

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتيبي



www.kottby.net

موقع كتيبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير، أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا



الوحدة الأولى



طَحْتِي
وَسَلَامَتِي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :
- أن يُعْطَى أمثلة للعوامل التي تُساعدُ على العناية بالبشرة.
 - أن يُلَخِّصَ أهمية الماء والغذاء للبشرة.
 - أن يذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
 - أن يُعَدِّدَ العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
 - أن يُقَدِّمَ بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
 - أن يقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

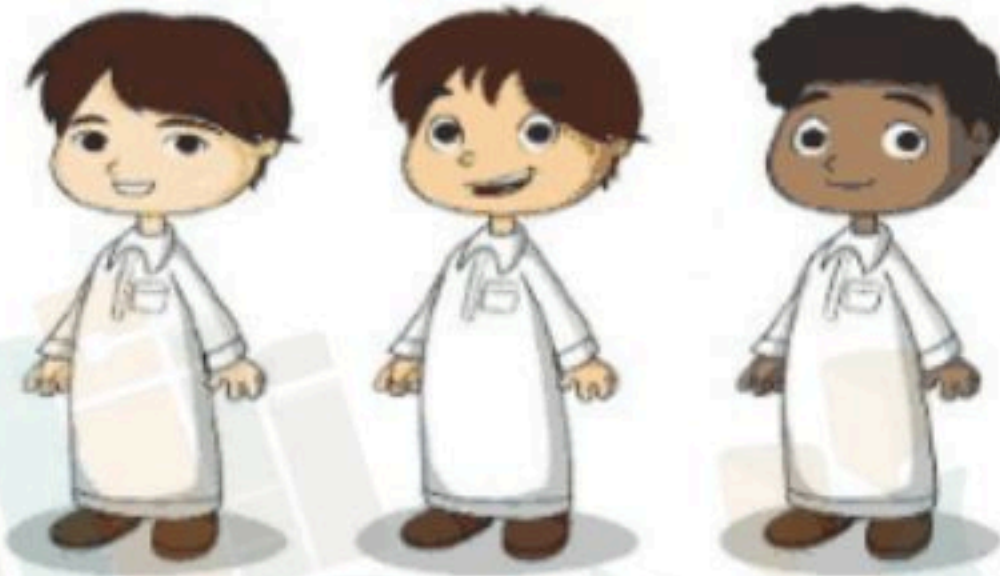




بشرتي

صحتي
وسلامتي

قد تختلف البشرة من شخص إلى آخر.
وقد لا نستطيع تمييز نوع البشرة، الأمر الذي قد يُسبب اتباع
أساليب خاطئة للعناية بها.
فما أنواع البشرة؟



المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد التي تمثل درع الحماية
للجسم.

■ أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المختلطة.

كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبع الخطوات الآتية لتعرف نوع بشرتك بمفردك،

١ اغسل وجهك بالماء والغسل المناسب، وجففه جيدًا بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلًا ورقيًا وضعه على وجهك وامسح به بجهتك، فإذا ظهر أثر الدهون دل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)



لنوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

بشرة دهنية

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعانًا واضحًا

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

نشاط (٢)

قَدِّم طَرَائِقَ وَأَسَالِيْبَ إِبْدَاعِيَّةً لَتَوْعِيَةِ زَمَلَانِكَ حَوْلَ طَرَائِقِ حِمَايَةِ الْبَشَرَةِ.



إن نقوم بعمل اختبار لتحديد نوع البشرة
المستحضرات الخاصة بنوع البشرة ، مع
عناية بالتغذية السليمة وتركها نظيفة دائما

نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن البشرة،
وتُكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن تغسل بشرتك
وتشطفها جيدا بكمية كافية من الماء، ثم تجففها
مباشرة ولا تتركها تجف وحدها، وضع قليلاً من الكريم
المرطب المناسب على الكففين والذراعين وجانبي
الوجه والرقبة.

« العناية بالغذاء والنظافة
من متطلبات الجمال.

« فيتامين (أ) و (ج)
ضروريان للحفاظ على
قوة البشرة وليونتها، ويتوفران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
« التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
« المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.

للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السكرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات، كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يعد سبباً من أسباب تكوّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.



نشاط (٣)

بالتعاون مع مجموعتك، اقترح حلولاً للمشكلات الآتية مستعيناً بالمنظم التخطيطي المصاحب:

أ. أخي يعاني من البشرة الدهنية.

ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أخي يعاني من البشرة الدهنية.

خطوات نحو الحل

تنظيف البشرة بالغسل المناسب مرتين باليوم واستخدام المرطبات المناسبة للنوع البشرة

الحل

استخدام المستحضرات المخصصة للبشرة الدهنية

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

خطوات نحو الحل

العناية بالتغذية السليمة وشرب كميات مناسبة من الماء واستخدام الكريمات المناسبة للنوع البشرة

الحل

العناية بالتغذية وشرب الماء

■ حماية البشرة من حروق الشمس

إنَّ التَّعرُّضَ لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم، وإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكنَّ التَّعرُّضَ المفرطَ لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحروق ويُسْوِّه الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكان الإصابة أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يمدُّ الجلدَ بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف





العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعر



الشَّعْرُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكوَّن من جزئين:

١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة وتنمو تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة ويتكوَّن من مادة الكيراتين.

يُوجَدُ حولُ بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدَّمَوِيَّة تُغَذِّي الشعرة بالأكسجين والمواد الغذائية.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهمِّ مظاهر الجمال للإنسان، وينبغي أن يُحَرَّصَ عليه ويُعَتَّنَى به، وهو جزء من جسم الإنسان، ويرتبط الشعر بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتغذية الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج على رأس كل إنسان، فمن منّا يستغني عن تاجه الذي يتزيّن ويُجَمَّلُ به؟

نشاط (١)

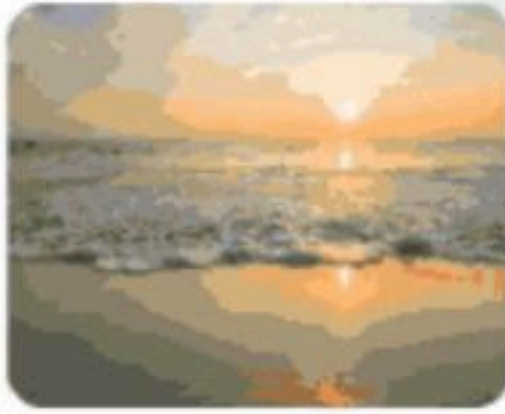


ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظ على شعرك صحياً وقوياً؟



الخضار الطازج ، البقوليات جزر
فيتامين ج اوميغا ٣ ، بيض زبادي

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



«إن التعرض الطويل
للماء والشمس من
العوامل التي تؤدي
إلى خشونة الشعر
وتقصفه.



المصادر الجيدة	العنصر الغذائي
اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول والحبوب كالقمح.	البروتينات
الخضراوات والكبد ونخالة الحبوب كالقمح.	الفيتامينات
الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.	الأملاح المعدنية

نشاط (٢)



أكتب قائمةً بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها المواد التي تساعد في نموّ الشعر وتغذيته، وقيّم نفسك بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:



اليوم الأول	شرب الحليب ، البيض ، السلطة ، الحلويات
اليوم الثاني	عصائر جاهزة ، رقائق البطاطس ، دجاج ، معكرونة
اليوم الثالث	زبادي ، عصير برتقال ، سلطة فواكه ، سمك
عدد الأغذية التي تُنمّي الشعر	٨-٧ ٦-٥ ٤-٣ ٢-١

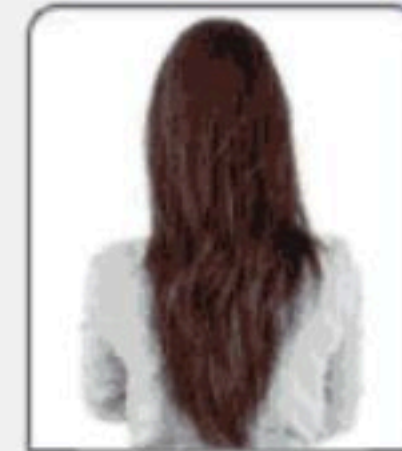
نشاط (٣)

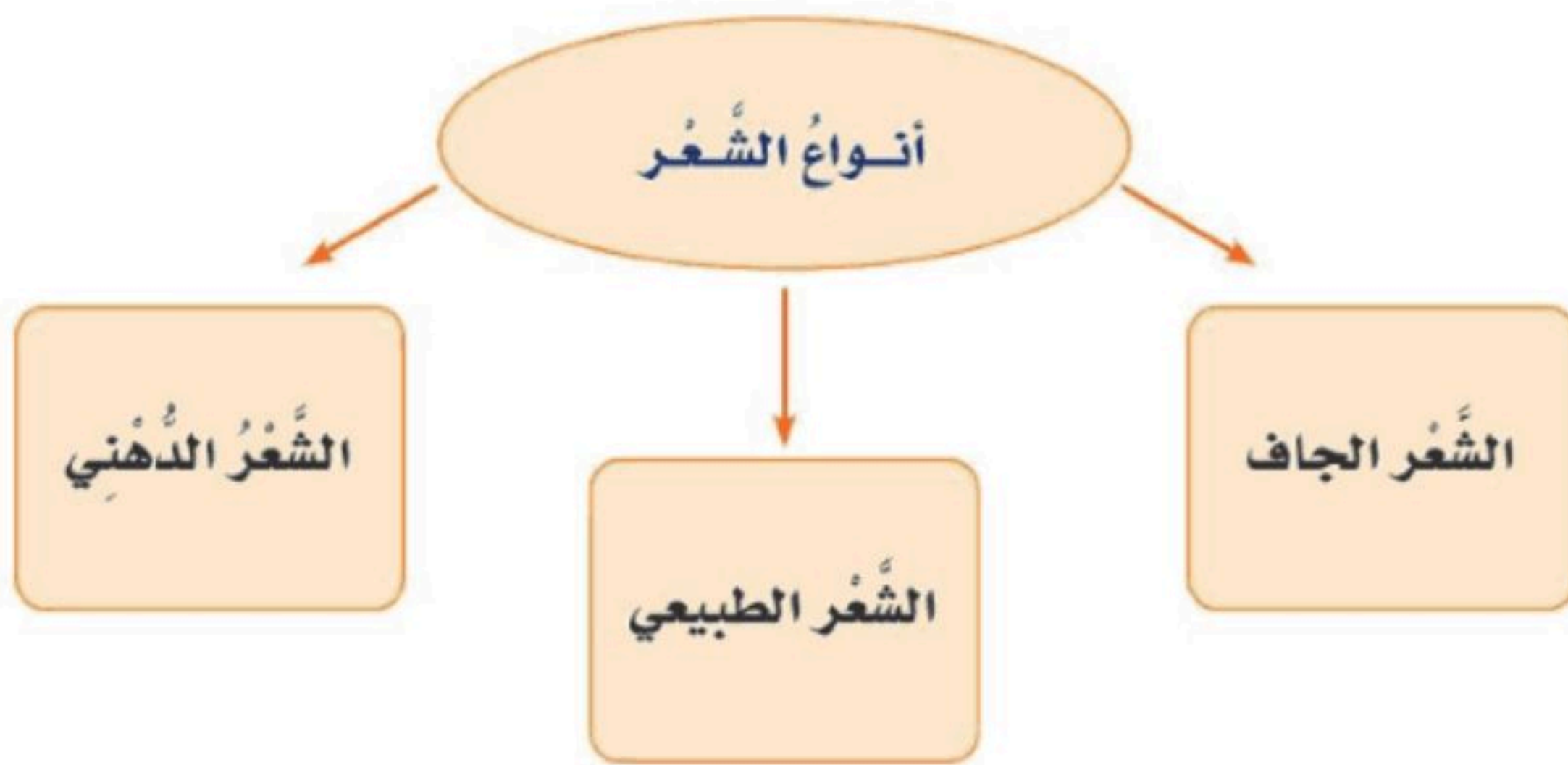


تأمّل الصور التي أمامك، ثم عبّر عنها بأسلوبك الخاص:



شعري جميل باختلاف نوعه ولونه وسوف أقدم له الرعاية والعناية اللازمة





تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقَد والتدخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقْوَى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفَضَّل استعمال مِشْطٍ ذي أسنان متباعدة.

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف

«إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرونقه. يجب الاهتمام بالشعر بصفة مستمرة، فالوقاية خير من العلاج.»



نشاط (٤)



قشرة الرأس من مشكلات الشعر الشائعة ناقشها مع مجموعتك، ثم اقترح لها حلولاً فعالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
قشرة الشعر	غسل الشعر بالنظام بالشامبو الخاص بإزالة القشرة تمشيط الشعر الاهتمام بالغذاء الصحي

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

١ أدلك فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيلات الشعر.

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

٣ احذر من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرّة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختر حمّام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.

العناية بالأظفار:



لمظهر صحي لأظفارك:

• اهتمّ بغذائك الصحي.

• نظّف أظفارك باستمرارٍ للتخلّص من الجراثيم.

• احمِ أظفارك بارتداء القفّازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

• استخدم كريمات لترطيب أظفارك للمحافظة على صحتها.

• قلّم أظفارك كلّما طالت، لماذا؟

حتى لا تتراكم الجراثيم
والأوساخ



نشاط (٥)



في ضوء الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، وضح أهمية العناية باليدين للوقاية من الأمراض المعدية؟



لأنها من أكثر مسببات انتقال العدوى عند لمس الأشياء أو الأشخاص



من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية غسل الأيدي بالماء والصابون أو استعمال معقم الكحول؛ لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات مثل (كوفيد-١٩).





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:



تُعَدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخدامًا لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءًا من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها بعضهم بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.





«إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثاً جيداً وقادراً على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.»



«أطلقت المملكة العربية السعودية عدداً من التطبيقات الإلكترونية لمواجهة جائحة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد-١٩) ومنها (توكلنا) و(تباعد) و(موعد) و(اعتمرنا) و(أسعفي) و(صحتي) و(تظمن).»

نشاط (١)



بالتعاون مع مجموعتك؛ أذكر أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

سهولة التواصل
الإخبار والمعلومات
التجارة والتسوق
الألعاب
التدريب والتعليم

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.

**عدم اللجوء إلى التقنية إلا وقت الحاجة التواصل
مع الأهل والأقارب عدم حصره بوسائل التواصل**

النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

أولاً: الفوائد

ارتفاع حالات البدانة
عند الأطفال قد يعود
إلى قضاء فترات
طويلة أمام التلفاز
والحاسب، حيث يؤدي
ذلك إلى انخفاض
في لياقتهم البدنية.

تتمية الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تتمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

استطاعت المملكة العربية
السعودية خلال جائحة
كورونا مواصلة التعليم
العام والجامعي بتفعيل
التعليم عن بعد، وبناء
المنصات الرقمية ومنها
منصة (مدرستي)

ثانيًا: الأضرار

دينية وعقدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.

« قَدَّرَ خبراءٌ في مجال الألعاب الإلكترونية حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونية بنحو ٤٠٠ دولار سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريال سعودي.

« احذروا من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرته لأحد عند استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقع المنزل أو رقم الجوال.

نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون مع أعضاء مجموعتك ناقش العبارة السابقة مبيناً المهارات الذاتية التي يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

يجب استخدام الترفيه الإلكتروني بالشكل السليم الذي يتحقق بها تنمية المهارات الشخصية وجعل هدف يسير من أجله

نشاط (٤)



مررت ندى بموقف أثار غضبها، فاستخدمت أحد مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عن ذلك الغضب بأسلوب غير متزن.
بالتعاون مع مجموعتك، حدد أهم النتائج المترتبة على هذا السلوك مبيناً التصرف الأمثل من وجهة نظرك، مع ذكر دليل عن النهي عن الغضب.

النتائج المترتبة	إضرار سلوكية واجتماعية
التصرف الأمثل	الهدوء وعدم التسرع في اتخاذ القرار
دليل النهي عن الغضب	قال رجل: يا رسول الله ، أوصني قال: لا تغضب

إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤثقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.

من حَقِّك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنِّك،
ومن واجب أسرَّتكَ حمايتُكَ من كلِّ
ما يُضِرُّ بصحتِكَ العقليَّة والجسديَّة
والنفسية والاجتماعية.

«الرقيبُ الحقيقيُّ عليك أثناء
استخدامك للتقنية ووسائل
التواصل الاجتماعيِّ هو أنت،
فاحرص على الاستفادة
منها بما يَرْضِي الله عزَّ
وجلَّ. واجعل مَخَافَةَ الله
عز وجل نصبَ عَيْنِكَ.



تطبيقات عامة

١ للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

التغذية الصحية السليمة مفتاح للبشرة الجميلة

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

الاستخدام المستحضرات المناسبة لنوع البشرة

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

لعدم إلحاق الضرر باليدين لاستخدام المنظفات

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

لصحة الجسم عامة وصحة الشعر والبشرة خاصة

■ شرب كثير من الماء.

لصحة الجسم عامة ولصحة البشرة خاصة

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

لأنعم بشعر صحي حيوي وأظافر قوية

تطبيقات عامة

٤ من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

وضع جهاز الكمبيوتر في مكان عام بالمنزل - التحدث مع الطفل عن أخطار الانترنت - حجب المواقع الغير مفيدة - تعيين وقت محدد لتصفح الانترنت خلال اليوم

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكلاتة - برتقال - بقلوة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي
بسبوسة - شوكلاته
- بقلوة

أ- المفيدة للبشرة

خس
لبنة - أرز -
سبانخ - زبدہ -
ملفوف - جوز -
ملوخية - حليب -
فستق - برتقال

تطبيقات عامة

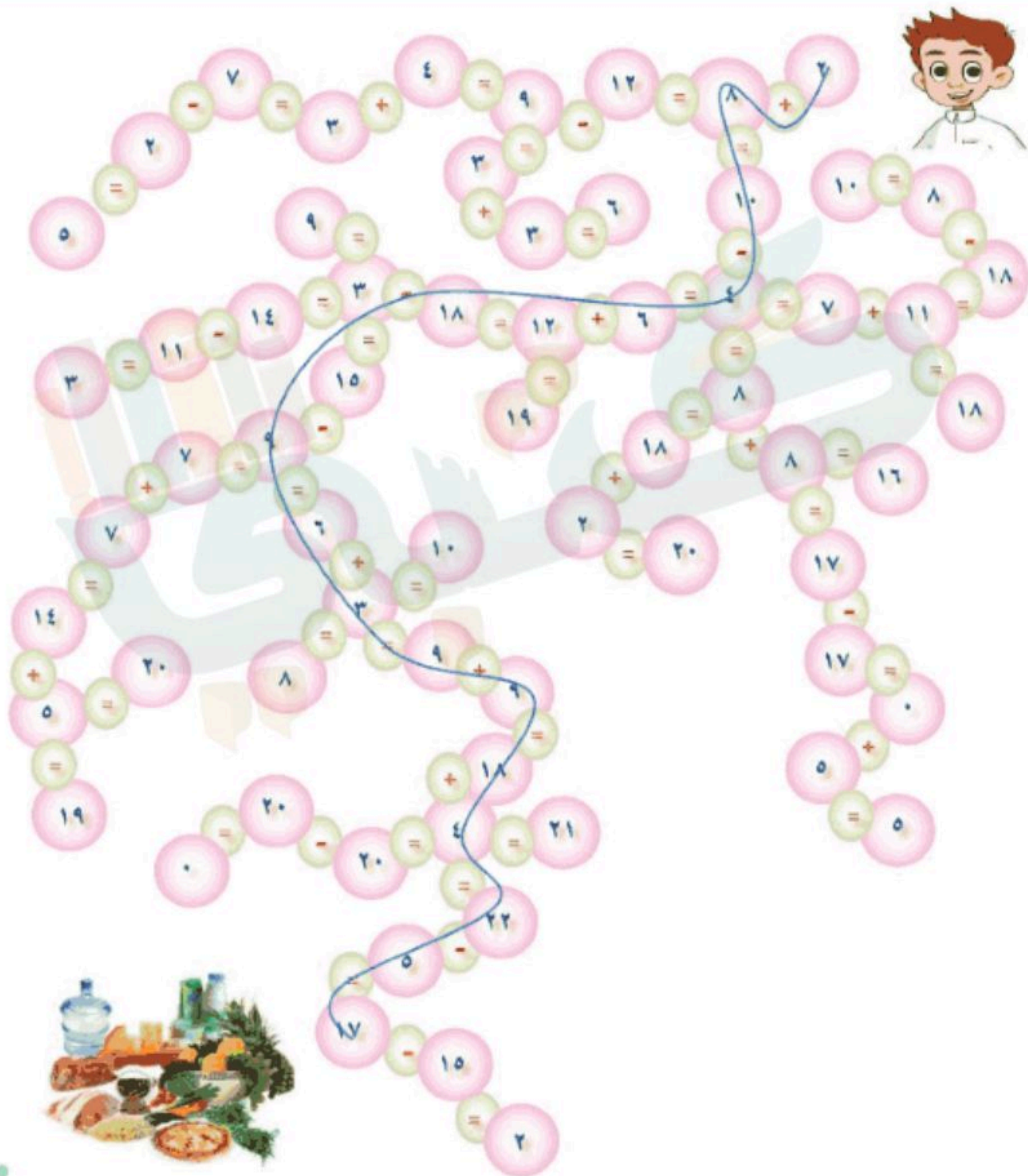
٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدّة ثلاثة أيّام، وأثناء الرحلة تعرّضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

شرب كميات كبيرة من الماء - الذهاب لطبيب
الأمراض الجلدية لوصف الكريمات المناسبة
لذلك

تطبيقات عامة

٧ ساعد فوازاً في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحية مستخدماً الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢.





وَحْدَة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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

