

● قررت وزارة التعليم تدريس
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها
●



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

بوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الرابع الابتدائي - غير مجزأ.
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢٢١ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٣ / ١٤٤٦

ردمك: ١ - ١٦ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعضاء المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الوحدة الرابعة



غذائي





أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلِّم في نهاية الوحدة:

- أن يوضِّح أهمية الماء في حياتنا.
- أن يعدِّد بعض فوائد شرب الماء للجسم.
- أن يُسمِّي أنواع الحليب المعروضة أمامه.
- أن يقارن بين الحليب الطازج والمعقم من حيث القيمة الغذائية.
- أن يعدِّ مشروب الحليب الساخن من أحد أنواع الحليب.
- أن يحلِّل القيمة الغذائية للحليب الطازج.



الماء

غذائي

ماذا يعني لنا الماء؟



قال تعالى:

(١) ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾

الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟



يموت الإنسان وكل الكائنات الحية.

حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجب وطني وإنساني. ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطني لكفاءة وترشيد المياه في المملكة العربية السعودية (قطرة).



المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي؛ فخلايا الجسم تعتمد اعتماداً كلياً على الماء؛ فشرب الماء مهم لقيام الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم، وتحسين رطوبة الجلد، وتعزيز مناعة الجسم وغيرها.

■ مصادر الماء للجسم:

يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثة مصادر:

- الماءُ الخاصُّ بالشربِ.
- الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثل: الخضراواتِ والفواكهِ.
- الماءُ الناتجُ عن احتراقِ الغذاءِ داخلِ الجسمِ.

■ يحتوي كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من
الماءِ يومياً

كم أحتاجُ من الماءِ يومياً؟



آدابُ شربِ الماءِ:

- الشُّربُ جالساً.
- التسميةُ (بسمِ اللهِ).
- الشُّربُ باليدِ اليمينِ.
- عدمُ التنفسِ داخلَ الإناءِ.
- الشُّربُ على ثلاثة أنفاسٍ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ (الحمدُ لله).

نشاط (٢)

توقّع ماذا يحدث لو لم نكثر من شرب الماء في فصل الصيف مستعيناً بالمنظم الآتي:



ماذا يحدث

ما أتوقّع

الأم المفاصل وقلة التركيز
تضرر الأعضاء كالكلية
فقدان الوعي
.....
.....

جفاف الجسم.....
زيادة الأملاح بالجسم
هبوط في ضغط الدم
.....
.....



الحرص على شرب
السوائل وخاصة
الماء ليساعد على



تحسين
الذاكرة



تحسين
عملية الهضم



التركيز
لفترة أطول





يُنصَحُ بشرب الماء أولاً عند الإحساس
بالجوع، حيث وجدت الدراسات أن ٣٧٪
من الأشخاص لا يفرقون بين الشعور
بالعطش والجوع.



من أفضل الأوقات لشرب الماء:
عند الاستيقاظ من النوم، قبل الطعام بنصف
ساعة، بعد ممارسة الرياضة، قبل الاستحمام،
قبل النوم.

نشاط (٣)

(يُعَدُّ الماء من أكثر العناصر أهمية للجسم) ناقش هذه العبارة بالتعاون مع
مجموعتك موضحاً فوائد شرب الماء بانتظام للجسم، ثم دوّنوها.

**الماء من أهم العناصر للجسم، فبدون الماء يموت
الإنسان وكل الكائنات الحية**



برأيك أيهما أفضل للجسم شرب الماء أو العصير

والشاي؟ مع التبرير لذلك.
شرب الماء، لأن شرب الماء النقي
يعمل على تنشيط الكلى كما يساعد
على إزالة الأملاح الزائدة في الجسم

لا تنسَ شرب الماء بانتظام وخاصةً عند انخفاض درجة حرارة الجو في فصل
الشتاء؛ لأن ذلك يُعرضك للمشكلات الصحية.



نشاط (٤)

ابحث في مصادر التعلم عن فوائد ماء زمزم، ثم ناقشها مع المعلم.



يمنح الجسم الطاقة ويخلص الجسم من السموم، يقوي الجهاز المناعي،
ينشط الدورة الدموية للجسم، أيضاً يمنع الإمساك والانتفاخ ويطرد الغازات
ويقوي العظام ويمنع تراكم الكوليسترول الضار، يساعد على نزول الوزن.



الحليب

غذائي

قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّئَلَّا تُؤْكِرُوا بِطُونَءٍ مِنْ بَيْنِ قَرَبٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِعًا لِلشَّارِبِينَ﴾ (١)

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليومَ دراسةَ درسٍ جديدٍ أتعلّمُ فيه أنواعَ الحليبِ وقيمتَه. وهذا نشاطٌ سنسعدُ بتنفيذه معاً، معَ وافرِ الحُبِّ: ابنتكم / ابنتكم
نشاط: ساعداً أبناءكم على كتابةِ موضوعٍ حولَ فوائدِ الحليبِ.

- المحافظة على سلامة العظام والأسنان.
- يساعد على بناء العضلات.
- الحفاظ على صحة القلب.

القيمة الغذائية

من الكلمات المكتوبة الآتية كوّن جُملاً تدلُّ على القيمة الغذائية للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل

الحليب بروتين حيواني كامل.



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازمين لبناء

- والفسفور - العظام والأسنان

الحليب مصدر للكالسيوم والفسفور اللازمين لبناء العظام والأسنان.



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)

الحليب كامل الدسم غني بفيتامين (أ).

المفاهيم الرئيسية

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يُعدُّ الحليبُ غذاءً طبيعيًّا كاملاً، والغذاء الأول للرضيع، كما أنه من المشروبات الصحية والمفيدة لصحة جسم الإنسان؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية اللازمة له كالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، ويمثّل المكوّن الأساسي لمنتجات الألبان كاللبن، والزبادي، والقشدة، وغيرها.

نشاط (١)

أجب عن السؤال الآتي مستعيناً بالمنظم التخطيطي المُصاحب:



النتيجة

السبب

نقص في الكالسيوم

ماذا يحدث لو أهملنا شرب الحليب.

أنواع الحليب:

١ الحليب الطازج:

وهو الحليب الحديث الحلب، ومنه:

أ. الحليب المُبَسَّر: ومدة حفظه قصيرة مثل الألبان.

ب. الحليب المُعَقَّم: ومدة حفظه طويلة مثل الحليب الطويل الأجل.



نشاط (٢)



إعداد حليب للشرب من الحليب الطازج:

● ضِع الحليب على نار هادئة.

● قلبه بملعقة خلال التسخين واتركه يغلي مدة ٣-٥ دقائق.



في رأيك ماذا يجب أن نفعّل قبل أن نشرب الحليب

الطازج كما هو موضح في الصورة أمامك، ولماذا؟

٢٠٨

يجب علينا أن نعقمه وذلك بغلي الحليب حتى يصل لدرجة الغليان

٢ الحليب المُجفَّف:



وهو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول إلى مسحوق ويُعبأ في عبوات غير مُنفذة للضوء والأكسجين والرطوبة.

نشاط (٣)



إعداد حليب للشرب من الحليب المُجفَّف:



- اغل الماء واتركه ليبرد قليلاً.
- أضف الحليب إلى الماء وحركه جيداً بملعقة نظيفة.

نشاط (٤)





بالتعاون مع مجموعتك:

اقترح أساليب فعالة لتشجيع من لا يرغب في تناول الحليب الطازج.

يمكننا تحضير حليب بالموز أو حليب بالفراولة
لتشجيع من لا يرغب بتناول الحليب الطازج.

الأم ومشتقات الحليب

تحدّث عبد الإله أمام الطلاب عن جدّته فقال: جدّتي امرأةٌ عظيمةٌ، فقد حكى لنا والدي عنها قائلاً: عندما نستيقظُ في الباكر تكونُ  قد حلبتُ لنا  دافئاً نستمتعُ بطعمه اللذيذ قبل التوجّه إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدتُ طعاماً شهياً تنبعثُ منه رائحةٌ الطازجة التي صنعناها من حليب  بعد أن جمعته في إناءٍ وخضّته بقوة ثم قامت بتصفيته للحصول على .

إن  طباحةٌ ماهرةٌ، تحرصُ على التنوع فيما تقدّمه لعائلتنا من طعامٍ، فتارةً تصنعُ لنا من الحليب  منعشاً بعد أن تعقم الحليب وتخمّره بتركه فترةً من الزمن ليجود طعمه، ثم تحفظه في الثلاجة لحين الاستخدام، وتارةً تسخنُ  ثم تضعه في وعاءٍ حتى يثخن ويغلظ فتحصل على اللبن  وتقدّمه لنا في المساء عندما تجتمعُ عائلتنا تحت نور القمر مفترشة العشب الأخضر الرطب.

وتحرصُ  على وجبة الفطور، وترفضُ أن نتوجه إلى مدارسنا قبل تناولها، ولهذا نشربُ  الطازج، ونتناولُ  اللذيذة الطعم التي صنعناها من اللبن  بعد وضعه في أكياس قماشٍ نظيفةٍ وتعليقها في مكانٍ باردٍ؛ للتخلص من السائل الزائد والحصول على  التي لا يكادُ يشبعُ منها من يتدوّقها، كما كانت تضعُ في حقائبنا خبزاً تحشوه  طريةً طيبة الطعم تُعدها من  المضاف إليه بعض المواد التي تعمل على تكتل  فتتكون التي يسألني أصدقائي عن مكان شرائها لطيب رائحتها، وطعمها الشهي. وعندما نزرور بعض أقاربنا تحملُ  معها هداياها ومنها أقراصُ  الهشة التي تصنعها من

المغلي فتكونُ منه عجينا تُشكّله أحجاماً متساوية ثم تُعرضه لأشعة  ليحفظ 

س ١. ضع عنواناً مناسباً للقصة... الأم. ومشتقات الحليب..

س ٢. استنتج من القصة السابقة:

أ منتجات الحليب:

- ١... القشطة
٢... الجبنة
٣... الزبادي
٤... الزبدة
٥... الإقط
٦... اللبنة

ب صناعة اللبنة.

تصنع من اللبن الزبادي بعد وضعه في أكياس قماش نظيفة وتعليقها في مكان بارد للتخلص من السائل الزائد.



أحرص على أكل التمر؛ فهو غذاء الرسول ﷺ، وتناولهُ مع الحليب خصوصاً قبل الذهاب إلى المدرسة؛ فهما غذاء متكاملٌ يساعد على النمو والصحة والحيوية.



نشاط (٥)

ينقسم الطلاب مجموعتين:



المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحث في مستوى الطلاب الذين يتناولون وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.	تبحث في مستوى الطلاب الذين يهملون تناول وجبة الفطور قبل الذهاب إلى المدرسة.



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



فواز: نورة هل تعلمين ماذا حدثَ لزميلي عصام في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدثَ له؟

فواز: أُصِيبْتُ قَدْمُهُ أَثْنَاءَ لَعْبِهِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ وَنُقِلَ إِلَى الْمُسْتَشْفَى.

نورة: ماذا قالَ له الطَّيِّبُ؟

فواز: قال: إنه مُصَابٌ بِهَشَاشَةِ الْعِظَامِ؛ لِأَنَّهُ لَا يَشْرَبُ الْحَلِيبَ.

نورة: ما فائدةُ شربِ الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنك الاطلاع على كتاب جرعة وعي الصادر من وزارة الصحة.

نورة: معلومة مفيدة أشكركُ عليها.

نشاط (٦)



قِيمِ نَفْسَكَ: تدريب متروك للطالب حيث يعمل على تقويم نفسه.

● هل تتناول ثلاثة أكوابٍ من الحليب أو منتجاته خلال اليوم؟

● سجّل مقدار ما تتناول في الجدول الذي أمامك:

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
ما تم تناوله							
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبن							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

أصناف من الحليب

حليب بالكاكاو



المقادير:

كوب حليب.

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

الطريقة

١ يُخلط مسحوق الكاكاو مع قليل من الحليب.

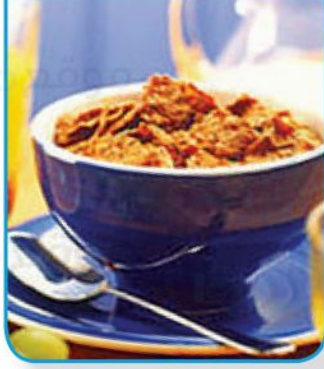
٢ يُغلى الحليب ويُضاف إليه خليط الكاكاو، ويُقلب جيداً حتى يغلي.

٣ يُصب في كوب ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخناً.

إذا لم يتوفر العسل ماذا تفعل؟

يمكننا إضافة السكر ويفضل استخدام التمر فهو غذاء مفيد لاحتوائه على سكر الجلوكوز.

حليب مع رقائق الحبوب



المقادير:

- نصف كوب من رقائق القمح (القرصان)، أو رقائق الذرة (كورن فليكس).
- كوب من الحليب.
- ملعقة من العسل.

الطريقة

- يُضاف العسل إلى الحليب للتحلية.
- توضع الرقائق في طبق عميق.
- يُصب الحليب عليه، ويُقدّم.



تحتوي النخالة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الإنسان؛ فهي تقوي الشعر والدم وكذلك الأسنان والعظام، وتفيد الألياف التي تحتويها النخالة في معالجة الإمساك لاحتوائها على ألياف السيليلوز.

نشاط (١)

حدّد مما يأتي ثلاثة أمورٍ تُودّ توفرها عند اختيارِ صنّفٍ جيدٍ من



رقائق الذرة:

أ. طعمُ الرقائق لذيذٌ.

ب. لا تحتوي الرقائق على موادّ حافظةٍ.

ج. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتج.

د. أن تكون الرقائق في عبواتٍ صغيرة الحجم صالحة للاستعمال مرة واحدة.

هـ. بداخل العبوة هديةٌ مجانيةٌ.

أسرتي العزيزة



ساعدنا أبناءكم على ابتكارِ صنّفٍ من الحليب يُقدّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ في شربِ الحليبِ.

• المكونات :

نصف كيلو عصير مانجو مثّلج ، كوبين حليب ، كوبين ماء ،
٤ ملاعق كبيرة سكر.

• الطريقة :

١- نضع المانجو في الخلاط ونضيف الماء والحليب والسكر.

٢- نخلط الجميع بالخلط ويقدم في كأس التقديم.

تطبيقات عامة

١ صل كل جملة في العمود (أ) بما يناسبها في العمود (ب):

(ب)	(أ)
من منتجات الحليب.	يحصل الجسم على الماء من
حليب سائل تم تجفيفه وتبخيره.	يؤخذ الحليب من
البقرة - الشاة - الناقة.	الحليب المجفف
ساخناً أو بارداً.	يمكن تقديم الحليب
حليب طازج لم تنته مدته صلاحيته.	تعد اللبننة والجبننة
الماء الخاص بالشرب.	

٢ علل ما يأتي:

- أ ضرورة الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف.
- ب لنحمي الجسم من الجفاف الناتج عن فقدان السوائل بكثرة في فصل الصيف. يحرك الحليب بالملعقة عند غليه.
- ج حتى لا يحترق ولا يتكتل. يُحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة.
- حتى لا يفسد

٣ اكتب أصداد الكلمات الآتية ، ثم اجمع حروف المربعات، وكون منها كلمة، ثم ضعها في الفراغ لتكتمل الجملة في المستطيل:

- سلبى .. ا .. ي .. ج .. ا .. ب .. ي ..
 قبيح .. ج .. م .. ي .. ل ..
 سريع الغضب .. ح .. ل .. ي .. ب ..
 نهار .. ل .. ي .. ل ..
 طويل .. ق .. ص .. ي .. ر ..
 صغير .. ك .. ب .. ي .. ر ..



أشرب الحليب يومياً لأقوي عظامي وأسنانِي.

٤ أعد أجزاء الصورة الناقصة بكتابة رقمها في مكانها الصحيح؛ لتكتشف منتج الحليب الذي لم تصنعه أمي في القصة السابقة:



٥ اِقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ اسْتَخْلِصِ السَّبَبَ وَالنَتِيْجَةَ، وَدَوِّنْ إِجَابَتَكَ:

- ا يساعِدُ الكالسيومُ في الحليبِ على تقويةِ عظامنا.
- ب تَفِيدُ البكتيريا الموجودةُ في اللبنِ الزباديِّ في معالجةِ بعضِ الاضطراباتِ المعويةِ.
- ج يتوفَّرُ فيتامينُ (أ) في الحليبِ ومنتجاته، ويعمَلُ على رَفْعِ مناعةِ الجسمِ ضدَّ الأمراضِ.
- د يَحْتَاجُ الجسمُ من ٦-٨ أكوابٍ من الماءِ يومياً.

النتيجة

يساعد على تقوية العظام
معالجة بعض الاضطرابات المعوية
رفع مناعة الجسم
ينال الجسم احتياجه من الماء

السبب

- ا وجود الكالسيوم في الحليب
- ب وجود البكتيريا في الزبادي
- ج توفر فيتامين (أ) في الحليب ومنتجاته
- د شرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً

٦ صنّف الأطعمة الآتية، وضع كل نوع في المجموعة المناسبة له من المجموعات الثلاث:



منتجات الحليب

حليب

جبنة

خضراوات

بروكلي

بامية

بصل

فواكه

عنب

تفاح

بطيخ

موز

٧ اقترح نصائح فعالة لتفادي حالة العطش.

- شرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.
- تناول الخضروات والفواكه.
- تناول السلطة الخضراء.
- عدم الإكثار من الأطعمة الغنية بالملح.
- عدم الإكثار من تناول الحلويات.



وحدة غذائي

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



Water of Zamzam



ماء زمزم



Water

ماء



