

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



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

٢) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ./

المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢١٠ ص؛ ٢١ x ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٢ / ١٤٤٦

ردمك: ٤-١٥ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعضاءنا 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



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف الخامس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة“.

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

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

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

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأشخاص ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

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



مفاتيح الكتاب

نودُّ أن ننبهَ إلى أن بعضَ الأسئلة والأنشطة ليسَ لها إجابةٌ واحدةٌ محددةٌ، حيثُ إنَّ فيها مساحةً لإبداءِ الرأيِّ ووجهاتِ النظرِ، بهدفِ تنميةِ مهاراتِ التعلمِ والتفكيرِ ودعمِ الثقةِ بالنفسِ لدى المتعلمِ.

رؤية السعودية (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقةٍ بمحتوى الدرسِ، تُنفَّذُ داخلَ الصفِّ أو خارجهِ.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعيُّ وحلُّ المشكلاتِ.



التواصل.



التعاونُ والمشاركةُ المجتمعيةُ.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
١١٣	دليل الأسرة	
١١٧	الحروق	صحتي وسلامتي
١٢٧	الجروح	
١٤١	آداب الحوار	مهاراتي في الحياة
١٤٨	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	
١٥٩	التلوث داخل المنزل	بيئتي
١٧٩	ترتيب الملابس وحقبة السفر	ملبسي
١٩٣	الوجبات الصحية الخفيفة	غذائي
٢٠٠	أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة	





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 يمكنكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقات 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:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى /صحتي وسلامتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٧
الوحدة الثانية /مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٤٢
	نشاط أسري	١٤٧
	نشاط أسري ختامي	١٥٢
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥٦



فهرسُ تضمينِ أنشطةٍ خاصةٍ بإشراكِ الأسرةِ في هذا الكتاب:

رقمُ الصفحةِ	نوعُ النشاطِ	الوحدةُ
١٦٠	تهيئةُ الوحدةِ: أُسرتي العزيزةُ	الوحدةُ الثالثةُ/بيئتي
١٦٣	نشاطُ أُسريّ	
١٦٦	نشاطُ أُسريّ ختاميّ	
١٧٦	هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	
١٩٠	هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	الوحدةُ الرابعةُ/ملبسي
٢١٠	هيا نتعلمُ لغةَ الإشارةِ	الوحدةُ الخامسةُ/غذائي



الوحدة الأولى

صَحِّي وسلامتي





أهداف الوحدة

- يَتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:
- أَنْ يُنَاقِشَ مَسَبِّبَاتِ الْحُرُوقِ .
 - أَنْ يُقَارِنَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْحُرُوقِ .
 - أَنْ يُطَبِّقَ الْإِسْعَافَ الْأُولِيَّ لِلْحُرُوقِ .
 - أَنْ يُمَيِّزَ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْجُرُوحِ .
 - أَنْ يُطَبِّقَ إِسْعَافَ الْجُرُوحِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ .



الْحُرُوقُ

صحتي
وسلامتي

المفاهيم الرئيسية

- الإِسْعَافُ
- الصَّدِيدُ

نورة، ماذا حَدَثَ لِيَدِكَ؟



تحدُّثُ الإِصَابَاتِ بِالْحُرُوقِ
من تَأْتِيرِ الحَرَارَةِ القُصْوَى
(السَّخُونَةُ أَوْ البَرُودَةُ) وَالمَوَادِّ
الكِيمِيائِيَّةِ أَوْ الإِسْعَاعِ أَوْ
الكَهْرِبَاءِ. وَهِيَ تَخْتَلِفُ فِي
العَمَقِ وَالمَسَاحَةِ وَالشَّدَّةِ.

انْسَكَبَ عَلَيْهَا سَائِلٌ حَارٌّ فَتَضَرَّرَتْ.



تَضَرَّرُ الجِلْدُ عِنْدَ تَعَرُّضِهِ لِلنَّارِ، أَوْ لِسَوَائِلِ حَارَّةٍ، أَوْ لِمَوَادِّ كِيمِيائِيَّةٍ تُسَمَّى:

حرقاً..... (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اخْتَرِ الإِجَابَةَ المُنَاسِبَةَ وَاكْتُبْهَا فِي الفِرَاقِ.



مَا مَسَبَّبَاتُ هَذِهِ الْإِصَابَةِ؟



سَبَبُهَا الْغَفْلَةُ أَوْ سُوءُ التَّصَرُّفِ أَوْ الْإِهْمَالِ، وَلِلْحُرُوقِ أَنْوَاعٌ:

أَوْ كِيمِيَاءِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِلْأَحْمَاضِ وَالْقَلَوِيَّاتِ، كَبَعْضِ
الْمُنْتَظَفَاتِ السَّائِلَةِ مِثْلُ: الْفِلَاشِ.

حَرَارِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

١. لِلحَرَارَةِ الْجَافَةِ
كَاللَّهَبِ النَّاتِجِ مِنْ
الْحَرِيقِ أَوْ انْفِجَارِ
الْغَازِ.

٢. لِلحَرَارَةِ الرُّطْبَةِ
النَّاتِجَةِ مِنْ انْسِكَابِ
السُّوَائِلِ الحَارَةِ،
مِثْلُ: الْمَاءِ، أَوْ الزَّيْتِ.

أَوْ إِشْعَاعِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ أَوْ
الضُّوءِ الْمُنْعَكِسِ
عَلَى سَطْحِ سَاطِعٍ
كَالثلْجِ مِثْلًا.

الْمُفْرِطِ لِأَشْعَةِ السَّيْنِيَّةِ
أَوْ الْمَوَادِّ الْمَشِعَّةِ.

أَوْ كَهْرَبَائِيَّةٌ بِسَبَبِ التَّعَرُّضِ:

١. لِلبَرَقِ وَالصُّوَاعِقِ.

٢. لِلتَّيَّارِ الْكَهْرَبَائِيِّ.

نشاط (١)

ناقش مع مجموعتك الصور الآتية ثم دَوِّن رأيك فيها.



من الخطأ ترك
الأطفال قرب المدفأة



من الخطر ترك
الأطفال قرب الموقد



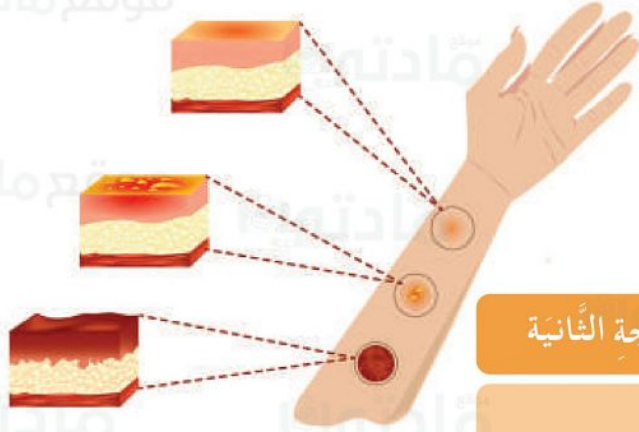
من الخطأ شرب المشروب
الساخن مع حمل الصغير



من الخطأ لمس
الأشياء الساخنة

● درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد، وهي:



حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.

حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وبقايع مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد، ولا تكون مصحوبة بالآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية، وهي بطيئة الالتئام وتترك آثاراً واضحة.



« إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقّعها؛ لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها.

إسعاف المصاب بالحروق :



● طمئن المصاب وهدئي من روعه .



● ارتد قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب .



● ضع الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء لمدة (١٠) دقائق وإذا استمر الألم فضعه مدة أطول .



● انزع الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع .. **علل** .

حتى لا يلتصق الجلد بهم فيصعب نزعهم ولتتم معالجة المكان وتضميده بقماش نظيف ومعقم



● مدد المصاب في وضع مريح ، مع الحرص على عدم ملامسة الأجزاء المحترقة للأرض ؛ حتى لا يحدث تلوث .



● ضمّد المنطقة بقماشٍ نظيفٍ معقمٍ .



● اسق المصاب الماء على دفعاتٍ متباعدةٍ ؛ لتعويض السوائل التي فقدّها .
● أعط المصاب بعض المسكّنات المناسبة ؛ لتخفيف الألم .



● اطلب المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تعرف رقمه ؟

٩٩٧

يجب أن تدرك أن جميع إصابات الحروق معرضة لخطر انتقال العدوى؛ وذلك لأنّ الحرق يسبب شقوقاً في الجلد الذي يُعدّ حاجزاً وقائياً ضدّ الجراثيم. لذا ينبغي طلب المشورة الطبيّة؛ إذ قد تكون هناك حاجة للمضادات الحيويّة لعلاج العدوى.



تطبيق (أسعفني) هو أحد جهود هيئة الهلال الأحمر السعودي، ويهدف لمساعدتك في حالات الطوارئ وتقديم مجموعة من الخدمات كالبلاغات ورسائل الاستغاثة العاجلة وغيرها من الخدمات الإسعافية.

نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجّه نصيحةً لهذا الطفل .

احذر عند حمل الأشياء الساخنة
ولا تسرع في المشي.



“ قد تحدث حروق للفم والحلق نتيجة شرب سائلٍ شديد الحرارة، أو ابتلاع مواد كيميائية، أو استنشاق هواءٍ ساخنٍ جدًا.

خرافات شائعة حول إسعاف إصابات الحروق :

هناك العديد من الخرافات حول علاج الإسعافات الأولية للحروق ، ومنها :

النتيجة

زيادة خطر إصابة الحروق بالعدوى.

التصرف الخاطئ

فقاً البثور.

النتيجة

لن يؤدي إلى تبريد الحرق بشكل كافٍ.

التصرف الخاطئ

وضع معجون الأسنان أو الزبد أو أي مواد غذائية أخرى.

النتيجة

الثلج يؤدي إلى تفاقم الإصابة من خلال التسبب في حروق التجميد للجلد.

التصرف الخاطئ

وضع الثلج على الحرق البسيط لتسريع عملية التبريد.

نشاط (٣)

هل سمعتَ عن أحدِ العلاجاتِ الخاطئةِ لإسعافِ الحروقِ، اذكرها وقدم
النصيحةَ المناسبةَ للطلابِ.



يعتقد البعض أن استعمال زيوت الطهي مثل زيت جوز الهند
وزيت الزيتون مفيد للحروق، لكنها تسبب زيادة حرارة الجزء
المصاب بالحرق، فيزداد الوضع سوءًا بدلاً من معالجته.
فينبغي علينا استشارة الطبيب لأخذ العلاج المناسب

نشاط (٤)

برأيك؛ أي من الصور الآتية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل الإبريق؟ برر اختيارك لها. لأن وضع الإبريق صحيح وطريقة إمساكه للصينية وطريقة نظره سليمين.





الجروح

صحتي
وسلامتي

المضاهيم الرئيسية

• المُسَعَف

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجرحت يده، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلّف يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شحّب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع رجليه وتأكّد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المُسَعَف على حُسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة، ونقل صالح إلى المُستشفى.



اتصل بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك

القطوع والخدوش إصابات طفيفة شائعة تحدث لكل من البالغين والأطفال. يوفر جلدنا حاجزاً وقائياً لمنع العدوى من دخول أجسامنا. حيث يتسبب الجرح الطفيف في حدوث تشقق في الجلد؛ مما يؤدي إلى خطر دخول العدوى إلى الجرح واحتمال انتشاره في مجرى الدم، إذا لم تُقدّم له الإسعافات اللازمة والمناسبة.

أكمل الفراغات من القطعة السابقة:

أ. يُوقَفُ النَّزِيفُ عن طريق:

١. الضغط على مكان النزيف بقوة.
٢. إحضار قطعتي قماش نظيفتين ولف اليد بإحدى القطعتين وربطها بالأخرى.
٣. رفع الذراع فوق مستوى الرأس
٤. الإسراع بالاتصال بالإسعاف

ب. ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

قام بتمديده على الأرض ثم رفع ساقيه مع التأكد من وضع الذراع المصاب في مستوى أعلى من مستوى رأسه.

● الجرح:

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.

نشاط (١)

ناقش مجموعتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتب الصور وفقاً للتسلسل الصحيح.

١. تنظيف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
٢. غسل الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف مدة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
٣. وضع مطهر، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدام القطن الماص والمعقم.
٤. وضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه.
٥. تغطية الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.



● أنواع الجروح:

١. **سطحية:** تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة.
٢. **عميقة:** تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلة حادة أو جارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ مدةً طويلةً ليلتئم، وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة.

الجروح الوخزية:

تحدث عندما تخترق الأنسجة رؤوس حادة كالمسامير والإبر والأسنان، وقد تؤدي إلى جروح داخلية شديدة.

● فوائد استخدام الضماد:

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

أعراض التهاب الجروح

تكوّن مادّة صديدية

ارتفاع درجة حرارة الجسم

الإحساس بالألم

التورّم والاحمرار

راجع الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

متى تُطلب المشورة الطبيّة؟

الجرح ذو
حوافٍ خشنة
مُنتنة.

حواف الجرح لا
تلتئم.

الجرح عميق
بشكلٍ بالغ.

وجود جسم
غريب، مثل:
زجاجة، أو
شظية.

ظهور أحد
أعراض التهاب
الجرح.

الجرح الناتج
عن عضّة
حيوان.

الجرح على
الوجه.

نشاط (٢)



اكتب النتائج المتوقعة الحدوث للسببين المدونين فيما يأتي :

السبب والنتيجة

يزيد من احتمال حدوث مضاعفات

١. تأخر العلاج.

إعاقة الدورة الدموية

٢. استخدام الأنواع المطاطية من الضمادات.



انزلاق الجسم على الأرض قد يحدث كشطاً للطبقات السطحية من الجلد تاركاً منطقةً طريةً مسلوخةً. وتحوي هذه الجروح غالباً أو ساخاً أو حبات من الرمل تتوارى في الجرح، وتظهر فيها العدوى بسهولة.

تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة ، مع تصحيح الخطأ ، فيما يأتي :

أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.
عدم وضع معجون الطماطم على الجلد عند الحرق فقد يسبب مضاعفات للحرق.

ج الجروح السطحية تنزف كثيراً.
الجروح العميقة تنزف كثيراً.

د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.

هـ عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب.
عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أعلى من مستوى القلب.

تطبيقات عامة

٢ ماذا تفعل:

- أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق؟
باستخدام مقياس الحرارة الخاص بالطعام أو أسكب قليلاً في فنجان وأذوق.
- ب إذا جُرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة؟
أقوم بتطهير الجروح فوراً.

٣ علل ما يأتي:

- أ حروق الدرجة الثانية لا تكون مصحوبة بألم.
بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية.
- ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية.
حتى لا تلتصق بالحرق وتبقى آثار القطن.
- ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات.
لأنها تعيق الدورة الدموية.

تطبيقات عامة

٤ حدد الكلمة التي لا تنتمي لبقية الكلمات في كل ورقة مما يأتي:

سحاب

مدفأة

سخان

موقد

مكواة

لاصق

ضماد

مطهر

قطن

مطر

يد

قدم

رقبة

زبدة

ذراع

حرارة

نبض

لقب

ضربات القلب

الضغط

تطبيقات عامة

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



التعرض لجرح في اليد. X



التعرض للرضوض.... X



التعرض للحرق..... X



التعرض للحرق..... X



صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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

أدُونُ إيجابياتِ تعلّمِها

