

الوحدة الأولى التوعية الصحية درس الوقاية الصحية داخل المنزل



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 23:53:34 2026-02-01

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

عرض تقديمي عن الأمن والسلامة في المنزل الاحتياطات والإرشادات الضرورية

1

عرض تقديمي لدرس الإدارة المنزلية مصادر دخل الأسرة

2

اختبار منتصف الفصل مع الإجابة مهارت حياتية وأسرية

3

تحميل كتاب المهارات الحياتية والأسرية للفصل الثاني طبعة 1446هـ

4

نموذج اختبار نهائي مهارات حياتية وأسرية

5

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

اليوم :
التاريخ :

المادة : مهارات حياتية

الوحدة الأولى

التوعية الصحية



الوقاية الصحية داخل المنزل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ (1) قُمْ فَأَنْذِرْ
(2) وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ (3)
وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ (4)

على ماذا تدل هذه الآية
الكريمة ؟؟

أهداف الوحدة :

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

يحدد مفهوم اللياقة البدنية

يطبق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني

المناسب له

يقترح طرقا لنشر الوعي بأهمية ممارسة

الرياضة في المجتمع

يناقش أهمية الوقاية الصحية داخل المنزل

يقترح طرقا لتنظيف مرافق المنزل

يتعاون مع أسرته في تنظيف المنزل

4

استراتيجية جدول التعلم

ماذا اعرف

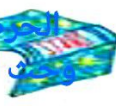
ماذا اريد ان اعرف

ماذا تعلمت

5

المفاهيم الرئيسية

الوقاية الصحية التهوية النفايات

يأوي الإنسان إلى منزله ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة ويتمتع فيه بحريته الشخصية، ويتيح له المشاركة الفعالة مع الآخرين، ونظرا لأهميته في حياتنا يجب الحرص على تهويته والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته،  وصلى النبي عليه السلام على تنظيف البيوت وتطهيرها؛ قال صلى الله عليه وسلم: طهروا أفئيتكم».





تذكر أن نفسية الإنسان تتأثر بنظافة المنزل وترتيبه،
فالمنزل النظيف يشعر ساكنوه بالراحة
والاسترخاء.

فكر في أي الظروف يحتاج المنزل
إلى التنظيف والتعقيم معاً؟

التنظيف

هو إزالة الجراثيم والأوساخ الموجودة على الأسطح في
المنزل بطريقة لا يتم فيها قتل الجراثيم بشكل كلي ولكن
التقليل من احتمالية انتشارها ونقلها للآخرين

التعقيم

هي العملية التي يتم فيها تطهير الأسطح في المنزل للقضاء على
الجراثيم وتقليل خطر انتشار العدوى وتتم بعد عملية التنظيف



**استراتيجية
قراءة الصور**



الوقاية داخل غرف المنزل



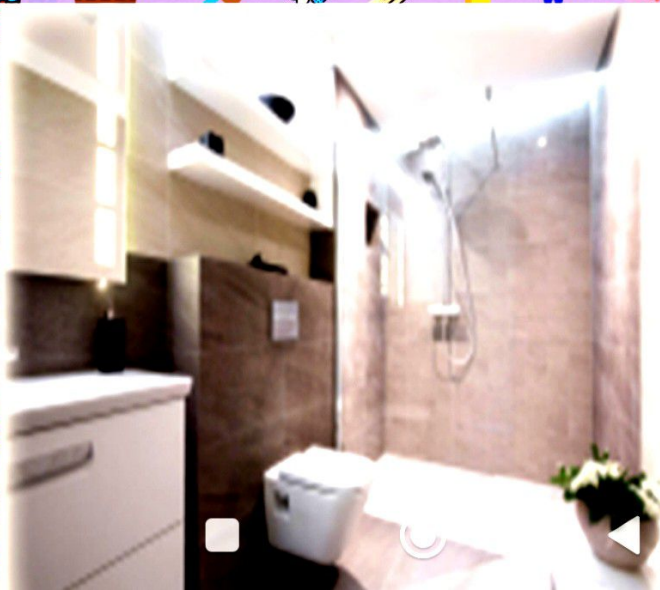
10

الوقاية داخل
المطبخ



11

الوقاية داخل
دورات المياه



تنظيف الأرضية والأسطح

تعطير الغرفة

تهوية الغرفة بفتح النوافذ
لدخول الهواء وأشعة الشمس

التخلص اليومي من النفايات

غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً أو
تغييره.

16

لاحظت والدتي فهد أن ابنها ليس على مايرام، فأخذته إلى الطبيب ووصف له الدواء وأمره بالراحة والبعد عن الملوثات والأتربة. وفي طريق العودة إلى المنزل قال فهد لوالدته لقد أهملت تنظيف غرفتي هذا الأسبوع ولم أفتح النافذة لتجديد الهواء، ولم أنظف الأسطح فتراكم الغبار، ولم أضع الملابس المتسخة في مكانها، وقد مارست حصتي اليومية من النشاط البدني في غرفتي بالرغم من عدم مناسبتها صحياً لذلك، فالتفتت إليه والدته قائلة: يسعدني أنك أدركت أهمية النظافة ودورك في المحافظة على صحتك، شفاك الله يا بني وبارك الله.

من القصة السابقة حدد التصرفات الجيدة والتصرفات الخاطئة:

التصرفات الخاطئة

التصرفات الجيدة

17

ضرورة تربية الأبناء على
تحمل المسؤولية وتأدية
المهام الموكلة لهم، فمهارة
تحمل المسؤولية من
المهارات اللازمة للحياة
والعمل في هذا العصر

ثانياً: الوقاية الصحية داخل المطبخ

غسل اليدين بشكل صحيح قبل إعداد الطعام وتناوله

تجديد الهواء مع وجود سلك ذي فتحات دقيقة على النافذة للسماح بخروج الأبخرة، ومنع دخول الحشرات والقوارض إلى المطبخ

صيانة الأجهزة المنزلية بصفة دورية

تخزين الأطعمة وحفظها بشكل صحيح، للمحافظة على جودة المواد الغذائية ومنع التلوث وانتقال الأمراض عبر الأغذية

الحرص على تنظيف الأواني وغسلها بعد الاستخدام والبعد عن تراكمها وهي متسخة

تنظيف مفسلة المطبخ بشكل مستمر للقضاء على الجراثيم والبكتيريا ومنع تصاعد الروائح الكريهة

إفراغ سلة المهملات بصورة يومية، ولا تترك داخل المنزل ليلاً، مع الحرص على تنظيف سلة المهملات بمنظفات مطهرة حتى لا تترك البكتيريا

أ- إعادة تسخين الطعام لدرجة حرارة لا تقل عن 74 درجة مئوية.
ب- تخزين الطعام في الثلاجة في درجة حرارة 4 مئوية أو أقل.



منطقة الخطر هي: درجة الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم بسرعة فائقة أعلى من 5 درجات مئوية وأقل من 60 درجة مئوية.

معلومات
إشراية

إرشادات بعد التسوق

١- الإسراع بنقل المنتجات الغذائية إلى المنزل: كي لا تفسد

٢- تجنب ملء الثلاجة بالمواد الغذائية، كي لا تمنع مرور الهواء داخلها.

٣- غسل الخضروات والفواكه وتجفيفها قبل تخزينها

صنف محتويات المطبخ في الجدول التالي حسب نوع التنظيف الذي يحتاجه :
شفاط المطبخ - أرضية المطبخ - الموقد والفرن - جدران المطبخ - الثلاجة - مغسلة
المطبخ - أسطح المطبخ - نافذة المطبخ - الأجهزة الكهربائية - خزائن المطبخ.

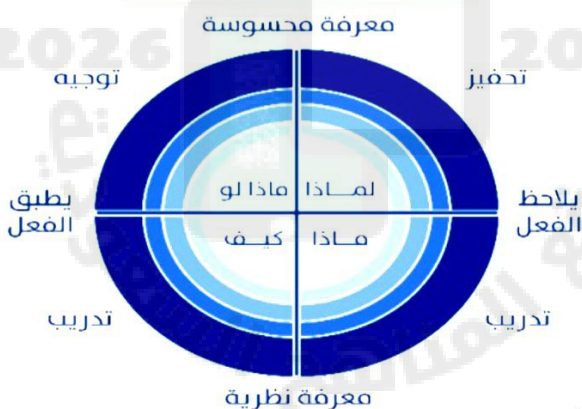
تنظيف شهري

تنظيف أسبوعي

تنظيف يومي

استراتيجية

نموذج مكارثي



طالبة تسأل
وطالبة
تحب

@the.goodteacher

ثالثًا: الوقاية الصحية داخل دورات المياه



١- غسل أرضية المياه بالماء الدافئ والكلور والصابون حتى تصبح الأرضية لامعة ونظيفة

٢- تنظيف صنبور الماء والحوض والبانيو بالماء والصابون، وإزالة بقع الصدأ والتكلس تفرك بفرشاة مغموسة في ماء دافئ ممزوج بالخل.

٣- تنظيف المراض يوميًا بمزيج من الكلور والصابون ويفرك جيدًا بفرشاة خاصة بالمراض.

٤- تنظيف بالوعة الحمام جيدًا حتى لا تتراكم فيها الأوساخ أو الشعر أو تتجمع فيها الحشرات.

٥- تنظيف محتويات الحمام مثل: حامل الصابون، وأدوات تنظيف الأسنان، أو أدوات الحلاقة بإزالة الأدوات من داخل الحامل، أو الخزانة ثم تنظيفها جيدًا وتعقيمها ثم غسل الأدوات جميعها، ثم تجفف بمنشفة جافة، وتعاد الأدوات إلى مكانها.

استراتيجية تدوين الملاحظات

الفكرة الرئيسية

الكلمات الأساسية ومعانيه

النقاط المهمة

التعلم الجديد

تذكر

عند استخدام القفايات ذات الاستخدام المتكرر
انه يلزم استخدامها لغرض واحد ومحدد، مع الحرص
على غسل اليدين بعد إزالة القفايات

نشاط (أ)

دون خطوات تنظيف غرفتك؟

نشاط (ب)

دون طرق الوقاية الصحية
داخل المنزل في زمن
الأوبئة؟

طالبتي
منصة مدرستي
بانتظارك لحل
الواجب