

.....  
- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

.....  
- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

.....  
- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

.....  
- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢: علل ما يأتي:

.....  
١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية.

.....  
٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر.

.....  
٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال.

.....  
٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر.



٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

|                                                                                |                                                                        |                       |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <p>الشطائر الصغيرة<br/>تقدم مع الشاي في<br/>المناسبات.</p>                     | <p>تضاف الخضراوات<br/>إلى شطائر اللحم؛ لزيادة<br/>القيمة الغذائية.</p> |                       |                       |
| <p>رأي</p>                                                                     | <p>حقيقة</p>                                                           | <p>رأي</p>            | <p>حقيقة</p>          |
| <input type="radio"/>                                                          | <input type="radio"/>                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <p>البروتين النباتي<br/>منخفض القيمة الغذائية.</p>                             |                                                                        |                       |                       |
| <p>رأي</p>                                                                     |                                                                        | <p>حقيقة</p>          |                       |
| <input type="radio"/>                                                          | <input type="radio"/>                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <p>يدخل البروتين في<br/>تركيب المواد المنظمة في<br/>الجسم، مثل: الأنزيمات.</p> | <p>يقبل الناس على<br/>الشطائر الحلوة أكثر من<br/>المالحة.</p>          |                       |                       |
| <p>رأي</p>                                                                     | <p>حقيقة</p>                                                           | <p>رأي</p>            | <p>حقيقة</p>          |
| <input type="radio"/>                                                          | <input type="radio"/>                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

٤: اقترح عددًا من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة  
الجبنة فقط.

---



---



---

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائيًا.

---



---



---

٥: أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.  
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترتيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة  
لتحصل على نوع من البقول:

|                                                                                     |   |                                                                                      |                      |                                                                                       |                      |   |                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | ٥ |   | ١١                   |    | ٢                    |   |                                                                                       |    |
|   | ١ | <input type="text"/>                                                                 | <input type="text"/> | <input type="text"/>                                                                  | <input type="text"/> | ١ |   | ٤  |
|                                                                                     |   | <input type="text"/>                                                                 | <input type="text"/> | <input type="text"/>                                                                  | <input type="text"/> | ٢ |                                                                                       |    |
|  | ٩ | <input type="text"/>                                                                 | <input type="text"/> | <input type="text"/>                                                                  | <input type="text"/> | ٣ |  | ١٠ |
|                                                                                     |   | <input type="text"/>                                                                 | <input type="text"/> | <input type="text"/>                                                                  | <input type="text"/> | ٤ |                                                                                       |    |
|  | ٨ | <input type="text"/>                                                                 | <input type="text"/> | <input type="text"/>                                                                  | <input type="text"/> | ٥ |  | ٣  |
|  | ٦ |  | ١٢                   |  | ٧                    |   |                                                                                       |    |

الكلمة: .....

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.



## الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



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



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



Botany

النبات



Chicken

الدجاج

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

