



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف السادس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والاسرية - الصف السادس الابتدائي - التعليم العام.
/ المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦ هـ
٢٠٠ ص، ٢١ × ٢٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٩١٩١

ردمك: ٤-٤٥-٠١٤-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..
يسرنا أن نقدم كتاب الطالب للصف السادس الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية،
انسجاماً مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية
السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على ”إكساب الطالب المعارف 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
وأشطة 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
عونا للطالب على أن يصبح ذا شخصية متزنة، واثقاً بنفسه، محباً لوطنه، يتصرف التصرف السليم
في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته،
ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالاً في بناء أسرته
ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية 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

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 المتعلم.

رؤيةُ السُّعودية (٢٠٣٠).



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



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



تواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



أسرتي العزيزة.



معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيا نتعلم لغة الإشارة.



الجزء الثاني من المقرر



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
١٠٥	دليل الأسرة	
١٠٩	أضرار التدخين	صحتي وسلامتي
١١٥	التسمم الغذائي	
١٣٣	ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة	مهاراتي في الحياة
١٣٧	الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك	
١٤٧	إعادة استخدام المستهلكات	
١٦٣	التعامل مع المشكلات الاجتماعية	مجتمعي
١٨٣	الشاي	غذائي
١٨٨	التغذية السليمة	





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 أسرةً للمتعلم، 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 :

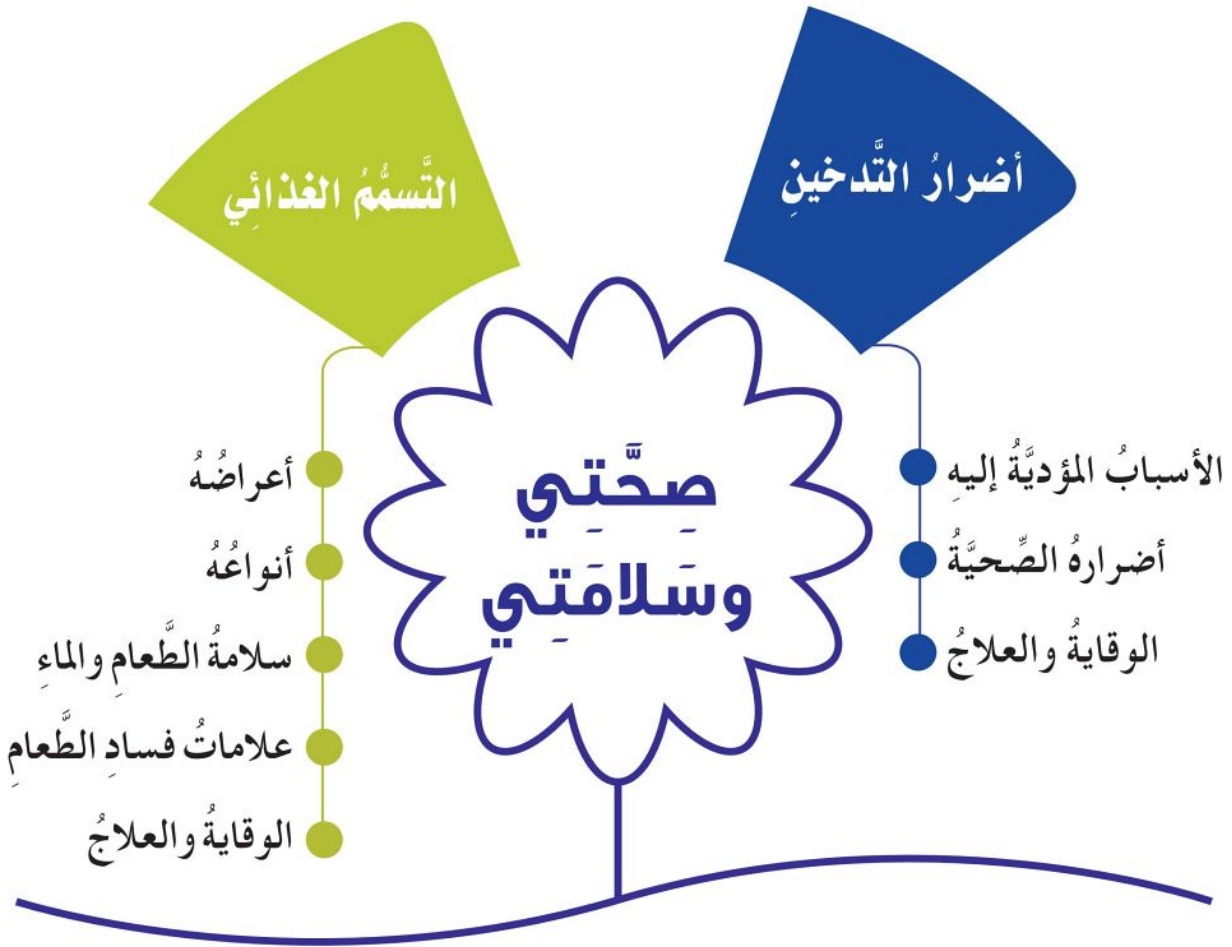
رقم الصفحة	نوع النشاط	الوحدة
١٢٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي
١٣٧	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الثانية / مهاراتي في الحياة
١٤١	نشاط أسري	
١٤٥	نشاط ختامي	
١٥٩	هيا نتعلم لغة الإشارة	
١٦٣	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	الوحدة الثالثة / مجتمعي
١٦٨	نشاط أسري	
١٧٣	نشاط ختامي	
١٧٨	هيا نتعلم لغة الإشارة	
٢٠٠	هيا نتعلم لغة الإشارة	الوحدة الرابعة / غذائي



الوحدة الأولى

صَحِي
وَسَلَامَتِي





أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يُوضِّحَ بَعْضَ الْأَضْرَارِ الصَّحِيَّةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُحذِّرَ مِنَ الْأَسْبَابِ الْمُؤدِّيَةِ لِلتَّدخينِ .
- أَنْ يُناقِشَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدوثِ التَّسْمُمِ الْغِذَائِيِّ .
- أَنْ يُقَارِنَ بَيْنَ صِفَاتِ الطَّعَامِ الْجَيِّدِ وَالطَّعَامِ الْفَاسِدِ .
- أَنْ يُعَلِّلَ سَبَبَ تَجَنُّبِ تَنَاوُلِ الْأَطْعَمَةِ الْفَاسِدَةِ .
- أَنْ يُوضِّحَ الْعَوَامِلَ الْمُسَاعِدَةَ فِي حَدوثِ التَّسْمُمِ الْغِذَائِيِّ .



أضرار التدخين

صحتي
وسلامتي

لا شك أنّ التدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتّسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار. والتدخين عملية يتم فيها حرق مادة غالباً ما تكون التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات تأثير مُخدّر مثل النيكوتين، مما يجعله مُتاحاً للامتصاص من خلال الرئة. وتعدّ السجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

المفاهيم الرئيسية

- التدخين.
- الإدمان.

يُعدّ التدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أنّ التدخين أحد العوامل الرئيسية المسببة للعديد من الأمراض، بالإضافة إلى كونه مضيعة للمال وقد نهانا ديننا الإسلامي عن الإضرار بأنفسنا قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى النَّهْكَةِ ﴾ (١).



هل تعلم أن من بين أكثر من (٤٠٠٠) مادة كيميائية في دخان السجائر يوجد (٢٥٠) مادة على الأقل يُعرف عنها أنها ضارة وأكثر من (٦٠) مادة يُعرف عنها أنها مُسببة للسرطان.

عندما يدخل الإنسان فإنه يسمح بدخول مكونات ضارة إلى جسمه، ومنها:

غاز سام يقلص من قدرة الدم على حمل الأوكسجين.

أول أكسيد الكربون

CO

مادة لزجة تترسب في الحويصلات الهوائية وتحوي مواد هيدروكربونية مُسببة للسرطان.

القطران



مادة سامة جداً، وتستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين



نشاط (١)

مُستعيناً بمصادر التعلم المختلفة، ابحث عن أضرار غاز أول أكسيد الكربون على جسم الإنسان. **الصداع، واضطراب المعدة، والدوخة، والضعف، وآلام بالصدر، والقيء وقد يؤدي إلى الموت.**



● الأسباب المؤدية للتدخين

- التقليد.
- التجريب.
- الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والأرق .. وغيرها.
- الأساليب الدعائية المضللة.



« احذر فإدمان التدخين يتم بسرعة، كما أن سرعة الإدمان تكون أكبر لدى الشباب. »



من أكثر أسباب التدخين تأثيراً الأصدقاء والفضول والبحث عن خبرات جديدة.



● بعض الأضرار الصحيّة للتدخين

- الإصابة بأمراضٍ مختلفةٍ كالنوباتِ القلبيةّ والإصابةُ بالسكتاتِ الدماغيةِ، والسرطاناتِ بأنواعها وأمراضُ الجهازِ التنفسيّ.
- الإضرارُ بالأوعيةِ الدّمويّةِ وتصلّبِ وتقسيةِ الشرايين.
- الشيخوخةُ المبكرةُ.
- الوفاةُ المبكرةُ.
- فقدانُ الشهيةِ العصبيّ.
- التأثيرُ السلبيّ على الجلدِ ورطوبةِ البشرةِ.



نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك، ومستعيناً بمصادر البحث المختلفة والموثوقة، اكتب عن أضرار التدخين على الجسم.

- التدخين يسبب سرطان الحنجرة.
- التدخين يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.



بعد الإقلاع عن التدخين بثمان ساعات يقلُّ النيكوتينُ للنصفِ في الدّمِ ويعودُ الأكسجينُ لمعدّله الطبيعي، لتعرف أكثر عن أبرز التغيرات التي تحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين يمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب جرعة وعي لوزارة الصحة عبر رمز الاستجابة الآتي:



هل تعلم أن عدد الوفيات الناتجة من التدخين سنويًا أكثر من كل الوفيات الناتجة من المخدرات، والكحول، والإيدز، وحوادث السيارات، والانتحار، والقتل مجتمعة معًا.

نشاط (٣)

أضرار التدخين السلبي لا تقل خطورة عن أضرار التدخين، بالرجوع إلى مصادر التعلم اذكر ما تعرفه عن التدخين السلبي، وكيف يمكن الوقاية منه؟

التدخين السلبي: هو استنشاق الدخان المنبعث من سيجارة مشتعلة أي الدخان الذي قد يخرج من فم أو أنف الشخص المدخن أو الدخان الذي يأتي مباشرة من منتج التبغ المحترق.

طرق الوقاية منه:

- الابتعاد عن الأفراد المدخنين وعدم السماح لهم بالتدخين في المنزل
- زيارة الأماكن التي تطبق سياسات منع التدخين
- تحذر الأسرة أبناءها من التدخين وتقدم لهم النصائح عن أضراره



مفاهيم خاطئة عن التدخين

تسعى شركات التبغ إلى الترويج له وتسويقه من خلال إطلاق فكرة أن التدخين موضة ويحافظ على النحافة، وأن تعاطي التبغ هو رمز للاستقلالية ولعدم الاعتماد على الآخرين.



صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٨ هـ الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ م الحاكم بإنشاء لجنة وطنية لمكافحة التبغ مكونة من عدد من الجهات الحكومية تُعنى بمكافحة التبغ وتطبيق الأنظمة والقرارات الداعمة لهذه الغاية، وحماية أفراد المجتمع من مشكلة التبغ والحد من نسبة تعاطيه بمختلف شرائح المجتمع، وخاصة بين صغار السن، وذلك لتكوين مجتمع صحي مُعافى وتحقيق شعار "نحو مجتمع خالٍ من التبغ".

نشاط (٤)



فرضت بعض الدول ومنها المملكة العربية السعودية رسوماً وضرائب على التدخين؛ للمساهمة في الحد من انتشاره، حدد كم تبلغ نسبة الضرائب على منتجات التبغ؟

- هناك ضريبة تسمى بضريبة السلع الانتقائية للحد من استهلاك السلع الضارة على الصحة مثل منتجات التبغ ومشروبات الطاقة
- الضريبة الانتقائية بنسبة ١٠٠%
 - ثم يضاف إليها ضريبة قيمة مضافة بنسبة ١٥%



تقدم وزارة الصحة مبادرة عيادات الإقلاع عن التدخين التي تهدف إلى تقديم أفضل الخدمات الوقائية والعلاجية لأكبر شريحة ممكنة من الراغبين بالإقلاع عن التدخين، بكوادر مؤهلة ومدربة، وفق الدليل السعودي لخدمات الإقلاع عن التدخين، ومنها خدمة الاستشارات الطبية على الرقم ٩٣٧، وللحصول على معلومات أكثر عن هذه الخدمة يمكن الدخول على الموقع الرسمي لوزارة الصحة.



المشي والتمارين الرياضية تُكسب الجسم اللياقة البدنية، كما تُساعد في الإقلاع عن التدخين.



التَّسَمُّمُ الغِذَائِي

صحتي
وسلامتي

ماذا بك يا مها؟



المفاهيم
الرئيسية

- التَّسَمُّمُ الغِذَائِي
- الغَثِيَانُ
- التَّقْلُصُ.

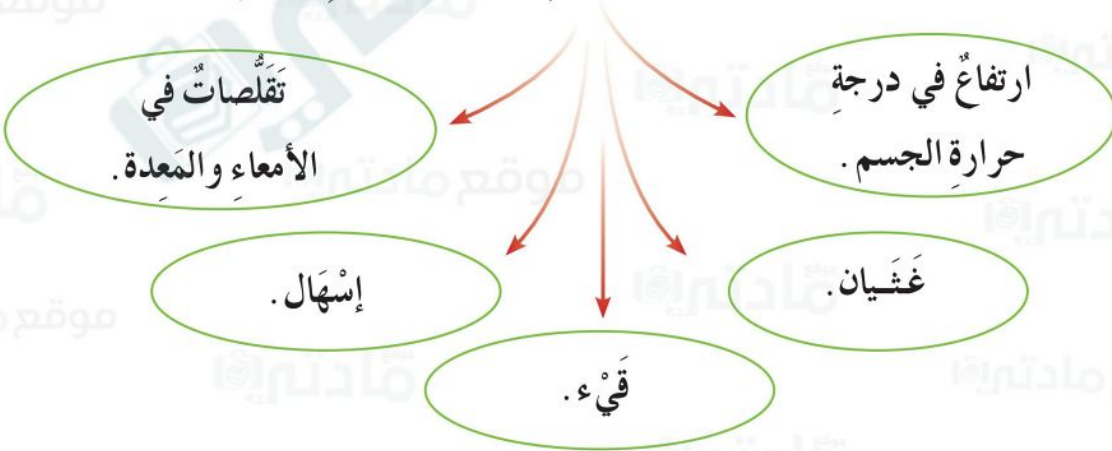


خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلَمٍ فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجِبَةَ العِشَاءِ الَّتِي أَحْضَرْتَهَا مِنَ المَطْعَمِ.

التَّسَمُّمُ الغِذَائِي حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ مَفَاجِئَةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ تَنَاوُلِ غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

أعراض التسمم الغذائي

تبدأ الأعراض في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالتالي:



١١٥ اقترح عنواناً مناسباً للمنظم التَّخْطِيطِيَّ (الفكرة الرئيسة والتفاصيل) أعلاه.

■ أنواعه:

تسمُّمٌ طبيعي

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



تسمُّمٌ كيميائي

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



تسمُّمٌ ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا مُعَدِيَة في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالونيلا.



إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما للجسم، فتلوثهما يُسبب 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 ٢٠٣٠ عَلَى تَمَكِينِ بِيئَةٍ عَامِرَةٍ وَصَحِيَّةٍ لِأَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ مِنْ خِلَالِ ضَمَانِ الْإِسْتِفَادَةِ الْمُسْتَدَامَةِ مِنَ الْمَوَارِدِ الْمَائِيَّةِ. وَمِنْ وَاجِبِنَا تُجَاهَ دِينِنَا الْإِسْلَامِيِّ وَوَطْنِنَا الْغَالِي الْمَحَافِظَةَ عَلَى هَذِهِ الْمَوَارِدِ وَاسْتِخْدَامُهَا بِاعْتِدَالٍ دُونَ إِسْرَافٍ أَوْ تَبْذِيرٍ.

■ سلامة الماء:

للماء الصالح للشرب عدّة مواصفاتٍ من حيث اللون والرائحة والطعم، دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

١ ليس له طعم.

٢ ليس له لون.

٣ ليس له رائحة.



نشاط (١)

شارك مجموعتك في تقديم طريقة إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة. **باتباع الخطوات التالية:**

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

الترسيب: وهو تنقية الماء من الرمال والطين بوضعه في خزان كبير
التقطير: وهو مرور الماء عبر طبقات من الحصى
التطهير: بالغلجان أو بالطاقة الشمسية أو بالكلور
التخزين الآمن: بوضع الماء في أوعية كبيرة نظيفة ومغطاة وذات صنبور لخروج الماء

نشاط (٢)

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



غلي الماء قبل استعماله للتخلص من الجراثيم والميكروبات

عدم لمس الثلج بالأيدي واستعمال أدوات خاصة لذلك

تجنب إضافة الثلج إلى المشروبات في المطاعم العامة

وطلب المشروبات بارده بدون ثلج

سلامة الطعام:



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

أكمل الفراغات بما يناسب للتعرف على العوامل التي تساعد على حدوث التسمم مما يأتي:



ترك الطعام خارج
الثلاجة



اليدين
المتسختان



عدم غسل
الفواكه والخضار
جيداً



الأواني غير
النظيفة



عدم طهي
اللحوم جيداً



تسخين الأطعمة
في درجة حرارة
غير كافية
لقتل الجراثيم



المواد الكيميائية التي
ترش على الزرع
لقتل الجراثيم



المعلبات الفاسدة أو
المنتهية
الصلاحية

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

نشاط (٣)

سمعتَ خبرَ إصابة أحدِ الطُّلابِ بالتَّسمُّمِ، بسببِ عدمِ طهيِّ الطَّعامِ مدَّةً كافيةً، ما مدى صحَّةِ هذه العبارة؟ دَعِّمِ إجابتك بالأدلة:

العبارة صحيحة، لأن بعض البكتيريا لا نتخلص منها إلا

بطهو الطعام جيداً وخاصة اللحوم.





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

من علامات فساد الأطعمة

تغير اللون.

تغير الرائحة

تغير الطعم

نشاط (٤)



اقترح حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:



المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

- توعية الناس بأهمية المحافظة على الطعام صالحاً للأكل
- عدم تناول الطعام خارج المنزل فقد يُعد بطريقة غير صحية



الحل

الحرص على صلاحية الطعام للأكل، وعلى تناول الطعام المعد في المنزل

للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يأتي:



تُقدّم المتاجرُ عروضاً ترويجيةً للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربة للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات 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.

الوقاية والعلاج من التسمم:

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)



دوّن النتيجة المترتبة على التصرف المدوّن في المخطط الآتي:

النتيجة

انتقال البكتيريا والجراثيم من اللحوم إلى الخضراوات

السبب

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



يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاوولات تقطيع الخضراوات.

ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنةٍ من الطعامِ الذي تناولَهُ المُصابُ .. لِمَذا؟ **لتحليلها ومعرفة نوع التسمم ومسبباته**

٢ إبقاءُ المريضِ للراحة، وإعطاؤه كميةً كبيرةً من **السوائل**.....

٣ نقلُ المريضِ إلى **المستشفى**... إذا احتاج الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفاتِ القيءِ؛ لإجراء التحليلِ المخبريِّ عليها.

رؤية **2030**
VISION
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

(مجتمعٌ حيويٌّ قيمُهُ راسخةٌ، بيئتهُ عامرةٌ، بنيانهُ متينٌ) هو أحدُ محاورِ رؤيةِ المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنتْ أهدافُها تشجيعَ العملِ التطوعيِّ، لذا يمكننا تقديمَ الأَطعمةِ الزائدةِ عن الحاجةِ إلى مَنْ يحتاجُ إليها، ولكنْ قبلَ ذلكِ يجبُ التأكُّدُ أن تكونَ خاليةً من التلوثِ أو الفسادِ؛ لقوله تعالى: ﴿لَنْ نَنالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾^(١).

(١) سورة آل عمران: ٩٢.

نشاط (٦)

شارك بعمل نشرية معرفية عن التسمم الغذائي لتوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرائق الوقاية والعلاج منه، وانشرها على مواقع التواصل للمدرسة.



أعراض التسمم الغذائي:

تتنوع أعراض التسمم الغذائي بتنوع مصدر التلوث وأكثر هذه الأعراض: الغثيان، التقيؤ، الإسهال، ألم في المعدة، تقلصات، حمى.

أنواع التسمم الغذائي:

- التسمم الغذائي الميكروبي: مثل السالمونيلا.
- التسمم الغذائي: مثل الفطر عش الغراب.
- التسمم الغذائي الكيميائي: نتيجة المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص أو بالمبيدات الحشرية.

طرق الوقاية من التسمم الغذائي:

- غسل الفواكه والخضروات جيداً.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد تنظيف اللحوم والدجاج.
- طهو الطعام جيداً خاصة اللحوم وذلك لقتل الجراثيم التي تسبب التسمم.
- تجنب تناول الأطعمة المكشوفة والمعرضة للحشرات والتلوث
- تجنب حفظ الأطعمة بأواني معدنية كالألومنيوم لمنع تفاعلها مع الطعام.

علاج التسمم الغذائي:

- مص رقاقة الثلج وشرب رشقات صغيرة من المياه.
- إعطاء الوقت الكافي للمعدة حتى تستقر.
- تجنب بعض الأطعمة والمشروبات مثل: الأطعمة الغنية بالدهون والكافيين.

تطبيقات عامة

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



أ التدخين يضرُّ بالأوعية الدموية ويصلب الشرايين.



ب الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب أحد الأسباب المؤدية للتدخين.
الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والأرق أحد الأسباب المؤدية للتدخين.



ج يصعب بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية.

يسهل بيع التبغ من خلال المتاجر الإلكترونية



د ترك الطعام بعد طهيهِ فترة طويلة من الزمن قبل تناوله.

عدم ترك الطعام بعد طهيهِ فترة طويلة من الزمن



ه إبقاء اللحوم مدةً طويلة خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

حتى لا تنشط البكتيريا وتفسد اللحوم قبل الطهي



و إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض سبب في انتقال العدوى



ز ارتياد المطاعم بشكل دائم.

ارتياذ المطاعم بشكل دائم سبب في زيادة الإصابة بتسمم الغذائي

تطبيقات عامة

٢ اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علامات فساد الطعام:

بقاؤه كما هو لم يتغير

زهُو لونه وطيب رائحته

تغير لونه ورائحته

كل ما سبق

ب علامات فساد المعلبات:

ظهور صدأ على العبوة

انتفاخ العبوة

وجود ثقب في العبوة

كل ما سبق

٣ حدّد نوع التسمم الذي قد يحدث في الحالات الآتية:

أ بعد تناول وجبة عشاء ملوثة في أحد المطاعم مع أسرته.

تسمم ميكروبي

ب بعد تناول سلطة تحتوي على عيش الغراب السام.

تسمم طبيعي

ج بعد تناول التونة المعلبة الفاسدة.

تسمم ميكروبي

تطبيقات عامة

٤ علل ما يأتي:

أ فرض الرسوم والضرائب المرتفعة على شراء أي نوع من أنواع التدخين.
لحد من نسبة تعاطيه وتقليل من شراؤه.

ب تجنب رفقاء السوء.

رفقاء السوء هم سبب لإفساد أخلاق الإنسان وأوصانا رسول الله بالابتعاد عنهم

ج غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

وقاية وحماية من التعرض لتسمم الغذائي

د عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيما في الصيف.

حرارة الجو سبب في تكاثر الجراثيم والبكتيريا في الأطعمة.

٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة برية احتجت إلى شرب ماء مشكوك في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحها

لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

تطبيق ما تعلمنا من عمل مرشح طبيعي للماء باستخدام قطعة
من القماش لتصفية الماء من العوالق ويجب غلي الماء بعد
عملية الترشيح.

ما أهم أضرار النيكوتين؟ وبماذا تنصح من يريد الإقلاع عن التدخين؟

أهم أضرار النيكوتين:

- زيادة فرص حصول خثرات دموية في مختلف أنحاء الجسم
- اضطرابات في نبض القلب
- تصلب الشرايين وتضخم الشريان الأورطي
- ارتفاع في ضغط الدم
- مشاكل في الدورة الدموية
- آلام في المفاصل

ننصح من يريد الإقلاع عن التدخين بأن يقلع عن طريق التقليل منه بالتدريج وأن يضع خطة يحدد فيها تاريخ للإقلاع وأن يتجنب مثيرات التدخين.



وحدة صحتي وسلامتي

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



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

أدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلَّمَتُهَا

Handwriting practice area with multiple sets of horizontal lines (top, middle, bottom) for writing.

