



الجزء الأول من المقرر



الفهرس

الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
	دليل الأسرة	٨
صحتي وسلامتي	بشرتي	١١
	العناية بشعري وأظفاري	١٧
	التعامل مع الأجهزة الإلكترونية	٢٣
مَسْكَنِي	الحوادث داخل المنزل	٣٧
مَلْبَسِي	اختيار الملابس	٥٥
بيئتي	التخلص من النفايات الصلبة	٦٩
غذائي	القهوة	٨٣
	التمر	٨٧



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 العلميّة، والمهارات العمليّة 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 أسرة المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه. كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية؛ لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمنين أنشطة خاصة بإشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحي وسلامي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٣
الوحدة الثانية / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥١
الوحدة الثالثة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٦٦
الوحدة الرابعة / بيئتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٨٠
الوحدة الخامسة / غذائي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	٨٧
	نشاط أسري	٨٨
	نشاط أسري ختامي	٩٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٠١

الوحدة الأولى



صَحَّتِي
وَسَلَامَتِي



أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:
- أن يُعْطِيَ أمثلة للعوامل التي تُساعد 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.



بشري

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؟

العادية ، الجافة ، الدهنية ، المختلطة



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 بمُفردك:

١ اغسل وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففه جيّدًا بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضر منديلًا ورقيًا وضعه على وجهك وامسح به بجهتك، فإذا ظهر أثر الدهون دلّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دلّ 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)

قدّم طرائق وأساليب إبداعية لتوعية زملائك حول طرائق حماية البشرة.

أن نقوم بعمل اختبار لتحديد نوع البشرة واستخدام
المستحضرات الخاصة بنوع البشرة ، مع العناية بالتغذية
السليمة ، وتركها نظيفة دائماً.



نظافة البشرة:

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

العناية بالغذاء والنظافة
من مُتطلّبات الجمال.

فيتامين (أ) و (ج)
ضروريان للحفاظ على
قوة البشرة وليونتها، ويتوفّران
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 لنوع 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 لنوع البشرة

الحل

العناية بالتغذية وشرب الماء

■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إنَّ التَّعَرُّضَ لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم، ولإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكنَّ التَّعَرُّضَ المفرطَ لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحروق ويُسْوِّهُ الجلدَ، 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 يُمَدُّ الجلدَ بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف

- ١ تَجَنُّبُ أشعة الشمس المباشرة بين الساعة (١٠ صباحاً - ٤ عصراً).
- ٢ لبسُ النظارة الشمسية (غير التجارية)؛ لحماية الجلد حول العينين.
- ٣ ارتداء قميص قطني وقبعة ذات تظليل.



العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشَّعْرُ



الشَّعْرَةُ جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكون 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 ويتكون من مادة الكيراتين.

يُوجدُ حولُ بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تُغذي الشعرة بالأكسجين والمواد الغذائية.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشَّعْرُ من أهم مظاهر الجمال للإنسان، وينبغي أن يُحرَصَ عليه ويُعتَنَى 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 ويُجمّل به؟

لا أحد

نشاط (١)

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



تناول اللحوم والبقول والحليب والخضروات والفواكه وشرب الماء والعصائر.

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 قائمة بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حدّد منها المواد التي تساعد في نمو 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 تنمي الشعر	 ٨-٧  ٦-٥  ٤-٣  ٢-١

نشاط (٣)



تعدّ الشعرة دليلاً حيوياً مميزاً؛ فهي تختلف من شخص إلى آخر في اللون والسمكة والملمس، وقد تساعد العلماء في التعرف على بعض صفات الإنسان عند فحصها بطرق علمية دقيقة. لذلك نتعلم أن اختلاف الشعر بين الناس أمر طبيعي، وأن العناية بنظافته وصحته هي الأهم. في ضوء ما سبق ابحث في مصادر التعلم عن كيف يمكن أن تكون الشعرة دليلاً حيوياً يساعد العلماء في معرفة صفات الإنسان.



يفحص العلماء الشعرة بالمجهر لمعرفة لونها وسمكتها وملمسها، ويحللون الحمض النووي الموجود في جذرها؛ مما يساعدهم على معرفة بعض صفات صاحبها والتعرف على هويته.

أنواع الشعر

الشعر الدهني

الشعر الطبيعي

الشعر الجاف

تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وفك تشابكه بإزالة العقد والتداخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقَوَّى، أمَّا في حالة تمشيط الشعر المبلل فيُفضَّل 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 الرأس	البحث عن المستحضرات أو الشامبو المناسب للتخلص من القشرة ، كذلك هناك وصفات طبيعية تساعد على التخلص منها.

للعناية بالشعر اتبع ما يأتي:

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

٢ خصص مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

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

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

العناية بالأظفار:



لمظهرٍ صحيٍّ لأظفاركَ:

❖ اِهْتَمِّ بِغِذَائِكَ الصَّحِيِّ.

❖ نَظِّفْ أَظْفَارَكَ بِاسْتِمْرَارٍ لِلتَّخَلُّصِ مِنَ الْجَرَاثِيمِ.

❖ اِحْمِ أَظْفَارَكَ بِارْتِدَاءِ الْقَفَازَاتِ أَثْنَاءَ الْقِيَامِ بِالْأَعْمَالِ الْمَنْزَلِيَّةِ.

❖ اسْتَخْذِمْ كَرِيمَاتٍ لَتَرْطِيبِ أَظْفَارِكَ لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِهَا.

❖ قَلِّمْ أَظْفَارَكَ كُلَّمَا طَالَتْ، لِمَاذَا؟

حتى لا تتراكم تحتها الجراثيم ويصاب الجسم بالأمراض.

نشاط (٥)



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



من المهم العناية بنظافة اليدين وغسلها بالماء والصابون بشكل دائم ، لأنها من أكثر مسببات انتقال العدوى عند لمس الأشياء أو الأشخاص.



«يُشْرَعُ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَضْحِيَ أَلَا يَأْخُذَ شَيْئًا مِنْ شَعْرِهِ أَوْ أَظْفَارِهِ مِنْ ثُبُوتِ رُؤْيَا هَلَالِ شَهْرِ ذِي الْحِجَّةِ حَتَّى يَذْبَحَ أَضْحِيَّتَهُ، تَعْظِيمًا لَشُعَائِرِ اللَّهِ، وَاتِّبَاعًا لِسُنَّةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.»

التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:



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

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

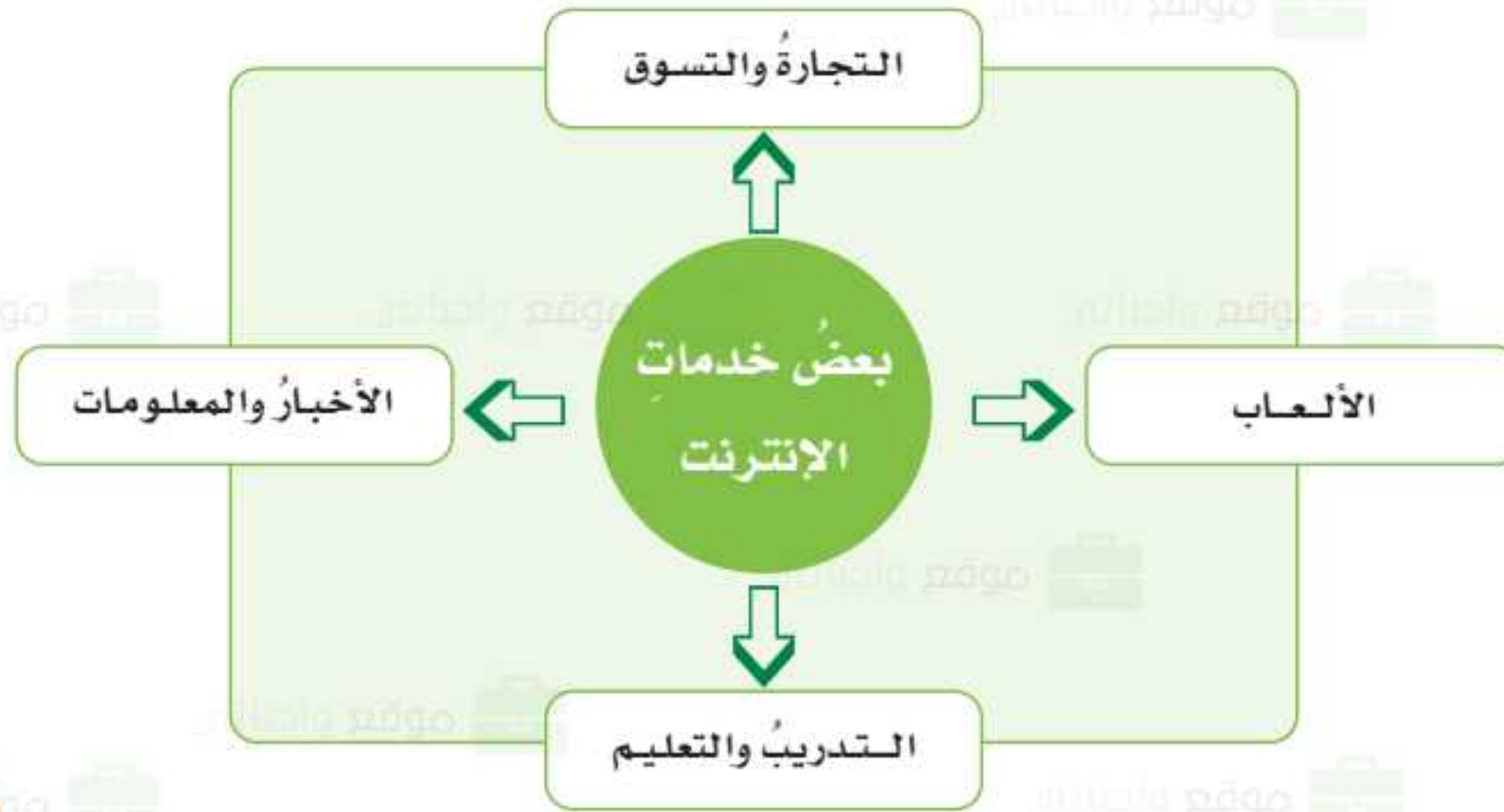
المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً 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 تغيرات 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)، وتحدث المملكة تطبيقاتها الإلكترونية باستمرار؛ لتسهيل حصول المواطنين والمقيم والزائر على الخدمات من مكان واحد.

فقد أصبح تطبيق (اعتمرنا) ضمن تطبيق (نسك) لخدمات العمرة والزيارة، كما دمجت بعض التطبيقات الصحية مثل (موعد) و(تظمن) ضمن تطبيق (صحتي). وهذا يدل على اهتمامها بتطوير خدماتها الرقمية وتيسير استخدامها.

نشاط (١)



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

- التعلم عن بعد.
- تسهيل البحث عن المعلومة.
- تعلم مهن ومهارات جديدة.
- التواصل مع الغير.
- نشر الوعي في المجتمع.
- التسويق للمنتجات وغيرها.

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.

- بأن نستمع باللحظات الجميلة مع الأهل والأصدقاء.
- ممارسة الهوايات المفضلة لدينا.
- استخدام التقنية في الضروريات فقط قدر الإمكان.



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 ليافتهم 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).

ثانياً: الأضرار

دينية وعقدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.

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

« احذر من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرتك 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.

- تطوير مهارة القراءة والخيال بقراءة القصص والكتب الإلكترونية المفيدة.
- تنمية الذكاء والقدرة على التركيز من خلال الألغاز والمسابقات الثقافية.
- تطوير مهارة الإبداع بالإطلاع على الأشغال والأفكار الإبداعية.



نشاط (٤)



مرّت 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.

قد يستغل غضبها أصحاب النفوس المريضة ويجرونها إلى عواقب خطيرة.	النتائج المترتبة
كتابة ما تشعر به في مذكرات خاصة بها.	التصرف الأمثل
أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال : (لا تغضب فردد مراراً ، قال : لا تغضب).	دليل النهي عن الغضب

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 حَقك

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

« الرقيب الحقيقيُّ عليك أثناء
استخدامك للتقنية ووسائلِ
التواصل الاجتماعيِّ هو أنت،
فاحرص على الاستفادة
منها بما يُرضي الله عزَّ
وجلَّ. واجعل مَخافة الله
عز وجل نصبَ عَيْنِكَ.

تطبيقات عامة

١ للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة.
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

العبارة صحيحة فالعناصر الغذائية الموجودة في الغذاء الصحي تحافظ على نضارة البشرة وتزيد من إشراقها وجمالها.

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

عند معرفة نوعية البشرة يسهل التعامل معها والعناية بها واختيار المنتجات المناسبة.

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 وأظفار 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 - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي ، زبدة ، بسبوسة ،
شكولاتة ، بقلادة .

أ- المفيدة للبشرة

خس ، لبنة ، أرز ، فستق ،
فاصوليا خضراء ، سبانخ ،
ملفوف ، جوز ، ملوخية ،
حليب ، برتقال .

تطبيقات عامة

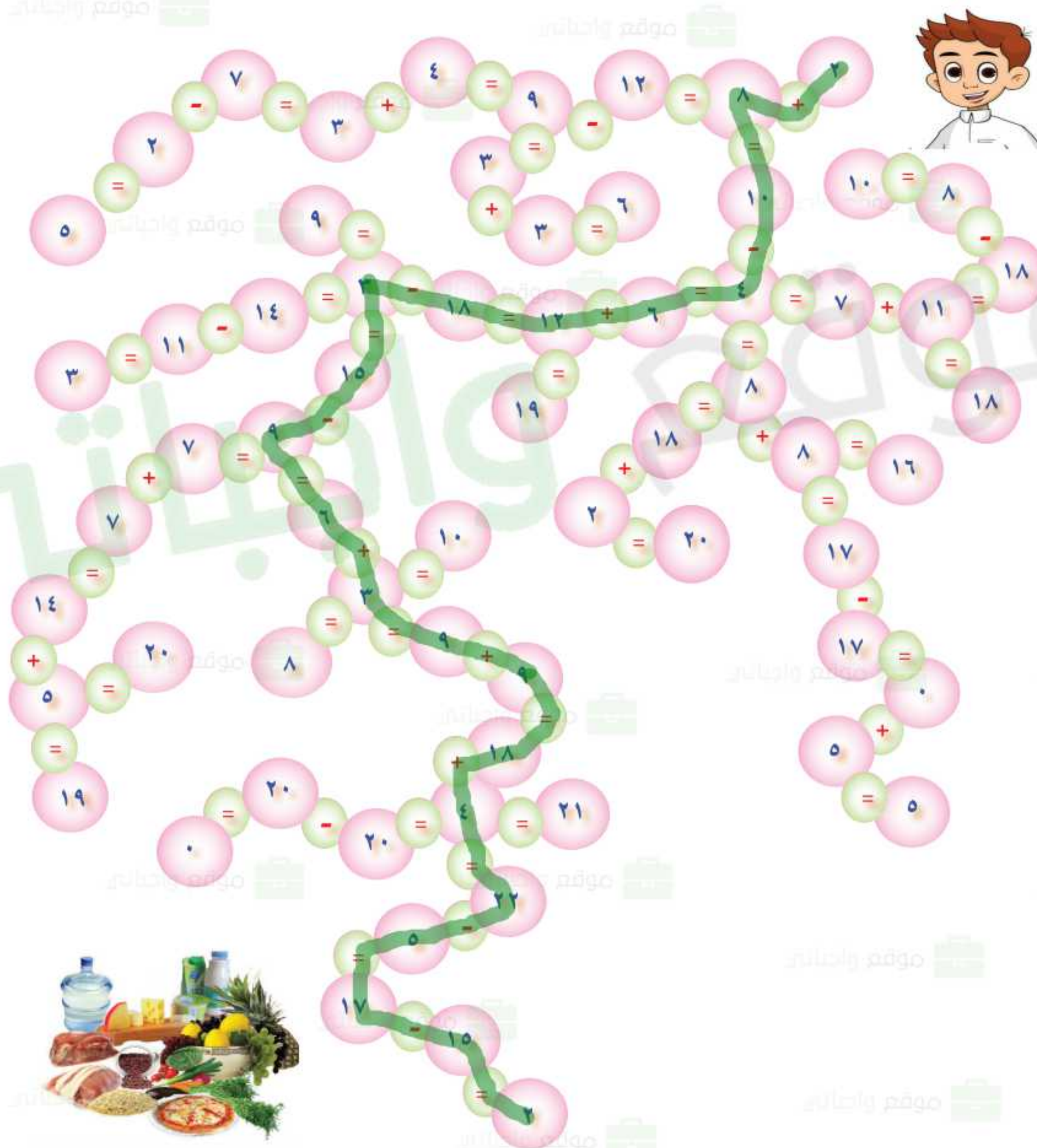
٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدّة ثلاثة أيام، وأثناء الرحلة تعرّضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بماذا تتصحّ أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

أنصحها بمعالجتها فوراً باستعمال ماء بارد أو مثلج ، كمادات رطبة في مكان الإصابة أو استعمال كريم خاص يُمدّ الجلد بالبرودة.

تطبيقات عامة

٧ سَاعِدْ فَوَازًا فِي عُبُورِ الطَّرِيقِ لِلْوُصُولِ إِلَى الْوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ مُسْتَعْدِمًا
الْأَرْقَامَ وَالْعَمَلِيَّاتِ الْحِسَابِيَّةَ الصَّحِيحَةَ ابْتِدَاءً بِالرَّقْمِ ٢.

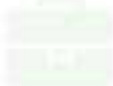




وُحدة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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





Tall

طويل



Short

قصير



Telephone

هاتف



Camera

كاميرا فوتو