



↓ تم تحميل ملف المادة من مكتبة طلابنا
زورونا على الموقع

www.tlabna.net

مكتبه طلابنا تقدم لكم كل ما يحتاج المعلم والمعلمه والطلبة , الطبعات الجديده للكتب والحلول ونماذج الاختبارات والتحضير وشروحات الدروس بصيغة الورد والبي دي اف وكذلك عروض البوربوينت.



tlabna



www.tlabna.net

● قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

للصف الأول المتوسط
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية : للصف الأول المتوسط - الفصل
الدراسي الأول / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٢ هـ
٩٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨
١ - المهارات الاجتماعية - كتب دراسية ٢ - التعليم المتوسط -
السعودية أ - العنوان
ديوي ٣٧٢ ، ٨٢ ١٤٤٢ / ٩٦١٤

رقم الإيداع : ١٤٤٢ / ٩٦١٣
ردمك : ٦ - ٨٩١ - ٥٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



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 المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "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 وتقديمه، 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 بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت 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

تعدد



إثارة لانتباه وتفكير الطلاب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، يقوم 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 يجري داخل الحصة وهو يشير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



هيا نتعلم لغة الإشارة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



الفهرس

الفصل الدراسي الأول

٤	المقدمة	
٥	مفاتيح ورموز الكتاب	
الوحدة	الموضوع	الصفحة
المهارات الحياتية (٥ حصص)	أهداف الوحدة	٨
	فن التعامل	٩
	اختيار الصديق	١٩
	تنظيم الوقت	٢٢
	التطبيقات	٢٨
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٢
المهارات الأسرية (٤ حصص)	أهداف الوحدة	٣٥
	الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل	٣٦
	ترتيب الموائد	٤١
	مناديل المائدة	٤٨
	التطبيقات	٥٤
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥٧
الغذاء والتغذية (حصتان)	أهداف الوحدة	٦٠
	الحساء	٦١
	السلطات	٦٤
	التطبيقات	٧٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧٢

ملاحظة:

يمتاز المقرر بالمرونة لذلك تركت حرية توزيع الحصص للدروس داخل الوحدة للمعلم مع الالتزام بعدد الحصص المقررة لكل وحدة.



الوحدة
الأولى

المهارات الحياتية



فن التعامل



اختيار الصديق



تنظيم الوقت



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٧

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يطبق فن التعامل مع الآخرين في حياته اليومية.
- ٢ يُحسن رعاية إخوته الصغار.
- ٣ يقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ يفرّق بين الصداقة والزّمانة.
- ٥ يوضّح أسس اختيار الصديق.
- ٦ يخطط جدولاً لتنظيم أعماله اليومية.
- ٧ يعدّد أعمالاً يؤديها في وقت الفراغ.





فَنُّ التَّعَامُلِ



المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

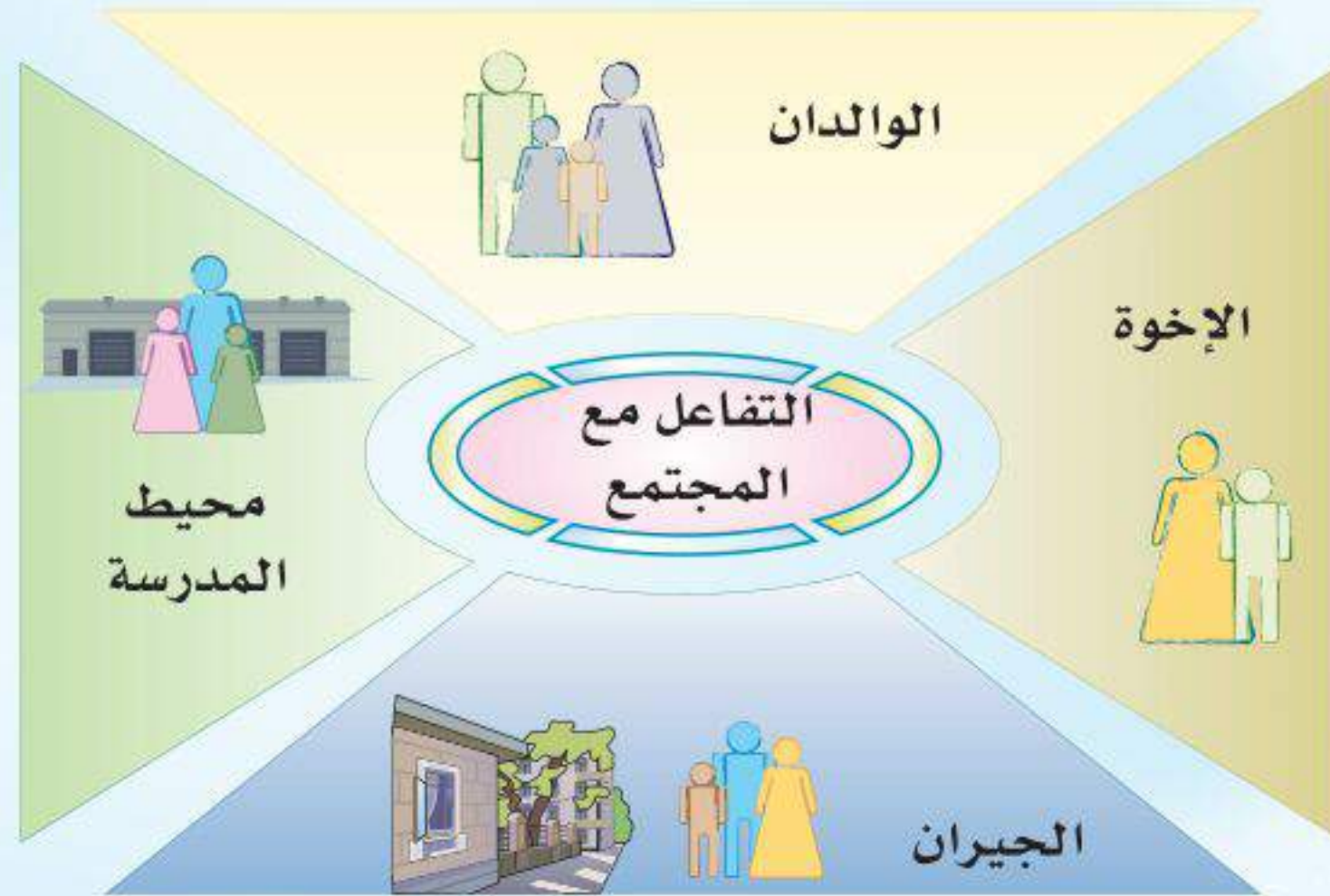
بني..



أصبحت اليوم قادراً على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلّم أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدرك أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلّم أصوله وقواعده المستقاة من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حبّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعد وتُسعد مَنْ تعاشر؛ لأنهم أحسّوا بروعة التعامل معك.



لماذا نطبق فن التعامل مع هؤلاء؟



شكل (١)



من حقوق ذوي الإعاقة معاملتهم باحترام. ناقش هذه العبارة مع مجموعتك.

الوالدان:



إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾^(١).

وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهدا بالسُّقيا والرعاية.



ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قوم أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راض عنها؟
اجمع درجاتك (راض = ١، غير راض = ٠).

م	الأعمال	راض	غير راض
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.		
٢	تلبية طلباتهما.		
٣	التلطف في الحديث معهما.		
٤	مساعدهما على أعمال المنزل.		
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.		
	النتيجة		

إذا كانت درجاتك عالية فهذا يدل على حسن معاملتك لوالديك، فأبشر برضا الله عنك. وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاج لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.

تأمل

قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قال: «أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال: «ثم أبوك»^(١).

ثمار برِّ الوالدين

التوفيق في حياتك

دعاؤهما لك في
السِّر والعلن

برّ أبنائك بك

رضاهما عنك

السعادة في
الدنيا والآخرة

الفوز بالجنة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

١١

(١) صحيح مسلم: ٢٥٤٨.



في رأيك ما الأفعال التي تجعل والديك فخورين بك إذا قمت بها؟

١.

٢.

٣.

بني البار: بالإضافة إلى ما درست سابقًا من فنون التعامل مع الوالدين،
هناك أساليب أخرى تقوي علاقتك بهما، دُونها بإيجاز.

الإخوة :

والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر،
ودورك بوصفك فتى ناضجًا يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك
بحسن خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.



تمثيل القدوة
الحسنة

اكتساب المحبة

زرع الثقة في أنفسهم
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد
على الذات

ثمار التعامل الحسن مع الإخوة



اسرد قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

١٢



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع إخوتك، وضحها.



شكل (٣)

.....

.....

.....



شكل (٢)

.....

.....

.....



شكل (٥)

.....

.....

.....



شكل (٤)

.....

.....

.....





محيط المدرسة:

اقرأ القصة الآتية، متأملاً في أحداثها:

أحمد طالب في الصف الأول المتوسط، ذهب إلى المدرسة كعادته كل يوم، وقد نسي أدواته المدرسية في المنزل، فطلب من زميله أنس مسطرة وقلم حبر، فلما رغب أنس في استرجاع قلمه، تأفف أحمد منه فهو ما زال بحاجة، وعندما ألح أنس في طلبه، قذفه بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أنس، فلما رآه المعلم تعجب من فعله، وسأله عن سبب تصرفه، فردّ مدافعاً عن نفسه قائلاً: إن أنساً دفعني لفعل ذلك. أنهى المعلم المشكلة وطلب من أحمد مراجعته في مكتبه بعد انتهاء يومه الدراسي لمناقشته فيما حدث. من القصة السابقة أجب عما يأتي:

س١ / قيم تصرف كل من أحمد وأنس؟

س٢ / أبد رأيك في أحداث القصة.





الجيران:



تابع قصة أحمد، ودون ملاحظتك حول أحداثها مستدلاً بأحاديث شريفة :

عاد أحمد من المدرسة وهو يشعر بضيق وملل من موقفه مع زميله أنس،
فجلس يشاهد التلفاز لتسلية نفسه فرفع صوته عالياً، عندها طرق الباب ابنُ
الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى فأخذ أحمد الطبق ولم
يشكره، بل أغلق خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدته منزعجة من صوت
التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألته عمن أرسله، فأجاب أحمد دون مبالاة
بما صدر منه، بل عاب ما في الطبق من الطعام وقُلل من شأنه،
فنهرته والدته، وأخبرته بما كان يجب عليه أن يفعله من
شكر الجيران على ما قدّموه.

المواقف الصحيحة التي يجب أن يتمثلها أحمد:

.....

.....

.....

.....

المواقف الخاطئة التي قام بها أحمد:

.....

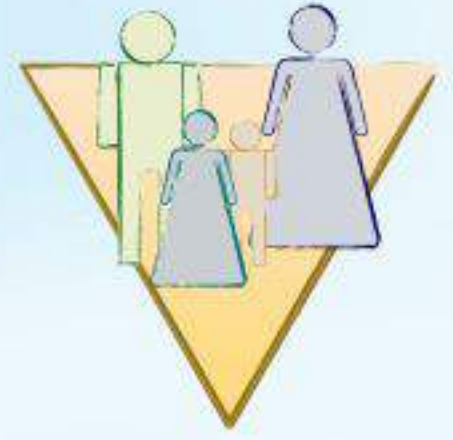
.....

.....

.....



التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققت فن التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكون قادراً على الاندماج مع أفراد مجتمعتك. ولكي تصبح عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تحقق تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولك.

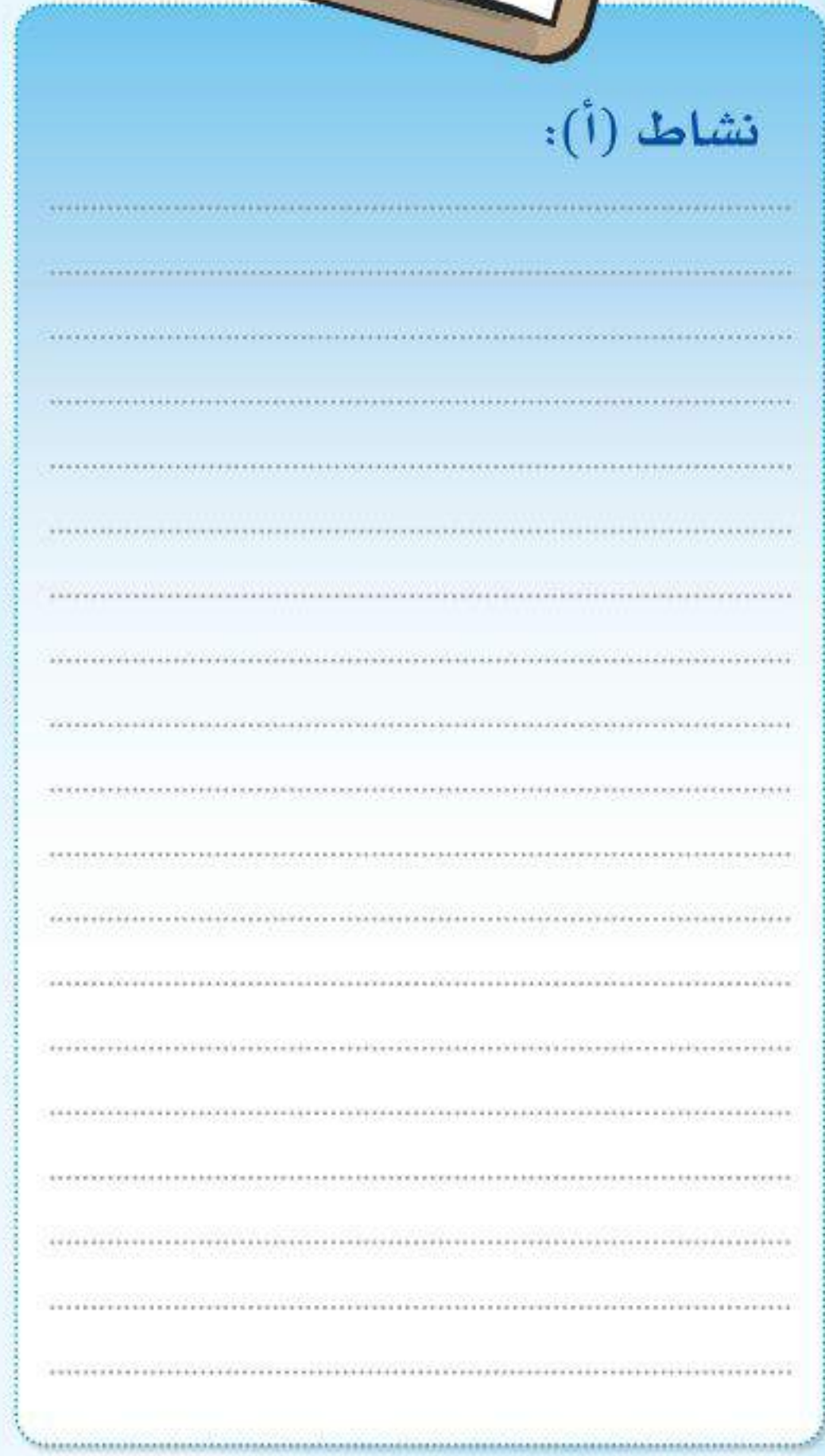
كيف تحقق التفاعل الاجتماعي؟

- الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل مَنْ يحتاج العون.
- اتباع التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.
- احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.
- المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»^(١).



نشاط (ب):



نشاط (أ):





اختيار الصديق

المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.
- التنمر.



الصداقة:

رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، مما يُولد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أُظِلُّهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي»^(١).

الفرق بين

الزمالة:

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو
- قد تنقطع ببعد المكان.
- يشترك الزملاء في الخصائص المهنية.

الصداقة:

- علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسَمَّونَ أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بُعد المكان.
- قد لا يشترك الأصدقاء في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقين لا زميلين؟

.....

.....

إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول صلى الله عليه وسلم مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

ارجع إلى كتب السيرة واستزد حولها مسترشدا بها في صداقتك.



تذكر



الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمّه، فبادر باختيار صديق «صديق» ترتاح له، وتستعين به بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليه بما يضايقك، لكن تذكر أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.

حقوق الصديق:

١. المعاونة والمساعدة عند الحاجة.
٢. توجيه النصيحة والرأي.
٣. المشاركة عند الفرح والحزن.
٤. العيادة عند المرض.
٥. كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
٦. التهنئة بالمناسبات السعيدة.
٧. تقديم الهدية اليسيرة في المناسبات إن أمكن.



معايير اختيار الصديق:

١. التمسك بالدين والقيم.
٢. تقارب السن.
٣. تقارب الأفكار والاهتمامات.
٤. التعاون حسب القدرة.
٥. الوضوح والصراحة في التعامل.
٦. احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
٧. محبة الآخرين وإيثارهم على أنفسنا.
٨. الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
٩. التواضع والابتعاد عن الكبر.



إن من أوثق عُرى المحبة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقك على هذا الأساس.



مَنْ الصديق في رأيك؟

تذكر



استئناسك برأي والديك مهم في اختيار أصدقائك.

المحافظة

على

الصداقة:

للمحافظة على استمرار الصداقة، اتبع ما يلي:

- ١ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- ٢ المحافظة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية أصدقائك.
- ٣ الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
- ٤ الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تثير الغضب والخصام.
- ٥ المجاملة، والمحافظة على مشاعر الأصدقاء.
- ٦ الاستعانة بآراء الأصدقاء، وتبادل المشاورات معهم دون المساس بخصوصياتهم.
- ٧ الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
- ٨ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....



تنظيم الوقت

المفاهيم الرئيسة:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



هل جربت أن تقضي أوقاتا دون أن تنظم وقتك فيها؟ ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟

الوقت:



عُرِفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء أكان قصيراً أم طويلاً).

أهمية الوقت:

للوّقت أهميّة كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢﴾^(١).

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغَنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(٢).



خصائص الوقت:



١. ارتفاع قيمته.

٢. سرعة انقضائه.

٣. ذهابه وعدم عودته.

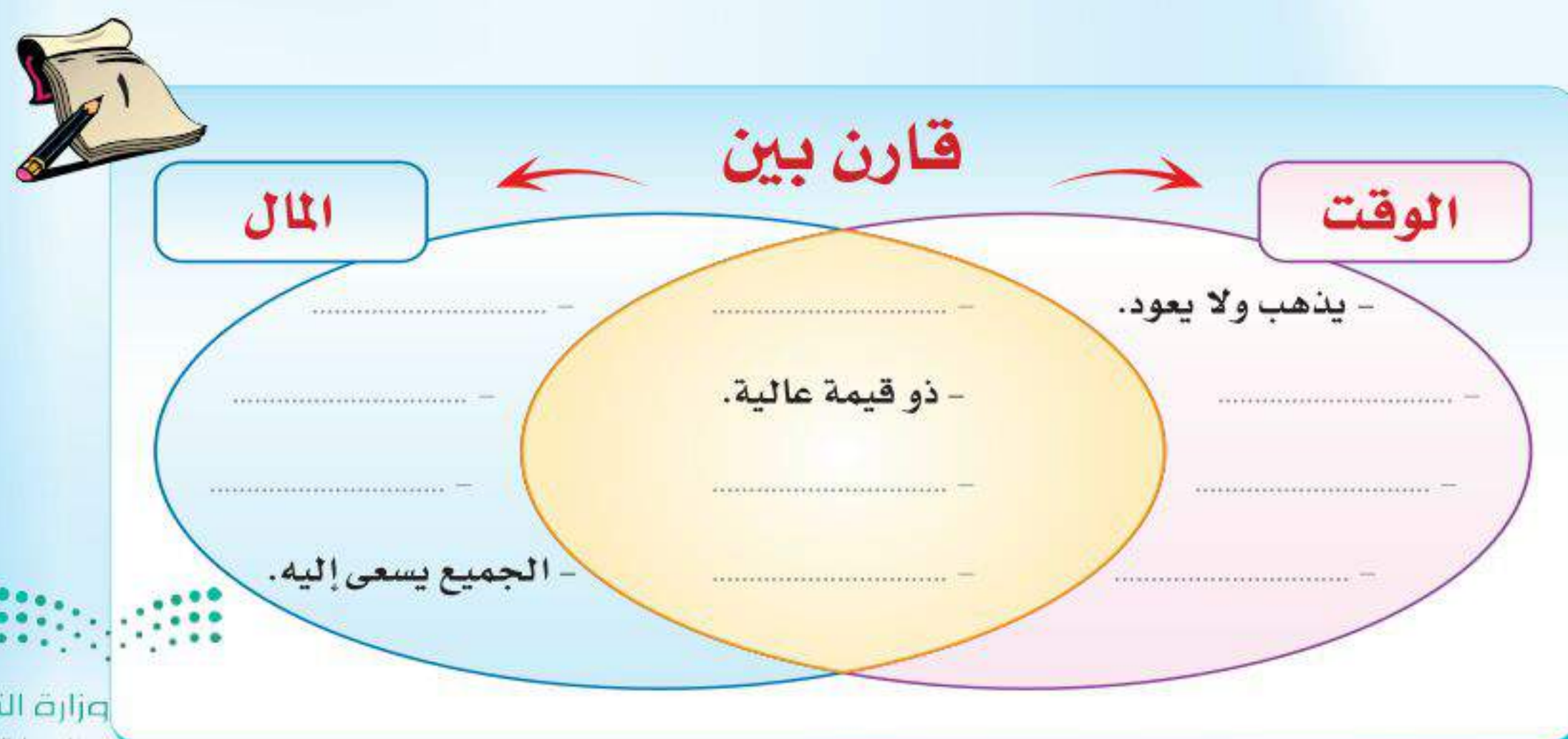


بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



تذکرہ

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



بعد دراستك لأهمية الوقت خطط لبرنامجك اليومي مراعيًا أولوية الأعمال لديك:

الوقت	المهام اليومية المنفذة
	
	
	
	
	
	
	
	

من أسباب إضاعة الوقت: تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة مثل الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة، وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



تذكر

أنك بتنظيمك ليومك ستجد الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.

ما وقت الفراغ؟



هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضائه كما يريد ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عمّا بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي تُتيح له ممارستها فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تذكر



أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.



بالتعاون مع مجموعتك وضع كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

الفضائيات والإنترنت:



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت

وسيلة من وسائل
الاتصال السريعة

وسيلة من وسائل الدلالة
على الخير

رفع المستوى الثقافي من
خلال البرامج الثقافية
والمواقع العلمية

وسيلة مساعدة لطلبة العلم
والباحثين

الاستفادة منها في مجال التجارة
الإلكترونية، والتعامل مع أسواق
الأسهم.

الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نحسن استثمارها بما
ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.



ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

- ١-
- ٢-
- ٣- إضعاف الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤-
- ٥-
- ٦- تدني مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنها تشغلهم عن التحصيل والمذاكرة.



من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



١: املأ الفراغات الآتية :

- أ وقت الفراغ : هو
- ب من أهم حقوق الوالدين :
- ج من حقوق الجار :
- د من خصائص الوقت :

٢: تُعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفاً من بعض الطلاب عن ممارسة هذه الهواية. أعد تقريراً تتحدث فيه عن التالي :

- ١ أسباب هذا العزوف.
- ٢ مقترحاتك لتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

.....

.....

.....

.....

.....

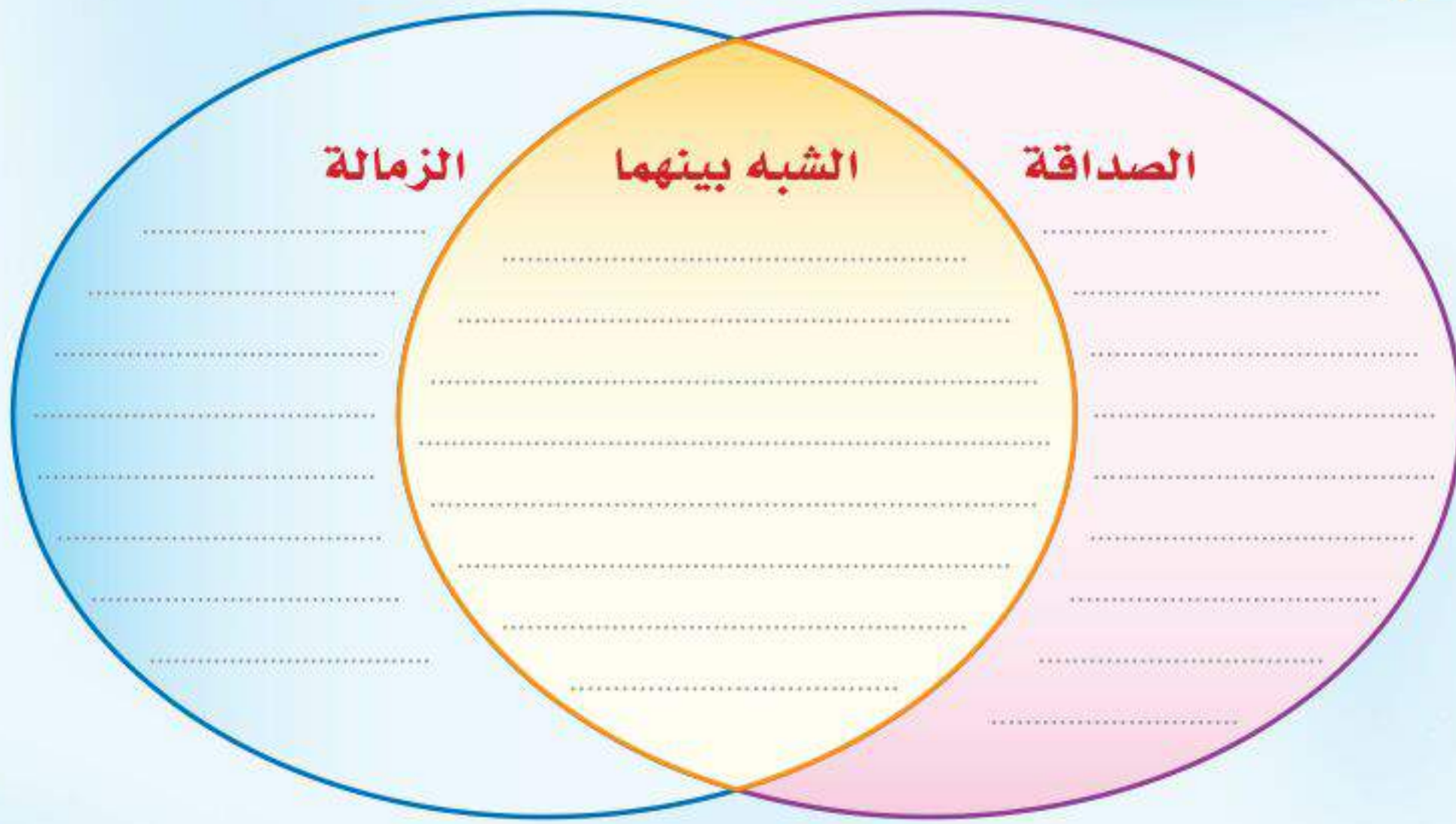
.....

.....

.....



٣: ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



٤: هذه مُفَكَّرَةٌ لأيام الأسبوع، دوّن أمام كل يومِ العمل الذي ستؤدّيه مع جدول أعمالك اليومية:



٥: كيف تتصرف في المواقف التالية؟

أ- عندما يستخدم أخوك الأصغر أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

.....

ب- إذا علمت أن زميلاً لك يجلس أمام الألعاب الإلكترونية لفترة طويلة.

.....

ج- إذا أخطأ أحد أصدقائك في حقك ورفع صوته عليك.

.....

٦: علّل ما يلي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....

ب- الحرص على اختيار الصديق الصالح.

.....

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين لنفسك.

.....

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار بمظهر القدوة لهم.



٧: صَنِّف في هذا الجدول أموراً تُعجبك في الصديق، وأخرى لا تُعجبك فيه:

أمورٌ تُعجبني	أمورٌ لا تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١-
٢-	٢-
٣-	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤-	٤-



الوحدة الأولى المهارات الحياتية



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



Thanks for your interest

شكراً على اهتمامك



Humaneness

إنسانية



Keeping something

المحافظة على الشيء



Altruism

الإيثار





وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٢

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

المهارات الأسرية



الإدارة المنزلية والإسهام
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيّات المناديل



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يعرف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ يميز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ يقترح بعض الأعمال التي يسهم فيها داخل المنزل.
- ٤ يناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ يبتكر بعض المجماليات للمائدة.
- ٦ يستنتج آداب تناول الطعام.
- ٧ ينفذ طيات مختلفة للمناديل.





الإدارة المنزلية والإسهام في أعمال المنزل

المفاهيم الرئيسة:

- الإدارة المنزلية.
- مدير المنزل الناجح.
- مصادر الدخل.

الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من الإمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:



التقويم



التنظيم



تحديد الأهداف



التنفيذ والمراقبة

التحسين والتعديل



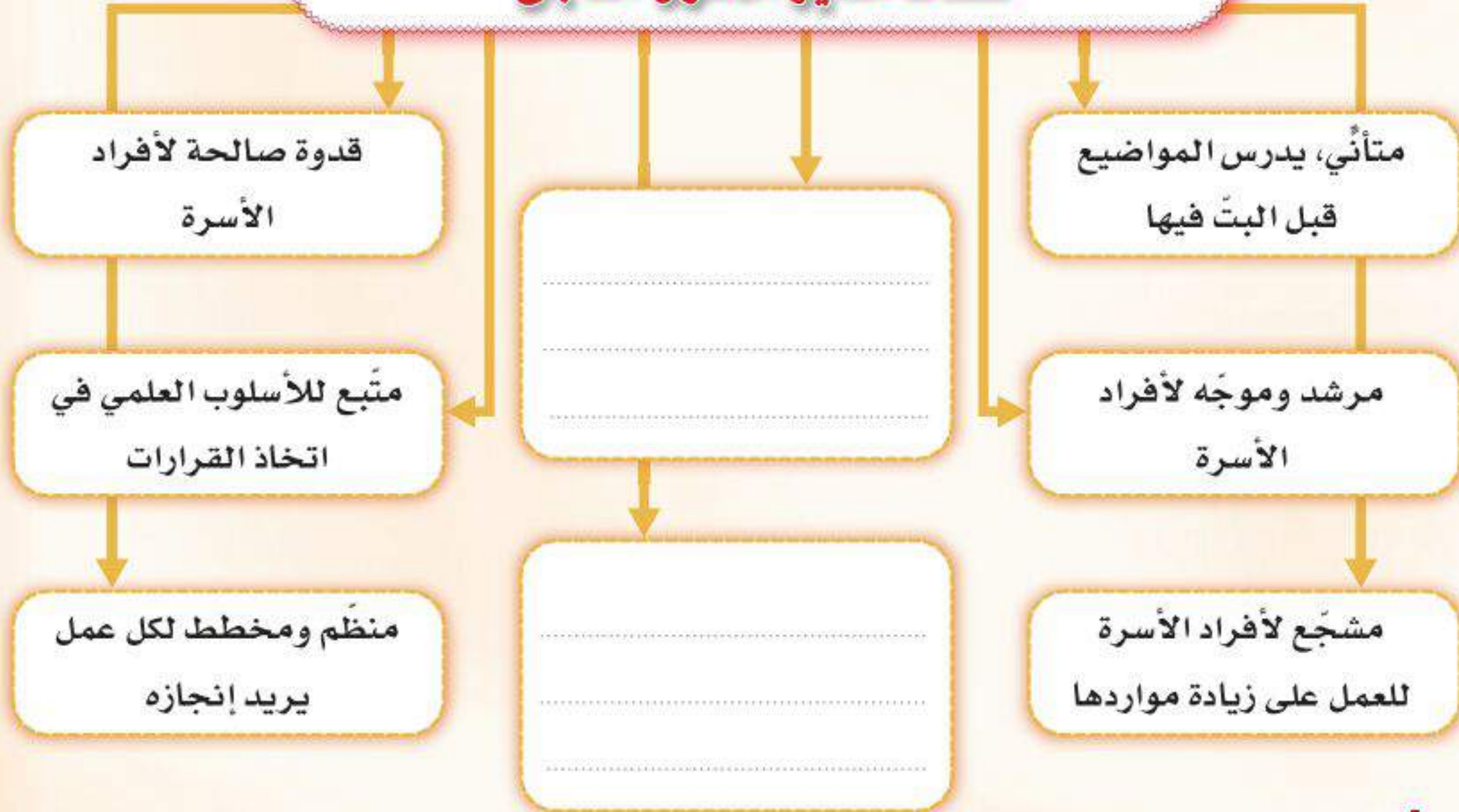
التخطيط



إن تقويمك لأي عمل في أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



صفات مدير المنزل الناجح



تذكر



أن تحليكَ بكل ما ذكر من صفات يدلُّ على اتصافك بأخلاق المدير الناجح.

مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحضان الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بدنياً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلّى الله عليه وآله أنه قال: «ما من مولود إلا يُولدُ على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه؛ كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء، هل تحسُّون فيها من جدعاء؟»^(١).



وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات مهمة تتلخص في التالي:



من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية تحقيقاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠، دون أمثلة توضح ذلك.

الأعمال التي يسهم فيها أفراد الأسرة داخل المنزل

أعمال أساسية يجب عليهم تأديتها	في رأيك ما هذه الأعمال؟	
أعمال عليهم الإسهام في تأديتها	دُون أمثلة على بعض تلك الأعمال.	ترتيب المنزل، ترتيب غرفة المعيشة.
أعمال يُفضلون القيام بها	ما الأعمال التي تفضل القيام بها داخل المنزل؟	
أعمال تُعدُّ من هواياتهم	ما الهواية التي تمارسها في المنزل؟	
أعمال ينجزونها للاسهام في رفع دخل الأسرة	هل لديك اقتراحات يمكن تنفيذها لرفع دخل الأسرة؟	



كيف تكيّف نفسك مع قدرات أسرّتك المادية؟



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

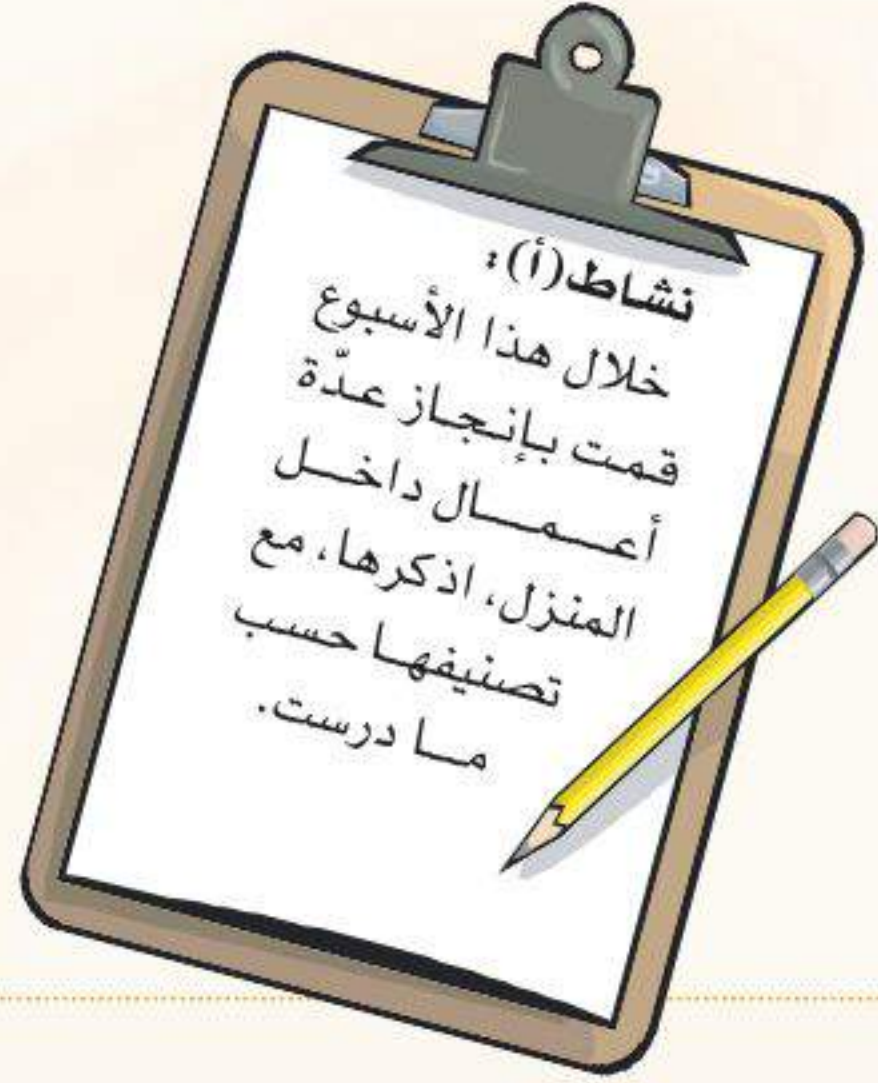
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

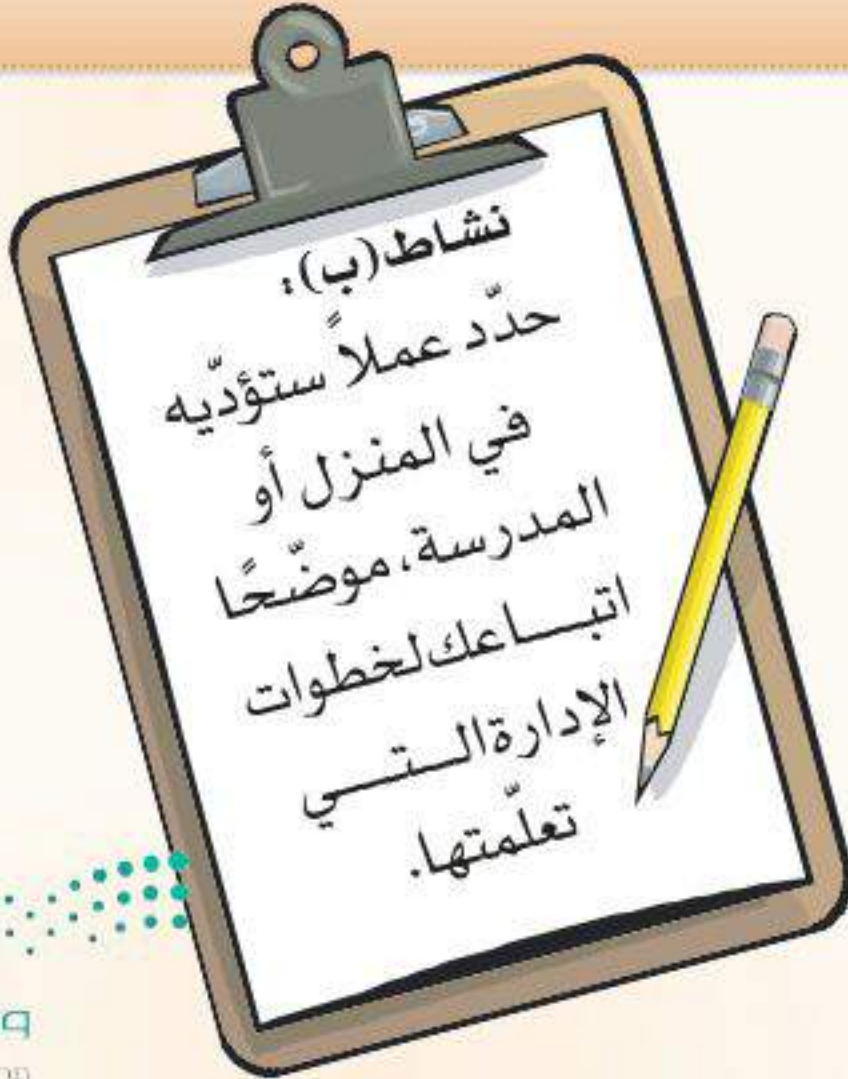
.....

.....

.....

.....

.....





ترتيب الموائد

المفاهيم الرئيسة:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك؟

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفروش:



شكل (١)

قد تُغطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،... وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفروش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

ثانيا : الصحن :

(أ) صحن الغُرف الرئيسة :



شكل (٢)

هي الصحن التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).

كما تُوضع أدوات الغُرف اللازمة بجوار كل صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقطاً وضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحن الغُرف الأخرى فتوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزناً دون ازدحام في أي مكان منها.

(ب) صحن تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحن أمام كل فرد مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).
◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاثة أمام كل شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.

رابعاً : الفُضَيَّات :



شكل (هـ)

♦ تُطلق كلمة الفُضَيَّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه أنه قال: سمعتُ النبي صلى الله عليه وآله يقول: «لا تلبسوا الحرير ولا

الدُّيَّاجَ، ولا تشربوا في أنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافها، فإنها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة»^(١).

♦ تُرتَّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

♦ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة، شكل (هـ).

أما عند عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)



يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملونة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملونة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.

٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذابة، شكل (٨).

الفاكهة من نَعَم الله المفيدة صحياً، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدُّ ألوانها، ووضعها على المائدة بتنسيق جذاب يزيدها جمالاً.



ما المجملات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ما سبق؟



حدّد الأخطاء التي وقعت فيها ربة المنزل في أثناء ترتيبها لمائدة الطعام.



طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوفيه :



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يوضع الطعام في صحن كبيرة، ويوضع على مائدة جانبية، ويرص حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩)، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة توضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسة.

ثانياً : الطريقة العائلية :



شكل (١٠)

وفيها توضع الصحن كاملة محتوية على كل أصناف الطعام، ثم توضع وسط المائدة مباشرة، ويوضع أمام كل فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربة المنزل بالغرف لأفراد العائلة، أو يقوم كل فرد بالغرف لنفسه، شكل (١٠).

ثالثاً : طريقة الصينية :



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلفاز، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفازية، تستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتُحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تُحمل على صينية لكل فرد. تستعمل طريقة الصينية كذلك عند تناول الطعام في السرير عند المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



آداب تناول الطعام

هل تعلم يا بني أن هناك آداباً عامة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظ دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة.
- ٣ عدم إحداث ضجة في أثناء الجلوس حول المائدة.
- ٤ عدم الاتكاء في أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إني لا أكل متكاً» (١).
- ٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع في أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



- ٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية في أثناء الحديث على المائدة.
 - ٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.
 - ٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.
 - ١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.
- هل لديك يا بني آداب أخرى للطعام؟

١١

.....

.....

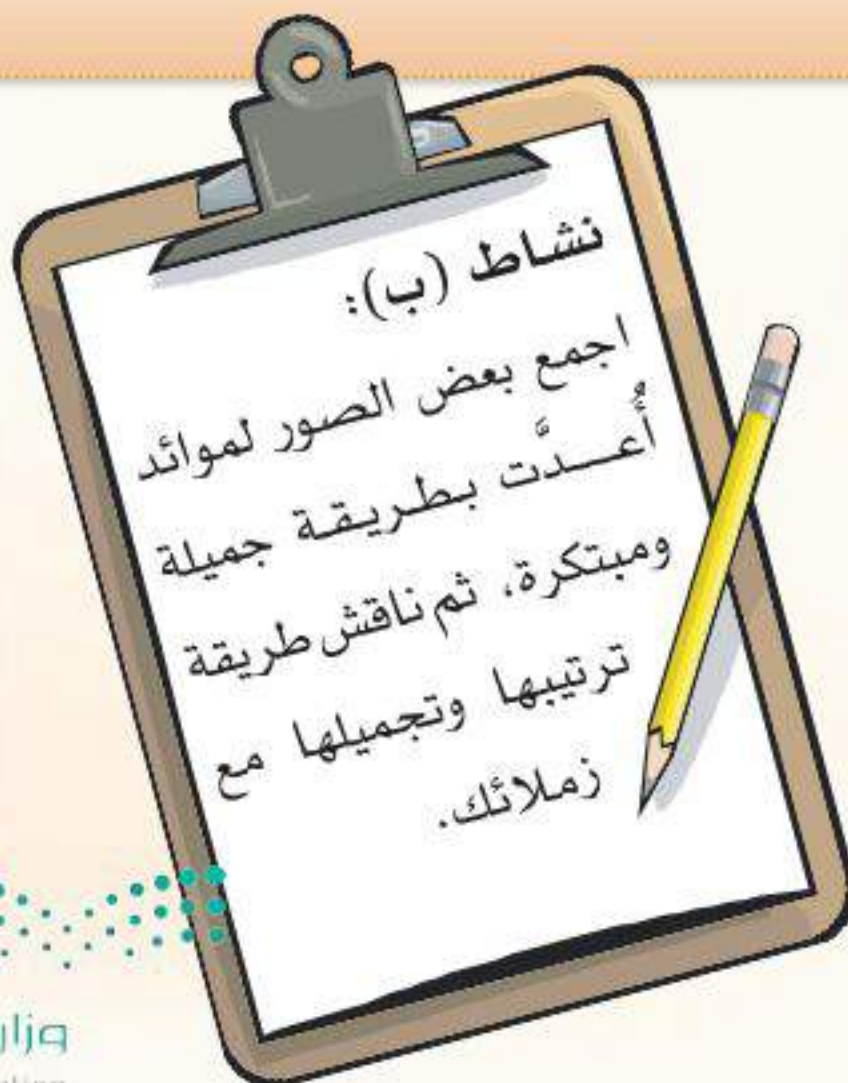
.....

١٢

ما أجمل حرصك على
الاجتماع بأسرتك في الوجبات
اليومية.



بني: اقترح طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام.

[illegible]



مناديل المائدة

المفاهيم الرئيسة:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل.

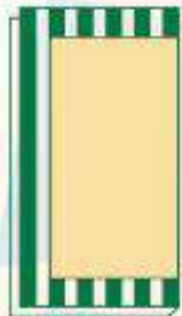
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعدّ من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع عليها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

العناية بمناديل المائدة :

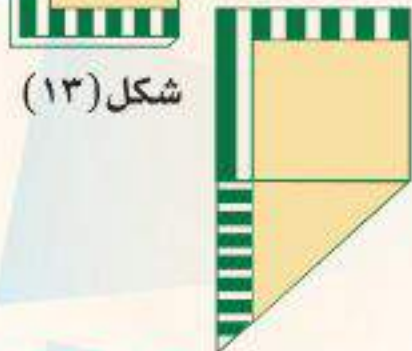
تُنظف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشئ عند الحاجة، ثم تُختار الطيّة المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيّات:



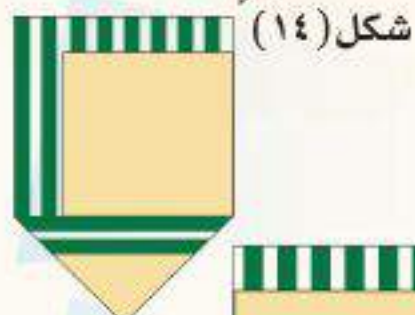
السهم



شكل (١٢)



شكل (١٣)



شكل (١٤)



شكل (١٥)

شكل (١٦)

١ تظهر طية السهم كما في شكل (١٢)، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (١٣).

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).

٣ تُطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).

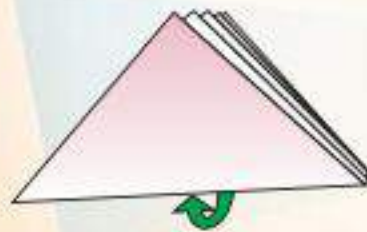


التَّاج

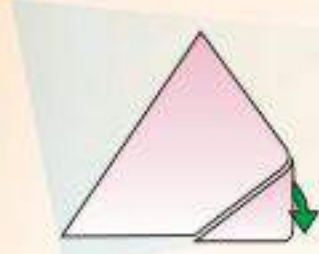
شكل (١٧)



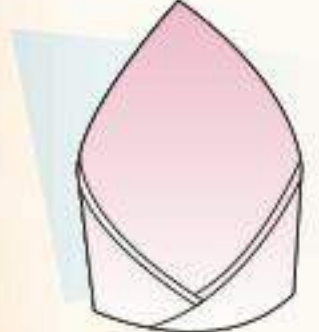
شكل (١٨)



شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

١ يُبسط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).

٣ يُضغَط المنديل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلف الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).

٤ يُدخل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغَطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

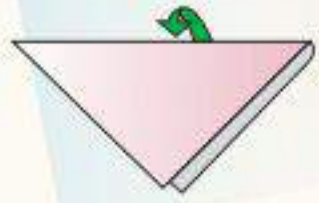
٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكوّن لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).



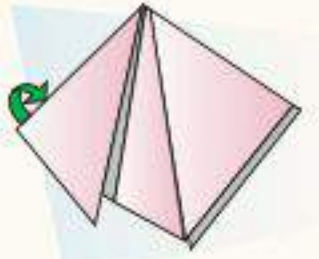


زهرة السوسن

شكل (٢٣)



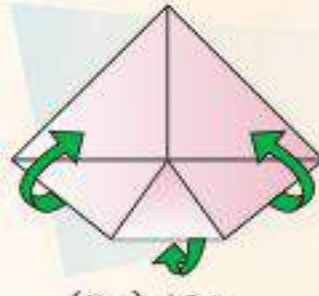
شكل (٢٤)



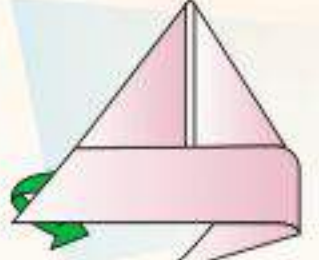
شكل (٢٥)



شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)

١ يُبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).

٤ يُطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغط المثلث بحيث يصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).

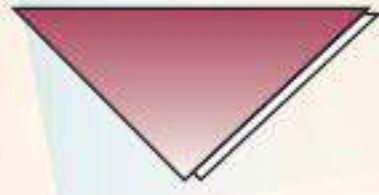
٥ يُمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل أحدهما بالآخر من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).

٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).



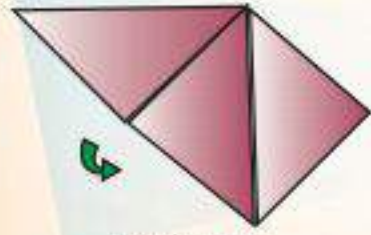
شكل (٣٠)

الوردة المتفتحة



شكل (٣١)

١. توضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يُطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



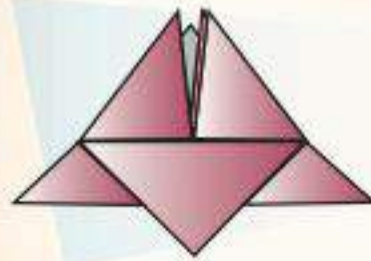
شكل (٣٢)

٢. تُطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



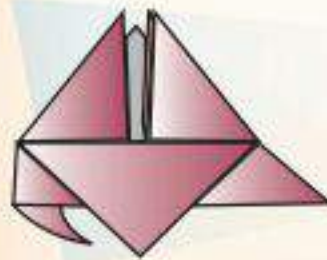
شكل (٣٣)

٣. تُطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



شكل (٣٤)

٤. يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥. تُطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الوراء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

٦. يُسحب رأسا المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المتفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيتته، كما في الشكل (٣٠) و (٣٦).

حلقات المناديل

يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيف إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخاماتٍ يسيرة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

الطريقة الأولى:

- ١ تُستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرّجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرّجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلَفُّ ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).

[illegible]



التطبيقات



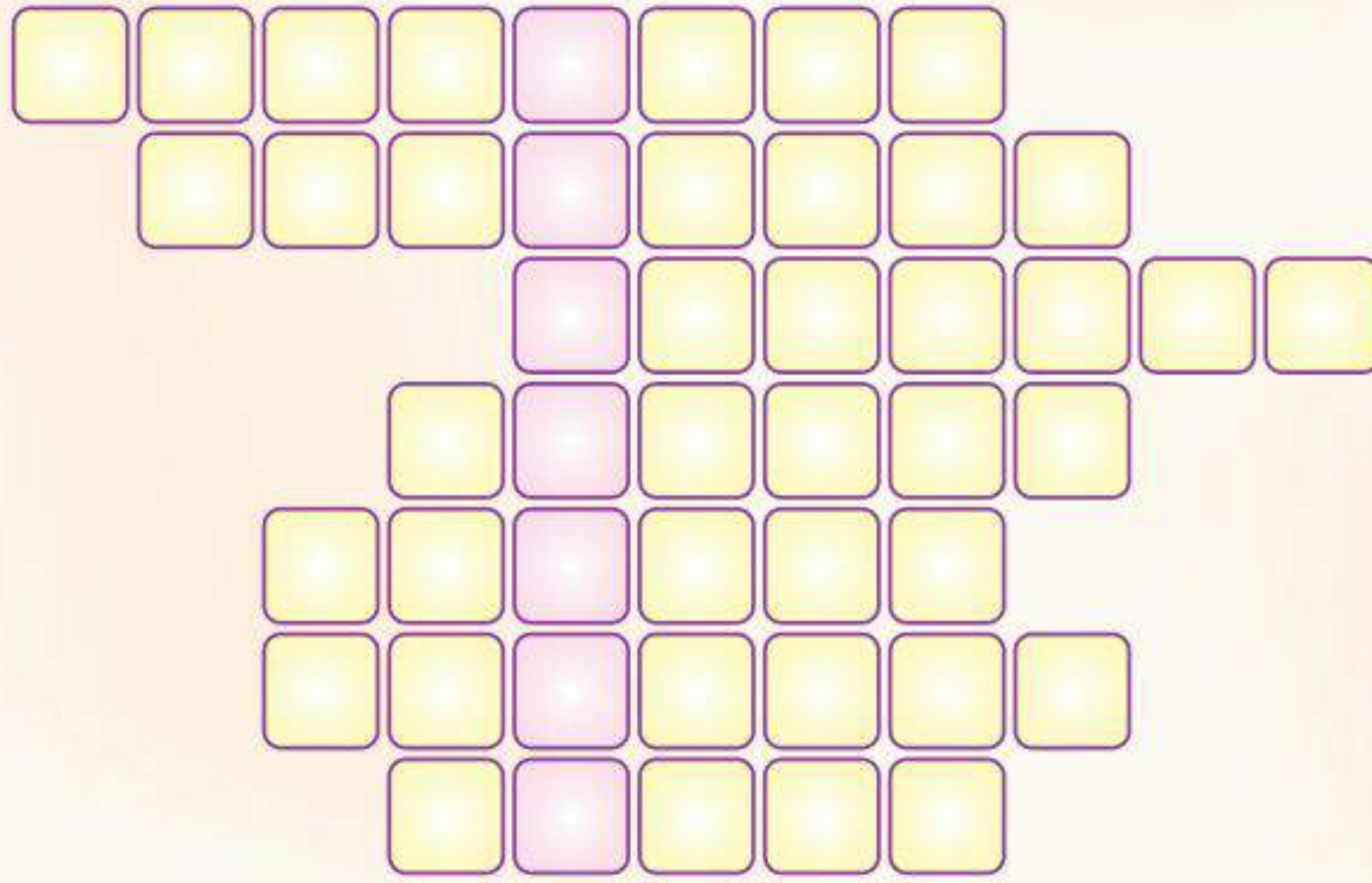
١ : أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

ب- املأ الفراغات الآتية :

- ١- من أهم مسؤوليات الأسرة:
- ٢- من صفات مدير المنزل الناجح:
- ٣- من مصادر دخل الأسرة:
- ٤- من مجملات المائدة :

٢ : قرّرت أسرّتك السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قُم بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة :





فيما سبق من مربعات الحروف، ابحث عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات التالية، ثم دوّنّها أفقياً، واجمع بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

١. توضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط.
٢. يوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.
٣. لا تمسح بفضة ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.
٤. تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.
٥. يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطى به المائدة.
٦. توضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.
٧. توضع بداخله الفضيات، وهو شكل من أشكال طيّات مناديل المائدة.



٤: دعيت أختك زميلاتك لحفلة، فأعدت مائدة صغيرة، طلبت رأيك فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاول مساعدتها على إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً:

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعت أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وعلى كل مفرش قطعاً فضية لامعة متلاصقا بعضها ببعض.

أ-

ب-

٢ وضعت أمام كل مقعد صحن الغرغ الملوّن بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغرغ، وأمام كل طبق كوبين أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ-

ب-

٣ زينت المائدة بورد ملوّن، وشموع، وفي وسط المائدة سلّة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميّزة بجمالها الطبيعي.

أ-

ب-



الوحدة الثانية المهارات الأسرية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلات 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

2021 - 1443

٥٧



الوحدة الثالثة

الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يحدد مواصفات الحساء الجيد.

٢ يستنتج الفوائد الصحية لتناول الحساء.

٣ يقيم غذائياً صنفاً من السلطات.

٤ يقترح طرقاً جذابة لتقديم السلطات.





الحساء

المفاهيم الرئيسة:

- الحساء.
- القيمة الغذائية.



أهمية الحساء

إنني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.

سوف أُعدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوعٍ من الحساء تفضل؟



المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريده، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتحسّن طعمه.

مواصفات الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدتي، سأعدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميّزان كما ترغب.

كما ترين بُنيتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.



الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية:



- ١ يزيد من إحساس الفرد بالشبع.
- ٢ يساعد على الهضم وتحفيز حركة الأمعاء.
- ٣ يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.

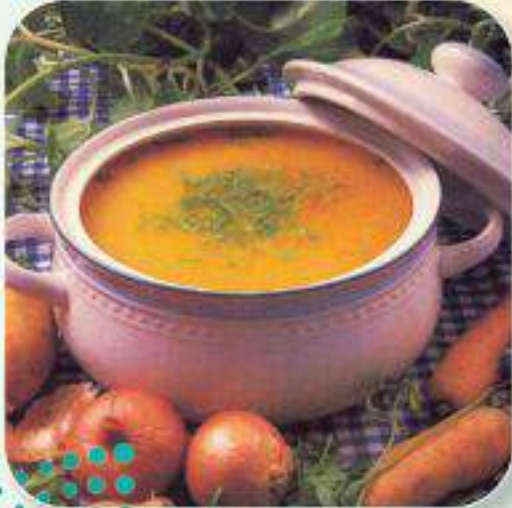
تذكر

أن القيمة الغذائية للصنف تعتمد على ما يحتويه من عناصر غذائية مفيدة لجسم الإنسان، ونسب وجود هذه العناصر.



أمثلة لأنواع الحساء:

- ١ حساء العدس: يعد هذا الحساء مرتفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم.
- ٢ حساء الخضراوات: يحتوي هذا النوع من الحساء على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي.
- ٣ حساء الدجاج: يعد مصدراً جيداً للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد.



Handwriting practice paper with 10 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom) for letter formation. The paper is green and white. At the bottom, there is a cartoon character of a pencil with a face, arms, and legs, holding a piece of paper.





السلطات



المفاهيم الرئيسة:

- السلطات.
- المتبلات.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مُشَهَّية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بُدَّ أن يكون طبق السلطة المقدم متناسبا مع الصنف المعد.



قَدِّم مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



ينصح أخصائي التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على وزن مثالي، لماذا؟



مكوّنات السّلطة:

- تختلف مكوّنات السّلطة حسب الصنف المراد إعداده، وتشمل:
- ١ الخضراوات سواء أكانت نيئة أم مطبوخة أم الفواكه الطازجة.
 - ٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
 - ٣ المتبيلات من ملح، وكَمّون، وفلفل، ...
 - ٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
 - ٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السّلطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.

٦- مناسبة كمية الصلصة للسّلطة المعدة.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل: ...

٧- خلط الصلصة بالسّلطة قبل تقديمها مباشرة.

٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميكة فتقشر.

٨- تقطع السّلطة قطعاً كبيرة.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.

تذكّر

يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.

عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيم غذائية السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.





التَّبُولَة



شكل (١)

في رأيك، لماذا يُفضَّل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟



الطريقة

١. تُغسل الخضراوات
الورقية جيداً وتجفف.

٢. يُنقع البرغل بعد غسله

جيداً في عصير الليمون مدة تتراوح بين نصف ساعة وساعة.

٣. يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤. تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات
المقطعة.

٥. تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦. تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة،
شكل (١).



• حزمة بقدونس.

• ربع حزمة نعناع.

• ثلاث حبات طماطم متماسكة.

• ربع كوب برغل ناعم.

• ثلاث حبات بصل أخضر.

• للتتبيل: (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين
+ ملح).

• خس للتجميل.



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُون القيمة الغذائية للبرغل.



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (٢)



• ست حبات طماطم مستديرة

متماسكة.

• حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.

• حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.

• ملعقة نعناع مفروم ناعم.

• ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.

• ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.

• ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.

• للتتبيل: (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل +

ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب

الرغبة).



الطريقة

١. تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدّ

بشكل سلة خضراوات حيث

يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع بعض.

٣. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤. تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥. أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.

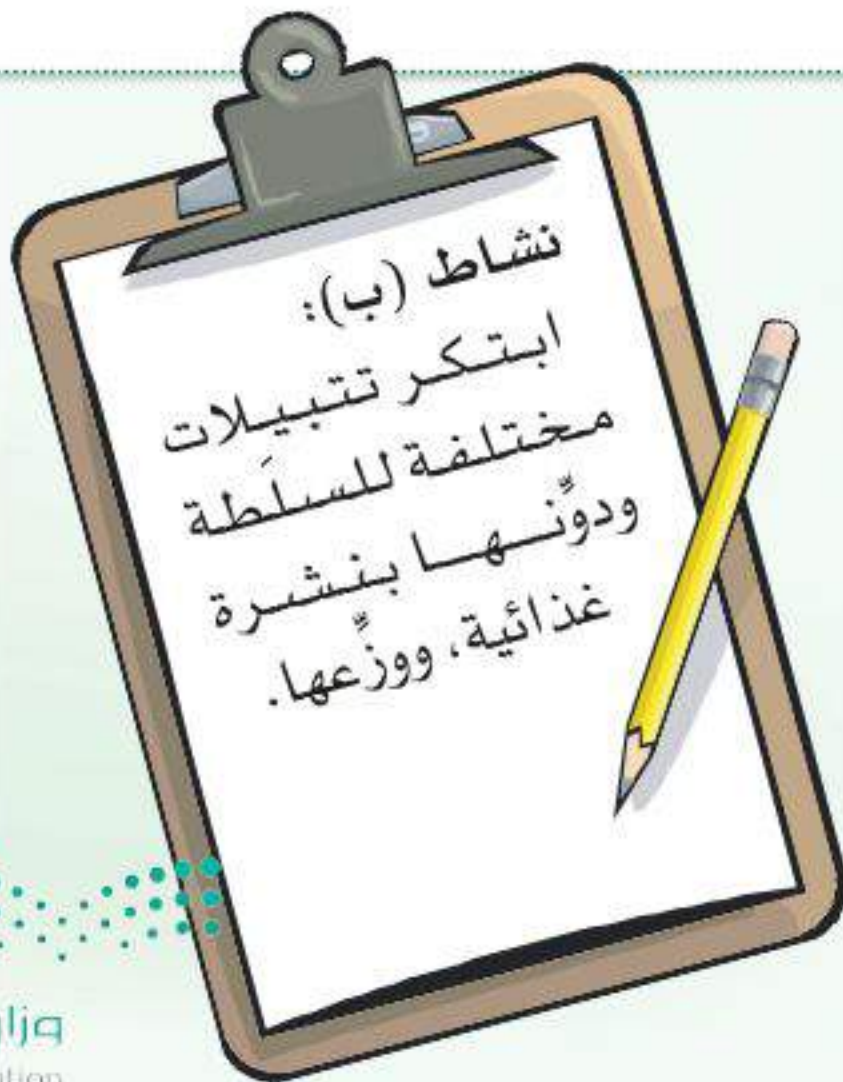
٦. تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة

وترص في طبق التقديم وتُجمّل،

شكل (٢).



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّم مقترحات للاستفادة منها.





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

☐	عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.
☐	الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.
☐	غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: قارن بين الحساء الجاهز والحساء المعد في المنزل من حيث:

المقارنة	الحساء المعد في المنزل	الحساء الجاهز
القيمة الغذائية		
السعرات الحرارية		
نسبة الدهون		



٣: ضع علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (✕) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة:



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

٤: طُلب منك إعداد سلطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكّملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلطة	دورها
دجاج مشوي		
أرز أبيض		
شرائح من السمك المقلي		



الوحدة الثالثة الغذاء والتغذية



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









وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443