



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

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 × ٢٥,٥ 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



الوحدة الرابعة



فِذَائِي

التغذية السليمة

الشاي

غذائي

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أن يوضِّحَ فوائدَ الشاي وأضراره.
- أن يوضِّحَ الطَّريقةَ الصَّحيحةَ في إعدادِ الشاي.
- أن يحضِّرَ الشاي بطرائقَ مختلفةً.
- أن يوضِّحَ مفهومَ التَّغذيةِ السَّليمةِ.
- أن يميِّزَ بينَ العناصرِ الغذائيةِ وفقاً لوظائفِها داخلَ الجسمِ.
- أن يكونَ وجباتٍ غذائيةً صحيَّةً متوازنةً.
- أن يتحقَّقَ منَ مدىِ صحَّةِ بعضِ العاداتِ الغذائيَّةِ.
- أن يقترحَ بعضَ البدائلِ الصحيَّةِ لتجنُّبِ الموادِّ الضَّارةِ.
- أن يقارنَ بينَ الأغذيةِ العضويَّةِ والأغذيةِ غيرِ العضويَّةِ.



الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو يُنَعَشُ الإنسانَ ويرويهِ ويدفئهُ في الشتاء، ويُقدَّم للضيوفِ رمزاً للحفاوة، وهو نباتٌ دائمٌ الخضرةٌ تكثُرُ زراعتهُ في الصين واليابان وسيلان والهند.

المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

فوائد الشاي:



يفيدُ شربُ الشاي في حالاتِ تصلُّبِ الشرايينِ، كما يفيدُ معَ التَّعْناعِ في علاجِ بعضِ حالاتِ المَعَصِ والإسهالِ ويمنعُ الجفافَ، ويحمي الفمَ من الجراثيمِ والروائحِ الكريهةِ إذا شُربَ دونَ سَكَّر.

أنواع الشاي:

الشاي الأخضر



الشاي الأسود



طريقة تعبئة الشاي

مُعَبَأً بِأَكْيَاسٍ كَبِيرَةٍ
مِنَ الْقَصْدِيرِ.



مُعَبَأً بِأَكْيَاسٍ صَغِيرَةٍ
مِنَ الْوَرَقِ.



حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يُحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة والرطوبة في إناء مُحكَم الغلق.

عمل الشاي:

المقادير:

ملعقة صغيرة من الشاي.

كوب ماء.

سُكَّرٌ حَسَبَ الرِّغْبَةِ.



الطريقة:

١- يُوضَع الماء على النار حتى يغلي.

٢- يُوضَع الشاي (الورق أو الأكياس) في إبريقٍ ثم يُصَبُّ عليه الماء

المُغلي.



٣- يُتْرَك من ٣-٥ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر

النحاسي الشفاف.

٤- يُقَدَّم ساخنًا ومعه السكر.

٥- في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب

للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

٦- يمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل: **نعناع، هيل، اذكرها.**



ملاحظة: ينبغي غسل أوراق الشاي للتخلص من الأتربة.



«يلجأ بعض الناس لإعداد الشاي باستخدام الحطب أو الجمر أو الفخار وغيرها أو إضافة النكهات المختلفة أو الأعشاب العطرية التي تُكسبه مذاقاً مميزاً.»

الشاي المثلج:

يُفضّل بعض الأشخاص شرب الشاي مُثلجًا ولكنه لا يصل إلى جودة الشاي الساخن، اقترح طريقة لإعداده.



- ١- نضع أكياس الشاي في إبريق ثم نصب عليه الماء المغلي ونغطيه ونتركه ١٥ دقيقة.
- ٢- نزيل أكياس الشاي ونضيف السكر ونقلب حتى يذوب.
- ٣- نضيف الماء البارد ونحرك ثم نصب الشاي في أكواب التقديم ويمكننا إضافة الثلج.

نشاط (١)

يُفضّل بعض الأشخاص شُرْبَ الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرف؟ دَعِّمِ إجابتك بالأدلة.

إن إضافة الشاي إلى الحليب يعيق امتصاص الكالسيوم، ولكن من جهة أخرى فإن تناول الشاي بالحليب بعد وجبة غنية بالحديد يحسن من امتصاص الحديد لذلك فهذا التصرف صحيح للأشخاص الذين لا يستغنون عن شرب الشاي بعد الأكل.



نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً بارداً على كيسٍ شاي في كوب، ماذا تتوقع أن يحدث؟ دوّن توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذ التجربة عملياً مع مجموعتك، ودوّن ملاحظاتك في (ما يحدث) ثم اعرض النتائج أمام طلاب الفصل.

ما يحدث	ما أتوقع
إن الماء يأخذ نكهة الشاي ببطء وأصبح لونه أحمر خفيف وطعمه أقرب إلى طعم الماء.	لن يأخذ الماء نكهة الشاي بسرعة





نشاط (٣)

يُعدُّ الشاي من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بد للفرد من مراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.

دَوِّنِ النَّتَائِجَ الْمَتَوَقَّعَةَ لِلسَّبَابِ فِي الْمُنْظَمِ التَّخْطِيطِيِّ الْآتِي، وَنَاقِشْهَا مَعَ مَعْلَمِكَ وَمَجْمُوعَتِكَ، ثُمَّ انْشُرِ الْإِرْشَادَاتِ التَّوْعُويَّةَ حَوْلَ الشَّايِ فِي إِحْدَى وَسَائِلِ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ لِلْمَدْرَسَةِ:



النتيجة

عدم النوم والشعور بالإرهاق والأرق.

السبب

شرب الشاي في المساء

النتيجة

يقلل من امتصاص الحديد للجسم.

السبب

شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة



التجديد والابتكار في عمل الشاي وغيره من الأطعمة والمشروبات يؤهل لخوض مجالات الاستثمار ويسهم في تحقيق الهدف الإستراتيجي للرؤية (دعم المنشآت الناشئة والصغيرة والمتوسطة والأسر المنتجة).

نشاط (٤)

هناك بعض الإضافات الطبيعية تجعل الشاي اليومي أكثر فائدة لصحتك، أذكر أكبر قدر منها مع إيضاح فوائد كل مكوّن.



- * القرفة: تعزز الجهاز المناعي.
- * الزنجبيل: يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية الضرورية.
- * النعناع: يعالج بعض حالات المغص والإسهال.
- * الليمون: تطهير وإزالة السموم من الجسم.
- * الريحان: يخفف القلق والتوتر.



التغذية السليمة

غذائي

المفاهيم الرئيسية

- التغذية السليمة
- الأغذية العضوية

الغذاء هو مادة تجمع بين اللذة والحاجة، فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتجدد. وللوجبات الأساسية دور في تنظيم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء.

التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى:

﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ﴾^(١)، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكن قد يفقد الجسم توازنه وانسجامه بسبب العادات الغذائية السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي وضح مفهوم (التغذية السليمة).

الحرص على اكتساب المغذيات (العناصر الغذائية) الضرورية للنمو والإمداد بالطاقة والوقاية من الأمراض.

المحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية

الاعتدال في كمية الطعام المستهلكة، والتنوع والتوازن في الأصناف المتوفرة.

الاعتدال في كمية الطعام المستهلك والتنوع والتوازن في الأصناف المتوفرة. للمحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية والحرص على اكتساب المغذيات (العناصر الغذائية) الضرورية للنمو وإمداد الطاقة للجسم والوقاية من الأمراض.

(١) سورة الأعراف آية ٣١.

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك ومستعيناً بمصادر التعلّم ومعلوماتك في الصفوف الدّراسيّة السّابقة، اكتب كلّ عنصرٍ أو مجموعة في المكان المناسبِ على (النّخلة الغدائيّة الصّحيّة)، ثمّ برّر لمَ تمّ وضع كلّ نوع في هذا الجزء من النّخلة؟





انطلاقاً من الحاجة الملحة لتوعية المجتمع السعودي عملت وزارة الصحة على تصميم دليل غذائي صحي (النخلة الغذائية الصحية) للتعرف على مكونات الدلائل الغذائية، ويمكنك الرجوع لموقع وزارة الصحة على رمز الاستجابة الآتي:



النظام الغذائي الغني بالألياف يسهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر المرتفعة في الدم، ويحارب الإمساك، ويساعد في إنقاص الوزن فبعضها تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتُعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يُسهل عملية الإخراج ويخلص الجسم من الفضلات.

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك اقترح وجبات غذائية متوازنة للوجبات الرئيسية والخفيفة، مع تحديد المواعيد المناسبة لكل وجبة في المنظم التخطيطي الآتي:



الوجبة	الأصناف المناسبة	موعد تناول الوجبة
وجبة الإفطار	شطيرة البيض + تفاح + حليب + كوب ماء	٦ صباحاً
وجبة خفيفة	شرائح التفاح بزبدة الفول السوداني + عصير برنقال + كوب ماء	٩ ونصف صباحاً
وجبة الغداء	دجاج + أرز + سلطة + كوب لبن + كوبين ماء	١٢ مساءً
وجبة خفيفة	لبن زبادي فراولة + ملعقة عسل + كوب ماء	٣ مساءً
وجبة العشاء	شطيرة جبن + كوب حليب + خيار + كوب ماء	٧ مساءً

قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلاث لطعامه ، وثلاث لشرابه ، وثلاث لنفسه»⁽¹⁾.



« تناول الوجبات الرئيسية الثلاث في مواعيد ثابتة يُساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات.»

صنّف العادات الغذائية الصّائبة والخاطئة في الجدول، مع إيضاح النتيجة المتوقعة عند الاستمرار على مزاولتها:

النتيجة المتوقعة	خاطئة	صائبة	العادة الغذائية
الخمول والإرهاق وقلة التركيز	✓		عدم الحرص على تناول وجبة الإفطار.
زيادة الوزن والإصابة بالسكري	✓		تناول الأطعمة غير الصحيّة بين الوجبات الرئيسية.
يفيد في معرفة الكمية التي تناولها		✓	قراءة المعلومات الغذائية المدونة على عبوات الأطعمة.
يزيد الوزن	✓		تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز.
يقلل المناعة ونصاب بالأمراض	✓		عدم الحرص على تناول الخضروات والفواكه.

(1) صحيح الجامع ٥٦٧٤.

نشاط (٣)

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلحُ Junk food (الأكل غير المفيد)، بالتعاون مع مجموعتك ابحث في مصادر المعرفة عن معناه، واذكر رأيك فيه، وما النصيحة التي تقدمها للطلاب؟



طعام غير مفيد لاحتوائه على كمية كبيرة من السرعات الحرارية والدهون والسكر فتسبب السمنة وتصلب الشرايين وتؤدي إلى الإصابة بالسكر أنصح زملائي بالابتعاد عنها للحفاظ على صحة أجسامنا.

السُّكَّرُ الأَبْيَضُ.



موادٌ ينبغي التقليلُ منها

ملحُ الطَّعامِ الأَبْيَضُ.



نشاط (٤)

قدم البدائل الصحيّة المناسبة لتجنّب أضرار السكّر والملح . واعرضها أمام مجموعتك .

بدائل السكر: العسل - الفراولة - التوت
بدائل الملح: ليمون - زنجبيل - فلفل أسود



■ التعامل مع الطّعام بين الإفراطِ وتضيّطِ:

إنّ التعامل مع الطّعام قد يُولد أنواعاً من السلوكياتِ وتتضمّن:

- ١ الشراهةُ والإفراطِ في تناولِ الطّعامِ .
- ٢ (فقدانِ الشهيةِ العصبي: الأنوركسيا) تجنّب تناولِ الطّعامِ والخوفِ من زيادةِ الوزنِ .
- ٣ فوضى تناولِ الطّعامِ: البوليميا .

■ الأطعمةُ الأعلى والأدنى تسبباً في الإفراطِ في تناولِ الطّعامِ:

بعضُ الأطعمةِ الأدنى تسبباً

في الإفراطِ في تناولِ الطّعامِ:

الخيارُ والجزرُ والفاصوليا والتّفاحُ
والأرزُ البنيّ والبروكلي والسّمون
والذرةُ والدجاجُ والبيضُ والمكسّراتُ.

بعضُ الأطعمةِ الأعلى تسبباً في

الإفراطِ في تناولِ الطّعامِ:

البيتزا والشوكولاتةُ والكعكُ والمثلجات
والبطاطا المحمّرةُ وشطائر الوجبات
السريعة والمشروباتُ الغازيةُ.



هل تعلم أن وزنك يتحدد بناءً على كمية السعرات الحرارية التي تتناولها والكمية التي تحرقها منها؟ النشاط البدني يساعدك في حرق السعرات الحرارية الزائدة.

نشاط (٥)

على من يُطلق مصطلح (النباتيون)، إلى ماذا تفتقر وجباتهم اليومية؟ وكيف يمكنهم تعويض النقص في نظامهم الغذائي.



- يطلق مصطلح النباتيون على الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم. وتفتقر وجباتهم على البروتينات وفيتامين C والحديد والزنك وفيتامين د والكالسيوم.
- يمكن تعويض نقص نظامهم الغذائي بتناول مصادر فيتامين C والأطعمة الغنية بالحديد. وتناول البقوليات والمكسرات بشكل معتدل.



« الطعام المتوازن وشرب كمية كبيرة من الماء وممارسة الرياضة والتنفس العميق والنظافة الشخصية، والنوم لساعات كافية من الأمور المهمة للصحة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.»



■ الأغذية العضوية:

الأغذية العضوية هي منتجات زراعية: فاكهة، خضروات، حبوب، تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والسّماد الكيميائي. وتشمل أيضًا تربية المواشي والدواجن وفق الطرق التقليدية (علف طبيعي خال من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبيض عضوي.



ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

نشاط (٦)



قارن بين الأغذية العضوية والأغذية غير العضوية من حيث طريقة زراعتها وفوائدها ومدّة صلاحيتها في المخطّط التّنظيمي الآتي:

أوجه الشبه

الأغذية غير العضوية

الأغذية العضوية

كلاهما يملك

**الخصائص نفسها،
والجودة نفسها،
والقيمة الغذائية.**

- طريقة زراعتها: تستخدم الأسمدة والهرمونات والمبيدات الصناعية معدلة وراثياً.
- فائدتها: مصدر للطاقة والدهون والأحماض الأمينية.
- مدة صلاحيتها: أطول.

- طريقة زراعتها: لا تستخدم الأسمدة والهرمونات والمبيدات الصناعية ليست معدلة وراثياً.
- فائدتها: اكساب الجسم بالصحة، تقاوم الأمراض، طعمها أفضل.
- مدة صلاحيتها: أقل.



الصناعة الزراعيّة هي الموادّ المعدّلة وراثياً (جينياً)، وهي بذور تمّ تغيير تركيبها الجينيّة لتعطي منتجات زراعيّة بكمية أكبر ونوعية أفضل وتكلفة أقلّ، ولها تأثير سلبيّ على صحّة الإنسان؛ إذ أنّها تخرُج عن الطّبيعة المألوفة في خلق الله تعالى.

تطبيقات عامة

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



أ يُفيد الشاي مع النعناع في بعض حالات المغص والإسهال.



ب ينبغي الإكثار من شرب الشاي؛ لأنه مهدئ.

٢ علل ما يأتي:

أ حفظ الشاي في إناء مُحكَم الفلق.

لإحتفاظ بجودة الشاي ونكهته.

ب عدم شرب الشاي أثناء تناول الطعام أو بعده مباشرة.

لأنه يعيق امتصاص الجسم للحديد الموجود في الطعام.

٣ املأ الفراغات الآتية:

أ الشاي يُنعش الإنسان ويرويه و.. **يدفئه**... في الشتاء.

ب شرب الشاي يمنع الجفاف ويحمي الفم

من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب دون سكر.

ج من أنواع الشاي **الشاوي. الأسود. و.. الشاي. الأخضر**

تطبيقات عامة

٤ أجب عن السؤال الآتي:

كيف تعرف أن تغذيتك سليمة؟

عند الشعور بأن الجسم أصبح أكبر مقاومة للأمراض
وعند الشعور بطاقة ونشاط أعلى.

٥ علل ما يأتي:

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

لأنه يحسن من عملية الهضم ويساعد في الشعور بشبع.

ب تطبق الهيئة العامة للزكاة والدخل ضريبة ٥٠٪ على المشروبات المحلاة في المملكة العربية السعودية.

لحد من استهلاك السلع الضارة على الصحة.

ج "الهيئة العامة للغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي في المملكة العربية السعودية بعرض السعرات الحرارية على الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها.

لمساعدة الفرد على معرفة وحساب احتياجاته من
السعرات الحرارية.

تطبيقات عامة

٦ اكتب تقريراً مختصراً عن المجموعات الغذائية مع تحديد وظيفة كل مجموعة ومصادرها.

١ - الكربوهيدرات: وظيفتها تمد الجسم بالطاقة، وتُعد غنيةً بمجموعة فيتامينات ب، والكالسيوم. مصادرها: كالكخبز والبطاطا، والحبوب، والشعير، والبطاطا الحلوة، والشوفان، والمعكرونة، والأرز. ٢ - البروتينات مهمة لنمو الجسم وإصلاحه، كما أنها غنية بالحديد والفيتامينات والمعادن. مصادرها: البيض واللحوم والدجاج، والأسماك، والعدس وفول الصويا، والفاصولياء، والبازيلاء، والمكسرات. ٣ - الحليب ومشتقاته مهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان؛ فهي غنية بالكالسيوم والبروتينات، والعديد من الفيتامينات. مصادرها: الحليب والأجبان القاسية والطرية، والألبان. ٤ - الفواكه والخضراوات: غنية بالألياف تساهم في السيطرة على الوزن، غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الجسم، وتقلل من الأمراض. مصادرها: الفواكه والخضراوات الطازجة أو المعلبة، أو المجمدة، أو المجففة. ٥ - الدهون والسكريات: وتحتوي هذه الأطعمة على الكثير من السعرات الحرارية والقليل من العناصر الغذائية، ويُنصح بتجنب الإكثار من تناولها. مصادرها: الزبدة، وزيت الطبخ، و الكريمة وصلصات السلطات والمشروبات المحتوية على السكر، والشوكولاتة.

٧ من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر عادةً غذائيةً خاطئةً، ثم اذكر البديل المقترح لها.

العادة الغذائية الخاطئة

تناول شرائح البطاطا
المقلية كوجبة خفيفة
بين الوجبات

البديل المناسب

تناول المكسرات
أو الفواكه المجففة.

تطبيقات عامة

٨ قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:

أ الزيادة السريعة في وزنك.

إتباع نظام غذائي صحي وعدم الإكثار من السكريات والإكثار من شرب الماء وممارسة الرياضة والنوم المبكر.

ب أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.

أخذ المصاب إلى الطبيب وأخذ المشورة الطبية وتقديم وجبات صغيرة بشكل متكرر ومنتظم وإضافة الأغذية الصحية



وحدة غذائي

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.