

الوحدة الثالثة

٣

مَسْكَنِي

المسكن
الصحي

مَسْكِنِي

التَّهْوِيَّةُ

الإِضَاءَةُ

النَّظَافَةُ

أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:

- أَنْ يَشْرَحَ مَوَاصِفَاتِ الْمَسْكَنِ الصَّحِيِّ.
- أَنْ يَسْتَنْبِطَ النَّتَائِجَ الْمَتَرْتَبَةَ عَلَى وَجُودِ مَنْزِلٍ دُونَ نَوَافِذَ.
- أَنْ يَنَاقِشَ أَهْمِيَّةَ الْإِضَاءَةِ فِي الْمَنْزِلِ.
- أَنْ يَرْبِطَ بَيْنَ الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ وَنِظَافَةِ الْمَسْكَنِ.
- أَنْ يَصِفَ مَرَا حِلَّ التَّنْظِيفِ فِي إِحْدَى غُرَفِ الْمَسْكَنِ.
- أَنْ يَلْخِصَ الْقَوَاعِدَ السَّلِيمَةَ أَثْنَاءَ التَّنْظِيفِ.



المسكن الصحي

مسكني

● مواصفات المسكن الصحي:

- أن تكون له نوافذ مناسبة .. لماذا؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية، وأنابيب أخرى للصرف.
- أن تتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي.
- أن تكون له مخارج للطوارئ.
- أن يكون معزولاً؛ لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.



رؤية
VISION
2030
الملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية.

المفاهيم الرئيسية

- الضوضاء
- المرافق

هو البناء الذي يأوي إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرته الشخصية، ويتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم. ولقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير الحلول السكنية؛ لتمكين الأسر السعودية من تملك المساكن المناسبة والصحية وتيسير الحصول عليها خلال فترة مناسبة.

المعلومة الإثرائية



أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥٪ من الميكروبات والفايروسات المسببة للكثير من الأمراض المعدية ومنها فايروس كورونا.

نشاط (١)

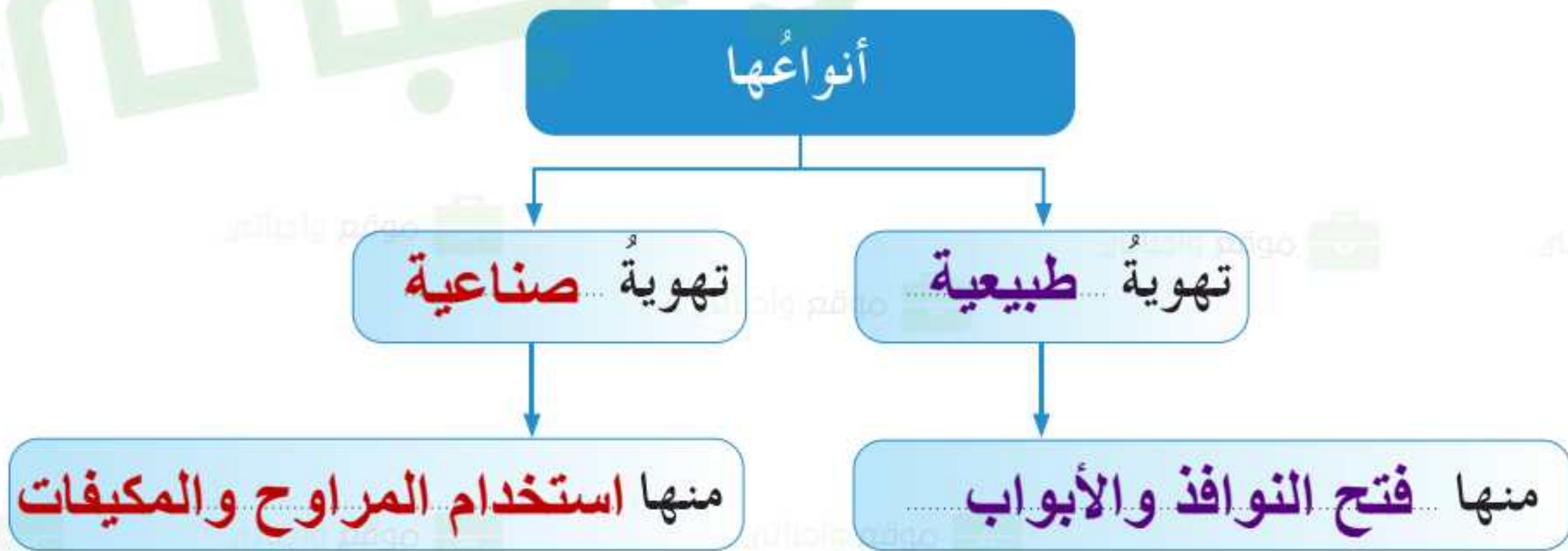


أردت مشاركة والديك في التخطيط لبناء مسكنٍ صحيٍّ للأسرة، برأيك، ما المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

اختيار الموقع المناسب، توفير الإضاءة الطبيعية والتهوية الجيدة، عمل حديقة في الفناء، توفر مخرج للطوارئ وطفاية حريق وإسعافات أولية.

التهوية:

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة، ويمكن أيضًا استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.



أهميتها:

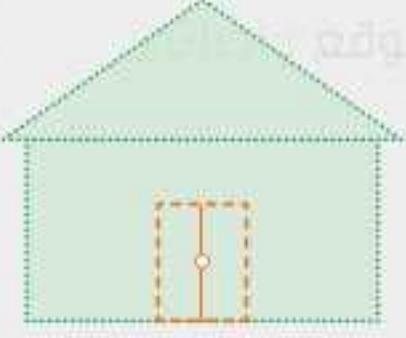
المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

معلومات إضافية



إنَّ مكيفَ الهواءِ يعملُ على تهويةِ درجةِ حرارةِ المسكنِ وتلطيفِها.

نشاط (٢)



ماذا لو كان المنزلُ دونَ نوافذَ؟
عدم تجديد الهواء ، زيادة الرطوبة بالتالي زيادة
الجراثيم والإصابة بالأمراض.



الإضاءة:

شكلٌ من أشكالِ الطاقةِ وحاجةٌ أساسيةٌ لكلِ مسكنٍ .

مصادرُ الإضاءة:

١ . إضاءةٌ طبيعيةٌ ، منها :

الشمسُ :

أنا ضوءُ الشمسِ ، أدخلُ كلَ مسكنٍ من خلالِ الفتحاتِ الموجودةِ ، مثلُ : النوافذِ
والأبوابِ وغيرها .



لا تمنعوني من الدخولِ إلى مساكنكم لأهدي فائدتي لكم والتي منها :
١ . الدفءُ .



٢ . الإضاءةُ والتنقيةُ من الجراثيم .

٣ . الصحةُ بإكسابكم فيتامين د .

٢ . إضاءة صناعية ، منها :

١ . الإضاءة العامة : تُستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .

٢ . الإضاءة المحلية أو الموجهة : تُستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام

كالمصباح الثريات الإضاءة المسارية

أهميتها :

لتتعرف على أهمية الإضاءة ضع كل كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما يأتي :



١ . تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين .

٢ . تحقق الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث .

٣ . تجعل المنزل أكثر جاذبية وجمالاً .

من مسؤولياتي في المنزل ، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها .

نشاط (٣)



هل يمكن أن تسكن في منزل دون إضاءة؟ وضّح إجابتك .
لا ، لان ذلك يؤدي لصعوبة في الرؤية يصعب أداء المهام وينعدم الأمان.

الأرضيات :

تعدُّ عنصراً مهماً في تجميل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه .

أنواع الأرضيات :

ماذا يغطي أرضية المنزل؟



في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك ، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام، حجرٌ طبيعيٌّ، منظرٍ جميلٌ، وذو لمعةٍ طبيعيةٍ، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسة .

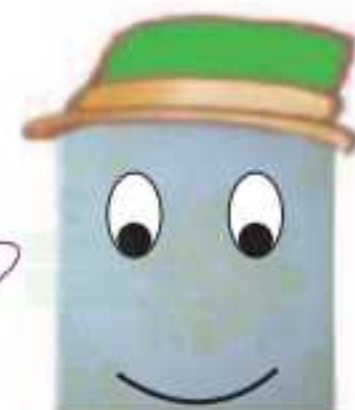
أنا السيراميك، سهل التنظيف، تجدونني عادةً على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصةً مني لدورات المياه والمطابخ .





أنا أقوى منك ، فأنت قد تنكسر بسهولة .

لنتفق يا صديقي أننا مكمّلان لبعضنا ، فالناس يستفيدون منا ، ولهذا فهم يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا ، ثم يمسحوننا باستخدام الماء والمواد المطهرة .



نشاط (٤)



املأ المربعات حسب المطلوب أمامها ، ثم اجمع حروف المربعات المحددة ؛ لتتوصل إلى اسم نوع جيد تغطي به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام .

ب	ا	ب	مفردُ كلمةِ أبوابٍ .		
ت	هـ	و	ي	ة	عمليةُ تجديدِ هواءِ المنزلِ .
ر	خ	ا	م	م	يُغطى به أرضياتُ المنازلِ ، وغالي الثمنِ .
م	س	ا	ك	ن	جمعُ كلمةِ مسكنٍ .
ل	و	ح	ة	ة	تُعلَّقُ لتزيينِ جدرانِ غرفِ المنزلِ .
س	ج	ا	د	د	يُفرشُ به أرضياتُ المنازلِ .
ن	ا	ف	ذ	ة	تدخلُ منه أشعةُ الشمسِ للغرفةِ .

الاسم : بورسلان .

نشاط (٥)



بالتعاون مع مجموعتك ؛ أذكر النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت ، ثم قيّم دورك .

النواحي الإيجابية: يعطي منظرًا جميلًا مانع للانزلاق.

النواحي السلبية: سريع الاشتعال يجمع الغبار والأتربة.



أنواع السجاد:

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان :

١ . يدوي وهو غالي الثمن ؛ لدقته ومتانته .

٢ . آلي ويُنسج بواسطة آلات ، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة .



العناية بالسجاد والموكيت :

أ . تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة .

ب . إزالة البقع عنه حال حدوثها .

ج . تنظيفه باستمرار .

نشاط (٦)



اقترح حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة .

نضع الملح على بقعة القهوة بحيث يغطيها ونتركها ربع ساعة تقريباً
ثم نزيله ونرش على البقعة النشا ثم نفركه بمنشفة مبللة بالماء الدافئ
فيزول أثر البقعة.

● النظافة :

إنَّ لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة ولجمال منظره ورائحته ؛ لذلك لابدَّ من العناية به باتباع ما يأتي :



١ . تهوية الغُرفِ .



٢ . ترتيبُ الأثاث وإزالة الغبار عنه .



٣ . كنسُ الأرضية .



٤ . مسحُ الأرضية .



٥ . إغلاقُ النوافذ وإسدال الستائر بعد مُضي بعض الوقت .

القواعدُ السليمةُ أثناءَ التنظيفِ :

- عندَ كنسِ الأرضياتِ أو مسحها أو تلميعها ، تكونُ الأداةُ المُستخدمةُ في التنظيفِ ذاتَ طولٍ يسمحُ بأنْ تبقى أجسامُنا في وضعٍ قائمٍ وألا نضطرَ للانحناءَ .
- عندَ القيامِ بالأعمالِ المنزليةِ ، نعتَمِدُ على عضلاتِ الفخذينِ والأرجلِ والأذرعِ بدلاً من عضلاتِ الظهرِ ؛ لأنَّ العضلاتِ الكبيرةَ تتحملُ مجهوداً أكبرَ .
- عندَ تلميعِ الأثاثِ والأرضياتِ ، نستعملُ الحركاتِ الدائريةَ والانسحابيةَ بدلاً من الحركاتِ السريعةِ المتقطعةِ .

نشاطُ (٧)

أذكر مهامَكَ ومسؤولياتَكَ التي تؤديها كفردٍ فعالٍ في أسرتِكَ ، تساهمُ بها في الحفاظِ على منزلِكَ نظيفاً ومرتباً .

- أتخلص من الفوضى والأشياء القديمة.
- أحافظ على نظافة غرفتي.
- إعادة الأدوات المستخدمة إلى مكانها.
- أخصص مكان للعب في المنزل.
- أحرص على غسل الأطباق فوراً.
- الإهتمام بإبقاء المنزل مرتباً قدر الإمكان.

نشاط (٨)



أشّر بعلامة (✓) إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف ، وعلامة (x) إلى الوضع غير السليم ثم برّر إجابتك :



لأنها تحافظ على صحة الظهر



لأنها تؤذي الظهر...



لأنها تحافظ على صحة الظهر



لأنها تؤذي الظهر...

تطبيقات عامة

١ ضع الجمل الآتية في الحقول المناسبة حسب رقم كل جملة:

١ يُعطي المكان منظرًا جميلًا وجذابًا ويُضفي عليه البهجة.

٢ يَعرِز برودة الأرضية.

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتُجنب إجهاد العين.

٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره.

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث.

٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة.

٧ تُكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة.

السجاد

١

٢

٤

النظافة

٦

٧

الإضاءة

٣

٥

تطبيقات عامة

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة. ☒
- ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح. ☒
- ج الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية. ☒
- د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن. ☒

٣ اختر الإجابة الصحيحة:

- أ ترجع أهمية الإضاءة إلى:
- ١ تجديد الهواء في المسكن. ☐
- ٢ استخدامها في تزيين المسكن. ☐
- ٣ المساعدة في وضوح الرؤية. ☒
- ٤ لا شيء مما سبق. ☐
- ب تتم التهوية الصناعية عن طريق:
- ١ استخدام المراوح وأجهزة التكييف. ☒
- ٢ فتح النوافذ والأبواب. ☐
- ٣ إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران. ☐
- ٤ لا شيء مما سبق. ☐

٤ علل ما يأتي:

- أ الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف.
- ب وجود نوافذ في البيت.

من أجل التهوية الصحية للبيت ودخول ضوء الشمس.

تطبيقات عامة

٥ ماذا يحدث في الحالات الآتية:

إذا لم تُنظف الأرضية.

تتجمع الأتربة وتنتشر الجراثيم



إذا كانت إضاءة المنزل خافتة.

إجهاد للعين بصعوبة الرؤية

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل.

**تنتشر الميكروبات والجراثيم
ولا نشعر بالدفع**

٦ أكمل البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقط؛
على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تتكون
لديك مواصفات المسكن الصحي:

أن يكون جيداً من حيث	الموقع والتهوية	ولا يُسمح بمرور
الرطوبة من السقف	والجدران والأرضية	ويُسمح لأشعة الشمس بالدخول إليه
وجيد الإضاءة	مزود بشبكة	ماء وصرف صحي
شبكة الكهرباء	مع توفر	خزانات لحفظ الماء
وعدد غرف	مناسب لحجم العائلة	وأن يكون بعيداً عن الضوضاء
		السلامة العامة

خزانات لحفظ الماء

مناسب لحجم العائلة

السلامة العامة

الشمس بالدخول إليه

شبكة الكهرباء

عن الضوضاء

الرطوبة من السقف

تطبيقات عامة

٧ أجب عما يأتي:

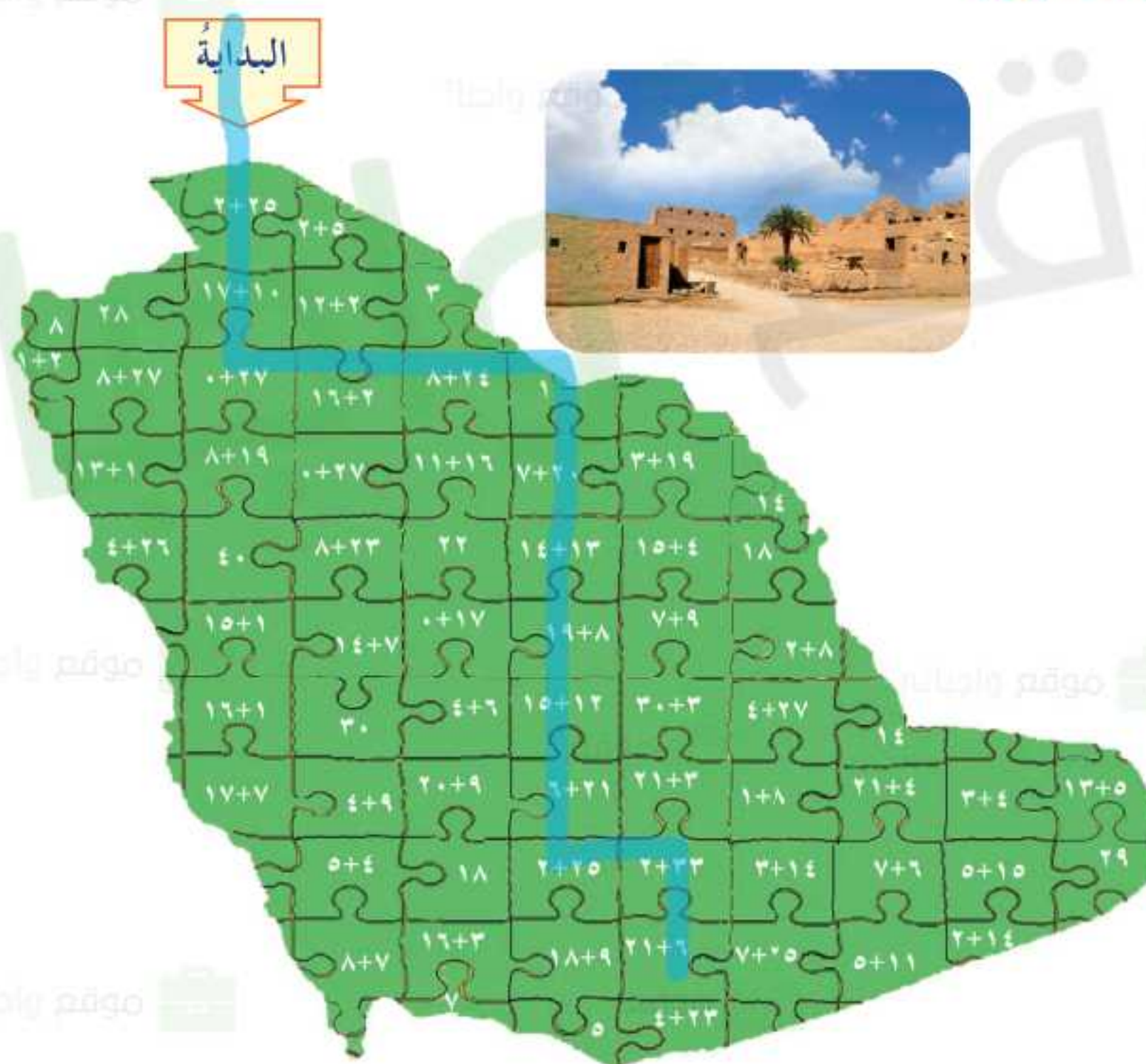
أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة؟

المملكة العربية السعودية.

ب. أُعْبِرْ الخَريطةَ مِنْ خلالِ القِطْعِ التي يُمَثِّلُ مَجموعُها العَدَدَ سَبْعَةً وَعِشْرِينَ
لِتُكْتَشَفَ إلى أيِّ المَساكِنِ تُصَلُّ.

ج. من يُناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه؟

سكان المدن.





وحدة مسكني

✿ أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع الآخرين من الصّم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





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