



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف الثالث متوسط - غير مجزأ.

/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢٨ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٦٧٠٩

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٥٣٣-١٣-٠

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



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



وزارة التعليم

Ministry of Education
2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





المقدمة

مفاتيح رموز الكتاب

تذكر

إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفرداً أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.

التطبيقات

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



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة، وهو يثير تفكير المتعلمين، 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.

لغة الإشارة

هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الأول من المقرر

الفهرس

المقدمة	٥
مفاتيح ورموز الكتاب	٦

الصفحة	الموضوع	الوحدات
١٠	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية
١١	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	
١٩	التمريض المنزلي	
٢٤	تغذية مرضى السكر	
٢٦	تغذية مرضى ضغط الدم	
٣٠	التطبيقات	
٣٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٣٦	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية المهارات الحياتية
٣٧	الادخار والإنفاق	
٤٣	مهارات الشراء الرقمي	
٤٩	التطبيقات	
٥٢	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٥٤	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة المهارات الأسرية
٥٥	الميزانية وموارد الأسرة	
٦٢	استهلاك الغذاء	
٦٨	التطبيقات	
٧٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٧٦	أهداف الوحدة	الوحدة الرابعة العناية الملبسية
٧٧	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	
٨٣	التطبيقات	
٨٥	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٨٨	أهداف الوحدة	الوحدة الخامسة (الغذاء والتغذية)
٨٩	حفظ الأطعمة	
٩٦	أصناف من بيئتي دقيق القمح	

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- ◀ التمريض المنزلي.
- ◀ تغذية مرضى السكر.
- ◀ تغذية مرضى ضغط الدم.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يُبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ يُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.
- ٥ يُفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.
- ٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.



الزبيب

وهنا



اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.

.....

.....

.....



العلاج بالأدوية الإلهية:

وهو الاستشفاء بالآيات القرآنية، فالقرآن: هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية، والبدنية، وما ثبت في سنة الرسول ﷺ من أدعية، قال الله تعالى:

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (٨٢) ^(١)

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، وروى مسلم عن عائشة رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِهِ، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا ^(٢).

وما كل أحد يُوفَّق للاستشفاء بالقرآن والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

.....

.....

.....

الدواء المركب:

هو الجمع في الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية التي ذكرها الرسول ﷺ في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية، والأدعية من سنة الرسول ﷺ.



دَوِّن فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

.....

.....

.....



العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب الآتية:

١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامة.

٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب و طرق محرمة، مثل: الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال وإلحاق الأذى بالمرضى، ومن أساليبهم:

١- لبس الأحجية «العزائم والتماائم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «**إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكٌ**»^(١).

٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.

٣- شرب الماء بأوانٍ كُتِبَ عليها بعض كلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلَقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «**مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ؟**» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «**انْزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا**»^(٢).

(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).

الصيدلية المنزلية

من المهم أن تتوفر في كل بيت بعض الأدوية والمستحضرات الطبية، والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل بعيداً عن الحرارة والرطوبة، وبعيداً عن متناول الأطفال.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

مثل: مقياس درجة الحرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - ملقط صغير - لصقات طبية للجروح - قفازات بلاستيكية - مسحات كحولية.

ب - مستحضرات طبية:

المستحضر الطبي	استعماله
• كحول ٧٠٪ • ديتول • محلول النشادر • زجاجة ملح فوار	- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف. - مطهر للجروح. - لحالات الإغماء ولسع الحشرات. - لعسر الهضم.

ج - أدوية طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة، منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

اسم الدواء	استعماله
• بانادول - أدول • مرهم الزنك • مرهم البوريك - ميبو للحروق • قطرات العين المعقمة	- لخفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها. - للالتهابات الجلدية. - للحروق. - لتعقيم العينين.

تذكر

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.



عند ترتيب

النظام الغذائي المناسب

الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- ◀ الادخار والإنفاق.
- ◀ مهارات الشراء الرقمي.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يستنتج فوائد الادخار.
- ٢ يصف مفهوم المشاريع الصغيرة.
- ٣ يعطي أمثلة على مشاريع منزلية صغيرة.
- ٤ يميز أنواع المشاريع الصغيرة.
- ٥ يحدد مفهوم الشراء الرقمي.
- ٦ يطور مهارته في الشراء الرقمي.



تزايد الاهتمام بإنشاء المشاريع الصغيرة وإدارتها، حيث أن جميع المشاريع الكبيرة بدأت مشاريع صغيرة، فهي ذات دور مهم في اقتصادات الدول وتساهم بفعالية في توفير فرص العمل والحد من البطالة. فالمشاريع هي نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال للحصول على منافع متوقعة خلال فترة زمنية محددة، وقد يكون المشروع زراعياً أو صناعياً أو سياحياً أو خدمياً وقد يكون مشروع كبيراً أو مشروعاً صغيراً أو متوسط الحجم، وتعتبر المشاريع الصغيرة اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة.



ما المشروعات الصغيرة

هي منشأة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفاعلية في إدارة وتشغيل أعمالها، ويعد من وجهة النظر القانونية المالك الوحيد لجميع أصول، وممتلكات المنشأة، وتعود إليه الأرباح جميعها.

المشاريع المنزلية

إن مزاوله العمل الحر في المنزل يعد أحد أهم البدائل المتاحة، حيث يوجد العديد من الأعمال التي من الممكن ممارستها من المنزل. مثل: مشروع التصوير الفوتوغرافي، ومشروع البرمجة، وتربية الحيوانات وبيع منتجاتها أو بيعها، ومشروع إعداد الوجبات الغذائية وبيعها.





من وجهة نظرك قارن بين إيجابيات وسلبيات الشراء الرقمي.



سلبيات الشراء الرقمي

إيجابيات الشراء الرقمي



تساعدنا المهارات الرقمية الأساسية على التعامل مع متطلبات العصر الرقمي بيسر وسهولة.





التطبيقات



ضع رقم المصطلح أمام المفهوم المناسب له :

١. المشروع

عمليات البيع والشراء، وممارسة عروض التجارة لكافة المنتجات والبضائع إلكترونياً.

☐

٢. الادخار

مجموعة من القوانين والقواعد السلوكية، التي يجب أن يتحلى بها المواطن الرقمي.

☐

٣. التجارة الرقمية

نشاط تستخدم فيه موارد معينة، وتنفق من أجله الأموال، للحصول على منافع خلال فترة زمنية محددة.

☐

٤. السلوك الرقمي

اقتطاع جزء من الدخل وحفظه دون استهلاكه.

☐

٤ : دون السلوك الشرائي للشخصيات الآتية :

البخيل

.....

.....

.....

.....

المسرف

.....

.....

.....

.....

المدخر

.....

.....

.....

.....



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.
- ٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بهارفع دخل الأسرة.
- ٤ يعي أهمية الادخار.
- ٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨ يصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.



