



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**

Google للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي ⌚

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، طول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



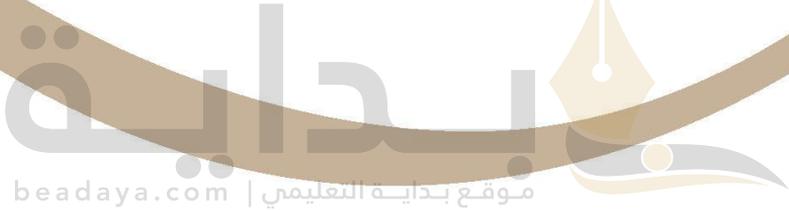


قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية



الصف السادس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للاطلاع

وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية والأسرية الصف السادس الابتدائي - التعليم العام -

الفصول الدراسية الثلاثة/ وزارة التعليم ط ١٤٤٤. - الرياض، ١٤٤٣ هـ

٢١٠ ص، ٢١، ٥×٢٥ سم

ردمك: ١٠٧-١١١-٥١٣-٦٠٣-٩٧٨

١ - التعليم - مناهج - السعودية

أ.العنوان
١٤٤٣/٨٤٣٣

ديوي ٣٥٠.٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٣٣

ردمك: ١٠٧-١١١-٥١٣-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

بداية

مواد إلكترونية وداعمة على منصة عين الإلكترونية

beadaya.com



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



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ” إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا
شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور
وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات
الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يفكر ويحاور ويعبر عن رأيه،
ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليومية.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته
ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية 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 مخرجات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب
السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز
اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نسأل الله عز وجل- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.

مفاتيح الكتاب

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

رؤية المملكة (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إرشادية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي

الأول

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الفهرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية في الصف السادس الابتدائي، للفصل الدراسي الأول حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨	
صحتي وسلامتي	بشّرتي	أسبوع	١١
	العناية بشعري وأظفاري	أسبوع	١٧
	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	أسبوع	٢٣
مَسْكِنِي	الحوادث داخل المسكن	ثلاثة أسابيع	٣٧
مَلْبَسِي	اختيار الملابس	أسبوعان	٥٥
غذائي	القهوة	أسبوع	٧١
	التمر	أسبوعان	٧٥



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء. نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبنائكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب:

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٣٣	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى / صحي وسلامي
٥١	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثانية / مسكني
٦٦	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثالثة / ملبسي
٧٥	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الرابعة / غذائي
٧٦	نشاط أسري	
٨١	نشاط ختامي	
٨٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	

الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي



صحتي وسلامتي

beadaya.com

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
 - أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
 - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
 - أن يُعَدِّدَ العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
 - أن يُقَدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
 - أن يُقْتَرِحَ حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

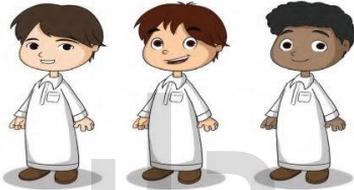




بَشْرَتِي

صحتي
وسلامتي

تختلف البشرة من شخص إلى آخر.
وقد لا نستطيع تمييز نوع البشرة، الأمر الذي قد يسبب اتباع
أساليب خاطئة للعناية بها.
فماهي أنواع البشرة؟



لماذا ألوان البشرة مختلفة؟

المفاهيم الرئيسية

- البُنُور.
- المسحوق.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد والتي تُمثّل دَرَع
الحماية للجسم.

beadaya.com | موقِعُ بَدَايَا التَّعليمِي

■ أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المُختلطة.



كَيْفَ أَعْرِفُ نَوْعَ بَشْرَتِي.

اتَّبِعِ الْخُطُواتِ الْآتِيَةَ لِتَكْشِفَ نَوْعَ بَشْرَتِكَ بِمُضْرَدِكَ،

١ اغسِلِ وَجْهَكَ بِالْماءِ وَالْعَسُولِ الْمُناسِبِ، وَجفِّفه جَيِّداً بِالْمِنْشَفَةِ أَوْ الْمِنْدِيلِ.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلاً ورقياً وضعه على وجهك وامسح به جيّهتِكَ، فإذا ظهر أثرُ الدهونِ دَلٌّ ذلك على أن بَشْرَتَكَ دُهْنِيَّةٌ، وإذا لم يظهر أثرٌ للدهونِ دَلٌّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقعٍ وجافة في أخرى فهي بشرةٌ مختلطة. ويمكنُ كذلك معرفةَ البشرةِ من مظهرِها.

نشاط (١)

لَوْنُ نَوْعِ الْبَشْرَةِ وَصَفَاتُهَا بِلَوْنٍ وَاحِدٍ:

بَشْرَةٌ جَافَةٌ

تَكُونُ لَامِعَةً زَيْتِيَّةً الْمَلْمَسِ

تَكُونُ مَلْسَاءً وَمَعْتَدَلَةً الرُّطوبَةِ لَا تَظْهَرُ عَلَيْهَا الْإفْرَازَاتُ الدُهْنِيَّةُ الَّتِي تَعْطِي لِمَعانًا وَاضِحًا.

بَشْرَةٌ دُهْنِيَّةٌ

بَشْرَةٌ عَادِيَّةٌ

خَالِيَةٌ مِنَ الرُّطوبَةِ



نشاط (٢)

قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيبَ إِبْدَاعِيَّةً لَتَوْعِيَّةِ زَمَلَانِكَ حَوْلَ طَرَائِقِ حِمَايَةِ الْبَشْرَةِ.



استعمال كريم الترطيب في المنزل
استعمال كريم مضاد لأشعة الشمس قبل التعرض للشمس
المواظبة على تنظيفها بالماء والغسل المناسب

نظافةُ البشرة:

النظافةُ المستمرةُ تزيلُ العرقَ والبكتيريا عن
البشرة، وتُكسِبُها الراحةَ الطيبة. لذا عليك أن
تغسل بشرتك وتُشطفها جيِّداً بِكَمِّيَّةٍ كافيةٍ من الماء،
ثم تُجففها مباشرةً ولا تتركها تجف وحدها، وضع
قليلاً من الكريم المرطب المناسب على الكفَّين
والذراعين وجانبي الوجه والرقبة.

« العنايةُ بالغذاءِ والنظافةُ
من مُتطلِّباتِ الجمالِ.»

« فبتاميين (أ) و (ج) ضروريان للحفاظ على قوة
البشرة وليونتها، ويتوفران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
« التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
« المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.»



للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالاتي:

١ الإقلال من تناولِ الدهونِ والزيوتِ والموادِّ السُّكَّريةِ، والإكثارِ من تناولِ الماءِ والأغذيةِ المفيدةِ التي تجعلُ البشرةَ الدهنيةَ أقربَ إلى البشرةِ العاديةِ.

٢ تناولُ البروتيناتِ كاللحومِ بأنواعِها والحليبِ ومنتجاتِه والفيتاميناتِ كالحُضْرَاواتِ والفواكهِ التي تحمي البشرةَ من الجفافِ والتشقُّقِ وتقي من الالتهاباتِ الجلديةِ ولاسيَّما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناولُ الأغذيةِ الغنيةِ بالأليافِ النباتيةِ كالفواكهِ والحُضْرَاواتِ وخبزِ البُرِّ، التي تقي من احتمالِ الإصابةِ بالإمساكِ الذي يُعدُّ سببًا من أسبابِ تَكُونِ الدهونِ في البشرةِ.

٤ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ يقيدُ في صحةِ الجلدِ عامةً وفي تحسينِ البشرةِ خاصةً.



نشاط (٣)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، اقترح حلولاً للمشكلات الآتية مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتَشَقِّقِ الجلدِ حولِ أظفارها.



المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتَشَقِّقِ الجلدِ حولِ أظفارها.



خطوات نحو الحل

استشارة طبيب جلدي في نوع مناسب من الغسول والصابون وواقى الشمس المناسب ومعرفة الأغذية التي يجب تجنبها



الحل

الالتزام بتعليمات الطبيب الإكثار من تناول الخضار والفواكه، تجنب الشمس في أوقات الحر

المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

استشارة طبيب جلدي في نوع مناسب من الغسول والصابون وواقى الشمس المناسب ومعرفة الأغذية التي يجب تجنبها



الحل

الالتزام بتعليمات الطبيب تجنب الأغذية الدهنية تجنب الشمس في أوقات الحر



□ حماية البشرة من حروق الشمس:

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌ للعمليات الحيوية في الجسم وإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأسنجته، ولكن التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسبب الحروق ويُسْوِّهُ الجلد، فتجب معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمال ماء بارد أو مثلج وكمادات رطبة في مكان الإصابة أو استعمال كريم خاص يمدُّ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف

- ١ تجنّب أشعة الشمس المباشرة بين الساعة (١٠ صباحاً - ٤ عصرًا).
- ٢ لبس النظارة الشمسية (غير التجارية)؛ لحماية الجلد حول العينين.
- ٣ ارتداء قميص فتلني وقبعة ذات تظليل.

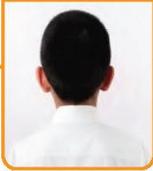




العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعر:



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسمِ الإنسان، وتتكوّن

من جزئيين:

1 بُصْبِلَةُ الشَّعْر:

وهي الجزءُ الحيُّ من الشعرة
وتنمو تحت فروة الرأس.

2 الجزءُ الطويلُ من الشعرة:

وهو الجزءُ غيرَ الحيِّ من الشعرة
ويتكوّن من مادةِ الكيراتين.

يُوجَدُ حَوْلَ بُصْبِلَةِ
الشَّعْرِ شَبَكَةٌ مِنْ
الأوعيةِ الدَّمَوِيَّةِ
تُعَلِّدُ الشَّعْرَةَ
بِالْأَكْسِجِينِ وَالْمَوَادِّ
الغذائيةِ.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ مِنْ أَهَمِّ مَظَاهِرِ
الجمالِ لِلإنسانِ، وَيَنبَغِي
أَنْ يُحَرَّصَ عَلَيْهِ وَيُعْتَنَى
بِهِ، وَهُوَ جُزْءٌ مِنْ جَسْمِ
الإنسانِ، وَيَرْتَبِطُ الشَّعْرُ
بِخَلَايَا الجِلْدِ وَيَتَغَذَّى مِنْهُ،
كَمَا تَرْتَبِطُ صِحَّةُ الشَّعْرِ
بِالتغذية الجيدة، والشَّعْرُ
النظيفُ السليمُ هُوَ تاجُ
على رأسِ كُلِّ إنسانٍ، فمَنْ
منا يستغني عن تاجه الذي
يترنُّ ويَجْمَلُ بِهِ؟



نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظ على شعرك صحياً وقوياً؟



تناول الأغذية المفيدة مثل: اللحوم والبقول
والحليب والخضراوات والفواكه وشرب الماء
والعصائر

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها

beaday.com



موقع حبات التعليم | المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء
والحليب والبقول والحبوب
كالتقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة
الحبوب كالتقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم
الحمراء والكبد والبيض
والأسماك.

الأملاح المعدنية



« إن التعرض الطويل
للماء والشمس من
العوامل التي تؤدي
إلى خشونة الشعر
وتقصّفه.



نشاط (٢)



أكتب قائمةً بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدد منها المواد التي تساعد في نمو الشعر وتغذيته، وقمّ نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:



				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عدد الأغذية التي تُنمي الشعر

موقع بداية التعليمي | beaday.com

نشاط (٣)

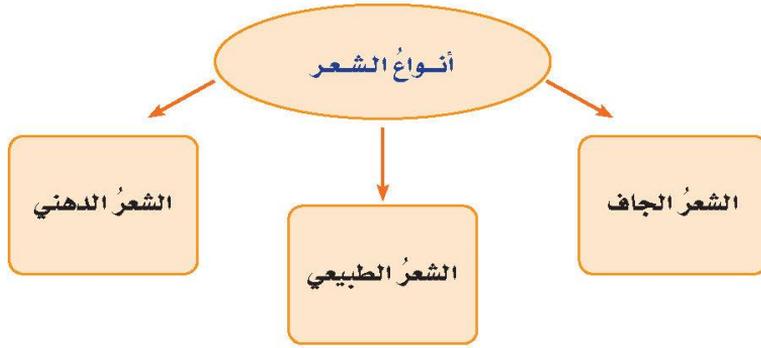


تأمل الصور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:



تاج الفتاة شعرها فعليها أن تحافظ عليه





تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وتسليكه بإزالة العُقد والتداخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقَوَّى، أمَّا في حالة تمشيط الشعر المبلل فيُفضَّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.

موقع بيدايا التعليمي | beadaya.com

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

« إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرونقه. يجب الاهتمام بالشعر بصفة مستمرة فالوقاية خير من العلاج.»



نشاط (٤)



قشرة الرأس من مشكلات الشعر الشائعة ناقشها مع زملائك، ثم اقترح لها حلولاً فعالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
تقصف الشعر	التخفيف من استخدام المملسات الساخنة على الشعر وتجنب استعمال الصبغات والملونات الصناعية المضرّة بالشعر التخلّص من أطراف الشعر بشكل دائم عن طريق قص أطرافه

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

www.beadaya.com | وزارة التعليم

١ أدلك فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيالات الشعر.

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

٣ احذر من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرّة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالجناء.

٤ اختر حمام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



العناية بالأظفار،



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفارك:

- اهتم بغذائكِ الصحي.
- نظف أظفارك باستمرارٍ للتخلصِ من الجراثيم.
- احمِ أظفارك بارتداءِ القفازاتِ أثناء القيامِ بالأعمالِ المنزلية.
- استخدم كريماتٍ لترطيبِ أظفارك للمحافظةِ على صحتها.
- قلّم أظفارك كلِّما طالت، لماذا؟



حتى لا تتراكم تحتها الجراثيم فتنتقل للجسم عبر الطعام فتصاب بالأمراض



في ضوء الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، وضّح أهمية العناية باليدين للوقاية من الأمراض المعدية؟



الغسل اليدين بالماء والصابون، نظفي أظفارك باستمرارٍ للتخلصِ من الجراثيم، استخدمي كريماتٍ لترطيبِ يداكِ للمحافظةِ على نعومتها.



« من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد- ١٩) .





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:

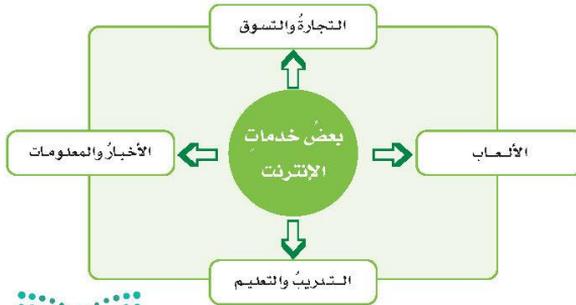


تعدّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها البعض بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.



المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.



نشاط (١)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة؛ أذكر أكبر عددٍ ممكنٍ من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

القدرة على مواصلة التعلم عن بعد - تعلم
مهارات ومهن جديدة - نشر الوعي في
المجتمع - التواصل مع الغير - تسهيل
البحث عن المعلومة.



إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثًا جيدًا وقادرًا على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.



أطلقت المملكة العربية السعودية عددًا من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد-١٩) ومنها (توكلنا) و (نباعد) و (موعد) و (اعتمرنا) و (أسعفني) و (صحتي) و (نظمن).

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوّال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)

كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.

بأن نستمتع بالأوقات الجميلة مع أهلنا وأصدقائنا - أن نمارس الهوايات المفضلة لدينا - أن نستخدم التقنية للضروريات.



النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

أولاً: الضوائد

«ارتفاع حالات البِدانة عند الأطفال قد يعود إلى قضاء فترات طويلة أمام التلفاز والحاسب، حيث يؤدي ذلك إلى انخفاض في لياقتهم البدنية.»

«استطاعت المملكة العربية السعودية خلال جائحة كورونا مواصلة التعليم العام والجامعي بتفعيل التعليم عن بعد، وبناء المنصات الرقمية ومنها منصة (موسبي).»

تَمِيَّةُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تتمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



قُدِّرَ خبراءٌ في مجال الألعاب الإلكترونية حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعودي على الألعاب الإلكترونية بنحو ٤٠٠ دولارٍ سنويًّا، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



احذر من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرتك لأحد عند استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقع المنزل أو رقم الجوال.

ثانيًا: الأضرار

دينيَّةٌ وعقديَّة.

سلوكيَّةٌ وأمنيَّة.

أسريَّةٌ واجتماعيَّة.

أكاديميَّةٌ ودراسيَّة.

نشاط (٣)

موقع بديابا التعليمي | beadaya.com
(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون مع أعضاء مجموعتك ناقش العبارة السابقة مبيِّناً المهارات الذاتية التي يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

تطوير مهارة القدرة والخيال بقراءة القصص والكتب الإلكترونية المفيدة وتنمية الذكاء والتركيز من خلال حل الألغاز والمسابقات الثقافية وتطوير مهارة الإبداع بالإطلاع على الأشغال والأفكار الإبداعية.



نشاط (٤)



مرّت ندى بموقف أثارَ غضبها فاستخدمت أحدَ مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ للتفيسِ عن ذلك الغضبِ بأسلوبٍ غيرِ مُتّزنٍ.
بالتعاونِ معَ زملائك في المجموعة، حدد أهمّ النتائج المترتبة على هذا السلوك مبيناً التصرف الأمثلَ من وجهة نظرك، مع ذكر دليلٍ عن النهي عن الغضب.

قد يستغلون غضبها أصحاب النفوس المريضة ويجرونها إلى عواقب خطيرة	النتائج المترتبة
كتابة ما تشعر به في مذكرات خاصة بها	التصرف الأمثل
ان رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: (لا تغضب)، فردد مراراً، قال: (لا تغضب)	دليل النهي عن الغضب



إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحد من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤتقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التخلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



الرقيبُ الحقيقيُّ عليك
أثناء استخدامك للتقنية
ووسائل التواصل الاجتماعي
هو أنت، فاحرص على
الاستفادة منها بما يرضي
الله عز وجل، واجعل
مخافة الله عز وجل نصب
عَيْنِكَ.

من حَقك

مزولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنك،
ومن واجب أسرتك حمايتك من كل
ما يضر بصحتك العقلية والجسدية
والنفسية والاجتماعية.



تطبيقات عامة

١ للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضّح ذلك .

نعم للغذاء أهمية كبيرة ويساعد على جعل البشرة نضرة

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

حتى أختار الأفضل لبشرتي

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

لحماية بشرة اليدين والأظافر

تساول الأغذية الغنية بـفيتامين (ج).

يحمي من أمراض القلب ويقوي المناعة وهو مفيد لنضارة البشرة

شرب كثير من الماء.

يحافظ على صحة الشعر والجسم

تساول الأغذية الغنية بالبروتينات.

مهمة للنمو ولبناء خلايا الجسم

تطبيقات عامة

٤ من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

تنبئت برامج تمنع الدخول إلى هذه المواقع

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكلاتة - برتقال - بقلولة.

ب- غير المفيدة للبشرة

أ- المفيدة للبشرة

تسالي

زبدة - بسبوسة -
شكلاتة - بقلولة

خس

فستق - حليب -
ملفوف - برتقال -
جوز - فاصولياء
خضراء - سبانخ -
أرز - لبن - ملوخية

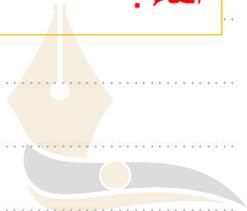
تطبيقات عامة

٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدة ثلاثة أيام، وأثناء الرحلة تعرضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

استشارة الطبيب - استعمال كمادات باردة أو الاستحمام - استعمال كريم من الصيدلية للحروق من أجل تخفيف الألم - الإكثار من شرب الماء .

بداية



موقع بداية التعليم | beadaya.com

تطبيقات عامة

ساعد فواز في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحية مستخدماً

الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢.





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم،
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



Face

وجه



Skin

جلد

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



Tall

طويل



Short

قصير



Telephone

هاتف



Camera

كاميرا فوتو



الوحدة الثانية

٢

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

مسكني





أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعدّد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
 - أن يُعبّر عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
 - أن يَسْتَنْجِ طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
 - أن يُعْطِي أمثلة لمسببات الحرائق.
 - أن يُلَخِّص الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
 - أن يَصِفَ مسببات الاختناق في حالات مختلفة.





الحوادثُ داخلَ المَسْكَن

مَسْكَنِي

■ الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجت أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية وحدث ما لم يكن في الحُسبانِ فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديد فأثار ذلك فزعاًها.

قدم نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسن التصرفِ في هذه الحالة.

زيادة الاهتمام بمراقبة الصغار وإبعاد الأشياء
الخطرة عنهم

المفاهيمُ الرئيسية

- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعيُ بمفهوم السلامة مَبْدَأٌ يُسَعِّمُ الجميعَ لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ بعدَ الله، على دَرَجَةِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجِبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزية اتباعها لتَضَمَّنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئةِ الله؟

زيادة الاهتمام بمراقبة الصغار وإبعاد الأشياء الخطرة عنهم



أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صِلْ كُلَّ جَمَلَةٍ بِالصُّورَةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهَا:



١. طَفَاءَةُ الْحَرِيقِ.

٢. أَجْهَزَةٌ كُتِّفِ الدِّخَانِ فِي الْمَطْبِخِ وَالْمَمَرَّاتِ.

٣. صَنْدُوقُ الْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ.

تَمَّ قَبْلَ صَنْدُوقِ
الْإِسْعَافَاتِ الْأُولِيَّةِ بَيْنَ
فَتْرَةٍ أُخْرَى، وَتَأْكُدُ
مِنْ صِلَاحِيَّةِ الْأَشْيَاءِ
الَّتِي يَحْتَوِي عَلَيْهَا.

لِسَلَامَةِ الْأُسْرَةِ، يَجِبُ تَدْرِيبُ أَفْرَادِهَا عَلَى اسْتِخْدَامِ وَسَائِلِ
السَّلَامَةِ، وَالتَّجْمِعِ فِي نَقْطَةٍ مُعَيَّنَةٍ عِنْدَ سَمَاعِ جَرَسِ الْإِنْذَارِ.

نشاط (٢)

ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند تركيب طفاة الحريق؟

الانتباه لتاريخ الصلاحية والمساعدة لتركيبها باتباع التعليمات
والإرشادات والتأكد من إحكام التركيب قبل الاستخدام.



أرقام الطوارئ في المملكة: ■

مركز العمليات الأمنية الموحد
٩١١

الشرطة ٩٩٩

التهلُّلُ الأحمر ٩٩٧



حوادث المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨



المعلومات التي يجبُ
إعطائها في حالةِ
الطوارئ:
١- نوعُ الحالةِ الطارئة.
٢- الموقع.
٣- اسمُ المتصل.
٤- العنوان.

نشاط (٣)

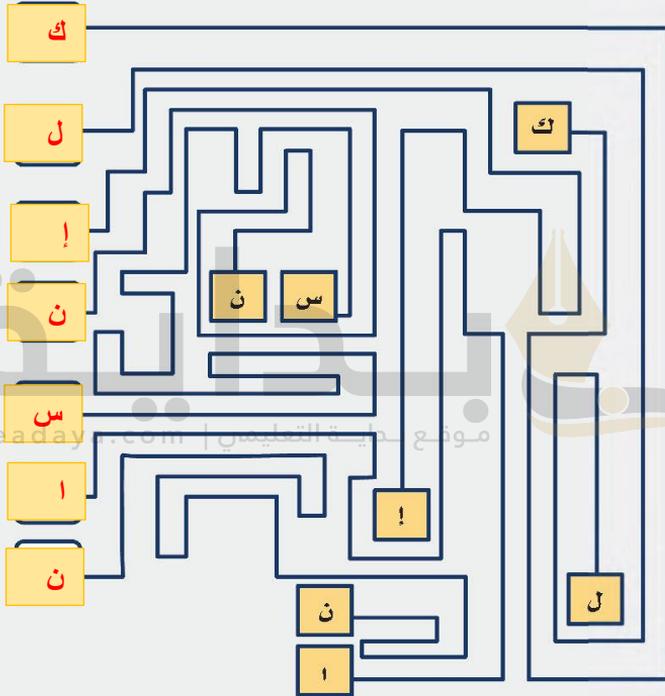
صمم مع زملائك بطاقةً لتدوين أرقام الطوارئ بشكلٍ واضحٍ، ثم وُزِعها
على طلابِ المدرسةِ بإشرافِ المعلم.



نشاط (٤)



أجمع أحرف المربعات، لتعرف تيممة العبارة من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المتاهة الظاهرة أمامك، ثم دونها في الأسفل لتكتمل العبارة لديك:



كل إنسان

السلامة مطلب



حوادث السقوط،

تُعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعًا ولها أسباب كثيرة منها:



١
عدم ترتيب
قطع الأثاث، أو وضعها
بطريقة غير مناسبة.



٢
عدم تحفييف الأرض
المبللة، ولاسيما
المطابخ والحمامات.



٣
ترك الأطفال دون مراقبة
في الأماكن المرتفعة
أو على الشرفات.



٤
ترك الطفل في
مشايته دون مراقبة.



٥
وضع الأثاث
بالقرب من نافذة
مفتوحة.

نشاط (٥)

أرسم خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.



ترك الطفل في السرير على مكان عالي

عدم الإضاءة الكافية

ارتطام الرأس بظرف أو زاوية طاولة حادة

ترك الطفل على الدرج بدون مراقبة

التعثّر بالسجاد

٤

ترتيب الأثاث
وإبعاده عن النوافذ

١

إغلاق الأبواب المؤدية
إلى الشرفات.

٣

أخذ الاحتياطات
اللازمة ومراقبة
الأطفال أثناء اللعب

٢

تجفيف أرض الحمام
والمطبخ

تعدّ حوادث السقوط
من أهم أسباب
حدوث نزيف المخ،
ولاسيّما إذا كان
السقوط على الرأس.



الوقاية من حوادث
السقوط؛
موقع ندوة التعليمي

نشاط (٦)

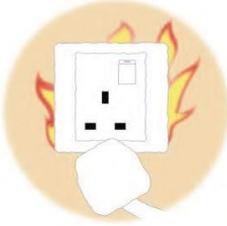
كيف تُسعف طفلاً سقطَ وفقدَ وعيه؟ وضح ذلك.



الاتصال فوراً بالإسعاف – محاولة إيقاظ الطفل فإن لم يستيقظ
علينا أن نلاحظ تنفسه – إذا لم يستطع التنفس علينا البدء فوراً
بالإنعاش القلبي الرئوي وإذا كان هناك جروح نازفة ينبغي
الضغط عليها بقماش خفيف.



■ حوادث الكهرباء :



تعدّ الكهرباء أهمّ مصادر الطاقة، ومن وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولةً وبسرّاً، إلا أنها قد تُشكّل خطورةً عند إهمالها، فتكون سبباً في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.

■ مسببات الحوادث الكهربائية :

ضع علامة (X) أمام السلوكيات المسببة للحوادث الكهربائية فيما يأتي:

صح

١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المارّ بها.

خطأ

٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.

صح | daya.com

٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.

خطأ

٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.

خطأ

٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

صح

٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.

خطأ

٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدةً طويلة.



اكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

النتيجة	السبب
- يؤدي إلى حدوث الصُّعَقَات الكهربائيّة. - ترك أسلاك الكهرباء مكشوفة
يحدث انصهار لعوازل الأسلاك الكهربائية بسبب الحرارة فيؤدي لنشوب حريق	- تمديد الأسلاك الكهربائيّة بالقرب من الأفران.
- يجعل الاسلاك تنسحق وتكون قابله للاشتعال.	- تحميل المقابس الكهربائيّة فوق طاقتها
يؤدي إلى تلف الأجهزة الكهربائيّة بسرعة وارتفاع الأحمال	- شراء الأجهزة الكهربائيّة الرديئة والرخيصة الثمن.



« ضرورة الابتعاد عن الإصاق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شرّز، أو ملامسة مصباح ساخن.

« إيباك ولاماسة محطات الإنارة وأعمدتها في الشوارع؛ حتى لا تتعرض لخطر الصق الكهربائي، ولا سيما في مواسم الأمطار.

« اجتماع الماء مع الكهرباء يشكل خطورة بالغة، لذلك يجب أن تكون حذراً عند استعمال جهاز كهربائي في الحمام أو المطبخ.

نشاط (٧)



اسرد قصة واقعية عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائيّة كالمداقي، ثم عبّر عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.



دخلت الأم إلى الحمام لتحمم وليدها في فصل الشتاء فخافت عليه في أن يصاب بالزكام فأحضرت المدفأة الكهربائيّة إلى الحمام وأثناء تحميمه وصل الماء إلى شعبة المدفأة فأصيب الطفل بصعقة كهربائيّة ومن خوف الأم عليه احتضنته فصعقت هي أيضاً مما أدى إلى وفاتهما.

نشاط (أ)

بالتعاون مع زملائك في المجموعة ابحث في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصها في خريطة مفاهيم حائضية وعلقها في صفك.



من أساليب الوقاية منها:
الحذر من ملامسة الماء للكهرباء
لا تحمل المقابس فوق طاقتها
أفضل الأجهزة غير المستخدمة

مسببات الحوادث الكهربائية:
سوء التمديدات الكهربائية
الجهل وعبث الأطفال
إهمال أعمال الصيانة



أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهل واللامبالاة. موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٢ تشعيع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطيء للألعاب النارية.



عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات الآتية:

١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.



٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.

٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم

٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل:

٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مَهْمًا كان ثمينًا.



تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح المؤقتة التعليمي | beadaya.com

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

أسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسي.



نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.



عند إهمال تسرب الغاز وتشغيل أحد مفاتيح الكهرباء يحدث انفجار كبير وحريق هائل في المكان وقد يمتد إلى الأماكن المجاورة فيجب الحرص وتوخي الحذر بشكل جيد



حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

العيب بـ



الفاصلة.

ابتلاع أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.



والخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.



اللعب داخل

حول الطفل وهو نائم.



وضع

والحيال حول العنق.



العيب بـ

فقد يرافق حوادث الحريق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحبو عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي نتجاش كثافة الدخان.

تطبيقات عامة

أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

أنا سليما

الاستعدادُ للطوارئ يجعلُ التصرفَ

سريعًا وغير آمن

آمنًا وسليماً

بطيئًا وسليماً

الجهل والإهمال

من أهم أسباب الحرائق

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحِرْص

نزيف داخلي

قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

ما النتائج المتوقعة للآتي:

لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

حدوث صعق كهربائي

تجفيف الملابس على المدفئة.

قد تتساقط قطرات من الماء على المدفأة فتلامس الكهرباء فتسبب حدوث صاعقة كهربائية

ضغط زرّ الإضاءة بعد تشيع المكان بالغاز المُتسَرَّب.

يؤدي إلى حدوث انفجار كبير وحريق هائل

تطبيقات عامة

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

صح

أ إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.

خطأ

ب الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة.

خطأ

ج العبث بالأسلاك والحبال حول العنق.

خطأ

د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تمامًا، وتحويله إلى جمر.

٤ اختر السلوك المناسب:

أ شَبَّ حريقٌ (لا سمحَ اللهُ) في المنزل:

ب أتصلُ بالدفاع المدني.

أصرخُ وأركضُ دونَ اتجاهٍ معين.

أقومُ بالاختباءِ في غرفتي الخاصة.

ب إذا تكاثفَ الدخانُ معَ الحريقِ:

أحبو على الأرضِ للخروجِ من مكانِ الحريقِ.

أنصبُ قامتي وأضعُ يدي على أنفي.

أنامُ في سريري حتى تنتهي المشكلة.

تطبيقات عامة

٥ ضع كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضغ

سام

نافذة

تهوية

أنبوبة

- ١ وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.
- ٢ غاز أول أكسيد الكربون سام يؤدي إلى الاختناق والوفاة.
- ٣ حث الأطفال على مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
- ٤ التأكد من إغلاق محبس أنبوبة الغاز جيداً بعد كل استعمال، وتجب تهوية المكان.

٦ ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

- ١ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضررٌ شديدٌ قد يصل إلى الوفاة. س كيف تحدث الصعقة الكهربائية؟ وماذا ينتج عنها؟
- ٢ لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق. س لماذا يحذر من لعب الأطفال بالأسلاك الكهربائية؟

٧ علل ما يأتي:

١ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة .

حتى لا يتعرض أحد للسقوط

٢ تجنّب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات .

حتى لا يتعرّض بها أحد أو يسقط بسببها



وحدة مسكني

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم،
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ. ❁





بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



الوحدة الثالثة

٣

مَلَبَّسِي



اختيار الملابس

العمر
لون البشرة
قوام الجسم
المناسبة

مَلْبَسِي

مطابقتها لمواصفات
اللباس الشرعي
العادات والتقاليد
الموسم

موقع بدياية التعليمي | beadaya.com

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يَسْتَنْتِجَ الشروط الواجب مراعاتها في اللباس المحتشم.
- أن يَحْتَارَ الملابس التي تناسب لونه وبشرته والعمر الحالي والقوام.
- أن يُمَيِّزَ بين ملابس فصل الصيف و ملابس فصل الشتاء.
- أن يَتَعَرَّفَ على بعض الأزياء الشعبية السعودية من مناطق المملكة المختلفة.



اختيار الملابس

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنَؤُا آءءمَ قءَ آزَلنَا عَلَئِكُؤِ لَئاسًا يُؤَرَى سَوءُؤِكُمُ وَرَبِئْسَآ وِلَئاسُ النُّقُؤَى ذَءلِكَ خَئْرٌ ذَءلِكَ مَنَ آءَنَتِ اللّهُ لَعَلَّهُمُ يَدَّكُرُونُ﴾^(١)

الشروط التي يجب توفرها في اللباس الشرعي المباح وهي أن يكون:

١ ساتراً للعمرة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفاف.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

٤ خالياً من صور تنافي الآداب العامة.

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تعد الملابس مظهرًا جميلًا يساعد على إبراز جوانب الشخصية ومحاسنها، ومراة تعكس ميول الفرد وشخصيته، يُصاف إلى ذلك دورها الرئيس في السّتر والحِتمة والوقاية من عوامل الطبيعة، وعند اختيارها تنبغي مراعاة أمور عدة منها:

(١) سورة الاعراف الآية: ٢٦.

فرضُ الحجابِ على المرأةِ البالغةِ عندَ الرجالِ من غيرِ ذَوِي المَحَرَمِ حمايةٌ لها من الأذى لقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْرِكُنَّ عَلَيْهِنَّ مِنْ حُلِيِّبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَنَنَّ ﴾^(١)

إن اللباسَ المحتشمَ من أمورِ الفطرةِ التي جُبلَ عليها الإنسان.



ثانياً: العاداتُ والتقاليد:

تختلفُ الملابسُ من بلدٍ إلى آخرٍ ومن مِنطَقةٍ لأخرى تبعاً لاختلافِ العاداتِ والتقاليد.

رؤية
2030
الهيئة العامة للتعليم
GENERAL EDUCATION
MINISTRY OF SAUDI ARABIA

المحافظةُ على تراثِ المملكةِ الإسلاميِّ والوطنيِّ والعربيِّ والتعريفُ به.

(١) سورة الاحزاب الآية: ٥٩.





اعتمدت الأزياء العريقة في عهد الدولة السعودية الأولى على الخامات والأقمشة الطبيعية، وارتبطت بالمناسبات والمواسم ، ولمزيد من المعلومات والصور عن



الأزياء التراثية في المملكة العربية السعودية أطلع على دليل أزياء يوم التأسيس "لبسنا يوم بدينا"

نشاط (١)



تمتاز المملكة العربية السعودية بتنوع الأزياء فيها واختلافها حسب المناطق؛ نظراً لاتساع مساحتها ، ارسم الزي التراثي الذي تشتهر به منطقتك.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



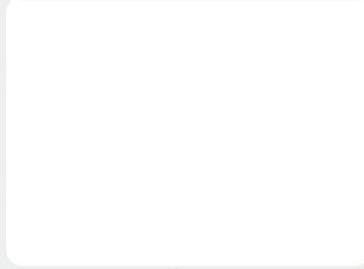
نشاط (٢)

ألصق صورةً زِيّ تراثيٍّ لمِنطقتِكَ، وتكلم عنه في حدودِ سطرَيْنِ معبراً عن
افتخارِكَ به.



.....

.....



الاعتزازُ بالزِيّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
VISION
2030
SAUDI ARABIA

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

ثالثاً: الموسِم:

تختلفُ الملابسُ والأقمشةُ التي نختارُها تبعاً لاختلافِ فصولِ السنة، فمثلاً:

فصلُ الشتاء:



تناسبُه الملابسُ الصوفيةُ ذاتُ الألوانِ الساخنةِ والداكنةِ التي تَمَنِّحُ الجسمَ

الدفءَ، مثال معاطف



ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال ... **القمصان**

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّل ارتداءُ الملابسِ ذاتِ الألوانِ الفاتحةِ في فصلِ الصيفِ؟

..... لأنها تعكس أشعة الشمس عن الجسم



موقع بداية التعليمي | beadaya.com



يفضل اختيار ملابس المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وملابس النهار على ضوء الشمس.

رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار موديلات الملابس، فما يصلح للطفل لا يناسب من هم في مثل عمره، وما يناسبك لا يناسب الشخص البالغ.



لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبُرُ السِّنِّ

- مريحة بسيطة.
- سهلة الاستخدام.
- داكنة اللون.

الرشد

ألوان متناسقة
- وموديلات
عملية -
وقطع بسيطة

المراهقة

- ألوان قوية.
- موديلات وقصات.
- قطع متعددة فوق بعضها.

الطفولة

ألوان زاهية
وموديلات
متنوعة

حدّد ما يناسب عمرك من المعروض أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



■ خامساً: لونُ البشرة:

يُعَدُّ لونُ البشرة العنصرَ الأوَّلَ عندَ اختيارِ لونِ الملابسِ لتأثيرِها المباشرِ والواضحِ على البشرة.

أظهرتِ الدراساتُ الحديثةُ أن اللونَ الذي يختاره الإنسانُ لملابسه يعكسُ شخصيته. اكتب بالتعاونِ مع أحدِ أفرادِ أسرتك مدلولاتِ هذه الألوان.

اللونُ الأحمر

يوحي بثقةٍ عاليةٍ في النفسِ ويعطي إحساسًا بالنشاطِ عندَ الشعورِ بالتعبِ والإجهاد.

اللونُ الأصفر

هو اللونُ المفضلُ للأذكىاء من يحبه إنسانٌ عمليٌّ وموضوعيٌ يمتاز بالمرحِ والإطلاقِ

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

اللونُ الأزرق

لون يحبه الهادنون وهو يعني الصفاء والهدوء

اللونُ الأخضر

هو شخصٌ جميلٌ محبٌ للطبيعة والسلام



سادساً: القَوامُ:

نظراً للاختلاف في القَوام يُفضَلُ مراعاةُ اختيارِ الملابسِ التي تتناسبُ حجمَ الجسمِ وشكله.

١ القوام الطويل النحيف

يناسبه الخطوط الأفقية العرضية ويختار التصميمات التي تحدد خط الخصر.

٢ القوام القصير

يناسبه الخطوط الطويلة ليبدو الجسم أكثر طولاً والزيّ المكوّن من قطعتين.

٣ القوام اليبدين

ينبغي أن يبتعد عن الخطوط الأفقية في الملابس ويستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.

من واجبك تجاه نفسك اختيار ملابسك بدقة وعناية، وفق الضوابط الشرعية محافظاً عليها .



نشاط (٤)

يمكن ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية للقوام البدين.



غير صحيح



صحيح

ما مدى صحة هذه العبارة ؟ وضع اجابتك.



الاختيار غير صحيح

لأن الملابس ذات الخطوط الأفقية تظهرها بشكل أبدن

سابعاً : المناسبة :

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي تُرتدى من أجله.

أ

ملابس المنزل :

مميزاتها: مريحة - قطنية - فضفاضة - ألوانها زاهية

القمصان القطنية الملونة

مثال:

ب

ملابس الخروج :

مميزاتها: ألوانها هادئة - أمشتها باردة

الفساتين

مثال:

تطبيقات عامة

١ ابحث في مصادر التعلم عن آية أو حديث يدل على وجوب الاحتشام في الملابس.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صنفان من أهل النار لم أرهما، قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس ونساء كاسيات عاريات مثلات مانلات رؤوسهن كأسنمة البخت المانلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها، وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا)

٢ علل لما يأتي:

أ ارتداء الملابس القطنية في فصل الصيف .

لأنها تساعد على امتصاص العرق

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

حتى تكون مريحة أثناء النوم | beadaya.com

٣ قدم نصيحة لكل من:

أ زميلك يرتدي ملابس غير محتشمة.

أقول لها فكري هل هذا اللباس يرضي الله تعالى أم لا

ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كغسل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف.

لا تلبسها لتحافظي على نظافتها وجمالها

تطبيقات عامة

ج أحد أصدقائك يرتدي ملابس صوفية في فصل الصيف.

لا تلبسها في فصل الصيف فهي غير مناسبة

د أختك حين تنام بملابس الخروج.

لراحتك البسي ملابس النوم المريحة والفضفاضة

ه اكتب تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

إن ما تفعله بعض الفتيات من شراء الملابس من غير حاجة، من متابعة دور العرض والأزياء كل ذلك من الإسراف الذي نهانا عنه الله عز وجل ورسوله الكريم وفيه إضاعة للمال فيجب على الفتاة الاعتدال وعدم التبرج والمبالغة في التجميل فهذه الأموال سنسأل عنها يوم القيامة.



وحدة ملبسي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



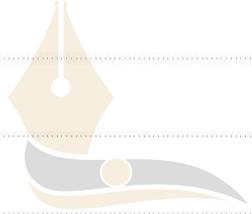


بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أدُون مَلْحُوظَاتِي

بداية



موقع بداية التعليم | beadaya.com



الوحدة الرابعة



beadaya.com | موقعايداية التعليمي

فدائي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



بداية
موقع وزارة التعليم | beadaya.com

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يقارن بين حبات البن قبل التحميص وبعده.
- أن يُحضّر القهوة السعودية بالطريقة الصحيحة.
- أن يُقيّم التمر من الناحية الغذائية.
- أن يستنتج الفوائد المختلفة للنخلة.
- أن يعدّ بعض الأصناف البسيطة من التمر.





القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطرا وذكرني شاعاً في الصين

فهل عرفت من أنا؟ **البن**

المشاهير
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروبٌ شعبيٌّ مشهورٌ في جميع أنحاء العالم، وتحضّر من ثمار البن المحمصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحيشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل.

تحميص البن: موقع بداية التعليمي | beadaya.com



أجود أنواع البن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.



هو تسخين ثمار البن المجففة وتعريضها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

- يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.
- تصبح الحبوب هشّة، سهلة الطحن.
- تصبح رائحتها طيبة ومميزة.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفنجان.

نشاط (١)



تُستخدَم النارُ المباشرة في تحميص البنِّ
لدرجة المناسبة، قدم أفكاراً مبتكرة
لتحميص البنِّ.



يمكننا تحميص البن في الفرن

طحن البن:

عند تحميص البن تفقدُ
الحبوب ١٦٪ من
رطوبتها وينقص
وزنها، وتنفدُ جزءاً من
الكافيين الذي يكثرُ
وجوده في الحبوب
الخضراء.



يُطحن البنُّ بالنجْر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية
في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛
كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.

حفظ البن:

يحفظ البنُّ بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفلِ العلبة
جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم معلقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟

لكي يبقى البن محتفظاً برائحته وطعمه ونكهته المميزة ونستعمل المعلقة الجافة
حتى لا يبتل مسحوق البن

القهوة السعودية



الحد الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاط خفيف مع أكل الغذاء الغني بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:

ثلاثة أكواب من الماء المغلى.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة ملحنا خشنا.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة

١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلى، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البن

في الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حب الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تصب عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غلية واحدة فقط، ثم تقدم

مع التمر.



قد تضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمز.



يُستعملُ الزنجبيلُ لأغراضٍ
طبية؛ فهو فاتحٌ للشهية،
مُدبِّرٌ للبول، ويساعدُ في
هضمِ الطعامِ.



تقديم القهوة:

تُمسكُ الدلةُ باليدِ اليسرى، وفناجين القهوة باليدِ
اليمنى، ويتمُّ تقديمُ القهوة للضيف باليدِ اليمنى.



تلجأ كثيرٌ من الأسرِ في الوقتِ الحاضرِ إلى وضعِ القهوة في حافظاتٍ مخصصة
لها (ترمس).

نشاط (٢)



اقترح أنواعاً أخرى غير البنّ يمكن إعدادُ القهوة منها:

قهوة الشعير: مكوناتها وطريقة التحضير: نضع لتر من الماء الساخن على النار، ثم نضيف كوبان من الشعير المطحون ونتركه على النار حتى درجة الغليان، ثم نضيف ملعقة كبيرة من برش الزنجبيل الطازج ونصف ملعقة كبيرة من كل من الهيل المطحون والقرنفل إلى مزيج الشعير ثم نترك المكونات تغلي لمدة دقيقة قبل إبعاده عن النار.
القهوة البيضاء: كوب من الماء صغير ماء ورد أو ماء زهر، حبتين هيل، سكر حسب الرغبة ويمكن إضافة الزعفران.

بالتعاون مع زملائك في المجموعة، أعد القهوة السعودية، ثم قدمها بطريقة جذابة.





التمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيّمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ إبتكم / إبتكم.

المفاهيم الرئيسية

- الطّلع.
- العجوة.
- البُسْر.
- كَنْز التمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتك دوّن في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوناتها.



طحينة السميد بالتمر

٢

خبز التمر

١



كرات التمر بالفستق الحلبي

٤

المعمول المحشي بالتمر

٣

رؤية VISION
2030
الجماعة العربية السعودية
مملكة العربية السعودية

التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمّة قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل، ويعد من أهمّ المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التموي والغذائي باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠).



اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السنين المربين والتخلية التي تملوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز التخلية إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.



تحتيك الوليد بالتمر أمر عجيب: لما فيه من عظيم الفوائد الطيبة: فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقّي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.



وزارة التعليم والعلوم

تعدّ التمر من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع التخليل والتمر ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمر، تجدها على الرابط الآتي:



عن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

«مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّْ وَلَا سَحَرٌ»^(١).



قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٢) و(ب٦) وفسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟

فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرطب" مرة واحدة في القرآن الكريم ، حدد رقم الآية واسم السورة ؟

قال الله تعالى: ﴿وَهَٰؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجِدُ الْخَلَّةَ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا خَلِيًّا (٢٥) فَكُلِي
وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا
فَلَنْ أَكَلَمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ سورة مريم



مراحل التمرة:

التمر يقوي المعدة
والكبد ويهدئ الأعصاب
ويمنح النريف الداخلي
الذي يصيب مرضى
السكر والضغط كما
يطلق عليه اسم (عامل
التمو): لأنه يساعد على
زيادة وزن الأطفال.

الطلع



البسر



الرطب



التمر



نشاط (٢)

تسكن لى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المطل على مزرعتهم
الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج
العديد من أصناف الرطب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم،
فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات
لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقاً، وبالتعاون مع زملائك في المجموعة ابحث في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلّف، ودونها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

عدم وجود ثلاجات لحفظ التمر

الخطوات نحو الحل

بناء الجصة وهي بناء صغير بطول الإنسان مبني بالطين المنقى من الشوائب وتكون مقلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر

الحل

حفظ التمر لتناول الجصة

موقع وزارة التعليم | beadaya.com



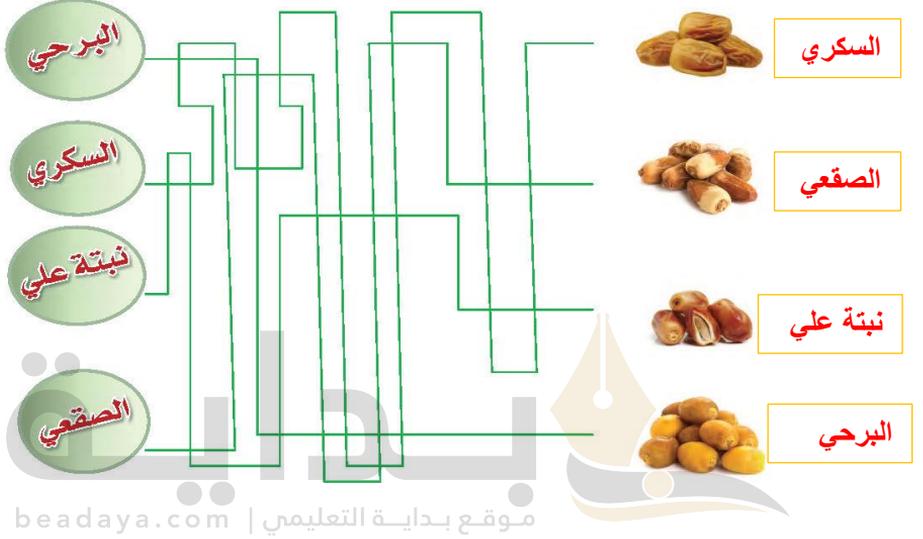
أُجريت دراسة عن تناول الطلاب التمر صباحاً، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى الذين تناولوا التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية.

أنواع التمور:

هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والخلاص والبرّحي والصقعي ونبّنة علي.



اتتبع الخطوات لأتعرّف أنواع التمر:



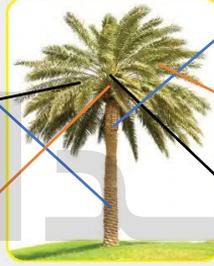
«دبس التمر شراب حلو مركز يستخلص من التمر وله فوائد صحية كثيرة، ويستخدم محلياً صحياً للأطعمة والحلويات.»



نشاط (٣)



صلِّ كلَّ جزءٍ من أجزاء النخلةِ بمنتجاته قديماً وحديثاً:



موقع بداية التعليمي | headays.com



“مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية” قاعدات البضائع بمواصفات عالية وأسعار منخفضة



نشاطٌ أُسرِّي ختامي

رَشِّحْ أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمُسَاعَدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ التَّمَوُّرِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الْإِحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوَطْنِيِّ أَوْ أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



أطبق مع مجموعتي وبإشراف معلمي أحد أصناف التمر الحلوة الآتية، وأقدمه مع القهوة لزملائي.

أصناف حلوة من التمر



كوؤس التمر

المقادير:

- ٢٥ حبة تمر خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مُمَلَّى مذاب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المفتت.

الطريقة

- ١ يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يدوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- ٢ تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تضاف لخليط التمر.
- ٣ يضاف البسكويت المطحون لخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- ٤ يوضع الكعك المفتت في قاع كوؤس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- ٥ يزين حسب الرغبة بالمكسرات أو كسّر البسكويت أو صوص الكراميل.
- ٦ يبرد في الثلاجة ليقدّم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تفريط، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السكري والمصابين بالسمنة.



"Milk Shake" بالتمر



"تتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفر الاشتراطات الصحية اللازمة تُعدُّ من أهمِّ معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.

المقادير:

كوبٌ واحدٌ من التمر المنزوع النوى.

كوبٌ واحدٌ من الحليب السائل الكامل الدسم.

كوبان من آيس كريم الفانيليا.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com | ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

الطريقة

١ تقطعُ حباتُ التمرِ المنزوعِ النوى بالسكينِ قِطْعًا صغيرة جدًا.

٢ يوضعُ التمرُ المفرومُ في خلاطِ الكأسِ معَ الحليبِ والفانيليا ويخلطُ حتى يتجانسَ تمامًا

ويصبحُ كريميَّ الشكلِ.

٣ يضافُ الآيس كريمُ لخليطِ التمرِ بالحليبِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ جيدًا حتى تتجانسَ.

٤ يُصبُّ في كوؤسِ التقديمِ ويقدمُ باردًا.



كُرَاتِ التمرِ بالشوفان



"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منَّا مسؤولياتُه التي تُحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمتنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمور لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان خاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا السعودية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

المقادير:

يُعدُّ أصلُ بذور الشيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلها البيِّنِيَّ المسطح، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.



■ ١٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.

■ كوبٌ واحدٌ من الشوفان.

■ ١/٤ كوبٍ من الجَوْزِ (عين الجمل) المحمص.

■ ١/٤ كوبٍ من هريس البَطِّينِ (القرع) الجاهز.

■ ملعقةٌ عسل كبيرة.

■ ملعقةٌ واحدةٌ كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكَتَّان.

■ ١/٤ ملعقةٌ صغيرة من القرصة.

■ ١/٤ ملعقةٌ صغيرة من الزنجبيل.

■ ١/٤ ملعقةٌ صغيرة من جَوْزِ الطيب.

■ ١/٨ ملعقةٌ صغيرة من القَرْنَفَل.

■ ملعقةٌ واحدةٌ صغيرة من الفانيليا.

■ رشَّة ملح.

■ للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.

الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطع صغيرة جدًا ويضاف في الخلاط مع معجون القرع والفانيليا والعسل ويخلط حتى يمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يخلط حتى يتجانس تمامًا ويصبح معجونًا طريًا يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بمعلقة الأيس كريم كرات صغيرة تكوّر ثم تغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



تطبيقات عامة

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

خطأ

أ تُمسك الدلة باليد اليمنى عند التقديم.

خطأ

ب عند عمل القهوة يُصب الماء المغلي على حب الهيل ويُترك يَقلَى مدة

صح

ربع ساعة.

خطأ

ج يَعملُ التمرُّ على تسهيل مراحل الحمل والولادة.

صح

د مراحل التمر: البَسْرُ ثم الطَّلَعُ وأخيرًا الرُّطْبُ.

ه يقُلُّ وزنُ حَبِّ البُنِّ بعد التخميص.

علل ما يأتي:

أ يُفضَّلُ للعصبي المزاج تناولُ بضَعِ تَمَرَاتٍ في صباح كلِّ يوم .

لاحتواء التمر على فيتامينات ب ١ و ٢ التي تصل إلى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج

ب يُساعدُ التمرُّ على الوقاية من البواسير.

لأن التمر يعمل على تقوية المعدة والكبد

ج يشتهر سكان الصحراء بالرؤية من مسافات بعيدة.

لأنهم يعتمدون على التمر كغذاء أساسي في حياتهم وبالتالي يتمتعون بحد النظر وقوة البصر

د يُفضلُ طحنُ حَبِّ البُنِّ بكميات قليلة.

لأنه بهذه الطريقة يحتفظ برائحته ونكهته وطعمته المميزة

اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

٣

(نَقَّبَ عن المعادن في مناجمِ التمر)

لقد حبانا الله عز وجل نعمة كبيرة إذ رزقنا هذه الثمرة الأوهي التمرة لأنها تعد كنزاً عظيماً ومنجماً غنياً بالمواد الغذائية قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: (بيت لا تمر فيه جياع أهله) إن التمر يحتوي على فيتامينات ومعادن وكربوهيدرات وبروتين وألياف وغيرها من المواد المهمة والضرورية لنمو وبناء جسم الإنسان فهو حقاً منجم.

صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب):

٤

ب

أ

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

التمر والماء.

يحتوي التمر على فيتامين ب ١ و ب ٢

لاحتوائه على الحديد.

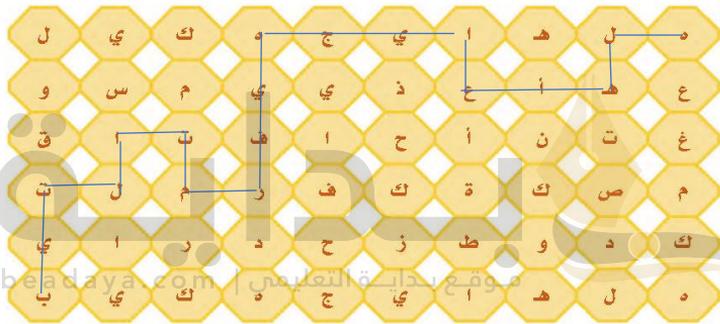
الأسودان

لاحتوائه على الكالسيوم.

تطبيقات عامة

٥ جاء ذَكَرَ التمر في السنة النبوية، فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: « بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ، جِيَاعٌ لَهُمْ »^(١).

ساعد إِيَاد في البحثِ عن هذا الحديثِ؛ من خلال تتبعِ الحروفِ حتى تصلَ إلى التمر.





وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



أُدُون مَلْحُوظَاتِي

بداية

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

