

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

# الفصل الدراسي الثاني



## الفهرس

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

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة		٩٧
مهاراتي في الحياة	كيف تذاكر؟	أسبوعان	١٠١
	كيف تجيب عن أسئلة الاختبار؟	أسبوعان	١٠٩
بيئي	التلوث داخل المنزل	٤ أسابيع	١٢٣
غذائي	البيض	٣ أسابيع	١٤٣





## 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 أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى 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
١١٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة السادسة / مهاراتي في الحياة
١٢٤	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة السابعة / بيئتي
١٢٧	نشاط أسري	
١٣٠	نشاط ختامي	
١٤٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٥١	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الثامنة / غذائي





وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

الوحدة السادسة

٦

مهاراتي  
في الحياة



كيف تجيب  
عن أسئلة  
الاختبار؟

كيف تذاكر؟

## مهاراتي في الحياة

ما الأسلوب الذي تتبعه في  
الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

كيف تتصرف عند  
قراءة سؤال؟

المكان المناسب للمذاكرة

أفضل الأوقات للمذاكرة

الطريقة الصحيحة للمذاكرة

الاختبارات الدولية

## أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يختار أفضل مكان للمذاكرة.
- أن يستخلص الأخطاء التي يقع فيها بعضهم في أثناء المذاكرة.
- أن يكتشف الطريقة الصحيحة للمذاكرة.
- أن يضع خطة يتبعها عند الإجابة عن أسئلة الاختبار.
- أن يقترح أسلوباً لحل مشكلة الإجابة عن السؤال الصعب في الاختبار.





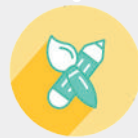
# كيف تذاكر؟

مهاراتي  
في الحياة

## نشاط (١)



نورة ومُنَى طالبتان  
مُهِذَّبَتان ومجتهدتان  
في دراستهما،



لاحظت منى تدني درجات  
صديقتها نورة في مستواها  
الشهري رغم حرصها الشديد  
على التفوق ومداومتها على



المذاكرة، وذلك مما جعل منى ترشدها إلى  
الطريقة الصحيحة. ما المقترحات التي قدّمتها منى  
لمساعدة نورة على المذاكرة بالطريقة الصحيحة؟

... نصحتها أن ترتب مذاكرتها بجدول زمني للمذاكرة.....

... وأن تفعل كل ما بواسعها لتركز جيدا في المذاكرة.....

.....

## المفاهيم الرئيسية

- الاسترخاء.
- التركيز.

طرائق المذاكرة مختلفة،  
ولكل منا طريقة تناسبه  
عند المذاكرة؛ عليك أن  
تحاول اكتشاف الطريقة التي  
تناسبك وتلتزم بها دائماً؛ حتى  
تعود عليك بالنفع والفائدة في  
تحصيلك العلمي.





## المكان المناسب للمذاكرة

إذا أردت - عزيزي - أن تذاكرَ فاخترِ المكانَ الملائمَ للمذاكرة؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُ على التركيزِ والأداءِ الأفضلِ.

### الشروطُ الواجبُ توفرُها في مكانِ المذاكرة:

١ أن يكونَ هادئاً ليساعدَ على التركيزِ.



٢ أن تكونَ جيدةً مناسبةً للمذاكرة.



٣ تتوفرُ أدواتُ الاستذكارِ، مثلُ:



٤ أن تكونَ جيدة.



## الأوقاتُ المناسبةُ للمذاكرة

من العواملِ التي تساعدك على التركيزِ عندَ المذاكرةِ وتمنحك القدرةَ على الأداءِ الأفضلِ، تحديدُ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ عن طريقِ وضعِ جدولٍ زمنيٍّ يُنظِّمُ أوقاتك بينَ استذكارِ الدرسِ وأداءِ الواجباتِ والاستمتاعِ باللعبِ أو ممارسةِ هوايتك المُفضَّلةِ.



أقومُ قدرتي على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ من خلالِ الإجابةِ عن فقراتِ الاستبانةِ الآتية:

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
	✓		أذاكرُ عندما أكونُ أكثرَ نشاطاً.
		✓	يكونُ وقتُ الدراسةِ غيرَ متعارضٍ معَ وقتِ الوجبةِ الغذائية.
		✓	أذاكرُ عندما يكونُ ذهني صافياً.
		✓	أتركُ مشاهدةَ التلفازِ واللعبِ في أثناءِ المذاكرةِ.
		✓	أحرصُ على المذاكرةِ نهائياً.

كلُّ إجابةٍ بـ (دائماً) تُساوي نُقطتين، و(أحياناً) تساوي نقطةً واحدةً، و(لا أفعل) تساوي صفراً.

**الدرجةُ (من ٦-١٠)** لَدَيَّ القدرةُ على اختيارِ الوقتِ المناسبِ للمذاكرةِ بكفاءة.  
**الدرجة (من ٣-٥)** لدي القدرة إلى حدٍّ ما في اختيارِ الوقتِ المناسبِ، وسأعملُ للاستفادةِ من خبراتِ الآخرينِ الصحيحةِ.  
**الدرجة (من ٢ وأقل)** أنا لا أختارُ الوقتَ المناسبَ، وسوفُ أعاودُ قراءةَ الدرسِ لأستفيدَ منه وأعملَ بمحتواه.

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
<p>كي تنجح في دراستها بجانب ممارسة هوايتها</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>١. تتصحُّه بوضع برنامجٍ لتنظيم وقته بين الدراسة وممارسة هوايته المفضلة. ✓</p> <p>٢. تتقنعه بالالتحاق بالأنشطة المدرسية أو مراكز تعليم الرسم الخاصة.</p> <p>٣. تتصحُّه بترك هذه الهواية والاهتمام بدراسته فقط.</p>	<p>● إذا رأيت أخاك الصغير البارغ بالرسم يقضي معظم وقته في ممارسة هواية الرسم ويهمل دراسته وواجباته المدرسية؟</p> 



«أفضل وقتٍ للقراءة بعد صلاة الفجر؛ لصفاء الذهن وارتفاع مستوى الاستيعاب، ولدعوة الرسول ﷺ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»<sup>(١)</sup>.



«يُفَضَّلُ لِلطَّالِبِ أَنْ يَنَالَ قَسْطًا مِنَ الرَّاحَةِ دَقَائِقَ تَقْرِيبيًا بَيْنَ فتراتِ المذاكرة، مع تغييرِ مكانِ المذاكرة وتثبيطِ الجسمِ والدورة الدموية ببعضِ الحركاتِ اليسيرة.



## نشاط (٢)



جلست والدَةُ أحمدَ معه بعدَ عودته من المدرسة، لمتابعته في أثناء حلِّ واجباته المدرسية، لكنَّ أحمدَ أخذَ يتلهَّى تارةً بمشاهدة التلفاز، وتارةً أخرى باللعبِ مع أخته الصغيرة، وذلك ما أغضبَ والدته كثيراً، واضطرتَّ أن تُجبره على الجلوسِ والبدءِ بحلِّ واجباته المدرسية على الفور، فعادَ أحمدُ لكتابةِ واجباته، لكنَّ كانَ ذلكَ بعدَ مُضيِّ وقتٍ طويلٍ جداً.

● ما الأسبابُ التي أدَّتْ إلى عدمِ إنجازِ أحمدَ لواجباته المدرسية؟

..... عدم وعيه بأهمية الدراسة والاهتمام بمذاكرة دروسه

● برأيك، ما الذي ينبغي أن تفعله أمُّ أحمدَ ليؤدي واجباته المدرسية بجدِّ واجتهاد؟

..... تحفيزه للمذاكرة بشيء يحبه إذا أنجز واجباته الدراسية



- « أثبتت الدراساتُ وجودَ أغذية تُتقوي الذاكرة، وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشملُ المجموعات الغذائية الأربع.
- استخدامُ الحاسوبِ يُساعدك على الاطلاع والحصولِ على معلوماتٍ إضافيةٍ جديدة.



## الطريقة الصحيحة للمذاكرة

- ١ دوّن واجباتك المنزلية في مذكرة الواجبات المدرسية، وضع علامة عند الانتهاء من كل واجب.
- ٢ ابدأ بالواجبات التي هي أكثر صعوبة؛ لأنّ ذهنك يكون صافياً ونشطاً.
- ٣ قسّم الوقت إلى ساعات منفصلة يتخللها أوقات للراحة.
- ٤ شعرت بالملل من إحدى المواد فعليك إبدال المادة بأخرى، ثم العودة إلى الدرس الذي تركته مرة أخرى، أو يمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة، أو تغيير مكان المذاكرة.



« تناولك وجبة صحية في أثناء المذاكرة يُزودك بالطاقة الجسمية والعقلية.

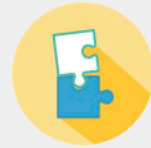


« أيسر طرائق الاسترخاء هي التنفس بعمق، والأتكاء على ظهر الكرسي، وإرخاء العضلات، والتنفس بعمق ثلاث مرات، مع العد في كل مرة حتى العشرة قبل الانتقال إلى النفس الذي يليه.

### نشاط (٣)



في الشكل الآتي وقعت سارة في بعض الأخطاء في أثناء المذاكرة، اكتشف تلك الأخطاء ثم ساعدها على المذاكرة بطريقة صحيحة.



عدم التركيز في المذاكرة - عدم ترتيب مكان المذاكرة -

وينبغي عليها أن ترتب مكان المذاكرة وتنتبه وتبعد عن وسائل التشتيت



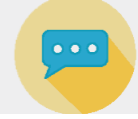
« قد تستخدم طريقة الخريطة الذهنية بوصفها أسلوباً ناجحاً للمذاكرة بتركيز، كيف ذلك؟



## نشاط (٤)



تعدُّ تقنية الطماطم (Pomodoro) إحدى طرائق المذاكرة المُعِينة على التركيز. من خلال مصادر التعلم المختلفة ابحث عن كيفية تطبيقها، وعرف بها زملاءك.



- ١- اختر العمل الذي تريد القيام به
- ٢- اضبط المؤقت على ٢٥ دقيقة (عادة)
- ٣- ابدأ في العمل حتى ينتهي المؤقت
- ٤- خذ فترة راحة قصيرة لمدة ٣-٥ دقائق ثم عد مرة أخرى للاستكمال
- ٥- عند كل ٤ بروموداري ( فترات عمل ) خذ راحة من ١٥ الى ٣٠ دقيقة

هي اختبارات تشارك فيها مجموعة من الدول لقياس مهارات طلابها في المواد الأساسية للتعليم (القراءة، الرياضيات، العلوم)، وتُشرف عليها جهات متخصصة ذات خبرة كمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية OECD والهيئة الدولية لتقييم التحصيل التربوي IAE بهدف تحسين وتطوير النظام التعليمي واستفادة الدول الضعيفة من نتائج الدول المتقدمة.



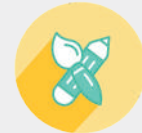
## أنواع الاختبارات الدولية



### نشاط (٥)

تُطبَّق الاختبارات الدولية على عينات مدارس من مختلف مناطق المملكة مختارة وفق إجراءات محددة، ماذا تفعل لو طبقت الاختبارات على مدرستك وكنت ضمن الفئة المستهدفة؟

يترك لطالب





# كيف تُجيبُ عن أسئلة الاختبار؟

مهاراتي  
في الحياة

غداً اليومُ الأولُ منِ اختباراتِ الفصلِ الثاني، لذا شعرَ ماجدٌ بالخوفِ والتوترِ رغمَ أنه قد استعدَّ للاختباراتِ بشكلٍ جيدٍ، وبادرَ بسؤالِ مُعلِّمِهِ عن أهمِّ عواملِ الاستعدادِ الجيِّدِ للاختباراتِ، فأوجزَها له المُعلِّمُ كالآتي:

- التوكُّلُ على اللهِ سبحانه وتعالى.
- تخصيصِ وقتٍ للمذاكرةِ اليوميةِ طوالِ العامِ الدراسي.
- التغذيةِ السليمةِ.
- النومِ المبكرِ ولساعاتٍ كافيةِ.

## المفاهيم الرئيسية

- الاسترجاع.
- الذاكرة.

الاختبارُ وسيلةٌ لقياسِ مدى استيعابك وقدرتكِ على تنظيمِ معلوماتك مهما كثرت، وهذا ما يجعلك قادراً على الإجابةِ عن أسئلةِ الاختبارِ بطريقةٍ صحيحةٍ.



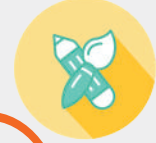
« مواظبتك على الصلاةِ والأذكارِ اليوميةِ والدعاءِ بالتوفيقِ يمنحك الهدوءَ ويزيدُ قدرتكِ على استرجاعِ المعلوماتِ.





## نشاط (١)

ما الذي سيحدث لو دخلت الاختبار دون استذكار المادة الدراسية؟ اكتب النتائج المتوقعة مُستعيناً بالمنظّم الآتي:



### السبب

- دخلت الاختبار دون استذكار المادة.
- دخلت الاختبار بعد استذكار المادة.

### النتيجة

لا استطيع الإجابة على الأسئلة وقد ارسب  
استطيع الإجابة على الأسئلة واجتاز الامتحان

ما الأسلوب الذي تتبعه في الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

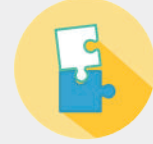
التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
حينما نقرأ تعليمات السؤال جيداً وبتركيز يمكننا أن نسترجع الحل من الذاكرة وتدوينه	١. تُجيبُ مباشرةً عن الأسئلة. ٢. تُجيبُ عن الأسئلة بعد قراءة التعليمات الخاصة بكل سؤال. ٣. تجيبُ عن الأسئلة بعد فهم تعليمات السؤال والتفكير في الإجابة. ✓	● إذا جلست في قاعة الاختبارات للإجابة عن الأسئلة؟ 



## نشاط (٢)

ما رأيك في العبارة الآتية: (لا تُكثِرِ النقاشَ معَ الزملاءِ قبلَ الاختبارِ فهذا يُؤلِّدُ ضغطًا نفسيًّا، ويقلِّلُ من تركيزِ المخ، ويشتتُ المعلومات).

رأيي أنها عبارة صحيحة فالأفضل عدم تشتيت الانتباه  
قبل دخولي الامتحان



بأي سؤال تبدأ إجابتك؟

## لا تفعل

- تأخير الصلوات عن زمنها بحجة المذاكرة أو النوم.
- الخروج السريع من اللجنة وإن كنت قد أجبت عن جميع الأسئلة؛ لأن ذلك لا يدل على تفوقك، فسرعة الإجابة قد تُوقِّعَكَ في الخطأ أو إعطاء إجابات ناقصة.
- ترك بعض الأسئلة دون إجابة حتى وإن كنت لا تعرفها، فبإمكانك الإجابة بما تتوقع صحته فهذا أفضل من أن تترك مكان الإجابة فارغًا.

## افعل

- اقرأ ورقة الأسئلة قراءة متأنية أكثر من مرة حتى تتأكد من فهمك للمطلوب.
- ابدأ إجابتك بالسؤال الأسهل.
- أعط كل سؤال حقه حسب المطلوب في صيغة السؤال.
- ضع رقم السؤال واضحًا عند الإجابة عنه، وكذلك الأرقام الجزئية للسؤال أو الأسئلة الأخرى.
- أعد قراءة الأسئلة والإجابات لتتأكد من أنك لم تترك إجابة سؤال أو فقرة، ولا تتعجل الخروج من اللجنة قبل المراجعة.



« التوفيق دائماً بيد الله عز وجل، فاحرص على رضاه.

كيف تتصرف عند الإجابة عن سؤال صعب؟

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
لكي أقوم بحل الأسئلة التي اركز فيها وأعي حلها وحينما أنتهي منها أقوم بالتركيز في السؤال الصعب	١. تحاول تذكر إجابتك وترك بقية الأسئلة. ٢. تتركه ثم تعود إليه بعد الانتهاء من الإجابة عن بقية الأسئلة. ✓ ٣. تفضل عدم إضاعة الوقت فيما لا تعرفه.	● إذا واجهت سؤالاً صعباً؟ 

### نشاط (٣)



نهى رسول الله ﷺ عن الغش فقال: «مَنْ .....

غشنا فليس منا» (١).

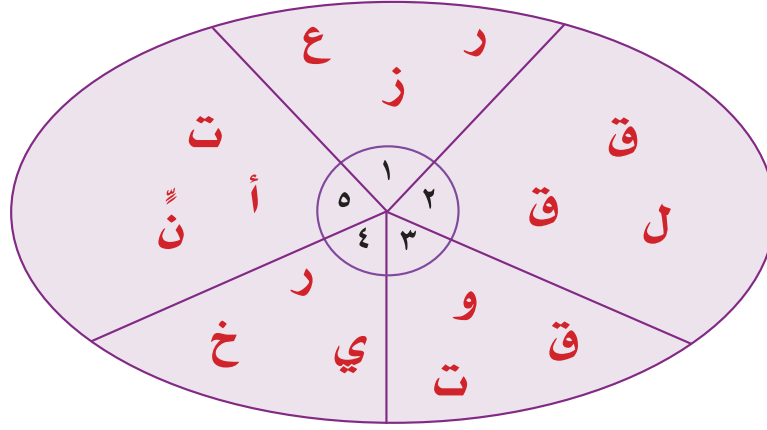
أكمل الحديث الشريف واحرص على تطبيقه في حياتك.

كن عوناً لوطنك باجتهدك، لتسهم في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.  
(تحسين مخرجات التعليم الأساسية).



## تطبيقات عامة

١ رتب حروف الدائرة مكوناً منها مجموعة كلمات، ثم اكتبها في أماكنها المناسبة بالجمل الآتية:



- ١ مَنْ جَدَّ وَجَدَ، وَمَنْ زَرَعَ ..... حَصَدَ.
- ٢ ذَكَرَ اللَّهُ يَطْرُدُ الـ ..... وَالتوتر.
- ٣ أَحْصِ بَعْضَ الـ ..... لِمِرَاجِعِ الإِجَابَاتِ.
- ٤ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ ..... خَيْرٌ ..... وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.
- ٥ الحَلُّ بِـ ..... تَانٍ ..... يَسَاعِدُكَ عَلَى تَجَنُّبِ الأَخْطَاءِ الَّتِي تَنْشَأُ مِنَ العَجَلَةِ.

## تطبيقات عامة

٢ دُونَ أَكْبَرَ عِدَدٍ مِّنَ الْمَشْكَلاتِ الَّتِي قَدْ تَجَعَلُ الطُّلابَ لَا يُقْبَلُونَ عَلى الْمُنْاكَرَةِ، واقتِرحِ الحُلُولَ الْمُناسِبَةَ لَهَا.

### الحلول

تنظيم الوقت وأداء  
الواجبات أولاً بأول

### المشكلات

كثرة اللعب وتراكم  
الواجبات المدرسية

### الحلول

تنبيه التلميذات أثناء  
الشرح إذا تشتت انتباههن

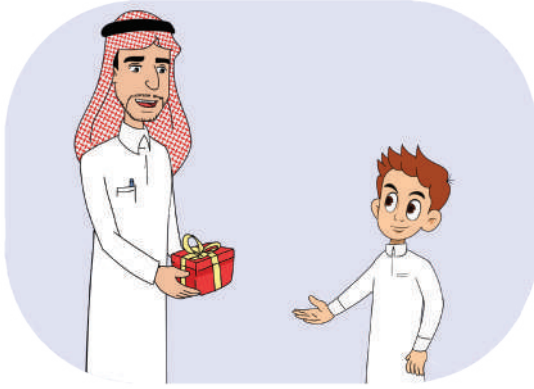
### المشكلات

عدم التركيز و الانتباه  
لشرح المعلمة في  
الصف



## تطبيقات عامة

٣ تأمل الصور الآتية، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لها توضح فيه الأسباب التي أدت إلى نجاح الطالب في الشكل الأول وإخفاق الطالب في الشكل الثاني.



من جد وجد - من اجتهد نال نصيبه من النجاح



من لك يجتهد لن ينال النجاح

## تطبيقات عامة

٤ صل كل جملة في العمود الأيمن بما يكملها في العمود الأيسر:

٤ وإنما لقياس مدى تحصيلك العلمي.

١ القراءة الحرة المفيدة تساعد على

٥ جهودهم؛ فاحرص على أن تكون أحدهم.

٢ احرص على التعاون مع زملائك

١ سعة اطلاعك وزيادة ثقافتك.

٣ مراجعة دفتر الواجبات يوميًا يمكنك من

٣ معرفة الواجبات المطلوب أدائها.

٤ الاختبارات ليست تحديًا لقدراتك

٢ ومعلميك لكي تكون محبوبًا من الجميع.

٥ تكريم المتفوقين شكرًا لهم على

٥ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

• أفضل مكان للمذاكرة.

عند الأقارب والجيران

المنزل

المكتبة العامة

• أفضل الأوقات للمذاكرة.

عندما يكون الذهن صافيًا

عند مشاهدة التلفاز

في أثناء الوجبة

• أفضل طريقة للمذاكرة.

المذاكرة الأسبوعية

المذاكرة اليومية

في نهاية العام

إذا شعرت بالملل من المذاكرة فاضغط على نفسك حتى تنتهي منها.

إذا شعرت بالملل من المذاكرة ، خذي قسطاً من الراحة ثم استكملي المذاكرة

من أسباب النسيان: التنظيم في استخدام وقت المذاكرة.

من أسباب النسيان : عد التنظيم في استخدام وقت المذاكرة

يمكنك مشاهدة التلفاز في أثناء المذاكرة.

لا يمكنك مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة لعدم فقدان الوقت

أيسر طريقة للمذاكرة التنفس بعمق.

أبسط طريقة للاسترخاء التنفس بعمق

سرعة الخروج من لجنة الاختبار تساعد على النجاح.

سرعة الخروج من لجنة الاختبار توقعك في نسيان إجابات

إن المذاكرة في الصباح الباكر لا تساعد على استرجاع المعلومات.

إن المذاكرة في الصباح الباكر تساعد على استرجاع المعلومات

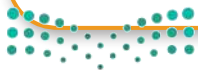


## تطبيقات عامة

٧ اكتب أعداد الكلمات الآتية، ثم اجمع حروف الدوائر وكون منها كلمة وضعها في الفراغ لتكتمل الجملة:

ن	ا	ي	س	ن	تذكر
ن	ي	م	س	نحيف	
ر	ف	ا	ن	ت	تجاذب
ر	ي	ث	ك	قليل	
ن	و	ا	و	ج	شبعان
ع	ف	ت	ر	م	منخفض

التذكر عملية عقلية يجري بها تسجيل وحفظ و... استرجاع... ما سبق أن تعلمناه.





## وحدة مهاراتي في الحياة

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





الوحدة السابعة

بيئي

## التلوثُ داخلَ المنزل

### بيئتي

- تلوثُ الهواء
- تلوثُ الماء
- التلوثُ بالحشرات
- التلوثُ الضوضائي

## أهداف الوحدة

### يُتوقعُ من المتعلمِ في نهايةِ الوحدة:

- أن يَسْتنتجَ ملوثاتِ الهواءِ في المنزل.
- أن يقترحَ حلولاً لمشكلاتِ تلوثِ المياهِ في المنزل.
- أن يناقشَ أخطارَ النُفَاياتِ بوصفِها مسبباً للتلوثِ بالحشرات.
- أن يُلخِّصَ أضرارَ الضوضاءِ بصفةٍ عامة.
- أن يوضِّحَ خطورةَ ملوثاتِ المنزلِ على صحّةِ الإنسان.





# التلوث داخل المنزل

بيئتي

## ١. تلوث الهواء:



مثّل مع زملائك في المجموعة أدوار الحوار الآتي لتتعرف أهمية الهواء النقي وبعض أسباب تلوثه.

محمد: ما فائدة الهواء النقي؟

المعلم: الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان.

عمر: كيف؟

المعلم: عندما يعيش الإنسان في بيئة نظيفة، ويستنشق هواءً نقيًا. لكن كيف ندلل على أهمية الهواء؟

ماجد: لا يمكن أن يعيش المخلوق الحي دون هواء.

يوسف: وفي أثناء النوم نستغني عن الأكل والشرب، ولكننا لا نستغني عن تنفس الهواء.

المعلم: إذن يمكن أن نتوصل إلى حقيقة وهي «لا يمكن للإنسان أو أي مخلوق حي أن يستغني عن الهواء»؛ لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هوائنا الذي نستشقه نقيًا غير ملوث، خاصة في منازلنا.

محمد: وكيف يمكن يا معلمي أن يتلوث الهواء داخل منازلنا؟

المعلم: بعدة ملوثات، منها:

- إذا كان أحد أفراد الأسرة مدخنًا.
- تطاير الغبار في المنزل نتيجة لعوامل الجو وإهمال النظافة الدائمة.
- النباتات الطبيعية داخل غرف النوم ليلاً.

## المفاهيم الرئيسية

- التلوث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يعدُّ الهواء من أهمِّ العناصر المكوِّنة للبيئة وأوفرها، حيثُ يمثل دعامةً رئيسةً من دعائم الحياة لجميع أنواع المخلوقات الحية، وقد أصبح هذا الهواء في بعض الأماكن ملوثًا بالدخان والغازات والأتربة والنفايات ولم يعد نقيًا كما كان.



## أسرتي العزيزة

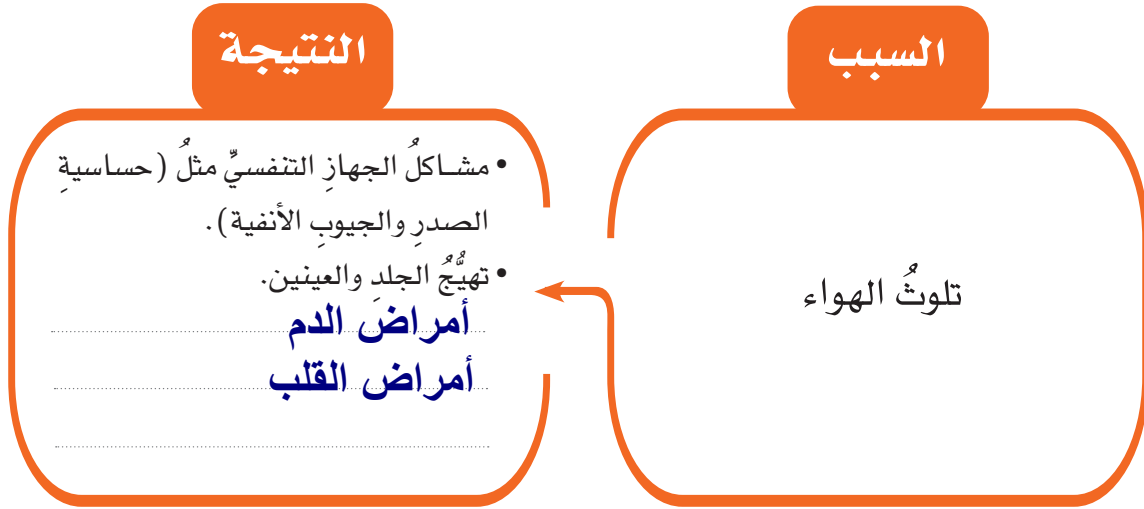


أبدأ اليومَ دراسةً وحدةً بيئتي أتعرفُ خلالها على أنواع التلوث الذي قد يحدثُ داخلَ المنزلِ وأسبابه وكيفية تلافيه حدوثه، ومن الممكن أن ننفذه معاً.  
مع وافر الحبِّ ابنكم/ابنتكم.

### نشاطٌ أسريٌّ استهلاكيٌّ منزليٌّ:

من خلالِ الحوارِ السابقِ ساعدِ ابنك على إضافة ملوثاتٍ أخرى للجوِّ.  
عوادم السيارات - المعادن مثل : الرصاص والملوثات المشعة.....

### ● أضرارُ تلوثِ الهواءِ على الصحة:



## نشاط (١)



اقترح طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء.

تهوية المنازل باستمرار وخاصة في ساعات الصباح الباكر - تجنب التعرض  
للأتربة والغبار الناتج من التنظيف بلبس الكمامة - تخفيف استهلاك  
المحروقات والكهرباء والوقود - زراعة الأشجار والرقع الخضراء لأنها  
تمتص الملوثات



● اكتب تعليقاً معبراً عن هذا الشكل

المعروض أمامك.

التدخين يسبب الوفاة للمدخن...

ومن حوله.....



تحرص حكومتنا الرشيدة على الحد من تلوث الهواء في موسم الحج وسلامة جميع الحجاج في أثناء أداء شعائر الحج والعمرة لوقايتهم من أخطار الإصابة بالأمراض ومنها فيروس كورونا (COVID-19).

وضح كيف يكون ذلك؟ بتوعية الحجاج وارتدائهم قناع الأنف والفم



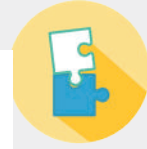


من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع، وهو ما حرصت عليه وزارة الصحة بإنشاء عيادات الإقلاع عن التدخين ووضع رقم (٩٣٧) المجاني لمساعدة المدخنين من البداية حتى الإقلاع عن التدخين، ولمعرفة المزيد عن خدمات العيادات يمكنك الدخول على الرابط الآتي:



## نشاط (٢)

هل يمكن أن تُعدَّ بعض وسائل التدفئة التي نستخدمها في الشتاء من ملوثات الهواء؟  
وضِّح إجابتك.



نعم لأن بعض هذه الوسائل تنتج مواد ضارة مثل الفحم عند احتراقه  
ينتج ثاني أكسيد الكربون والذي يعد أحد أشد الملوثات ضررا

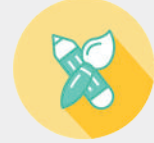


من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة تقديم خدمات ذات جودة عالية للحجاج والمعتمرين، ولمعرفة المزيد عن خدمات وزارة الحج والعمرة يمكنك الدخول على الرابط الآتي:



### نشاط (٣)

من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر بعض الأماكن المزدحمة التي قد نتعرض فيها للإصابة بالأمراض بسبب تلوث الهواء، ثم اقترح بعض الأساليب الفعالة للوقاية منه.



المصدر - وسائل النقل الجماعي

### نشاط أسري

فواز: ماذا تفعلين يا نورة؟

نورة: أضيء بعض الشموع؛ فصيقتي قادمة اليوم لزيارتي.



فواز: احذري يا نورة من الشموع؛ فهي مصدر ضخم لتلوث الهواء بنفثها الكثير من المواد الكيميائية، وقد تصل لدرجة الاختناق خاصة في الأماكن المغلقة، كما قد تتسبب في بعض الأمراض التنفسية كالربو والحساسية الجلدية والأكزيما.

نورة: من أين عرفت هذه المعلومات؟

فواز: شاهدت برنامجًا وثائقيًا عن مخاطر الشموع على التلفاز.

نورة: حسنًا سأطفئ الشموع وأفتح النوافذ لتهوية المنزل، شكرًا أخي على النصيحة الغالية.



## ٢. تلوثُ الماء:

يعدُّ الماءُ أحدَ المواردِ المتجددةِ على كوكبِ الأرضِ، وهو أصلُ الحياةِ، ولا يمكنُ أن تستمرَّ الحياةُ من دونِه، ومن مسؤولياتنا تجاهَ أنفسنا وأسرنا ومجتمعنا ووطننا المحافظةُ عليه وحمايته من التلوثِ حتى لا يسببَ أمراضاً خطيرةً ومميتةً بتلوثه.

مصدر المياه : البحار والأنهار  
والأمطار  
صفات الماء الصالح للشرب : أن  
يكون عذبا



ما مصادرُ المياه؟ وما مواصفاتُ الماءِ الصالحِ للشرب

## أسبابُ تلوثِ الماءِ ومصادره:

١. صدأ الأنابيبِ ورداءتُها.
٢. تسربُ مياهِ الصرفِ الصحيِّ إلى خزاناتِ المياه.
٣. انخفاضُ مستوى الخزانِ المنزليِّ عن مستوى الأرضِ، وهو ما يسمحُ بدخولِ الموادِّ الملوثةِ له.
٤. عدمُ إحكامِ غلقِ خزانِ الماءِ العلويِّ أو السفليِّ، وتعرضه للحشرات والغبار.
٥. إهمالُ نظافةِ خزاناتِ المياهِ، وتركها لعدةِ أعوامٍ دونَ صيانة.



## نشاط (٤)



بعدَ تعرُّفِكَ أسبابَ تلوثِ الماءِ، اكتبَ أربعاً من طرائقِ حمايةِ الماءِ من التلوثِ.

### طرائقُ حمايةِ الماءِ من التلوثِ:

- ١- التنظيف الدوري لخزانات المياه العلوية والسفلية مع مراعاة أن تكون العلوية مصنوعة من مادة غير قابلة للصدأ
- ٢- تعقيم مياه الشرب بفلورها وتركها لتبرد أو تركيب فلتر لترشيح المياه مع التنظيف المستمر والصيانة له
- ٣- أن يكون خزان الماء الأرضي بعيداً عن أنابيب الصرف الصحي
- ٤- أن يكون خزان الماء بمكان مرتفع ومحكم الإغلاق حتى لا يتعرض للحشرات والغبار



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة الحُدُّ من التلوثِ بمختلفِ أنواعِهِ (كالتلوثِ الهوائيِّ، والصوتيِّ، والمائيِّ، والترابيِّ) لتمكينِ حياةٍ عامرةٍ وصحيةٍ.



## نشاط أسري ختامي

ساعدوا ابنك على وضع كمية مناسبة من القطن في قطعة شاشٍ وتثبيتها على صنوبر الماء في البيت وتركها مدة يومين مع مراعاة استعمال الصنوبر، مع تدوين التوقعات ثم الملاحظات في المخطط التنظيمي الآتي:



ما يحدث	ما أتوقع
يتغير لون قطعة القطن إلى اللون الأسود لاحتوائها على الشوائب التي أزلتها قطعة الشاش من الماء	أن يتغير لون قطعة القطن .....

## أضرار تلوث الماء:

1. تسوس الأسنان بسبب نقص نسبة الفلور في الماء.
2. تبقع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور في الماء.
3. الكوليرا والنزلات المعوية.
4. الدوسنتاريا.
5. شلل الأطفال.
6. التهاب الكبد الوبائي.
7. النزلات الشعبية عند الأطفال.





تسعى وزارة البيئة والمياه والزراعة لتحقيق رؤية المملكة من خلال برامجها في التحول الوطني، ولمعرفة المزيد عن برامجها وخدماتها تجاه أفراد المجتمع يمكنك الدخول على الرابط الآتي:



## اقرأ الموقف الآتي ثم أجب:

التعليل	الخيارات	ماذا تفعل؟
حتى لا يشرب غيري من هذا الماء المصاب بالشوائب فيصاب بالضرر	١. أشربه على استحياء. ٢. أضعه جانباً دون شربه. ٣. أعتذر عن شربه مع التأكيد على ضرورة شرب الماء النظيف. ✓	● إذا قُدم لك كوب ماء به شوائب؟ 

● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلم ماذا سيقول؟  
أرجوك نظفني ولا تتركني ألوث المياه  
حافظ على صحتكم



## ٣. التلوث بالحشرات:

الغذاء ضروري لاستقامة حياة الإنسان على الأرض، فهو مصدر الطاقة اللازمة لقيام الإنسان بجميع أنشطته المختلفة، وأداء دوره في إعمار الأرض. وقد يتعرض هذا الغذاء إلى الفساد والتلف بسبب الجراثيم والفيروسات التي تنقلها الحشرات إليه فتؤدي إلى مرض الإنسان أو موته.

### أسباب التلوث بالحشرات:



١ ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة لل..

٢ ترك وعدم التخلص منها.



٣ إهمال نظافة جميع أنحاء وخاصة المطبخ ودورات المياه.



٤ تربية في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.



### أضرار التلوث بالحشرات:

تنقل الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض، مثل: التيفوئيد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض.



• اذكر أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً.

## النمل والصراصير



## ● الوقاية من التلوث بالحشرات:

املاً الفراغات الآتية مُستعيناً بالصورة المعروضة:



١ الاهتمامُ بنظافة جميع أنحاء المنزل.....



٢ التخلص من النفايات... يومياً بصورة صحية وسليمة.



٣ حفظ الأطعمة... بصورة صحية وإبعادها عن الحشرات



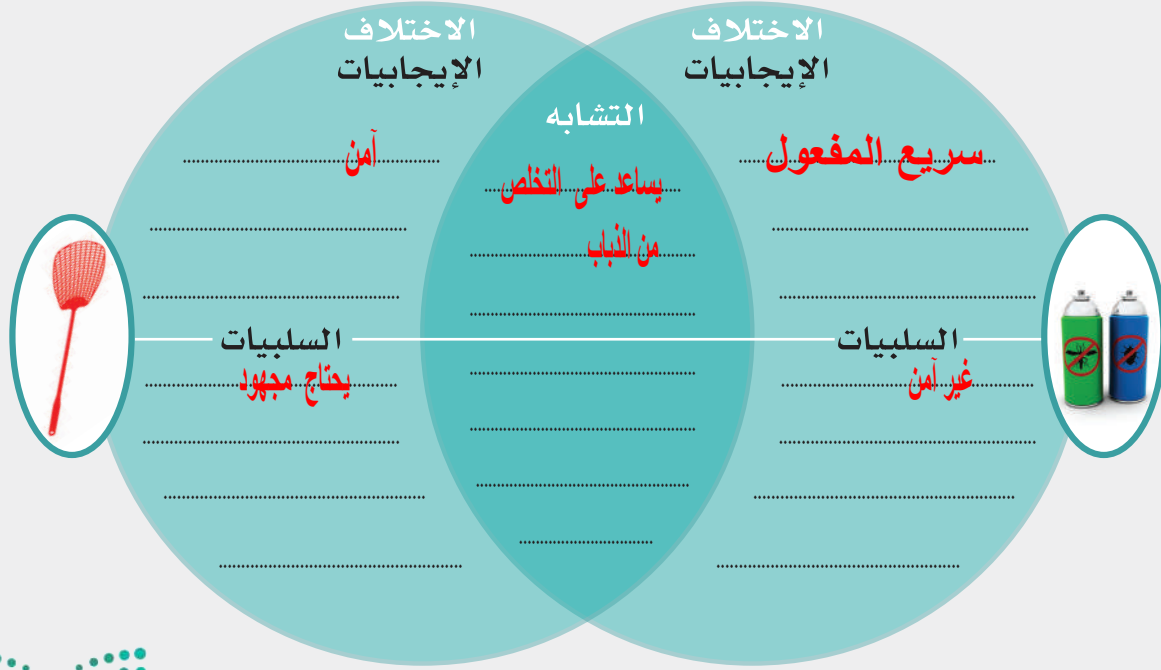
٤ القضاء على مخابئ الحشرات... بصورة تامة.

## نشاط (٥)



بعض الناس يقتل الذباب بمضربة الذباب، وبعضهم الآخر بمبيد الحشرات.

● قارن بين الوسيلتين السابقتين من حيث إيجابياتهما وسلبياتهما.





## رأيك في العبارة الآتية:



يمارسُ بعضُ زوارِ بيتِ اللهِ الحرامِ في مكة المكرمةِ والمدينةِ المنورةِ بعضَ السلوكياتِ الخاطئةِ التي تؤدي إلى تلوثِ أرضِ الحرمِ، مثلِ رميِ بقايا الأطعمةِ والفضلاتِ على الأرضِ

رأيي أنها تصرفات لا تصح من المسلمين ويجب عليهم عدم رمي الفضلات والقاذورات فيه والمحافظة عليه وعلى قدسيته

## ٤. التلوث الضوضائي:

هو ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى.



قد تصدر ممارسات خاطئة من قبل بعض الأفراد، تتسبب في حدوث التلوث البيئي وخاصة في المنزل، ولكي نتعرف عليها لنتجنبها ونشارك في القضاء عليها علينا أن نستمع إلى الحوار الآتي:

**الأب:** الكُلُّ يشكو منك يا سامي لأنك تحدث تلوثاً ضوضائياً.

**سامي:** أنا؟! كيف ذلك؟

**الأب:** لأنك ترفع صوت المذياع والتلفاز فتؤدي بذلك من حولك.

ولأنك تطلق باستمرار المفرقات (الألعاب النارية) التي تصدر الأصوات المزعجة في المناسبات.

ولأنك تصدر أصواتاً مزعجة من الأجهزة التي تستخدمها في المنزل: مثل المكنسة الكهربائية والتي تعمل باستمرار، وفي أوقات غير مناسبة.

**الأب:** ألا تعلم أن للضوضاء تأثيراً سلبياً على الإنسان وصحته حيث قد تؤدي إلى:

الإصابة بالقلق والتوتر والارتباك والعجز عن التفكير.



وإلى ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، وإلى إثارة القرحة وارتفاع السكر، وإلى فقدان السمع.

**سامي:** ما كنت أعلم أن إزعاجي قد يسبب لمن حولي المشكلات السابقة، ولهذا أعدك - يا أبي - أن أعدّل سلوكي إلى الأفضل.

## نشاط (٦)

هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.

**رفع صوت المسجل - رفع صوت التلفاز - التحدث بصوت مرتفع**



## نشاط (٧)

حماية البيئة والمحافظة عليها من التلوث واجب ديني ووطني على كل فرد من أفراد المجتمع. ناقش مع زملائك في المجموعة الحلول الممكنة للحد من التلوث الضوضائي، واقتراح الطرائق والأساليب المناسبة لتخفيف آثاره السلبية على المجتمع.

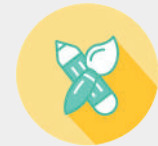
**نشر الوعي عن أضرار التلوث الضوضائي - استخدام المواد العازلة عند بناء المنازل لتقليل الضوضاء المتسربة إليه**



## نشاط (٨)

من خلال مشاهدتك للأجهزة الكهربائية الضرورية الموجودة في المنزل وهي في وضع التشغيل، اقترح طرائق فعالة للتخفيف من أصواتها القوية المزعجة.

**وضع قطعة من القماش على الموتور لكي ينخفض صوته**



## نشاط (٩)



نَهَى الْقِرْآنُ الْكَرِيمُ عَنِ الْأَصْوَاتِ الْمَرْتَفَعَةِ، ابْحَثْ عَنِ الْآيَةِ الدَّالَّةِ عَلَى ذَلِكَ  
وَاصْنُهَا.

قال تعالى: (واقصد في مشيك واغضض من صوتك إن أنكر  
الأصوات لصوت الحمير) لقمان (١٩)



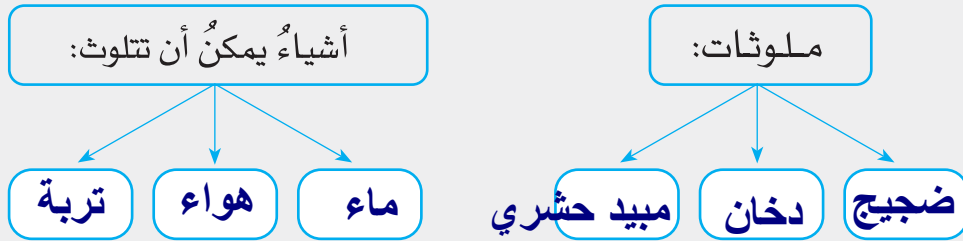
« بَيَّنَّتِ التَّجَارِبُ الَّتِي أُجْرِيَتْ عَلَى طَلَبَةِ الْمَدَارِسِ الَّتِي يَتَعَرَّضُونَ  
لضَجِيجٍ شَدِيدٍ فِي حَيَاتِهِمْ، انخِفاضًا فِي سَمْعِهِمْ لِصَوْتِ الْمَعْلَمِ،  
وَيُظْهِرُ عَلَيْهِمُ التَّعَبَ بوضوحٍ مِنْ خِلالِ شَعُورِهِمْ بِطُولِ وَقْتِ الدَّرَاسَةِ.

## نشاط (١٠)



صنّف الكلمات الآتية إلى ملوثات، و أشياء يمكن أن تتلوث:

هواء - ضجيج - مبيد حشري - مياه - دخان - تربة



## تطبيقات عامة

١ اذكر النتائج المترتبة على المواقف الآتية:

- أ رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزهات.  
..... انتشار الحشرات في المتنزهات وتشويه المنظر الطبيعي
- ب التدخين بين أفراد الأسرة.  
..... إصابة أفراد الأسرة بأمراض الصدر ، وتلوث هواء المنزل
- ج تهوية المنزل بشكل مستمر، والحرص على نظافته.  
..... تجديد الهواء الموجود مما يؤدي إلى عدم الإصابة بالأمراض
- د استعمال الأجهزة ذات الأصوات العالية بدلاً من الأجهزة ذات الأصوات الهادئة.  
..... تعيش معا هادئ خالي من التلوث الضوضائي

٢ ضع خطأ تحت الأسباب، وخطين تحت النتائج في كل جملة من الجمل الآتية:

- ١ ارتفاع صوت التلفاز يؤدي إلى الضوضاء وفقدان السمع  
.....
- ٢ عملية التدوير تقلل من تلوث البيئة.  
.....
- ٣ رش الحقول بالمبيدات الحشرية أدى إلى تلوث المحاصيل الزراعية.  
.....
- ٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار.  
.....

٣ حدّد نوع التلوّث الآتي:

أ مُخَلَّفَاتُ الْحَيَوَانَاتِ الدَاجِنَةِ الَّتِي تُرَبَّى فِي الْمَنْزِلِ. تلوّث بالحشرات

ب اسْتِخْدَامُ الْمُفْرَقَعَاتِ وَالْأَلْعَابِ النَّارِيَّةِ. تلوّث ضوضائي

ج حَفْرُ خَزَانَاتِ مِيَاهِ الصَّرْفِ الصَّحِيِّ بِجَوَارِ خَزَانَاتِ مِيَاهِ الشَّرْبِ. تلوّث الماء

د اسْتِخْدَامُ الْبُخُورِ يَوْمِيًّا. تلوّث هوائي

ه اسْتِخْدَامُ الْفَحْمِ فِي التَّدْفِئَةِ. تلوّث هوائي



## تطبيقات عامة

٤ اقرأ الأسئلة، ثم اكتب إجابتها بعد ترتيب أحرفها المبعثرة، ودونها:

٢ من أي الملوثات يُصنّف خروج الدخان من مدفأة الحطب؟

١ ما اسمُ التلوثِ الذي يلحقُ الضررَ بالجهازِ العصبي؟

٤ ما أشدُّ الملوثاتِ خطورةً على مياه الخزانات؟

٣ من أين نحصلُ على الماءِ النظيفِ الذي يصلُ إلى منازلنا؟

٦ ما سببُ تكاثرِ الحشراتِ في المنزل؟

٥ ما أكثرُ الأماكنِ التي تنتشرُ فيها أمراضُ الجهازِ التنفسي؟

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

تسرب الصرف الصحي

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

ضوضائي

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

المزدحمة

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، هـ

تلوث الهواء

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

النفايات

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

من البحار



## وحدة بيئتي

أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ،  
وأنا قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



الوحدة الثامنة

٨

فدائي





البَيْض

قيمتُه الغذائية  
اختباره  
أطباق من البيض

غذائي

## أهداف الوحدة

يُتوقَّع من المتعلِّم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم.
- أن يطبِّق اختبار صلاحية البيض عملياً.
- أن يطبق أحد أصناف البيض.





# البيض

غذائي

## أهمية البيض:

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها، والتي تُعدُّ ضروريةً في فترة النمو، وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يُقدّم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

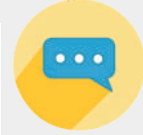
## المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

## نشاط (1)

بالتشاور مع زملائك في المجموعة، اكتب أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها.

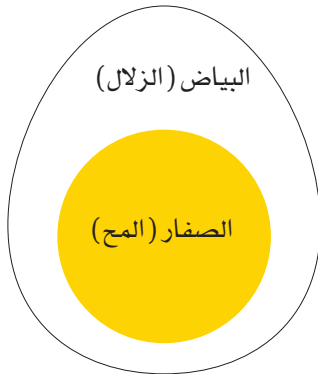
يدخل في صنع مختلف أنواع الحلويات والكعك والشطائر والتوست وسلطة البيض وغيرها



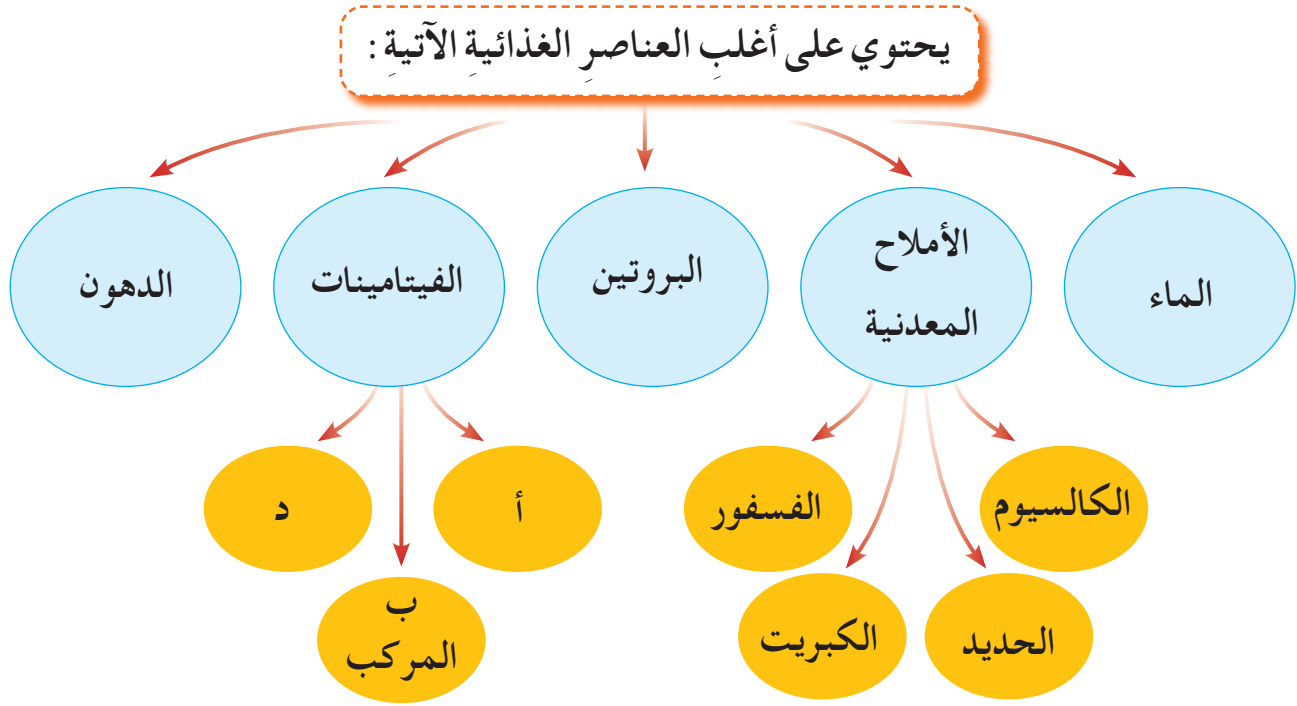
## تركيب البيضة:

تتركب البيضة من:

- ١... القشرة.
- ٢... البيض.
- ٣... الصفار.



« قشرة البيضة غلافٌ كلسيٌّ ذو مسام يسمحُ بِنفاذِ الماءِ والهواءِ داخلَ البيضةِ والخروجِ منها. »



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضح ذلك. لا يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض

طريقة اختبار صلاحية البيض:

توضع البيضة في كوب ماء به مقدار ملعقة كبيرة من الملح، ويُلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين:

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
تستقر في القاع	كثافة البيضة عالية بالتالي هي جيدة
تطفو على السطح	كثافة البيضة منخفضة بالتالي هي فاسدة



## نشاط (٢)



ضع بيضةً في كوبٍ به ماءً ومقدارُ ملعقةٍ من الملح. سجّل  
مشاهدتك واستنتاجك..



.....ستستقر في القاع مما يدل على صلاحيتها.....



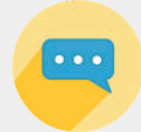
يجبُ وضعُ البيض في المكانِ المخصَّصِ له في الثلاجة،  
وتجنَّب تركه خارجاً، لماذا؟

.....لكي لا يفسد ويصبح غير صالح للأكل.....

## نشاط (٣)



بالتعاون مع زملائك في المجموعة، صمّم إعلاناً يشجّع الأطفال على  
تناول البيض بوصفه من أطعمة البناء، ثم قيّم دورك في المجموعة.



**يترك لطالب**



## أطباق من البيض

### البيض المسلوق:



#### المقادير:

- أربع بيضات طازجات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- طماطم.
- فلفل أخضر بارد.

#### الطريقة

١ يُوضع البيض في إناءٍ ويغمر بالماء البارد.

٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيض عن النار ويصّب عليه ماءً بارداً؛ ليسهل تقشيرهُ.

٤ يُقشر ويُقدّم ساخناً ويضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد.

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند

حدوث شرخ بالبيضة).

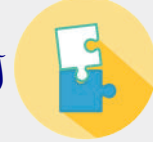




« لا تتخلص من الماء الناتج عن سلق البيض؛ فنباتاتك تحبُّ هذا الماء لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم الذي تحتاجه النباتات. اتركه ليبرد فقط ثم اروي نباتاتك منه، كما أنه ترشيدٌ لاستهلاك الماء.

## نشاط (٤)

ما السلق؟ وضح ذلك.  
السلق هو طريقة للطهي تتطلب حفظ الطعام في ماء ساخن أو سائل آخر حتى ينضج



« يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بسلق البيض آمنة وسهلة الاستخدام وأسعارها في متناول الجميع.



## شطائر البيض المسلوق:

### المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...)
- بيض مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- شرائح جبنة شيدر.
- رشة ملح.
- رشة كمون مطحون.
- رشة فلفل أحمر (حسب الرغبة).





## الطريقة

- ١ يُسَلَّقُ البِيضُ وَيَقَطَّعُ شَرَائِحَ.
- ٢ تَقَطَّعُ الخَضْرَاوَاتُ لَشَرَائِحَ مَنَاسِبَةٍ السُّمَكِ.
- ٣ يُحْشَى الخَبْزُ بِشَرَائِحِ البِيضِ وَالجِبْنَةِ وَالخَضْرَاوَاتِ.
- ٤ تُضَافُ رَشَّةٌ مِّنَ البَهَارَاتِ المَرْغُوبَةِ، وَيُقَدَّمُ.

## سلطة البيض المسلوق:



## المقادير:

- بيضٌ مسلوق.
- خيار.
- طماطم.
- فلفلٌ باردٌ مَلَوَّنٌ.
- رَشَّةٌ مَلَحٌ.
- بهارُ السلطة

## الطريقة

- ١ يُسَلَّقُ البِيضُ وَيَقَطَّعُ لِقَطَعٍ صَغِيرَةٍ مَنَاسِبَةٍ.
- ٢ تَقَطَّعُ الخَضْرَاوَاتُ لِقَطَعٍ مَتَوَسِّطَةٍ.
- ٣ يُضَافُ البِيضُ وَالخَضْرَاوَاتُ فِي طَبَقِ التَّقْدِيمِ.
- ٤ يُضَافُ بهارُ السلطةِ وتقدَّمُ مَبَاشِرَةً.



## تطبيقات عامة

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



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء.



ب صفار البيض غني بالحديد.



ج البيض مصدر للبروتين النباتي.



د يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا.



هـ ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده.





## تطبيقات عامة

### ٢ علل ما يأتي:

١ يُفضلُ حفظُ البيضِ بعيداً عن الأَطعمةِ القويةِ الرائحةِ كالبصلِ والثومِ.

حتى لا تنفذ الرائحة عبر المسام وتؤثر في الطعم

٢ تطفو البيضةُ الفاسدةُ على سطحِ الماءِ.

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها

٣ يُفضَّلُ مسحُ البيضِ بمنشفة بدلاً من غسله بالماءِ.

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بِنفاذ الماءِ

### ٣ ابحث في مصادر التعلم عن أكبر قدر ممكن من الأصناف المبتكرة من البيض.

متروك للطالب





## وحدة غذائي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع زملائي / زميلاتي من الصُّمِّ،  
وأنا قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



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



