

- 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



الوحدة الثالثة

٣

بيتي



التلوث داخل المنزل

بيئتي

- تلوثُ الهواءُ
- تلوثُ الماءُ
- التلوثُ بالحشرات
- التلوثُ الضوضائي

أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلمِ في نهايةِ الوحدةِ :

- أن يَسْتنتجَ ملوثاتِ الهواءِ في المنزلِ.
- أن يقترحَ حلولاً لمشكلاتِ تلوثِ المياهِ في المنزلِ.
- أن يناقشَ أخطارَ النُفاياتِ بوصفِها مسبباً للتلوثِ بالحشراتِ.
- أن يلخصَ أضرارَ الضوضاءِ بصفةٍ عامةٍ.
- أن يوضحَ خطورةَ ملوثاتِ المنزلِ على صحةِ الإنسانِ.





التلوث داخل المنزل

بيئتي

١. تلوث الهواء:



مثّل مع أعضاء مجموعتك أدوار الحوار الآتي لتتعرف أهمية الهواء النقيّ وبعض أسباب تلوثه.

محمد: ما فائدة الهواء النقيّ؟

المعلم: الهواء النقيّ أساس الصحة السليمة للإنسان.

عمر: كيف؟

المعلم: عندما يعيش الإنسان في بيئة نظيفة، ويستشقّ هواءً نقيّاً. لكنّ كيف ندلّل على أهمية الهواء؟

ماجد: لا يمكن أن يعيش المخلوق الحيّ 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 أيّ مخلوق حيّ أن يستغني عن الهواء»؛ لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هواؤنا الذي نستشقه نقيّاً غير ملوث، خاصةً في منازلنا.

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

المعلم: بعدة ملوثات، منها:

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

المفاهيم الرئيسية

- التلوث.
- الضوضاء.
- المبيد.

يعدُّ الهواء من أهمّ العناصر المكوّنة للبيئة وأوفرها، حيثّ يمثل دعامة رئيسة من دعائم الحياة لجميع أنواع المخلوقات الحية، وقد أصبح هذا الهواء في بعض الأماكن ملوثاً بالدخان والغازات والأتربة والنفايات ولم يعدّ نقيّاً كما كان.

أسرتي العزيزة



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

نشاطٌ أسريٌّ استهلاكيٌّ منزليٌّ:

- من خلال الحوار السابق ساعد ابنك على إضافة ملوثاتٍ أخرى للجوِّ.
- ١- دخان المصانع
 - ٢- الدخان المتصاعد من عوادم السيارات
 - ٣- احتراق الفحم والحطب

● أضرارُ تلوثِ الهواءِ على الصِّحة:



نشاط (١)

اقترح طرائق فعالة لحماية أنفسنا وأسرنا ومنازلنا من ملوثات الهواء.

- ١- فتح النوافذ للتهوية
- ٢- تنظيف المنزل باستمرار
- ٣- استخدام أرضية صلبة بدلاً من السجاد.



● اكتب تعليقاً معبراً عن هذا الشكلِ
المعروضِ أمامك.

التدخين سم قاتل يؤدي للوفاة



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

وضّح كيف يكون ذلك؟

- خفضت عدد الحجاج عن السنوات الماضية تجنباً للازدحام.
- تطبيق جميع الاحترازات الممكنة للمحافظة على سلامة الحجاج والمعتمرين.
- أمرت بالتباعد واشترطت أخذ اللقاح ضد فيروس كورونا ولبس الكمامات.
- تدرجت في السماح بزيادة أعداد المعتمرين مع الالتزام بالاحترازات الصحية.
- وفرت تطبيقات على الأجهزة الذكية مثل تطبيق: خدمات الحجة، وخدمات العمرة، ومناسكنا، واعتمرنا وغيرها.



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 رمز الاستجابة الآتي:



نشاط (٢)

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

نعم، إحراق الفحم للتدفئة ينتج غاز ثاني أكسيد الكربون وهو غاز ضار جداً.



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



نشاط (٣)

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



- ١- الحدائق العامة.
 - ٢- الطائرة.
 - ٣- مواصلات النقل العامة.
- الوقاية: لبس الكمامة - وتعقيم الأيدي باستمرار.

نشاط أسري

فواز: ماذا تفعلين يا نورة؟

نورة: أضيء بعض الشموع؛ فصديقتي قادمة اليوم لزيارتي.

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

نورة: من أين عرفت هذه المعلومات؟

فواز: شاهدت برنامجاً وثائقياً عن مخاطر الشموع على التلفاز.

نورة: حسناً سأطفئ الشموع وأفتح النوافذ لتهوية المنزل، شكراً أخي على النصيحة الغالية.





٢. تلوث الماء:

يعدُّ الماءُ أحدَ المواردِ المتجددةِ على كوكبِ الأرضِ، وهو أصلُ الحياةِ، ولا يمكنُ أن تستمرَّ الحياةُ من دونِهِ، ومن مسؤولياتنا تجاهَ أنفسنا وأُسْرِنَا ومجتمِعِنَا ووطنِنَا المحافظةُ عليه وحمايَتُهُ من التلوُّثِ حتى لا يُسببَ أمراضاً خطيرةً ومميتةً بتلوُّثِهِ.



ما مصادرُ المياهِ؟ وما مواصفاتُ الماءِ الصالحِ للشربِ

مصادر المياه: الأمطار ، البحار ، الأنهار ، العيون ، الآبار.
مواصفات الماء الصالح للشرب: ليس له لون – ليس له طعم – ليس له أي رائحة.

أسبابُ تلوُّثِ الماءِ ومصادره:

١. صدأُ الأنابيبِ ورياءُها.
٢. تسربُ مياهِ الصرفِ الصحيِّ إلى خزاناتِ المياهِ.
٣. انخفاضُ مستوى الخزانِ المنزليِّ عن مستوى الأرضِ، وهو ما يسمحُ بدخولِ الموادِّ الملوثةِ له.
٤. عدمُ إحكامِ غلقِ خزانِ الماءِ العلويِّ أو السفليِّ، وتعرُّضُهُ للحشراتِ والغبارِ.
٥. إهمالُ نظافةِ خزاناتِ المياهِ، وتركُها لعدةِ أعوامٍ دونَ صيانةِ.



نشاط (٤)



بعد تعرّفك أسباب تلوث الماء، اكتب أربعاً من طرائق حماية الماء من التلوث.

طرائق حماية الماء من التلوث:

١. صيانة الأنابيب والمحافظة على نظافتها.

٢. عزل خزانات المياه جيداً.

٣. رفع مستوى الخزان عن مستوى الأرض.

٤. إحكام غلق خزان الماء.



من الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠، الحد من التلوث بمختلف أنواعه (كالتلوث الهوائي، والصوتي، والمائي، والترابي) لتمكين حياة عامرة وصحية.

نشاط أسري ختامي

ساعدوا ابنك على وضع كمية مناسبة من القطن في قطعة شاش 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
يحدث إصفرار للقطن بسبب تجمع الرواسب والشوائب الموجودة في الماء وهذا ما يقوم به فلتر المياه.	تجمع الرواسب والشوائب في القطن المثبت على صنوبر الماء.

أضرار تلوث الماء:

١. تسوس الأسنان بسبب نقص نسبة الفلور في الماء.
٢. تبقع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور في الماء.
٣. الكوليرا والنزلات المعوية.
٤. الدوسنتاريا.
٥. شلل الأطفال.
٦. التهاب الكبد الوبائي.
٧. النزلات الشعبية عند الأطفال.





تسعى وزارة البيئة والمياه والزراعة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال برامجها في التحول الوطني، ولمعرفة المزيد عن برامجها وخدماتها تجاه أفراد المجتمع يمكنك الدخول على رمز الاستجابة الآتي:



اقرأ الموقف الآتي ثم أجب:

التعليق	الخيارات	ماذا تفعل؟
حتى لا أصاب بالأمراض من الماء الملوث.	١. أشربه على استحياء. ٢. أضعه جانباً دون شربه. ٣. أعتذر عن شربه مع التأكيد على ضرورة شرب الماء النظيف.	● إذا قُدِّم لك كوب ماء به شوائب؟ 

● برأيك لو كان هذا الخزان يتكلم ماذا سيقول؟

نظفني وأحکم إغلاقي
لتحافظ على صحتك.



٣. التلوث بالحشرات:

الغذاء ضروريٌ لاستقامة حياة الإنسان على الأرض، فهو مصدرُ 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 مكشوفةً ومعرضةً لـ...

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:

تنتقل 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.

الذباب - النمل - العناكب - الصراصير.

● الوقاية من التلوث بالحشرات:

املاً الفراغات الآتية مُستعيناً بالصورة المعروضة:



١ الاهتمام 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 بمضرة 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 رمي بقايا الأظعمة والفضلات على الأرض.

إن تصرفهم خاطئٌ وعليهم المحافظة على نظافة الحرم.

٤. التلوث الضوضائي:

هو ارتفاع الصوت وتداخله مع أصواتٍ أخرى.



قد تصدرُ ممارساتٌ خاطئةٌ من قِبَلِ بعضِ الأفرادِ، تتسببُ في حدوثِ التلوثِ البيئيِّ وخاصةً في المنزلِ، ولكي نتعرفَ عليها لتجنبها ونشاركَ في القضاءِ عليها علينا أن نستمعَ إلى الحوارِ الآتي:

الأب: الكُلُّ يشكوُ منك يا سامي لأنك تُحدثُ تلوثًا ضوضائيًا.

سامي: أنا؟! كيف ذلك؟

الأب: لأنك ترفعُ صوتَ المذياعِ والتلفازِ فتؤديُ بذلكَ من حولك.

ولأنك تُطلقُ باستمرارٍ المفرقاتِ (الألعابِ الناريةِ) التي تُصدرُ الأصواتِ المزعجةَ في المناسبات.

ولأنك تُصدرُ أصواتًا مزعجةً من الأجهزةِ التي تستخدمُها في المنزلِ، والتي تعملُ باستمرارٍ، وفي أوقاتٍ غيرِ مناسبة.

الأب: ألا تعلمُ أن للضوضاءِ تأثيرًا سلبيًا على الإنسانِ وصحتهِ حيثُ قد تؤديُ إلى الإصابةِ بالقلقِ والتوترِ والارتباكِ والعجزِ عن التفكيرِ.



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 يسببُ لمن حولي المشكلات السابقة، ولهذا أعدك - يا أبي - أن أعدّل سلوكي إلى الأفضل.

نشاط (٦)

هناك مصادر طبيعية للضوضاء، اذكرها.



الانفجارات البركانية - الرعد والأعاصير - أمواج البحر العالية.

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، واقترح الطرائق والأساليب المناسبة لتخفيف آثاره السلبية على المجتمع.



وضع القوانين للحد من التلوث الضوضائي، بناء المساكن خارج المناطق الصناعية، وضع عوازل في المنازل، وبالنسبة للأفراد خفض صوت الأجهزة وإغلاقها عند عدم استخدامها.

نشاط (٨)

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



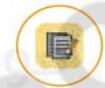
- إغلاق الأجهزة بعد الانتهاء منها.
- تشغيل الأجهزة في أوقات مناسبة.
- إغلاق باب المطبخ عند استخدام أجهزة ذات صوت عالي.

نشاط (٩)



نهى القرآن الكريم عن الأصوات المرتفعة، ابحث عن الآية الدالة على ذلك واكتبها.

قال تعالى: ﴿ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ۚ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴾. سورة لقمان ١٩.



بيّنت التجارب التي أُجريت على طلبة المدارس الذين يتعرضون لضجيج شديد في حياتهم، انخفاضاً في سمعهم لصوت المعلم، ويظهر عليهم التعب بوضوح من خلال شعورهم بطول وقت الدراسة.

نشاط (١٠)



صنّف الكلمات الآتية إلى ملوثات، وأشياء يمكن أن تتلوث:

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



تطبيقات عامة

١ اذكر النتائج المترتبة على المواقع الآتية:

- أ رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المتنزهات.
يصبح المنظر سيء ويتلوث المنتزه.
- ب التدخين بين أفراد الأسرة.
يلوث الهواء ويصيب أفراد الأسرة بالأمراض.
- ج تهوية المنزل بشكل مستمر، والحرص على نظافته.
يصبح المنزل نظيف وصحي وخالي من الجراثيم.
- د استعمال الأجهزة ذات الأصوات العالية بدلاً من الأجهزة ذات الأصوات الهادئة.
زيادة في التلوث الضوضائي والعيش في بيئة غير هادئة.

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 يؤدي إلى تلوث المحاصيل الزراعية.
- ٤ الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار.

تطبيقات عامة

٣ حدّد نوع التلوّث الآتي:

أ مُخَلَّفَاتُ الْحَيَوَانَاتِ الدَاخِنَةِ الَّتِي تُرَبَّى فِي الْمَنْزِلِ. التلوّث بالحشرات

ب استخدامُ المُفرِّقاتِ والألعابِ النَّارِيَّةِ. التلوّث الضوئائي

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

د استخدامُ البخورِ يَوْمِيًّا. تلوّث الهواء

ه استخدامُ الفحمِ فِي التَّدْفِئَةِ. تلوّث الهواء

تطبيقات عامة

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

١ ما اسم التلوث الذي يلحق الضرر بالجهاز العصبي؟

ضوضائي

٢ من أي الملوثات يُصنّف خروج الدخان من مدفأة الحطب؟

تلوث الهواء

٣ من أين نحصل على الماء النظيف الذي يصل إلى منازلنا؟

من البحر

٤ ما أشد الملوثات خطورة على مياه الخزانات؟

تسرب الصرف الصحي

٥ ما أكثر الأماكن التي تنتشر فيها أمراض الجهاز التنفسي؟

المزدحمة

٦ ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل؟

النفايات

١ و، ض، ا، ض، ء، ي

ضوضائي

٤ ل، ر، ا، ف، ل، ص، ي، ص، ح، ا

تسرب الصرف الصحي

٢ و، ث، ت، ل، ا، ل، ء، ا، و، ه

تلوث الهواء

٥ ل، ح، ا، د، ز، م، م، ة

المزدحمة

٣ ب، ح، ل، م، ا، ر، ن

من البحر

٦ ل، ن، ا، ي، ف، ا، ت، ا

النفايات



وحدة بيئتي

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



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