



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفصل السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

ح وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية للصف السادس الابتدائي : الفصل الدراسي الأول - كتاب

الطالبة / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٢٩ هـ

١١٨ ص ، ٥ ، ٢١٣٢٥ سم

ردمك : ٢-٨٥٩-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية أ.العنوان

١٤٣٠ / ٦٠٣٦

ديوي ١٩٣١ ، ٣٧

رقم الإيداع : ١٤٣٠ / ٦٠٣٦

ردمك : ٢-٨٥٩-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

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 .
وبعد؛ يسرنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف السادس الابتدائي من سلسلة كتب التربية
الأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة
العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تنص على "إكساب الطالبة المعارف والسلوكيات الحميدة
لتكون ذات شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".
وقد حرصنا في تأليفه على تنوع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم
وصور وأنشطة الغرض منها إثارة التفكير، وإكساب الطالبة مهارات القرن الحادي والعشرين
في إطار أهداف الوحدات الدراسية.
وتتيح أنشطة التعلم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للطالبة كي تفكر وتجاوز وتعبر عن
رأيها، لتكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياتها اليومية.
لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمادة التربية الأسرية، ليكون عوناً
للطالبة في تكوين شخصية متزنة، واثقة من نفسها، مُحبة لوطنها، تتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، وتكتسب العادات الصحية السليمة في غذائها ومَسكنها
وبيئتها، وتستثمر أوقات فراغها فيما يعود عليها بالنفع والفائدة، بحيث تصبح فرداً فعالاً
في بناء أسرتها ومجتمعها.

نسأل الله عز وجل أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى .

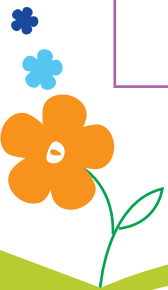
والله من وراء القصد



مفاتيح الكتاب

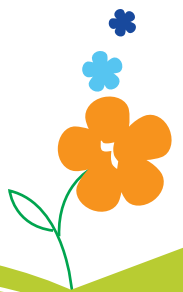
نود أن ننبه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحةً لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلمة.

رؤية المملكة 2030.	
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 إثرائية.	



الفهرس

رقم الصفحة	الأسابيع	الموضوع	الوحدة
١٠	أسبوع	بشّرتي	صحتي وسلامتي
١٦	أسبوع	العناية بشعري وأظفاري	
٢٢	أسبوع	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	
٣٤	٣ أسابيع	الحوادث داخل المسكن	مَسْكَنِي
٥٠	أسبوع	اختيار الملابس	مَلْبَسِي
٦٤	أسبوع	أدوات الخياطة	مهاراتٌ يدوية
٦٩	أسبوعان	تطبيقات عملية	
٨٤	أسبوع	القهوة	غذائي
٨٨	أسبوعان	التمر	
١٠٤	أسبوعان	التسمم الغذائي	الإسعافُ الأوَّلِيّ





دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً لكم ولبناتكم العزيزات. نهدف في تعليم مادة (التربية الأسرية) إلى إكساب بناتنا المفاهيم العلمية، والمهارات العملية المتنوعة، التي يَحْتَجُّنَهَا في حياتهن اليومية، فنأمل منكم مشاركة بناتكم في تحقيق هذا الهدف. وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بأسرة المتعلمة، فيها رسالة تخصكم، ونشاط يمكنكم أن تشاركوا بناتكم في تنفيذه.

فهرس تضمين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
٨٨	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الخامسة غذائي
٨٩	نشاط أسري	
٩٤	نشاط ختامي	

الوحدة الأولى

صحتي
وسلامتي



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعْطِي أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
- أن تُلْخِص أهمية الماء والغذاء للبشرة.
- أن تذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
- أن تُعَدِّد العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
- أن تُقَدِّم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
- أن تُقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.





بشرتي

صحتي
وسلامتي

كَمْ تُحَرِّجُنِي هَذِهِ الْبُثُورُ الَّتِي بَدَأَتْ
تَظْهَرُ فِي وَجْهِ. هَلْ أَنَا بِحَاجَةٍ
لِزِيَارَةِ الطَّيِّبِ؟ وَهَلْ تَسْتَطِيعِينَ
مَسَاعَدَتِي يَا أُمِّي؟ وَهَلْ يُمْكِنُ أَنْ
تَسَاهِمَ مَسْتَحْضِرَاتُ التَّجْمِيلِ فِي
إِخْفَائِهَا؟



المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد والتي تُمثَلُ دِرْعَ
الحماية للجسم.



لَا يَا بُنَيَّتِي فَمَسَاحِيقُ التَّجْمِيلِ
مَخْصُصَةٌ لِمَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنْكَ سَنًا
وَلَا بُدَّ مِنْ اسْتِشَارَةِ الطَّيِّبِ قَبْلَ
شُرَاؤِ مَسْتَحْضِرَاتِ الْعِنَايَةِ بِالْبَشْرَةِ
الْمُنَاسِبَةِ لَكَ.

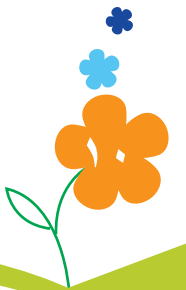
أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المُخْتَلِطَةُ.



كيف أعرف نوع بشرتي.

اتبعي الخطوات الآتية لتكتشفي نوع بشرتك بمفردك:

١ اغسلي وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففيه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً وضعيه على وجهك وامسحي به جبهتك، فإذا ظهرت آثار الدهون دل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثرٌ للدهون دل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)



لوني نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة دهنية

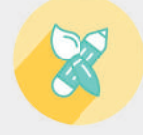
بشرة عادية

خالية من الرطوبة



نشاط (٢)

قَدِّمِي طَرَائِقَ وَأَسَالِيبَ إِبْدَاعِيَّةً لَتَوْعِيَةِ زَمِيلَاتِكَ حَوْلَ طَرَائِقِ حِمَايَةِ الْبَشَرَةِ.



.....

.....

.....



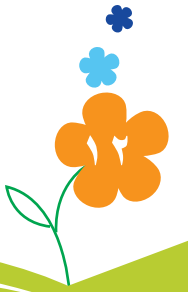
« العنَايَةُ بِالغِذَاءِ وَالنَّظَافَةُ
من مُتَطَلِّبَاتِ الْجَمَالِ.



« فيتَامِين (C) و (A) ضروريَانِ لِلحِفَافِ عَلَى قُوَّةِ
البَشَرَةِ وَلِيُونَتِهَا، وَيَتَوَفَّرَانِ
فِي الْفِرَاوِلَةِ وَالْحَمَضِيَّاتِ
وَالْمَلْفُوفِ وَالطَّمَاظِمِ وَالْجُزْرِ.
« التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ تَزِيدُ مِنْ
نَضَارَةِ الْبَشَرَةِ وَلِيُونَتِهَا،
وَتَحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ خَلَايَا
البَشَرَةِ.
« الْمَشْيُ يَسَاعِدُ عَلَى فَتْحِ
مَسَامَتِ الْجِلْدِ.

نظافةُ البشرة:

النظافةُ المستمرةُ تزيلُ العرقَ والبكتيريا عن
البشرة، وتُكسِبُهَا الرَّائِحَةَ الطَّيِّبَةَ، لِذَا عَلَيْكَ أَنْ
تغسلي بشرتكِ وتَشْطُفِيهَا جَيِّدًا بِكَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنْ
الماءِ، ثُمَّ تُجَفِّفِيهَا مَبَاشَرَةً وَلَا تَتْرَكِيهَا تُجَفُّ وَحْدَهَا،
وَضِعِي قَلِيلًا مِنَ الْكُرِيمِ الْمُرطَّبِ الْمُنَاسِبِ عَلَى
الكَفَّيْنِ وَالذَّرَاعَيْنِ وَجَانِبِي الْوَجْهِ وَالرَّقْبَةَ.



للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السُّكَّرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقُّق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيَّما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يُعدُّ سبباً من أسباب تكوُّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامةً وفي تحسين البشرة خاصة.



نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي حلولاً للمشكلات الآتية
مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:
أ. صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.
ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقُّ الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقُّ
الجلد حول أظفارها.



خطوات نحو الحل

.....

.....

.....

.....



الحل

.....

المشكلة

صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

.....

.....

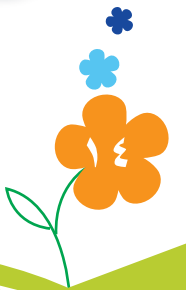
.....

.....



الحل

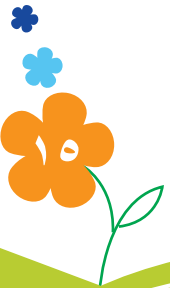
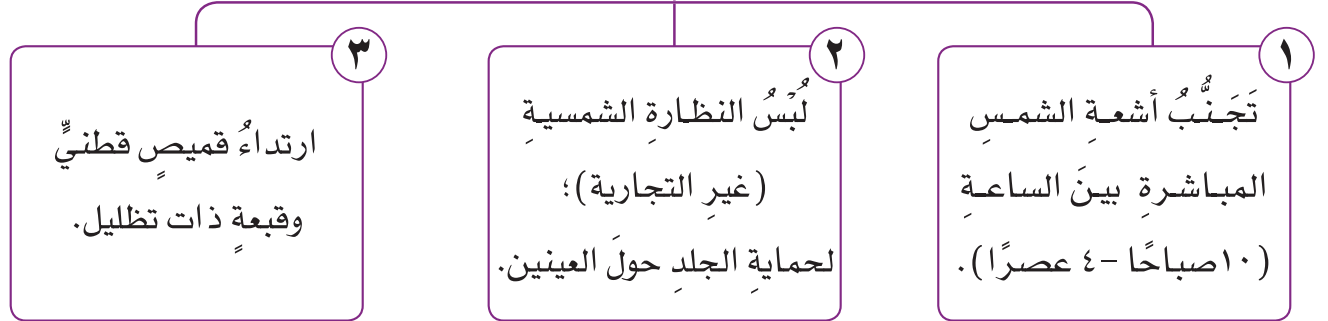
.....



□ 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 وأنسجته، ولكن التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسبب الحروق ويُسْوَهُ الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمال ماء باردٍ أو مثلجٍ كماداتٍ رطبةً في مكان الإصابة أو استعمال كريمٍ خاصٍ يُمَدُّ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف





العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعرة: □



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسمِ الإنسانِ، وتتكوّن

من جزئين:

١ بُصيلة الشعر:

وهي الجزءُ الحيُّ من الشعرة
وتتمو تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشعرة:

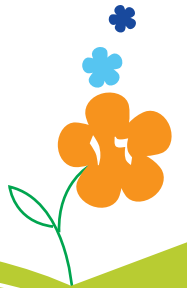
وهو الجزءُ غيرُ الحيِّ من الشعرة
ويتكوّن من مادة الكيراتين.

يُوجدُ حولُ بُصيلةِ
الشعرِ شبكةٌ من
الأوعيةِ الدّمويةِ
تُغذي الشعرة
بالأكسجينِ والموادِّ
الغذائيةِ.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشعرُ من أهمِّ مظاهرِ
الجمالِ للفتاة، وينبغي أن
تَحْرَصَ عليه وتعتني به،
وهو جزءٌ لا يتجزأ من جسمِ
الإنسانِ، ويرتبطُ الشعرُ
بخلايا الجلدِ ويتغذى منه،
كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ
بالتغذيةِ الجيدةِ، والشعرُ
النظيفُ السليمُ هو تاجٌ
على رأسِ كلِّ فتاةٍ، فمن منا
تستغني عن تاجها الذي
تزيّنُ وتجمّلُ به؟



نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظي على شعرك قوياً وجميلاً؟



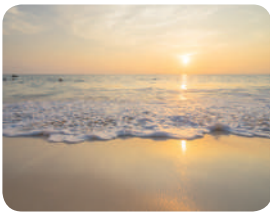
.....

.....

.....

.....

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول والحبوب كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.

الفيتامينات

الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.

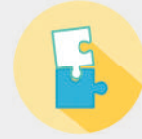
الأملاح المعدنية



نشاط (٢)



أكتبي قائمةً بالموادِّ الغذائية التي تناولتها في الأيامِ الثلاثةِ الماضية،
ثم حددي منها المواد التي تساعدُ في نموِّ الشعرِ وتغذيته، وقيِّمي نفسك
بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلتِ عليه:

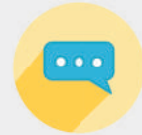


				اليومُ الأول
				اليومُ الثاني
				اليومُ الثالث
عددُ الأغذية التي تُنمِّي الشعرَ	٢-١	٤-٣	٦-٥	٨-٧

نشاط (٣)



تأملي الصور التي أمامك، ثم عبّري عنها بأسلوبك الخاص:

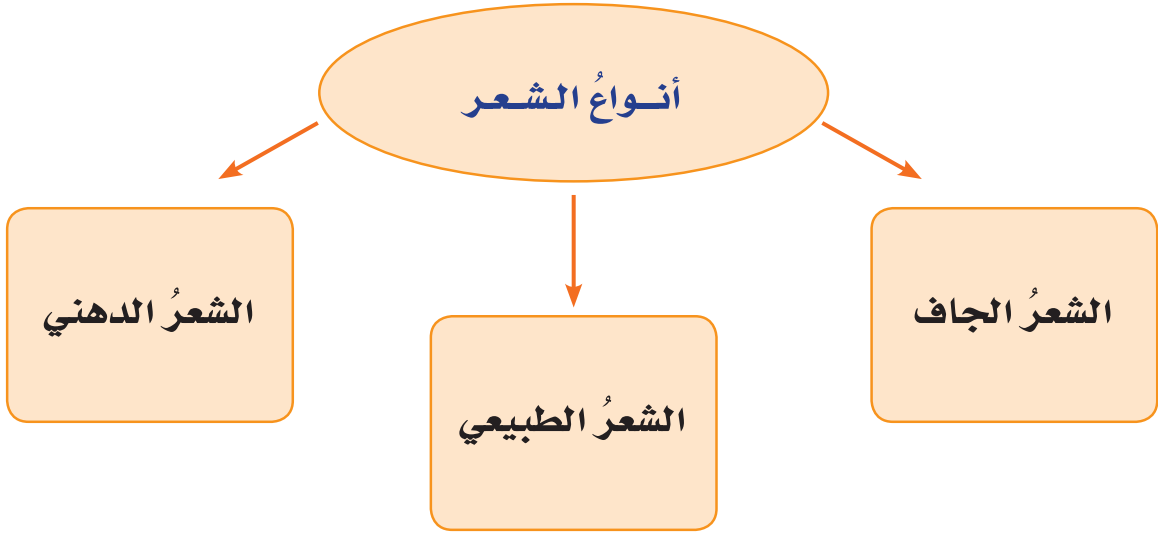


.....

.....

.....





تمشيط الشعر:

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



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

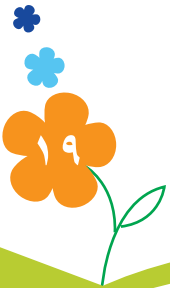
مشكلات الشعر الشائعة

تساقط الشعر

قشرة الرأس

قمل الرأس

تقصف الشعر



نشاط (٤)



إختاري إحدى مشكلاتِ الشعرِ الشائعةِ السابقةِ وناقشيها معَ زميلاتك، ثم اقترحي لها حلاً فعالاً.

المشكلة	الاقتراحات والحلول

للعناية بالشعر اتبعي ما يأتي:

١ دلكي فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بُصيلات الشعر.

٢ خصصي مُشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشَّخصي.

٣ احذري من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مُضرة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختاري حمّام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



العناية بالأظفار: □



لمظهرٍ صحيٍّ وجميلٍ لأظفاركَ:

- ☘ اهتمي بغذائكِ الصحي.
- ☘ نظفي أظفاركَ باستمرارٍ للتخلصِ من الجراثيم.
- ☘ احمي أظفاركَ بارتداءِ القفازاتِ أثناءِ القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ.
- ☘ استخدمي كريماتٍ لترطيبِ أظفاركَ للمحافظةِ على نعومتها.

نشاط (٥)



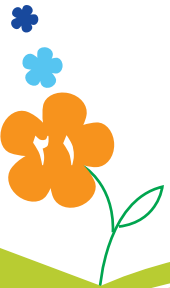
لِمَ تُقَلِّمينِ أظفارَكَ كُلِّمَا طالت؟ وضحِي ذلك.



.....

.....

.....





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:

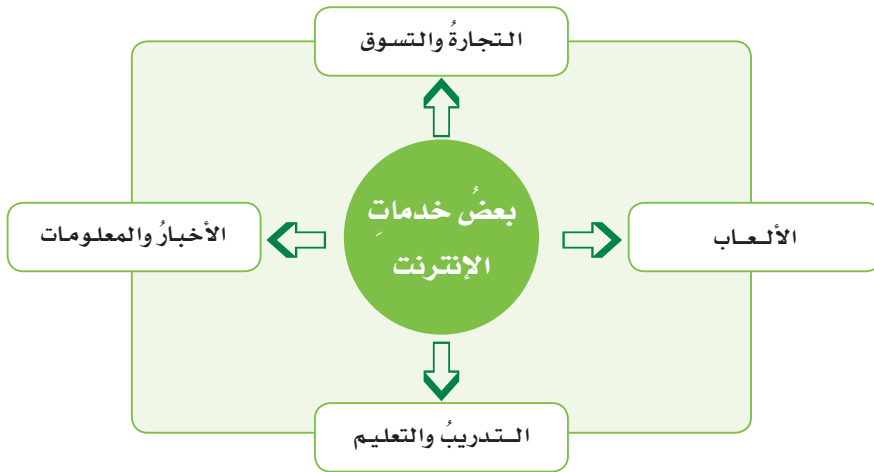


تعد المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

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)



إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثاً جيدة وقادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اذكرى أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

.....

.....

.....

.....

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



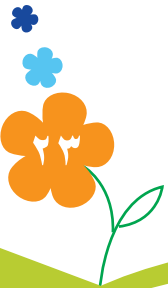
الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)

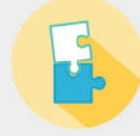


كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.

.....

.....

.....



النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

أولاً: الضوائد

تَمِيَّةُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

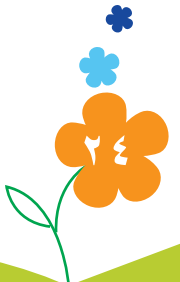
تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



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





قَدَّرَ خبْرَاءُ فِي مَجَالِ الْأَلْعَابِ
الإلكترونيةِ حَجْمَ إنْفَاقِ
الطِفْلِ السُّعُودِيِّ عَلَى
الألْعَابِ الإلكترونيَّةِ بِنَحْوِ
٤٠٠ دُولَارٍ سَنَوِيًّا، أَي مَا
يَعَادِلُ ١٥٠٠ رِيَالٍ سَعُودِي.



إِحْذِرِي مِنْ إعْطَاءِ
مَعْلُومَاتِ شَخْصِيَّةِ عَنكَ
أَوْ عَن أُسْرَتِكَ لِأَحَدٍ
عِنْدَ اسْتِخْدَامِكَ
لِلأَجْهَزةِ الإلكترونيَّةِ؛
مِثْلَ مَوْقِعِ المَنْزِلِ أَوْ
رَقْمِ الجِوَالِ.

ثانيًا: الأضرار

دينية وعقائدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.

نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون
مع أعضاء مجموعتك ناقشي العبارة السابقة مبينة المهارات الذاتية
التي يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

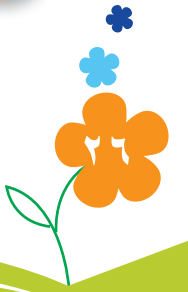


نشاط (٤)



مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفٍ أَثَارَ غَضِبَهَا فَاسْتخدمت أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ
لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ذَلِكَ الغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ، حُدِدي أَهَمَّ النَتَائِجِ المِترتَبَةِ عَلى
هَذَا السُّلُوكِ مَبِينَةً التَّصَرُّفِ الأَمْثَلِ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ
النَّهْيِ عَنِ الغَضَبِ.

.....	النَتَائِجُ المِترتَبَةُ
.....	التَّصَرُّفُ الأَمْثَلُ
.....	دَلِيلُ النَّهْيِ عَنِ الغَضَبِ



إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير الموثقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

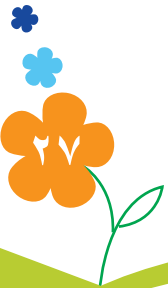
التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



الرقيبُ الحقيقيُّ عليك
أثناء استخدامك للتقنية
ووسائل التواصل الاجتماعي
هو أنت، فاحرصي على
الاستفادة منها بما يرضي
الله عز وجل. واجعلي
مخافة الله عز وجل نصب
عينيك.

من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنِّك،
ومن واجب أسرتك حمايتك من كل
ما يضرُّ بصحتك العقلية والجسدية
والنفسية والاجتماعية.



تطبيقات عامة

١ أكتبي عن مشكلةٍ للشعرِ عانيتِ منها سابقاً، وكيفِ استطعتِ التغلبَ عليها؟

.....

.....

٢ ما أهميةُ معرفةِ نوعيةِ البشرة؟

.....

.....

٣ أكتبي فائدةً كلِّ مما يأتي:

■ ارتداءِ القفازاتِ أثناءَ القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ.

.....

■ تناولِ الأغذيةِ الغنيةِ بفيتامين (C).

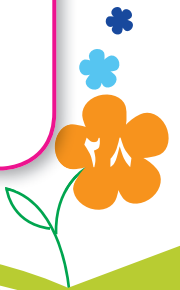
.....

■ شربِ كثيرٍ من الماءِ.

.....

■ تناولِ الأغذيةِ الغنيةِ بالبروتيناتِ.

.....



٤

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

.....

.....

.....

٥

رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصولياء خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف -

جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

أ- المفيدة للبشرة

تسالي

خس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

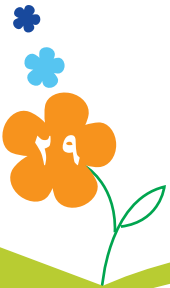
.....

.....

.....

.....

.....



استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بمّ تتصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

.....

.....

.....

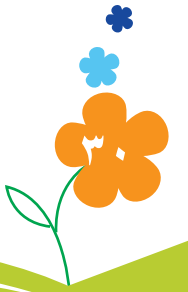
.....

.....

.....

.....

.....



الوحدة الثانية

٢

مسكني



أهدافُ الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعدّد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن تُعبّر عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- أن تُستنتج طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن تُعطي أمثلة لمسببات الحرائق.
- أن تُلخّص الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- أن تُصِفَ مسببات الاختناق في حالات مختلفة.





الحوادثُ داخلُ المسكن

مسكني

الاستعدادُ للطوارئ؛

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجتُ 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 فزعاً.

قدمي نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسن التصرفِ في هذه الحالة.

.....

.....

.....

المفاهيمُ الرئيسية

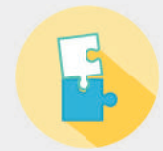
- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعيُّ بمفهوم السلامة مبدأً يسعى الجميع لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ، بعد الله، على درءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

نشاط (١)

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

.....



أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صلي كل جملة بالصورة المناسبة لها:

١ طفاة حريق.

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣ صندوق الإسعافات الأولية.



تَفَقَّدْ صندوقَ الإسعافات الأولية بين فترة وأخرى، وتأكد من صلاحية الأشياء التي يحتوي عليها.

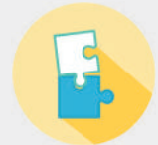
لسلامة الأسرة، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل السلامة، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار.

نشاط (٢)

ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند تركيب طفاة الحريق؟

.....

.....



أرقام الطوارئ في المملكة:

النجدة ٩٩٩

الهلال الأحمر ٩٩٧

حوادث المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨



المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ:

- ١- نوع الحالة الطارئة.
- ٢- الموقع.
- ٣- اسم المتصل.
- ٤- العنوان.

نشاط (٣)

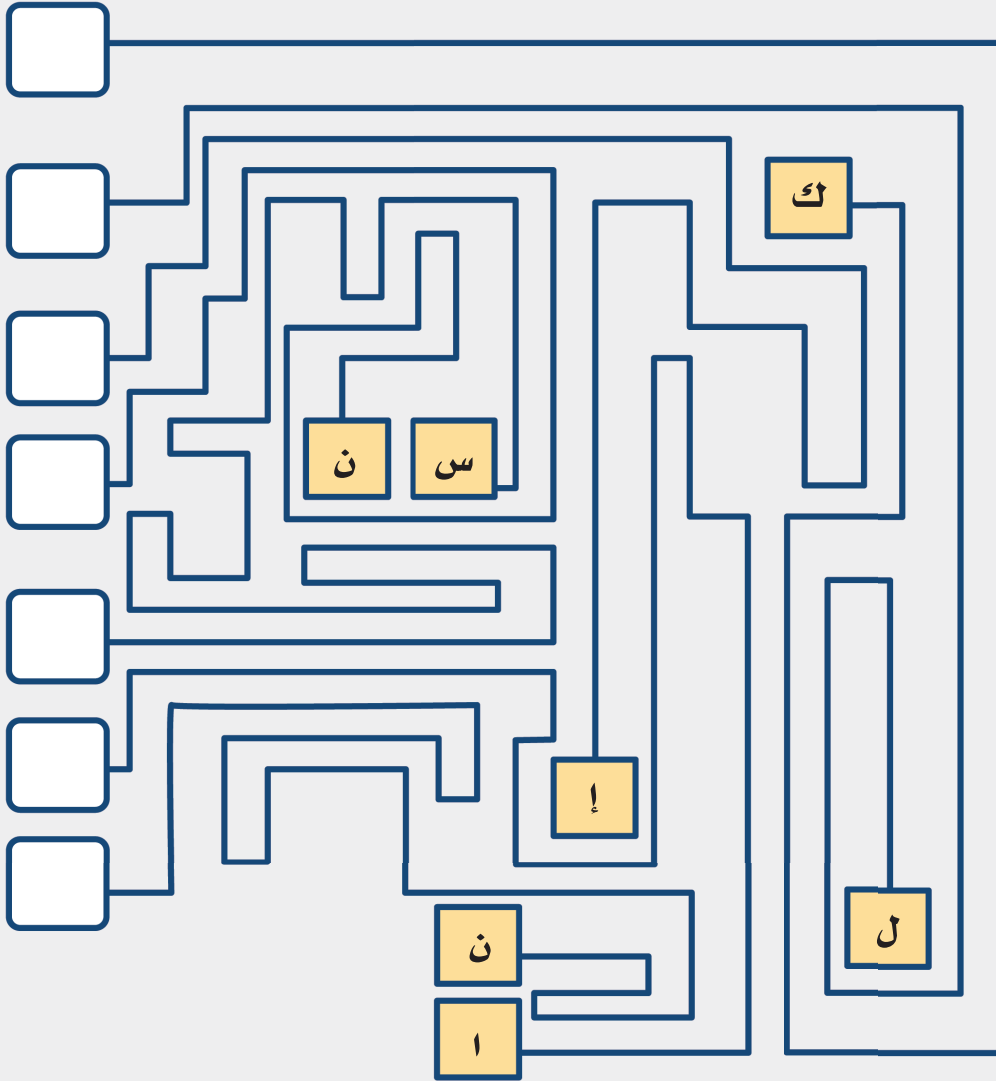
صممي مع زميلاتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزعيها على طالبات المدرسة بإشراف معلمتك.



نشاط (٤)



إجمعي أحرف المربعات، لتعرفي تَمَّةَ العبارة من خلال نقل كلِّ حرفٍ إلى المربع الخاصِّ به عبر المَتَاهة الظاهرة أمامك، ثم دُونيها في الأسفل لتكتمل العبارة لَدَيْك:



السلامة مطلبٌ



حوادث السقوط:

تُعتبرُ حوادثُ السقوطِ من أكثرِ الحوادثِ المنزليةِ شيوعاً ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:



١
عدمُ ترتيبِ
قطعِ الأثاثِ، أو وُضْعُها
بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ.



٢
عدمُ تجفيفِ الأرضِ
المبللةِ، ولاسيَّما
المطابخِ والحماماتِ.



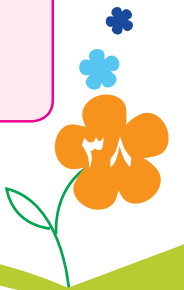
٣
تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ
في الأماكنِ المرتفعةِ
أو على الشُرُفاتِ.



٤
تركُ الطفلِ في
مشايته دونَ مراقبةٍ.



٥
وُضْعُ الأثاثِ
بالقربِ من نافذةٍ
مفتوحةٍ.



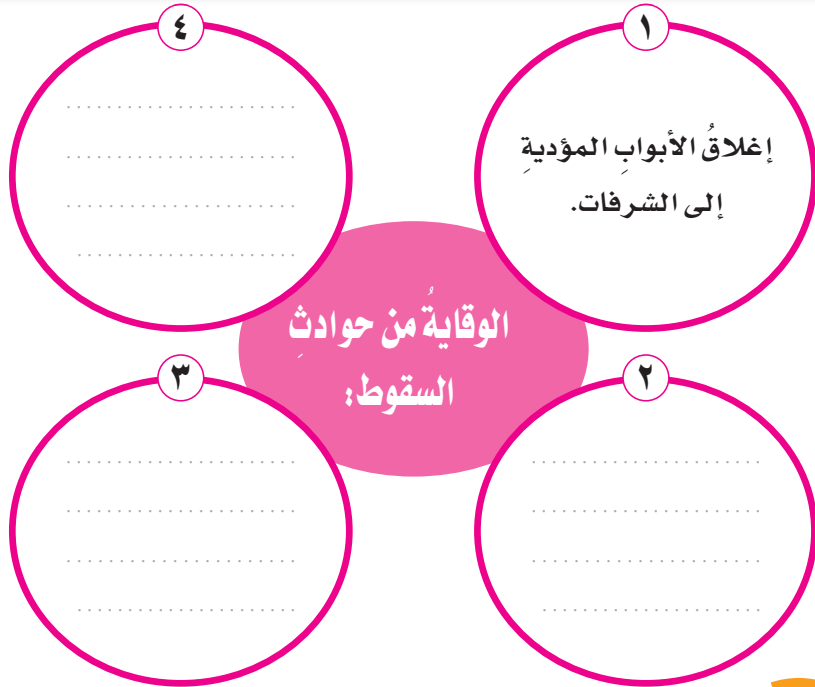
نشاط (٥)



ارْسُمي خريطةً مفاهيمَ لأسبابٍ أخرى محتملةٍ للسقوط.



تُعَدُّ حوادثُ السقوطِ
من أهمِّ أسبابِ
حدوثِ نزيفِ المخِ،
ولاسيَّما إذا كانَ
السقوطُ على الرأسِ.



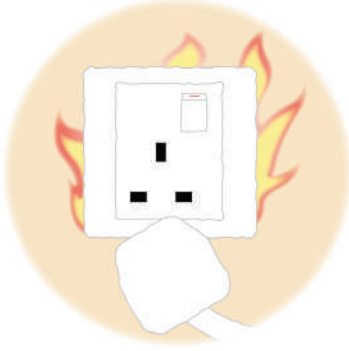
نشاط (٦)



كيف تُسعينَ طفلاً سقطَ وفقدَ وعيَه؟ وضحِي ذلك.



■ حوادث الكهرباء:



تعدّ الكهرباء أهمّ مصادرِ الطاقةِ، ومن وسائلِ الراحةِ التي تجعلُ حياتنا أكثرَ سهولةً ويسرًا، إلا أنها قد تُشكّلُ خطورةً عندَ إهمالها، فتكونُ سببًا في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثيرِ منَ الناسِ.

■ مسبباتُ الحوادثِ الكهربائية:

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



١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المارّ بها.



٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.



٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.



٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.



٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.



٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.



٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدةً طويلة.



اكتب السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

السبب	النتيجة
..... -	- يؤدي إلى حدوث الصَّعَقَاتِ الكهربائيَّة.
- تمديدُ الأسلاكِ الكهربائيَّةِ بالقربِ من الأفران. -
..... -	- يجعلُ الأسلاكَ تنسحقُ وتكونُ قابلةً للاشتعال.
- شراءُ الأجهزةِ الكهربائيَّةِ الرديئةِ والرخيصةِ الثمنِ. -



« ضرورةُ الابتعادِ عنِ الصَّاقِ الأوراقِ الملونةِ أو الأشرطةِ على الأسلاكِ بغرضِ الزينة؛ حتى لا تكونَ سببًا في التقاطِ النارِ من أي شَرَرٍ، أو ملامسةِ مصباحٍ ساخن.

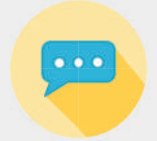
« إيَّاكِ وملامسةَ محطاتِ وأعمدةِ الإنارةِ في الشوارعِ؛ حتى لا تتعرَّضي لخطرِ الصعقِ الكهربائيِّ، ولاسيَّما في مواسمِ الأمطارِ.

« اجتماعُ الماءِ معَ الكهرباءِ يشكلُ خطورةً بالغةً، لذلكِ يجبُ أن تكوني حذرةً عندَ استعمالِ جهازٍ كهربائيٍّ في الحمامِ أو المطبخِ.

نشاط (٧)



اسردي قصةً واقعيةً عن حوادثٍ وقعت نتيجةً سوءِ استخدامِ بعضِ الأجهزةِ الكهربائيَّةِ كالمداقي، ثم عبّري عن رأيكِ في تلكِ الأخطاءِ بأسلوبكِ الخاصِ.



.....

.....

.....

.....

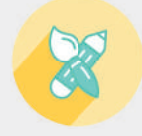
.....

.....



نشاط (٨)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصيها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقيها في صفك.



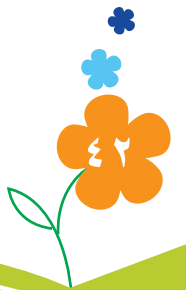
■ حوادث الحريق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعدُّ الحريق أكثرها تدميرًا، وهناك أسبابٌ تقودُ إليه.



أهم أسباب حدوث الحريق:

- ١ الجهل واللامبالاة.
- ٢ تشبُّع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.
- ٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.
- ٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.
- ٥ الاستخدام الخاطئ 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 مهمًا كان ثمينًا.



تأكدي من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

أسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسي.



نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.



.....



.....


.....

■ حوادث الاختناق:


تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١ العيب بـ  الفارغة.

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

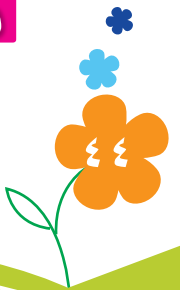
٣ اللعب داخل  والخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة. علي.

٤ وضع  حول الطفل وهو نائم.

٥ العيب بـ  والحبال حول العنق.



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



تطبيقات عامة

١ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

أ الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

ب من أهم أسباب الحرائق

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحرص

ج قد يؤدي السقوط على الرأس إلى

نزيف داخلي

سقوط الشعر

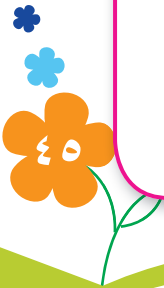
سوء الهضم

٢ ما النتائج المتوقعة للآتي:

أ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

ب تجفيف الملابس على المدفئة.

ج ضغط زر الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المُتسرب.



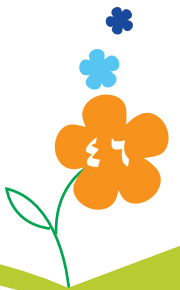
٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير

الصحيحة:

- أ إبلاغُ ساكني المنزلِ بحادثِ حريقٍ، مع سرعةِ إخلاءِ المكانِ.
- ب الرجوعُ إلى موقعِ الحريقِ؛ لأخذِ الأشياءِ الثمينةِ.
- ج العبثُ بالأَسلاكِ والجِبالِ حولَ العُنُقِ.
- د إدخالُ الفحمِ إلى المنزلِ بعدَ اتِّقادهِ تماماً، وتحوُّلهِ إلى جمرِ.

٤ اختاري السلوكَ المناسب:

- أ شَبَّ حريقٌ (لا سَمَحَ اللهُ) في المنزلِ:
- أتصلُ بالدفاعِ المدنيِ.
 - أصرُخُ وأركضُ دونَ اتجاهٍ معيّنِ.
 - أقومُ بالاختباءِ في غرفتي الخاصةِ.
- ب إذا تكاثفَ الدخانُ معَ الحريقِ:
- أَحَبُّو على الأرضِ للخروجِ من مكانِ الحريقِ.
 - أنصِبُ قامتي وأضعُ يدي على أنفي.
 - أنامُ في سريري حتى تنتهي المشكلةِ.



٥ ضعي كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مضغ

سام

نافذة

تهوية

أنبوبة

أ وضع الأثاث بالقرب من مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.

ب غاز أول أكسيد الكربون يؤدي إلى الاختناق والوفاة.

ج حث الأطفال على الطعام جيداً قبل بلعه.

د التأكد من إغلاق محبس الغاز جيداً بعد كل استعمال،

ويجب المكان.

٦ ضعي سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة.

س

ب لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق .

س

٧ عللي ما يأتي:

أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة .

ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات .



الوحدة الثالثة

٣

هَلْبَسِي

اختيار الملابس

العمر
لون البشرة
قوام الجسم
المناسبة

مَلْبَسِي

مطابقتها لمواصفات
اللباس الشرعي
العادات والتقاليد
الموسم

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تَسْتَنْتِجَ الشروطَ الواجبَ مراعاتها في اللباسِ المحتشم.
- أن تَخْتَارَ الملابسَ التي تناسبُ لونَ بشرتها وعمرها الحاليَّ وقوامها.
- أن تُصَدِّرَ حكماً حولَ الملابسِ التي لم يُرَاعَ فيها القيمُ الإسلامية.
- أن تَتَعَرَّفَ بعضَ الأزياءِ الشعبيةِ السعوديةِ من مناطقِ المملكةِ المختلفةِ.



اختيار الملابس

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْرِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ الْقَوِيِّ ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٦].

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

١ ساتراً للعودة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفاف.

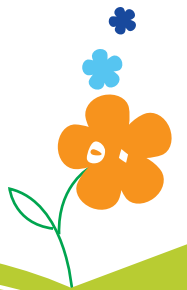
٣ بعيداً عن تقليد الكافرات والتشبه بهن.

٤ خالياً من صور لأرواح أو كتابات أو رسومات تُنافي الشريعة الإسلامية.

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تُعدُّ الملابسُ مظهرًا جميلًا يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشخصيةِ ومحاسنها، ومرآةً تعكسُ ميولَ الفردِ وشخصيته، يُضَافُ إلى ذلك دورها الرئيسُ في السُّتْرِ والحِشْمَةِ والوقايةِ من عواملِ الطبيعة، وعند اختيارها تنبغي مراعاةُ أمورٍ عدةٍ منها:



فرضُ الحجابِ على المرأةِ البالغةِ عندَ الرجالِ من غيرِ ذَوِي المَحْرَمِ حمايةٌ لها من الأذى لقوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّبِيُّ قُلٌّ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبِيبِهِنَّ ذَلِكَ آدْنَى أَنْ يَعْرِفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ﴾ [الأحزاب: ٥٩].



إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جبل عليها الإنسان.

ثانياً: العادات والتقاليد:

تختلف الملابس من بلدٍ إلى آخرٍ ومن منطقةٍ لأخرى تبعاً لاختلاف العادات والتقاليد.

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.



نشاط (١)



تشتهر المملكة العربية السعودية بالكثير من الملابس التقليدية الجميلة التي نفتخر بها وتختلف من منطقة إلى أخرى.
من خلال خريطة وطننا الحبيب صلي كل زبي تراثي بمنطقته:





«تُقيمُ الشؤونُ الثقافيةُ بالحرسِ الوطنيِّ مهرجانَ الجنادريةِ سنويًّا؛ لإحياءِ تراثنا الشعبيِّ، فاحرصي على زيارته؛ لتتعرفي أزياءَ مناطقِ مملكتنا الحبيبة.

نشاط (٢)



أُصِقي صورةَ زِيِّ تراثيِّ لمِنطقتِكَ، وتكلمي عنه في حدودِ سطرَيْنِ معبرةً عن افتخارك به.

.....

.....



الاعتزازُ بالزيِّ الوطنيِّ والافتخارُ به من الانتماءِ للوطن.

ثالثًا: المَوْسِمُ:

تختلفُ الملابسُ والأقمشةُ التي تختارُها الفتاةُ تبعًا لاختلافِ فصولِ السنةِ، فمثلاً:

فصلُ الشتاء:



تناسبُ الملابسُ الصوفيةُ ذاتُ الألوانِ الساخنةِ والداكنةِ التي تَمَنَحُ الجسمَ

الدفءَ، مثال
.....



ب فصل الصيف:



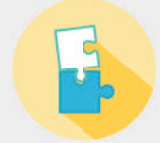
تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّلُ ارتداءُ الملابسِ ذاتِ الألوانِ الفاتحةِ في فصلِ الصيفِ؟

.....

.....



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 للطفلة لا يناسب فتاة في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب المرأة البالغة.



لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبْرُ السِّنِّ

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

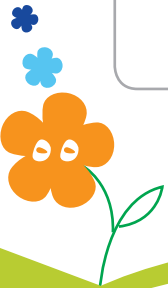
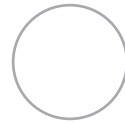
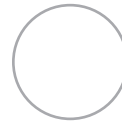
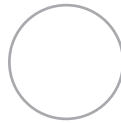
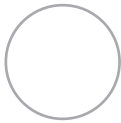
الرشد

المراهقة

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

الطفولة

حدّدي ما يناسبُ عمركِ من المعروضِ أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



خامساً: لون البشرة: ■

يُعدُّ لونُ البشرةِ العنصرَ الأولَ عندَ اختيارِ لونِ الملابسِ لتأثيرِها المباشرِ والواضحِ على البشرةِ.

أظهرتِ الدراساتُ الحديثةُ أن اللونَ الذي يختاره الإنسانُ لملابسه يعكسُ شخصيته، اکتبي بالتعاونِ مع والدتكِ مدلولاتِ هذه الألوانِ.

اللونُ الأحمر

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

اللونُ الأصفر

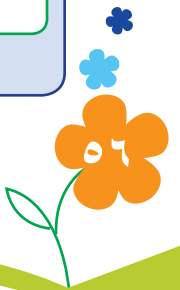
.....

اللونُ الأزرق

.....

اللونُ الأخضر

.....



سادساً: قوامُ الجسم:

نظراً لاختلافِ الفتياتِ في قوامهن يُفضلُ مراعاةُ اختيارِ الملابسِ التي تناسبُ حجمَ الجسمِ وشكله.

١ الطويلةُ النحيفة

تناسبها الخطوطُ الأفقيةُ العرضيةُ وتختارُ التصميماتِ التي تحدُّ خطَّ خصرِها.

٢ القصيرة

تناسبها الخطوطُ الطويلةُ ليبدوَ الجسمُ أكثرَ طولاً والزيُّ المكوّنُ من قطعتين.

٣ البدينة

ينبغي أن تبتعدَ عن الخطوطِ الأفقيةِ في الملابسِ وتستخدمَ الملابسَ ذاتَ الخطوطِ الطوليةِ والنقوشِ الصغيرةِ.



الأقمشةُ ذاتُ الألوانِ البراقةِ تعكسُ الضوءَ وتعطي إحساساً بزيادةِ الحجمِ.



نشاط (٤)



فتاة بدينة تفضل ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية.

هل ترين اختيارها لهذه الملابس صحيحًا أم غير صحيح؟



غير صحيح



صحيح

ظَلَّي ما ترينه مناسبًا

وفسري إجابتك؟



.....

.....

سابعًا: المناسبة:

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

أ

ملابس المنزل:

..... مميزاتُها:

..... مثال:

ب

ملابس الخروج:

..... مميزاتُها:

..... مثال:



تطبيقات عامة

١ اِبحِثِ في مِصادرِ التعلِّمِ عن آيةٍ أو حديثٍ يدلُّ على وجوبِ الاحتشامِ في الملبسِ.

.....

.....

.....

٢ علِّلي لما يأتي:

أ ارتداءِ الفتاةِ الممتلئةِ الجسمِ للملابسِ ذاتِ النقوشِ الصغيرةِ والخطوطِ الطويلةِ.

.....

ب ملابسُ النومِ ينبغي أن تكونَ فضفاضةً مناسبةً للجو.

.....

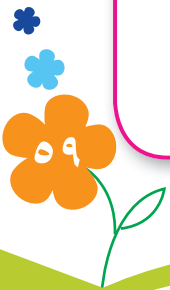
٣ بم تنصحين كلاً من:

أ زميلتك التي ترتدي ملابس غير محتشمة.

.....

ب أختك حين تقومُ بالأعمالِ المنزليةِ كغسلِ الصحونِ مرتديةً ملابسَ استقبالِ الضيوفِ.

.....



ج إحدى صديقاتك ترتدي ملابس بخطوط أفقية وهي ممتلئة.

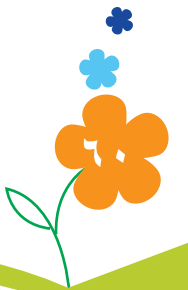
.....

د أختك تنام بملابس الخروج.

.....

٤ اكتبى تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

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



أَدُونِ مَلْحُوظَاتِي

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



الوحدة الرابعة



مهارات
يدوية
«الخيطة»

تطبيقات عملية

أ- غرزة السراجة

ب- غرزة الشلالة

مهارات يدوية «الخيطة»

أدوات الخياطة

أدوات الخياطة
وخاماتها

الأمن والسلامة
عند الخياطة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تختار أدوات الخياطة المناسبة للعمل.
- أن تستنتج الأخطار التي تسببها بعض أدوات الخياطة.
- أن تميز بين غرز الخياطة وقرز التطريز من حيث التنفيذ.
- أن تطبق غرزة السراجة بطريقة صحيحة.
- أن تنفذ غرزة الشلالة بدقة.





أدوات الخياطة

الخياطة



المواصفات العامة لخيوطة الخياطة: - أن يكون الخيوطة متجانساً موحد القطر؛ ليسهل سحبه من عين الإبرة، ومعالجاً ضد الانكماش، فلا يتأثر بعمليات الغسل المتكررة، وثابت اللون فلا يتأثر بالمنظفات والعوامل الجوية.

أ أدوات الخياطة وخاماتها:

لا تختلف كثيراً عن أدوات التطريز وهي:

شريط القياس:

.....

المفاهيم الرئيسية

- طباشير الخياطة.
- المغناطيس.

أستخدمت الخياطة اليدوية في القرون الأولى، وتطورت بمرور الزمن فظهرت آلاتها، ورغم ذلك ظلت الخياطة اليدوية ذات أهمية كبيرة حتى الآن. ولها غرز متعددة منها: السراجة، والشلالة والكفافة والنباتة.

الدبابيس نوعان:

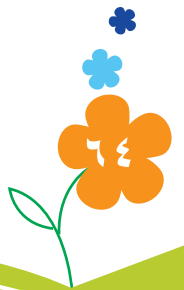
- دبابيس خاصة بالورق وهي قصيرة وسميكة.
- دبابيس خاصة بالقماش وهي طويلة ورفيعة.



دبابيس القماش

دبابيس الورق

أوجه الشبه



٣



المغناطيسُ: ومنه أشكالٌ متعددةٌ كالدباسةِ المغناطيسيةِ، وهي عبارةٌ عن مغناطيسٍ على شكلِ صابونةٍ مغطاةٍ بطبقةٍ من البلاستيك ذات حافاتٍ مرتفعةٍ قليلاً تكونُ أكثرَ سهولةً ويسراً في جَمْعِ الإبرِ والدبابيسِ.

٤

الكربونُ، ويستعملُ في طباعةِ الخطوطِ والرسومِ، وهونوعان:

- أ. خاص
- ب. خاص

٥

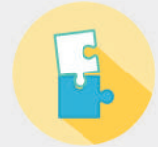
.....

٦

.....

نشاط (١)

يجبُ أن يكونَ قمعُ الخياطةِ (الكشتبان) بحجمٍ مناسبٍ لمقاسِ الإصبعِ الوسطى؛ ما مدى صحةِ العبارةِ السابقة؟ برّري إجابتك.



.....

.....



٧



المحدد (طباشيرُ الخياطة): طباشيرُ خاصة لأخذِ العلاماتِ على القماشِ المرادِ خياطته، وهذه العلاماتُ تزول بعد كَيِّ القماشِ أو غسله دونَ أن تتركَ أثراً، وتختلفُ أحجامه وألوانه، لذلك يُختارُ المناسبُ منها حسبَ لونِ القماشِ بقدرِ الإمكان.

٨

.....

٩

..... وهي نوعان:

١٠



القماشُ: تعتمدُ الخياطةُ الناجحةُ على الاختيارِ الصحيحِ للقماشِ المناسبِ، وتُصنَعُ الأقمشةُ من مصدرينِ أساسيين
و.....

١١

الخيوطُ: تختلفُ من حيثِ السمكِ والنوعِ واللونِ ويُختارُ منها النوعُ الجيد.

نشاط (٢)



أجيبني مدعمةً إجابتك:
ما مدى صحة العبارة الآتية؟
الحرصُ على اختيارِ إبرٍ مناسبةٍ لسمكِ الخيط.

.....

.....



نشاط (٣)



خيوط التطريز

خيوط الخياطة

أوجه الشبه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



كيف نَميِّزُ بينَ خيوطِ
الخياطةِ وخيوطِ
التطريزِ؟ أجِبي مستعينةً
بالمخططِ التنظيمي
للمقارنة.

ب الأمن والسلامة عند الخياطة :

تُصنَعُ أدواتُ الخياطةِ عادةً من المعادنِ والموادِّ الكيميائية، ولذا فهي تشكلُ خطورةً كبيرةً إذا لم
يحسن استعمالها.

كما أن هناك بعض الأمور التي تؤخذُ بعين الاعتبارِ عند الخياطة حتى تتحقق لك السلامة:

١ تحفظُ الدبابيسُ والإبرُ في حاملِ الدبابيسِ أو مغناطيس؛ لماذا؟

٢ يُستعملُ المِقَصُّ بحذرٍ؛ لأن أطرافه حادة.



٣

تُحفظُ الأزرارُ والكبسُونُ في علبٍ محكمةِ الإغلاقِ؛ حتى لا يبتلعها الأطفالُ.

٤

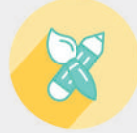
يُشكَلُ الكربونُ والمحددُ خطراً كبيراً إذا وضعَا في الفم.

نشاط (٤)

كيف تتصرفين إذا جرح إصبعُ زميلتك أثناء الخياطة؟

.....

.....



نشاط (٥)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دَوّني استخدامات كل أداة من أدوات الخياطة في أسفل الصور الآتية:



.....
.....



.....
.....



.....
.....





تطبيقات عملية

الخياطة

أ غرزة السراجة:

أ

تعريفها:

من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة والسريعة، وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

المفاهيم الرئيسة

- السراجة.
- الشلالة.

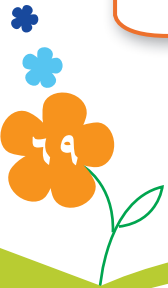
استعمالاتها:

١ ضم قطع من القماش.

٢ تثبيت الثياب (كثنية الذيل، الأكمام ... إلخ).

٣ تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش.

٤ خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز، كما في الزخرفية.



الإعدادُ لتنفيذِ الغرزة:

.....

١

تُظَمُّ الإبرةُ بخيوطٍ مخالِفٍ للونِ القماشِ.

٢

تُعْمَلُ عقدةٌ في طرفِ الخيوطِ؛ لأنها غرزةٌ مؤقتةٌ تُزالُ بانتهاءِ الغرضِ منها.

٣

نشاط (١)

يمكنُ أن يتركَ الخيوطُ الداكنُ أثرًا على الأقمشةِ الفاتحةِ، ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضحْ إجابتك.



.....

.....



طرائقُ عقدِ الخيطِ:

الطريقةُ الأولى:

لُفِّي الخيطَ حولَ سبابةِ اليدِ اليسرى وأبرميهِ إلى أسفلَ مع الاستعانةِ بإبهامِ نفسِ اليدِ، ثم افْتَلِيهِ من السبابةِ واستخدمِ الإصبعَ الوسطى؛ لشدّه وإحكامه.

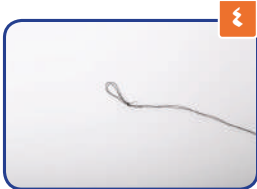
الطريقةُ الثانية:

لُفِّي الخيطَ حولَ سبابةِ اليدِ اليسرى مرتينِ، وأدخلي الإبرةَ من الخلفِ إلى الأمامِ داخلَ اللفاتِ، واسحبي الخيطَ.

الطريقةُ الثالثة:



أمسكي بطرفِ الخيطِ وراءَ الإبرةِ بينَ الإبهامِ والسبابةِ بيدكِ اليسرى، ثم أمسكي الطرفَ الطويلَ من الخيطِ بيدكِ اليمنى ولفيهِ على الإبرةِ مرتينِ أو ثلاثاً، واسحبيهِ إلى أسفلَ.



قارني بين أحجام العقدة في كل طريقة؟



نشاط (٢)

قدّمي نصائح لا بدّ من اتباعها قبل البدء بتنفيذ غرزة السراجة للحصول على منتج نظيف.



.....

.....

طريقة تنفيذ الغرزة:

أولاً: عند ضمّ قطعتين من القماش:



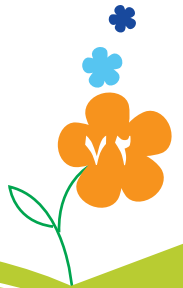
١ توضع قطعتا القماش على الطاولة إحداهما على الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام



٢ تدخل الإبرة في القماش ثم تُخرج على بعد (اسم)، بعدها تدخل الإبرة على بعد مساوٍ للمسافة السابقة، ويكرر العمل حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطتهما.



ليس من الضروري أن تتساوى المسافات بين الغرز فيمكن أن تعمل بشكل غير متساوٍ.



ثانياً: عند تثبيت الثنيات:

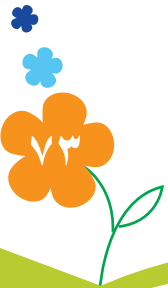
١ يُثنى طرف القماش بمقدار مناسب (٢/١) سم مثلاً.

٢ تُثبت الثنية بالكَيِّ أو السراجة.

٣ يُثنى القماش مرةً أخرى بمقدار يتراوح بين (١:٣ سم).
يُثبت بالدبابيس ثم بغرزة السراجة وبعدها تُنفذ الغرزة المناسبة للثنية، ثم يُسحبُ خيطُ السراجة.



يحدد مقدار الثنية حسب نوع القماش وحجم الملابس والتصميم فتختلف الثنية في ملابس الأطفال عنها في ملابس الكبار وفي الأقمشة الناعمة عنها في السمكة وفي القطع العليا كالبلوزة عنها في السفلى كالتنورة.



نشاط (٣)



أرادتُ سعادٌ أن تعملَ تنورةً لطفلةٍ صغيرة، فعملتُ خياطةً للجزءِ الأماميِّ معَ الخلفيِّ بغرزِ السراجةِ، واستعملتُ خيطاً مخالفاً، وعقدتُ الخيطَ ثم بدأتُ بالسراجةِ من اليسارِ إلى اليمينِ، وبعدَ أن انتهتُ عقدتُ الخيطَ مرةً أخرى؛ حتى تتمكنَ من سحبِ الخيطِ بسهولةٍ بعدَ الانتهاءِ من خياطةِ التنورةِ. استنتجتي من القصةِ السابقةِ الخطأَ الذي وقعت فيه سعادٌ، مستعينةً بالمنظمِ التخطيطيِّ المصاحبِ (المشكلة والحل).

المشكلة

.....



خطواتُ نحو الحل

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



الحل

.....



ب غرزة الشلالة:

تعريفها:

مجموعةٌ من الغرزِ المتقاربةِ تُشَبِّهُ في شكلها غرزةَ السراجةِ إلا أن المسافاتِ بينَ الغرزِ تكونُ قصيرةً جداً.

استخداماتُ غرزةِ الشلالة:

١ في عملِ الكشكشةِ أو الكسراتِ الرفيعة.

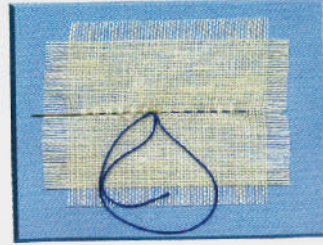
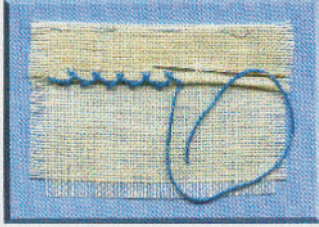
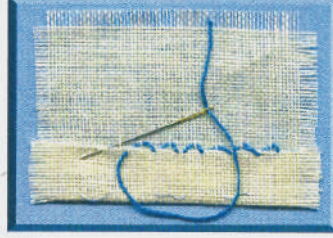
٢ في التطريزِ ولاسيماً في ملابسِ الأطفال.



نشاط (١)



مستعينةً بالتعريف السابق، هل يمكنك تحديد غُرزة الشلالة من بين الغرز الآتية؟



الإعداد لتنفيذ الغرزة:

.....

١

يُرسم خطٌ مستقيمٌ خفيفٌ بقلم الرصاص.

٢

تُستعملُ إبرةٌ رفيعةٌ وخيوطٌ رفيعةٌ؛ لتسهيل العمل.

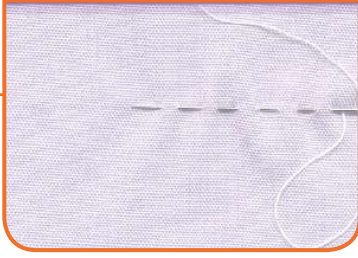
٣

يُنظَّمُ الخيوطُ في الإبرة.

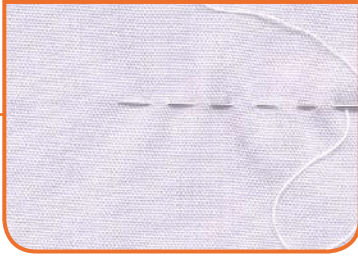
٤



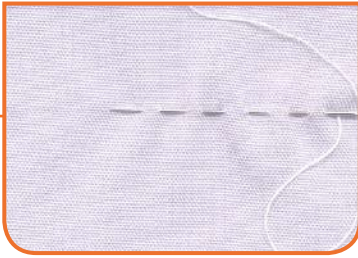
طريقة تنفيذ الغرزة:



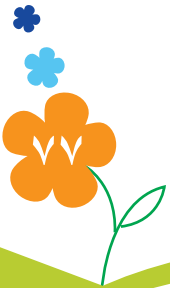
١ تبدأ الغرزة من اليمين إلى اليسار بغير الإبرة في القماش عدة مرات على مسافات متقاربة، بحيث لا يتجاوز طول الغرزة (٢/١) سم، ثم تُشدُّ الإبرة لتتكون مجموعة من الغرز المتقاربة، ويُكرَّر العمل إلى نهاية الخطِّ.



٢ يُشدُّ الخيوط عند استخدام الغرزة لعمل الكشكشة أو الكسرات ويُرخى إذا كان للتطريز فقط.



٣ يُثبَّت الخيوط في نهاية العمل على ظهر القماش بغرزة.....



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة مع تصحيح الخطأ:

أ يُستعمل الناظمُ لوقاية الإصبع من وخز الإبرة.

ب تُصنع الأقمشة من مَصْدَرَيْن: طبيعيٍّ وصناعيٍّ.

ج تُستعمل السراجة لتثبيت الثياب، وضمّ قماشين.

٢ املئي الفراغات بكلمة مناسبة:

أ نُسْتَعْمَلُ لرسم الخطوط المستقيمة.

ب يُسْتَعْمَلُ في طباعة الخطوط والرسوم.

ج نُسْتَعْمَلُ بحذر؛ لأن أطرافه حادة.



٣ قارني بين مراحل الإعداد في غرزة السراجة في التطريز وغرزة السراجة في الخياطة:

غرزة السراجة في الخياطة

.....

.....

.....

.....

.....

غرزة السراجة في التطريز

.....

.....

.....

.....

.....

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ تستعمل طباشير الخياطة

لرسم النموذج

لطباعة العلامات

لتحديد علامات

ب يستعمل لتنفيذ غرزة السراجة خيط

أبيض

مطابق للون القماش

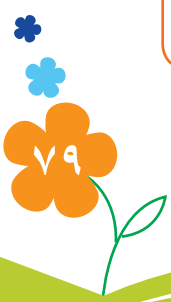
مخالف للون القماش

ج نبدأ بغرزة الشلالة من

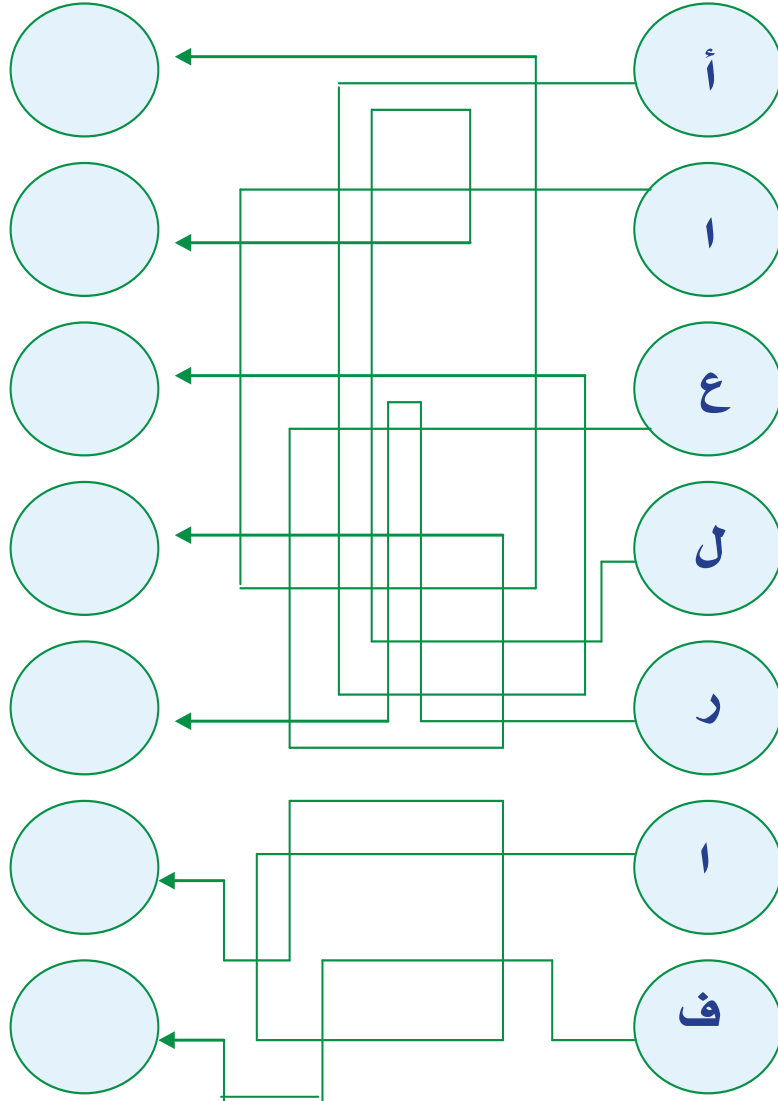
الوسط

اليمين

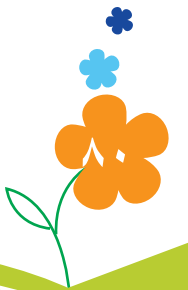
اليسار



عَلَّقَ اللَّهُ -سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى- دُخُولَ الْمَكْذِبِينَ بِآيَاتِهِ لِلجَنَّةِ بِدُخُولِ الْجَمَلِ فِي عَيْنِ
 الْإِبْرَةِ- تَتَّبِعِي الْخُطُوطَ لِتَصِلِي كُلَّ حَرْفٍ بِدَائِرَتِهِ فَيَتَكُونُ لَدَيْكَ اسْمُ السُّورَةِ الَّتِي
 وَرَدَ فِيهَا مَسْمَى آخِرُ لَعِينِ الْإِبْرَةِ، ثُمَّ ابْحَثِي عَنْ هَذَا الْمَسْمَى فِي السُّورَةِ ثُمَّ اكِتْبِيهِ:



اسْمُ السُّورَةِ مَسْمَى عَيْنِ الْإِبْرَةِ



أ تُحفظ الأزرار والكبسون في علب محكمة الإغلاق.

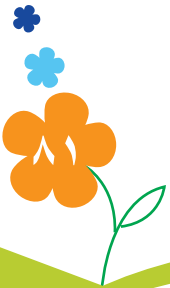
.....

ب تُحفظ الدبابيس والإبر في حاملة الدبابيس أو مغناطيس.

.....

ج تستعمل إبرة رفيعة وخيوط ربيع في غرزة الشلالة.

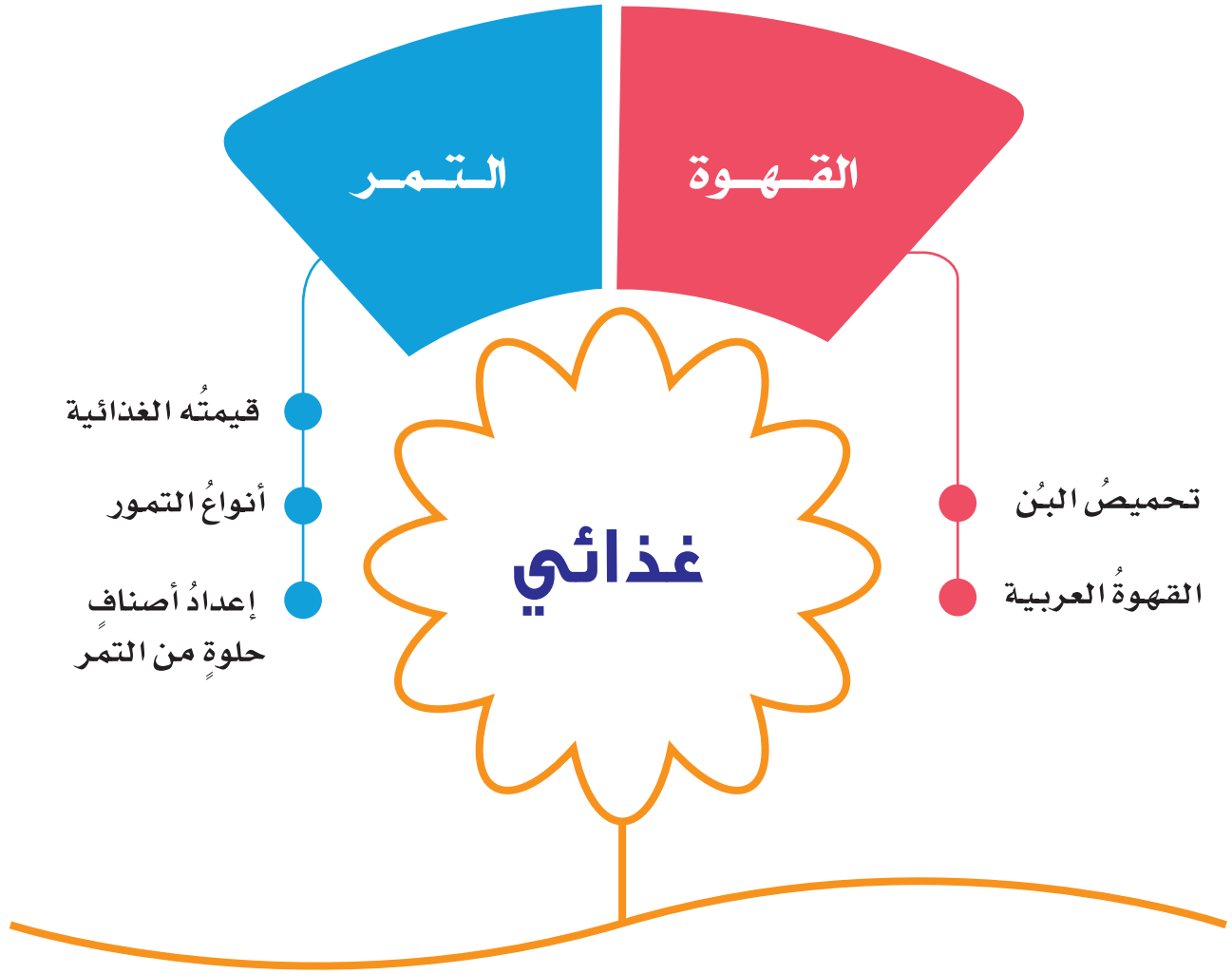
.....



الوحدة الخامسة

هـ

فدائي



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُقارنَ بينَ حباتِ البُنِّ قبلَ التحميصِ وبعده.
- أن تُحضّرَ القهوةَ العربيةَ بالطريقةَ الصحيحة.
- أن تُقيّمَ التمرَ من الناحيةِ الغذائية.
- أن تُستنتجَ الفوائدَ المختلفةَ للنخلة.
- أن تُعدَّ بعضَ الأصنافِ البسيطةِ من التمر.





القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرا وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطراً وذكري شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟

المفاهيم
الرئيسية

• البن.

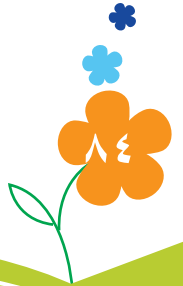
القهوة مشروب شعبي مشهور في جميع أنحاء العالم، وتحضر من ثمار البن المحمص التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل

تحميص البن:

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.

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



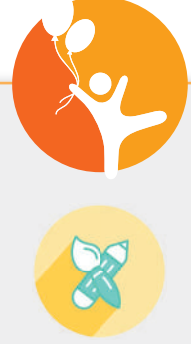


حياة القهوة من الزهرة إلى الفرجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البنّ للدرجة المناسبة، قدمي أفكاراً مبتكرةً لتحميص البنّ.



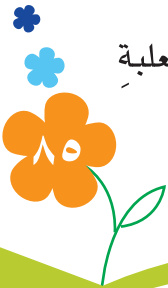
طحن البنّ:

يُطحن البنّ بالنجّر قديماً، وبالْمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.



حفظ البنّ:

يُحفظ البنّ بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلب جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال.. لماذا؟



القهوة العربية



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 المغلي.

خمس ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحناً خشناً.

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

الطريقة

١ يوضع البن في الإبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلي، 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 غلياً واحدة فقط، ثم تقدم

مع التمر .



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمس.





يُستعملُ الزنجبيلُ لأغراضٍ
طبية؛ فهو فاتحٌ للشهية،
مُدِرٌّ للبول، ويساعدُ في
هضمِ الطعام، وتنظيمِ
الدورةِ الشهرية.



تقديم القهوة:

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



تلجأ كثيرٌ من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظاتٍ مخصصةٍ
لها (ترمس).

نشاط (٢)

اقترحي أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

.....

.....



نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، قومي بإعداد القهوة العربية،
ثم قدميها بطريقة جذابة.





التمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليومَ بدرسِ التمرِ في وحدةِ غذائي، وأكتسبُ من خلاله معلوماتٍ قيَّمةً عن التمورِ وكيفيةِ إعدادِ بعضِ الأصنافِ الحلوةِ منها، ومن الممكنِ أن ننفذَ هذا معاً أسرةً واحدة. مع وافرِ الحب؛ ابنتُكم

المفاهيمُ الرئيسية

- الطَّلَعُ.
- العَجْوَةُ.
- البُسْرُ.
- كَنْزُ التمرِ.

نشاطٌ أُسْرِيٌّ استهلاكيٌّ منزلي

بمشاركةِ أحدِ أفرادِ أسرتي أدوُن في بطاقةٍ أربعةِ أصنافٍ شعبيةٍ يدخلُ التمرُ في مُكوّناتها.



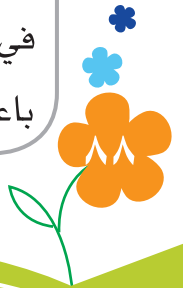
..... ٢

..... ١

..... ٤

..... ٣

التمرُّ فاكهةٌ لذيذةُ الطعم، وله فوائدٌ جمةٌ قد لا تتوفرُ في غيره من الفواكه، فهو غذاءٌ ودواءٌ وهو طعامُ الفقيرِ وحلوى الغنيِّ وزادُ المسافرِ والمغتربِ ودواءٌ للعليل، ويُعدُّ من أهمِّ المنتجاتِ الزراعيةِ في المملكةِ العربيةِ السعودية التي تسعى ضمنَ جهودِها إلى ضمانِ تحقيقِ الأمنِ التَمَوِيِّ والغذائيِّ باعتباره أحدَ الأهدافِ الإستراتيجيةِ لرؤيةِ المملكةِ العربيةِ السعودية ٢٠٣٠.





« اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السيفين العربيين والنخلة التي تعلقها شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.



« تحنك الوليد بالتمر أمرٌ عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.



وزارة البيئة والمياه والزراعة

« تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجديدها 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 سُمٌّ وَلَا سَحَرٌ» [صحيح البخاري: ٥٤٤٥].



■ قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تُمد 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 جدِّي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْب" مرةً واحدةً في القرآن الكريم، حدِّدي رقم الآية واسم السورة؟

.....



« التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب وينظم الطمث ويمنع النزيف الداخلي الذي يصيب مَرَضَى السكر والضغط كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

مراحل التمرة:

الطلع



البسر



الرطب



التمر



نشاط (٢)

تسكن لَمَى 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 زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التَّلَف، ودونِها في المنظم التخطيطيِّ المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

.....



الخطواتُ نحو الحل

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



الحل

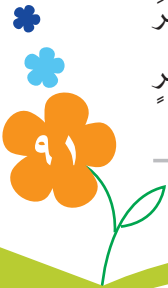
.....



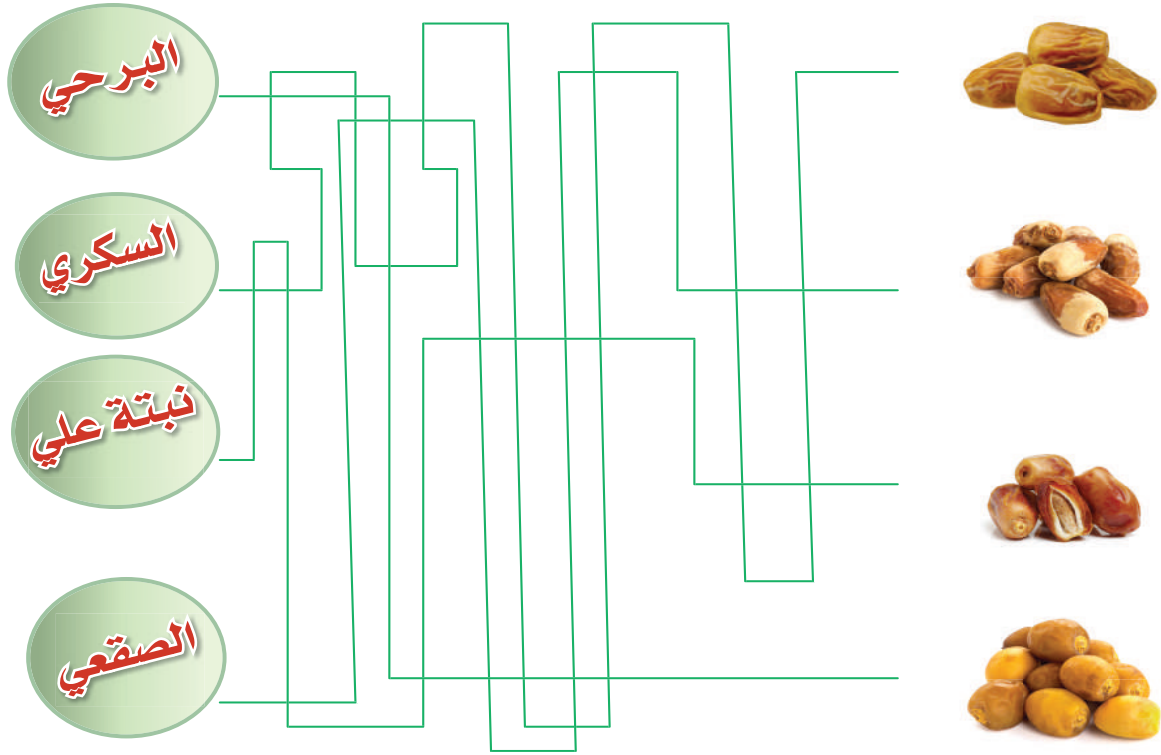
« أُجريت دراسة عن تناول الطالبات التمر صباحاً، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى اللاتي تناولن التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية.

أنواع التمور:

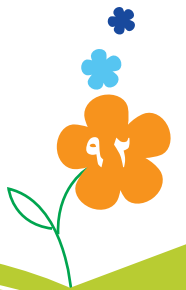
هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والبرحي والصقعي ونبتة علي.



تتبعي الخطوط لتتعرفي أنواع التمر:



دبس التمر هو شرابٌ حلوٌ مركزٌ يستخلص من التمر وله فوائدٌ صحيةٌ كثيرةٌ ، ويستخدمُ مُحلياً صحياً للأطعمة والحلويات.



نشاط (٣)



صلي كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:

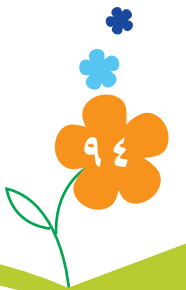


« مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وحطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قواعد البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاطٌ أسريٌّ ختامي

رَشِّحِي أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمُسَاعَدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ التَّمُورِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الِاحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوَطْنِيِّ أَوْ أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



أطبّق مع مجموعتي وبإشرافِ معلّمتي أحدَ أصنافِ التمرِ الحلوةِ الآتيةِ، وأقدّمه مع القهوةِ لزميلاتي.

أصنافُ حلوةٍ من التمر



كؤوسُ التمر:

المقادير:

- ٢٥ حبة تمرٍ خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوبٍ ماءٍ مُغلّى مذابٍ فيه نصفُ ملعقةٍ كبيرةٍ من القهوةِ السريعةِ التحضير.
- علبتانٍ من القشطةِ متوسطة الحجم.
- ظرفٌ واحدٍ من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوبٍ من بسكويتِ الشاي مطحون.
- كوبانٍ من الكعكِ المفتت.

الطريقة

- ١ يخلطُ بخلاطِ الكأسِ التمرُ والماءُ المذابُ فيه القهوةُ والقشطةُ، إلى أن يذوبَ التمرُ ويستمر في الخلطِ دقيقتين تقريباً.
- ٢ تذابُ بودرةُ الكريمةِ الجاهزةُ في مقدارٍ من الحليبِ حسبَ المحددِ على العبوةِ، ثم تضاف لخليطِ التمر.
- ٣ يضافُ البسكويتُ المطحونُ لخليطِ التمرِ وتخلطُ جميعُ المقاديرِ حتى تتجانس.
- ٤ يُوضَعُ الكعكُ المفتتُ في قاعِ كؤوسِ التقديمِ ويوضَعُ فوقه مقدارٌ من خليطِ التمر.
- ٥ يُزيّنُ حسبَ الرغبةِ بالمكسراتِ أو كسِرِ البسكويتِ أو صوصِ الكراميل.
- ٦ يبرّدُ في الثلاجةِ ليقدمَ بارداً.

يحتوي التمرُ على نسبةٍ عاليةٍ من السكرياتِ، لذلك ينصحُ بتناوله باعتدالٍ لا إفراطٍ ولا تفريطٍ، كما يستحسنُ تجنبه أو تناوله بكمياتٍ قليلةٍ جداً لمرضى السكريِّ والمصابينَ بالسمنة.





■ مخفوق الحليب التمر "Milk Shake":

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

" نتعلمُ لنعمل "

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

■ المقادير:

- كوب واحد من التمر منزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل كامل الدسم.
- كوبان من آيس كريم الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطريقة

- ١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف الآيس كريم لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصَبُّ في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.



كُرَاتِ التمرِ بالشوفان:

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

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

المقادير:



يُعودُ أصلُ بذورِ الشيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلِها البيّضِ المسطحِ، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضاداتِ الأكسدة وتحتوي على نسبةٍ عاليةٍ من الأليافِ والبروتيناتِ ودهونِ 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 اليقطين (القرع) الجاهز.

■ ملعقة عسل كبيرة.

■ ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

■ ١/٤ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.

■ ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.

■ ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.

■ رشّة ملح.

■ للزينة: لوزٌ مجروشٌ أو جوزٌ هند.



الطريقة ■

- ١ يقطعُ التمرُ المنزوعُ النوى بالسكينِ لقطعٍ صغيرةٍ جدًّا ويضافُ في الخلاطِ مع معجونِ القرعِ والفانيليا والعسلِ ويخلطُ حتى يمتزجَ ويتجانسَ.
- ٢ يضافُ الشوفانُ وبذورُ الشيا والملحُ والبهاراتُ والجوزُ ثم يُخلطُ حتى يتجانسَ تمامًا ويصبحُ معجونًا طريًّا يسهلُ تشكيههُ.
- ٣ يقسمُ بملعقةِ الأيس كريمٍ لكراتٍ صغيرةٍ تُكوَّرُ ثم تُغمَّسُ في اللوزِ المجروشِ أو جوزِ الهندِ.
- ٤ يوزعُ في أوراقِ التقديمِ ويقدمُ مع القهوةِ.



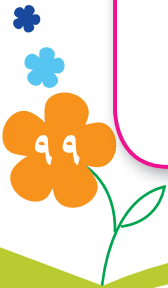
تطبيقات عامة

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

- أ تُمسكُ الدلةُ باليدِ اليمنى عند التقديم.
- ب عند عملِ القهوةِ يُصبُّ الماءُ المَغْلَى على حبِّ الهيل ويُتركُ يَغْلِي مدةَ ربع ساعة.
- ج يَعْمَلُ التمرُ على تسهيلِ مراحلِ الحملِ والولادة.
- د مراحلُ التمرِ: البُسْرُ ثم الطَّلَعُ وأخيراً الرُّطْبُ.
- ه يقلُّ وزنُ حبِّ البُنِّ بعد التحميص.

٢ علي ما يأتي:

- أ يُفضَّلُ للعصبيِّ المزاجِ تناولُ بضَعِ تَمْرَاتٍ في صباحِ كلِّ يومٍ.
-
- ب يُساعدُ التمرُ على الوقايةِ من البواسير.
-
- ج يشتهرُ سكانُ الصحراءِ بالرؤيةِ من مَسافاتٍ بعيدة.
-
- د يُفضلُ طحنُ حبِّ البُنِّ بكمياتٍ قليلة.
-



اشرح بأسلوبك العبارة الآتية:

٣

(نقّب عن المعادن في مناجم التمر)

.....

.....

.....

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

٤

ب

لذلك فهو يعملُ على تقوية الأعصاب.

التمرُ والماء.

لاحتوائه على الحديد.

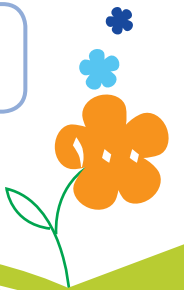
لاحتوائه على الكالسيوم.

أ

يستخدمُ التمرُ لعلاج فقر الدم

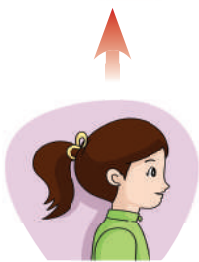
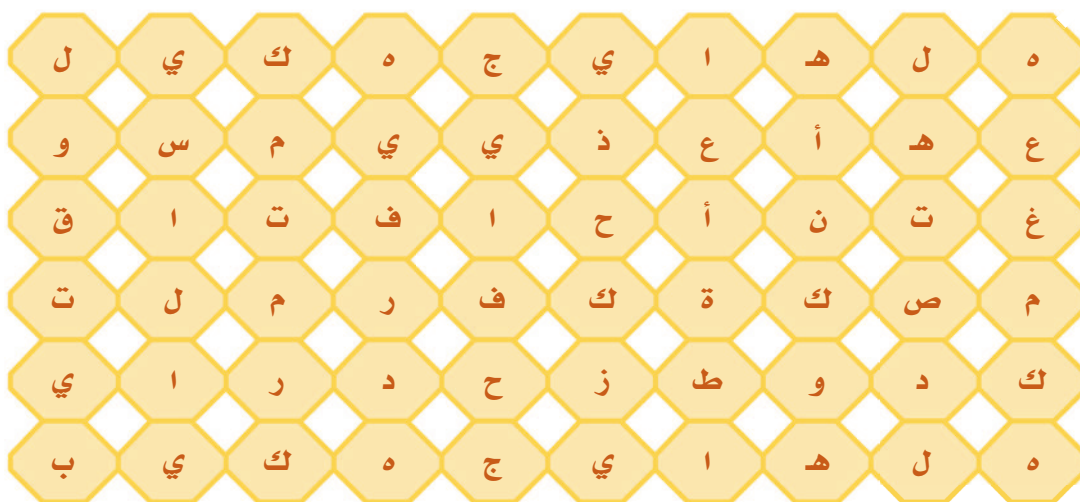
يحتوي التمرُ على فيتامين ب١ و ب٢

الأسودان



جاء ذِكرُ التمرِ في السنةِ النبويةِ، فعن عائشةَ (رَضِيَ اللهُ عَنْهَا) قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ » [صحيح مسلم: ٢٠٤٦].

ساعدي سارة في البحثِ عن هذا الحديثِ؛ من خلال تتبعِ الحروفِ حتى تصلِ إلى التمرِ.



الوحدة السادسة

٦

الإسعاف
الأولي

التسمُّمُ الغذائي

الإسعافُ الأوليُّ

علاماتُ فسادِ الطعام

الوقايةُ والعلاج

أعراضُه

أنواعُه

سلامةُ الماءِ
والطعام

أهدافُ الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُفسِّرَ مفهوم التسمم الغذائي.
- أن تُصمِّمَ خريطة مفاهيم توضح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.
- أن تُبرِّرَ ازدياد حالات التسمم الغذائي في الصيف.
- أن تُقارنَ بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- أن تُعلِّلَ سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة .
- أن تُوضِّحَ العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.





التسمُّمُ الغدائِي

الإسعافُ
الأولي

ماذا بكِ يا مها؟



المفاهيمُ الرئيسية

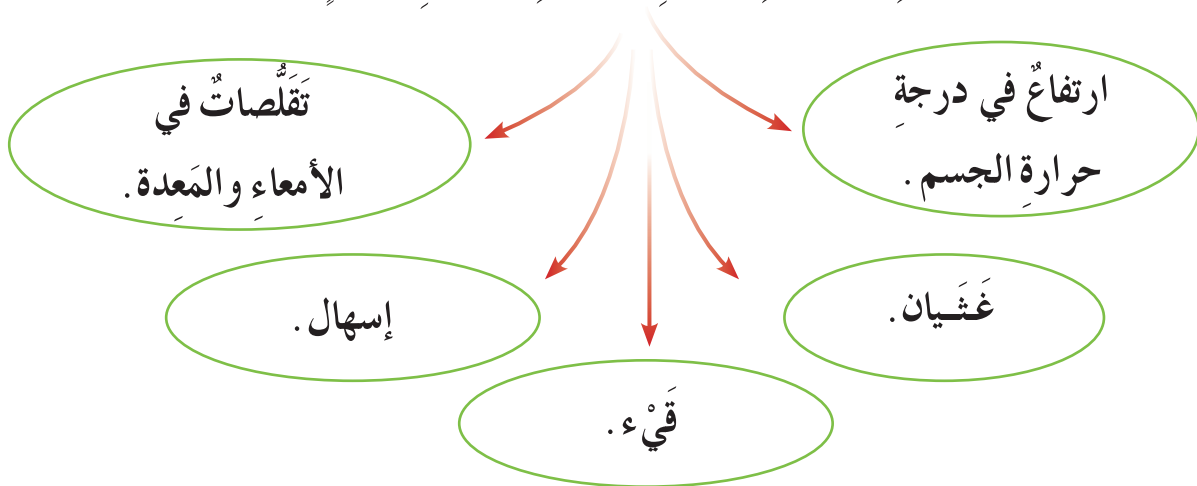
- التسمُّمُ الغدائِي.
- الغثيان.
- التقلص.



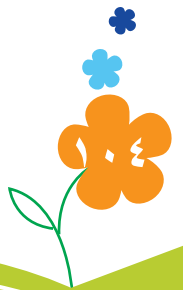
خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلْمٍ فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجِبَةَ العِشَاءِ الَّتِي أَحْضَرْتَهَا مِنَ المَطْعَمِ.

التسمُّمُ الغدائِي حالةٌ مَرَضِيَّةٌ مَفَاجِئَةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلالَ فِتْرَةٍ زَمَنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ تَنَاوُلِ غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

تبدأُ فِي الظهورِ بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ بِسَاعَتَيْنِ إِلَى أَرْبَعِ سَاعَاتٍ، وَهِيَ كَالآتِي:



اقترحِي عنواناً مناسباً للمُنظَمِ التَخْطِيطِيِّ «الفِكرَةُ الرِّئِيسَةُ وَالتَّفَاصِيلُ» أَعْلَاهُ.



أنواعه:

تسمم طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



تسمم كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



تسمم ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالمونيلات.



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأسوأ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتيهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولاسيما أمراض الجهاز الهضمي. فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.



حَرَصَتْ حُكُومَتُنَا الرَّشِيدَةُ ضَمْنَ رُؤْيَتِهَا
عَلَى تَمْكِينِ بِيئَةِ عَامِرَةٍ وَصَحِيَّةٍ
لِأَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ مِنْ خِلَالِ ضَمَانِ
الاسْتِفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنَ الْمَوَارِدِ
المَائِيَّةِ.

وَمِنْ وَاجِبِنَا تَجَاهَ دِينِنَا الْإِسْلَامِيِّ وَوَطَنِنَا
الْغَالِي الْمَحَافِظَةَ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ
وَاسْتِخْدَامَهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

تَعْرِفَتْ فِي الصَّفِّ الْخَامِسِ مَوَاصِفَاتِ الْمَاءِ الصَّالِحِ
لِلشَّرْبِ مِنْ حَيْثُ اللَّوْنُ وَالرَّائِحَةُ وَالطَّعْمُ، اسْتَرْجِعِيهَا فِي
ذَهْنِكَ، ثُمَّ دُونِيهَا فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ الْآتِي:

١

.....

٢

.....

٣

.....



نشاط (١)



« تأكدي من سلامة قنينة
المياه المقدمة لك في
المطاعم والأماكن العامة
قبل شرب الماء. »

(شاركِي زميلاتِك فِي الْمَجْمُوعَةِ فِي تَقْدِيمِ طَرِيقَةٍ
إِبْدَاعِيَّةٍ لِمُعَالَجَةِ الْمَاءِ الْمَشْكُوكِ فِي نَقَاوَتِهِ وَسَلَامَتِهِ مِنْ
التَّلُوثِ، مِنْ خِلَالِ الْاسْتِفَادَةِ مِنْ بَعْضِ الْخَامَاتِ الْبَيْئِيَّةِ
الْبَسِيطَةِ أَوْ الْمُسْتَهْلَكَاتِ، مَعَ عَرْضِ الْمَشْرُوعِ بَعْدَ تَنْفِيزِهِ
فِي الْمَعْرِضِ الدَائِمِ بِالْمَدْرَسَةِ).



نشاط (٢)

مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون عرضةً للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترحي حلولاً استباقيةً للوقاية من أضرارها:



.....

.....

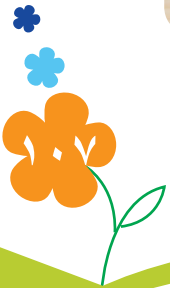
.....

.....

سلامة الطعام:



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة أو النيئة أو المطبوخة.



هناك عوامل تساعد على حدوث التسمم منها :



ترك الطعام خارج
.....



اليدين
.....



عدم غسل
.....



الأواني غير
.....



عدم طهي
.....



تسخين الأطعمة في
درجة حرارة غير
كافية
.....



المواد الكيميائية التي
.....



المعلبات الفاسدة أو
.....

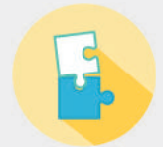
بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

نشاط (٣)

سمعت خبر إصابة إحدى زميلاتك بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدة كافية، ما مدى صحة هذه العبارة؟ ادعمي إجابتك بالأدلة:

.....

.....



من علامات فساد الأطعمة



تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأطعمة المطبوخة، فيجعلها ذلك مصدرًا للتسمم الغذائي.

تغير اللون.

.....

.....

نشاط (٤)



اقترحي حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:

المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

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



الحل

.....



للتأكد من سلامة المعلبات تجب ملاحظة ما يأتي:



تُقدّم المتاجر عروضاً ترويجية للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربة للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات بكل دقة قبل إتمام عملية الشراء.

١ عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢ سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضراوات.

الوقاية والعلاج:

أ الوقاية:

١ عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.

٢ التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣ الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد الانتهاء من استخدامها، ولاسيما عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤ التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نقع الخضراوات الورقية في مقدار من الخل الأبيض المخفف بالماء أو الملح الخشن المذاب في الماء قبل الإعداد لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة أو المجهولة المصدر من الباعة المتجولين.

نشاط (٥)



دوني النتيجة المترتبة على التصرف
المدون في المخطط الآتي:

النتيجة

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

السبب

تقطيع الخضراوات بنفس
السكين المستخدمة لتقطيع
اللحوم، أو على لوح التقطيع
دون غسلها.



ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنَةٍ من الطعامِ الذي تناوله المصاب.. لماذا؟

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطاؤه كميةً كبيرةً من

٢ نقل المريض إلى..... إذا احتاج الأمر.

٤ أخذ عينةٍ من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.

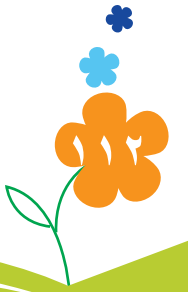


“ من أسباب المحافظة على الصحة التأكد من سلامة العاملة المنزلية وخلوها من الأمراض

(مجتمع حيوي قيّمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى:

﴿ لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ ﴾ [آل عمران: ٩٢].

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



نشاط (٦)

شاركى بعمل نشرية معرفية عن التسمم الغذائي لتوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرق الوقاية والعلاج منه، وانشرها على مواقع التواصل للمدرسة بإشراف معلمتك.



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام السلوك الصحيح، وعلامة (X) أمام السلوك غير الصحيح، مع تصحيح الخطأ:

أ ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

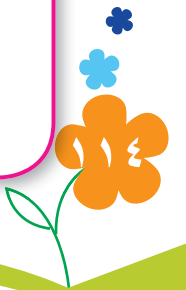
ب إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

ج إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

د تغطية الشعر أثناء طهي الطعام.

ه ارتياد المطاعم بشكل دائم.

و إعداد الوجبات في المنزل.



٢ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

كما هو لم يتغير

زهُوُّ لونه وطيبُ رائحته

تغيرُ لونه ورائحته

كلُّ ما سبق

ب علاماتُ فسادِ المعلبات:

ظهورُ صدأٍ على العلبة

انتفاخُ العلبة

وجودُ ثقبٍ في العلبة

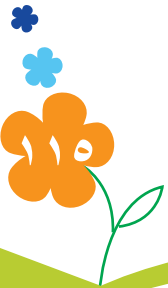
كلُّ ما سبق

٣ حدّدي نوعَ التسممِ الذي قد يحدثُ في كلِّ الحالاتِ الآتية:

أ بعدَ تناولِ وجبةٍ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ معِ أسرتك.

ب بعدَ تناولِ سلطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامِّ.

ج بعدَ تناولِ التونةِ المعلبةِ الفاسدة.



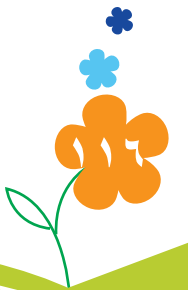
٤ عللي ما يأتي:

■ غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

■ عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولاسيما في الصيف.

٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة بريّة احتجت إلى شرب ماءٍ مشكوكٍ في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحينها لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحًا للشرب؟



اشطبي الكلمات الآتية في جميع الاتجاهات الممكنة حتى يبقى لديك خمسة
أحرف تكملين بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم.

قيء، إسهال، غثيان، تسمم، غذاء، ماء، أوساخ، صحي، عفن، لون، يد، تلوث.

د	ي	ت	ط	ل	ق
ي	ح	س	ء	و	يء
ا	ص	م	ا	ن	ب
س	ي	م	م	ع	ن
ه	غ	ذ	ا	ء	ا
ا	ت	ل	و	ث	ي
ل	ي	ن	ف	ع	ث
أ	و	س	ا	خ	غ

تسمم



