

الوحدة الأولى

صحتي  
وسلامتي



## أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تُعطي أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
  - أن تُلخص أهمية الماء والغذاء للبشرة.
  - أن تذكر سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة.
  - أن تُعدّد العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر.
  - أن تُقدّم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر الشائعة.
  - أن تُقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة.

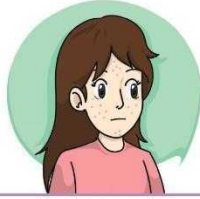




# بشرتي

صحتي  
وسلامتي

كَمْ تُحَرِّجُنِي هَذِهِ الْبُثورُ الَّتِي بَدَأَتْ  
تَظْهَرُ فِي وَجْهِ. هَلْ أَنَا بِحَاجَةٍ  
لِزِيَارَةِ الطَّبِيبِ؟ وَهَلْ تَسْتَطِيعِينَ  
مَسَاعِدَتِي يَا أُمِّي؟ وَهَلْ يُمْكِنُ أَنْ  
تَسَاهَمَ مَسْتَحْضِرَاتُ التَّجْمِيلِ فِي  
إِخْفَائِهَا؟



## المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.

**البشرة:** الطبقة السطحية  
للجلد والتي تمثل درع  
الحماية للجسم.



لا يا بُنَيَّتِي فمَسَاحِيقُ التَّجْمِيلِ  
مَخْصُصَةٌ لِمَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنْكَ سِنًا  
وَلَا بُدَّ مِنْ اسْتِشَارَةِ الطَّبِيبِ قَبْلَ  
شِرَاءِ مَسْتَحْضِرَاتِ العِنَايَةِ بِالبِشْرَةِ  
المناسبة لك.

## أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المُخْتَلِطَةُ.



## كيف أعرف نوع بشرتي.

اتبعي الخطوات الآتية لتكتشفي نوع بشرتك بمفردك:

١ اغسلي وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففيه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً وضعيه على وجهك وامسحي به جبهتك، فإذا ظهرت آثار الدهون دل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثرٌ للدهون دل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع جافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

### نشاط (١)



لوني نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة



## نشاط (٢)

قدّمي طرائق وأساليب إبداعية لتوعية زميلاتك حول طرائق حماية البشرة.



- ١- استعمال كريم الترطيب في المنزل
- ٢- استعمال كريم مضاد لأشعة الشمس قبل التعرض للشمس
- ٣- المواظبة على تنظيفها بالماء والغسول المناسب



« العناية بالغذاء والنظافة  
من مُتطلّبات الجمال.



« فيتامين (C) و (A) 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.

## نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن البشرة، وتكسيبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن تغسلي بشرتك وتشطفها جيدا بكمية كافية من الماء، ثم تجففيها مباشرة ولا تتركيها تجف وحدها، وضعي قليلا من الكريم المرطب المناسب على الكفين والذراعين وجانبي الوجه والرقبة.



## للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناولِ الدهونِ والزيوتِ والموادِّ السُّكَّرِيَّةِ، والإكثارِ من تناولِ الماءِ والأغذيةِ المفيدةِ التي تجعلُ البشرةَ الدهنيةَ أقربَ إلى البشرةِ العاديةِ.

٢ تناولُ البروتيناتِ كاللحومِ بأنواعِها والحليبِ ومنتجاتِه والفيتاميناتِ كالخضراواتِ والفاكهةِ التي تحمي البشرةَ من الجفافِ والتشققِ وتقي من الالتهاباتِ الجلديةِ ولاسيما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناولُ الأغذيةِ الغنيةِ بالأليافِ النباتيةِ كالفاكهةِ والخضراواتِ وخبزِ البُرِّ، التي تقي من احتمالِ الإصابةِ بالإمساكِ الذي يُعدُّ سبباً من أسبابِ تكوُّنِ الدهونِ في البشرةِ.

٤ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ يفيدُ في صحةِ الجلدِ عامةً وفي تحسينِ البشرةِ خاصةً.



### نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي حلولاً للمشكلات الآتية  
مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:  
أ. صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.  
ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

#### المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



#### خطوات نحو الحل

يجب عليك تنظيف بشرتك  
من الماء واستعمال  
كريمات الترطيب



#### الحل

استعمال كريمات الترطيب

#### المشكلة

صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.



#### خطوات نحو الحل

يجب عليك تنظيف بشرتك  
بالغسول المناسب على أقل  
تقدير ثلاث مرات في اليوم  
واستخدام الكريم المناسب  
لبشرتك.



#### الحل

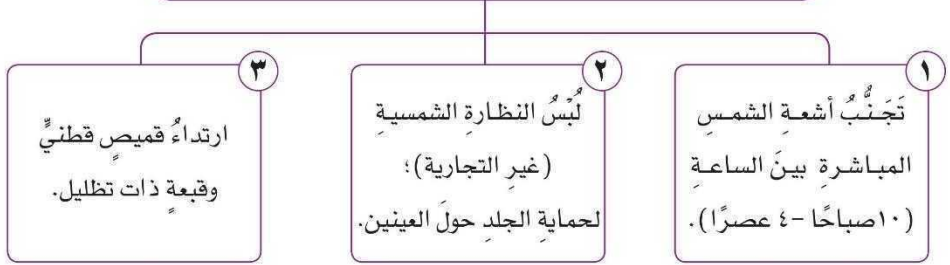
استعمال الغسول المناسب



## ■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم وإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكنَّ التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحروق ويُسْوِّهُ الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمالُ ماء باردٍ أو مثلجٍ كماداتٍ رطبةً في مكان الإصابة أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يُمدُّ الجلد بالبرودة.

### طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف







# العناية بشعري وأظفاري

صحتي  
وسلامتي

الشعرة:



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسمِ الإنسان، وتتكوّن

من جزئين:

## ١ بُصِيْلَةُ الشَّعْرِ:

وهي الجزءُ الحيُّ من الشعرة  
وتتموت تحت فروة الرأس.

## ٢ الجزءُ الطويلُ من الشعرة:

وهو الجزءُ غيرُ الحيِّ من الشعرة  
ويتكوّن من مادةِ الكيراتين.

يُوجَدُ حولَ بُصِيْلَةِ  
الشَّعْرِ شَبَكَةٌ من  
الأوعيةِ الدَّمَوِيَّةِ  
تُغْذِي الشعرةَ  
بالأكسجينِ والموادِّ  
الغذائيةِ.

## المفاهيمُ الرئيسيةُ

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشعرُ من أهمِّ مظاهرِ  
الجمالِ للفتاةِ، وينبغي أن  
تَحْرَصَ عليه وتعتني به،  
وهو جزءٌ لا يتجزأ من جسمِ  
الإنسانِ، ويرتبطُ الشعرُ  
بخلايا الجلدِ ويتغذى منه،  
كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ  
بالتغذيةِ الجيدةِ، والشعرُ  
النظيفُ السليمُ هو تاجُ  
على رأسِ كلِّ فتاةٍ، فمن منا  
تستغني عن تاجها الذي  
تزيّنُ وتجمّلُ به؟



## نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظي على شعرك قوياً وجميلاً؟



### البروتينات ، الفيتامينات ، الأملاح المعدنية



## العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

### المصادر الجيدة

اللحوم الحمراء والبيضاء  
والحليب والبقول والحبوب  
كالقمح.

الخضراوات والكبد ونخالة  
الحبوب كالقمح.

الحليب ومنتجاته واللحوم  
الحمراء والكبد والبيض  
والأسماك.

### العنصر الغذائي

البروتينات

الفيتامينات

الأملاح المعدنية







## نشاط (٢)



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



				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عدد الأغذية التي تُنمي الشعر

## نشاط (٣)

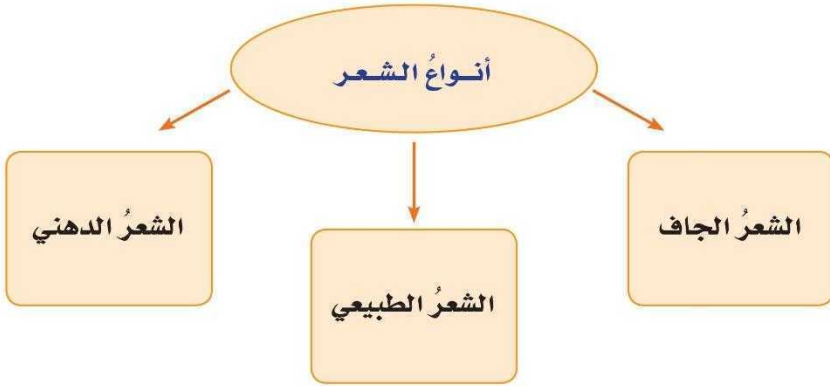


تأملي الصور التي أمامك، ثم عبّري عنها بأسلوبك الخاص:



تناول الاطعمة المفيدة يجعل الشعر قويا وجميلا





### تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وتسليكه بإزالة العقدة والتداخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك الممّوى، أما في حالة تمشيط الشعر المبلل فيفضل استعمال مِشَطٍ ذي أسنان متباعدة.



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

### مشكلات الشعر الشائعة

تساقط الشعر

قشرة الرأس

قمل الرأس

تقصف الشعر



## نشاط (٤)



اختراري إحدى مشكلات الشعر الشائعة السابقة وناقشها مع زميلاتي، ثم اقترحي لها حلولاً فعالة.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
تقصف الشعر	قص الشعر بشكل دوري كل شهرين استعمال مشط ذو أسنان متباعدة استعمال حمام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته تجنب الأدوات الحرارية للتجفيف والتصفيف

## للعناية بالشعر اتبعي ما يأتي:

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

٢ خصصي مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي.

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

٤ اختاري حمام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



## العناية بالأظفار: ■



لمظهرٍ صحيٍّ وجميلٍ لأظفاركَ:

■ اهتمي بغذائك الصحي.

■ نظفي أظفاركَ باستمرارٍ للتخلص من الجراثيم.

■ احمي أظفاركَ بارتداء القفازاتِ أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ استخدمي كريماتٍ لترطيب أظفاركَ للمحافظة على نعومتها.



## نشاط (٥)



لِمَ تُقلِّمين أظفاركَ كُلِّما طالت؟ وضحِي ذلك.



حتى لا تتجمع الأوساخ تحتها  
كي لا تضايقتي أثناء ارتداء الحذاء  
كي لا تسبب خدوش أثناء الحركات العشوائية





# 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.

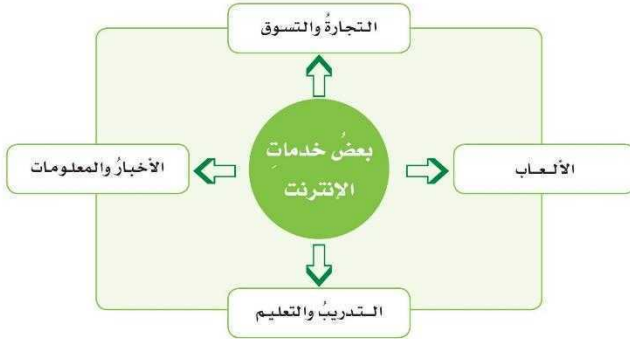
## المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها البعض 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.



## نشاط (١)



« إن استخدامك التقنية  
بطريقة صحيحة  
يجعلك باحثاً جيدة  
وقادرة على تحمل  
المسؤولية واتخاذ  
القرارات المناسبة.

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اذكرى أكبر عدد ممكن  
من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

سهولة التواصل

الأخبار 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 الا وقت الحاجة للاستفادة من النقاط  
الإيجابية لها والابتعاد عن النقاط السلبية .  
أن يكون التواصل الاجتماعي بشكل مباشر وعدم حصره بوسائل  
التواصل الاجتماعي .



## ■ 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.

تَميَّةُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تَميَّةُ مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



## نشاط (٤)



مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفِ أَثَارِ غَضَبِهَا فَاسْتَحْدَمَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ  
لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ذَلِكَ الْغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.  
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، حُدِّدِي أَهَمَّ النَتَائِجِ الْمَتْرَبَةِ عَلَى  
هَذَا السُّلُوكِ مَبِينَةً التَّصَرُّفِ الْأَمْثَلُ مِنْ وَجْهَةِ نَظْرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ  
النَّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ.

النتائج المترتبة	اضرار سلوكيه واجتماعية
التصرف الأمثل	كان عليها ان تتوضأ وتصلي لان الوضوء يطفى الغضب
دليل النهي عن الغضب	أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي قَالَ: ((لَا تَغْضَبِ، فَرُدِّدِ مَرَارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبِ))



## إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير الموثقة فقد تقود إلى ما لا تُحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



الرقيب الحقيقي عليك  
أثناء استخدامك للتقنية  
ووسائل التواصل الاجتماعي  
هو أنت، فاحرصي على  
الاستفادة منها بما يرضي  
الله عز وجل. واجعلي  
مخافة الله عز وجل نصب  
عينيك.

### من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنك،  
ومن واجب أسرتك حمايتك من كل  
ما يضر بصحتك العقلية والجسدية  
والنفسية والاجتماعية.



## تطبيقات عامة

١ أكتبني عن مشكلة للشعر عانيت منها سابقاً، وكيف استطعت التغلب عليها؟

مشكلة نقص الشعر .... استطعت التغلب عليها بتطريف شعري كل شهرين واستعمال حمام الزيت المناسب لطبيعة شعري ،وقللت من تعريض شعري للأدوات الحرارية

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

تكمُن أهمية ذلك في معرفة نوع الغسول المناسب للبشرة والكريمات المغذية والواقية المناسبة

٣ أكتبني فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

..... للحفاظ على اليدين من الجفاف والأمراض الجلدية

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C).

الحفاظ على قوة البشرة وليونتها. وحمايتها من الجفاف والتخرش والالتهابات الجلدية

■ شرب كثير من الماء.

..... الحفاظ على الترطيب الدائم للبشرة وإعطاء النشاط لجسم بشكل عام

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

..... تحمي البشرة من الجفاف والالتهابات الجلدية وتقوي الشعر



٤

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

عدم اللجوء إلى التقنية الا وقت الحاجة للاستفادة من النقاط الإيجابية لها  
والابتعاد عن النقاط السلبية

٥

رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

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

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

- ١- أرز - زبدة
- ٢- بسبوسة
- ٣- جوز
- ٤- تسالي
- ٥- فستق
- ٦- شokolataة
- ٧- بقلوة

أ- المفيدة للبشرة

خس

- ١- لبنه
- ٢- أرز
- ٣- فاصولياء خضراء
- ٤- سبانخ
- ٥- زبدة
- ٦- ملفوف
- ٧- جوز
- ٨- ملوخية
- ٩- حليب
- ١٠- فستق
- ١١- برتقال



استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بم تنصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

١. طلب المساعدة من الطبيب المختص.

٢. استعمال الغسول المناسب لهذه الحالة.

٣. عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة مدة لا تقل عن ثلاثة أيام حتى تهدأ البشرة.

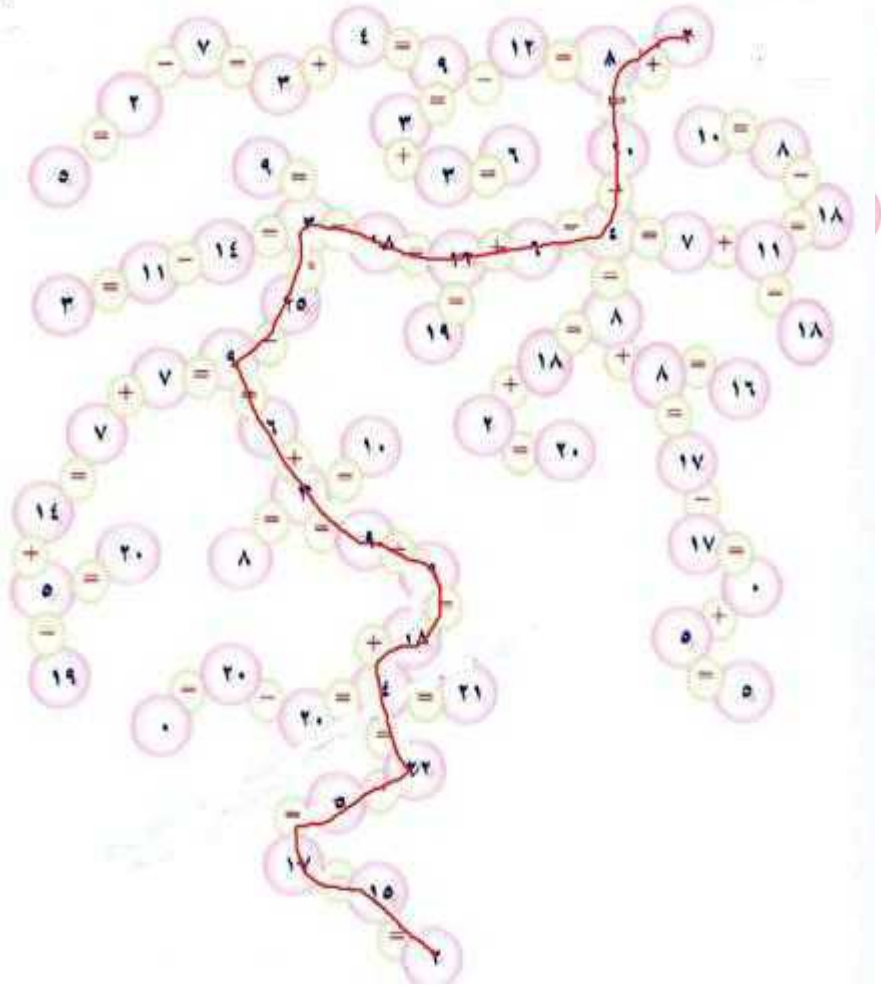
٤. غسل البشرة بالماء البارد كلما شعرت بالحرارة حتى لا تبطن الحرارة من اختفاء الحروق.

٥. وضع كريم واقي للشمس قبل التعرض لها مرة أخرى.



ساعدني حصة في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحية المستخدمة

الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢.



الوحدة الثانية

٢

مسكني





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعَدِّد الأدوات الواجب توفرها في المنزل استعداداً للطوارئ.
- أن تُعَبِّرَ عن أسباب حوادث السقوط في المنزل.
- أن تُسْتَنْتِجَ طرائق الوقاية من حوادث الكهرباء.
- أن تُعْطِيَ أمثلة لمسببات الحرائق.
- أن تُلَخِّصَ الإجراءات الواجب اتباعها في حوادث الحريق.
- أن تُصِفَ مسببات الاختناق في حالات مختلفة.





# الحوادثُ داخلَ المَسْكَن

مَسْكَنِي

## ■ الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجتُ أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية وحدث ما لم يكن في الحسبان فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديد فآثارَ ذلك فزعاًها.

قدمي نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالة.

**عليها الاتصال فوراً برقم الإسعاف ٩٩٧.**

## المفاهيمُ الرئيسية

- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعيُّ بمفهومِ السلامةِ مَبْدَأٌ يَسَعِي الجَمِيعَ لِتَحْقِيقِهِ، فالوقايةُ تُعملُ، بعدَ الله، على دَرءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

## نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزية اتباعها لتُضَمِّنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ

ذلكَ بمشيئةِ الله؟

أن تقومِ بتنفيذِ تعليماتِ أمها فيما يتعلقُ بمراعاةِ أمورِ إخوتها الصغارِ



## أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صلي كل جملة بالصورة المناسبة لها:

١ طفاة حريق.

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣ صندوق الإسعافات الأولية.



تفقد صندوق الإسعافات الأولية بين فترة وأخرى، وتأكد من صلاحية الأشياء التي يحتوي عليها.

لسلامة الأسرة، يجب تدريب أفرادها على استخدام وسائل السلامة، والتجمع في نقطة معينة عند سماع جرس الإنذار.

### نشاط (٢)

ما الشروط التي تنبغي مراعاتها عند تركيب طفاة الحريق؟

.....

سرعة التركيب باتباع الإرشادات والتأكد من إحكام التركيب قبل الاستخدام

.....



## أرقام الطوارئ في المملكة :

النجدة ٩٩٩

التهلأن الأحممر ٩٩٧

حوادث المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨



- المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ:
- ١- نوع الحالة الطارئة.
  - ٢- الموقع.
  - ٣- اسم المتصل.
  - ٤- العنوان.

### نشاط (٣)

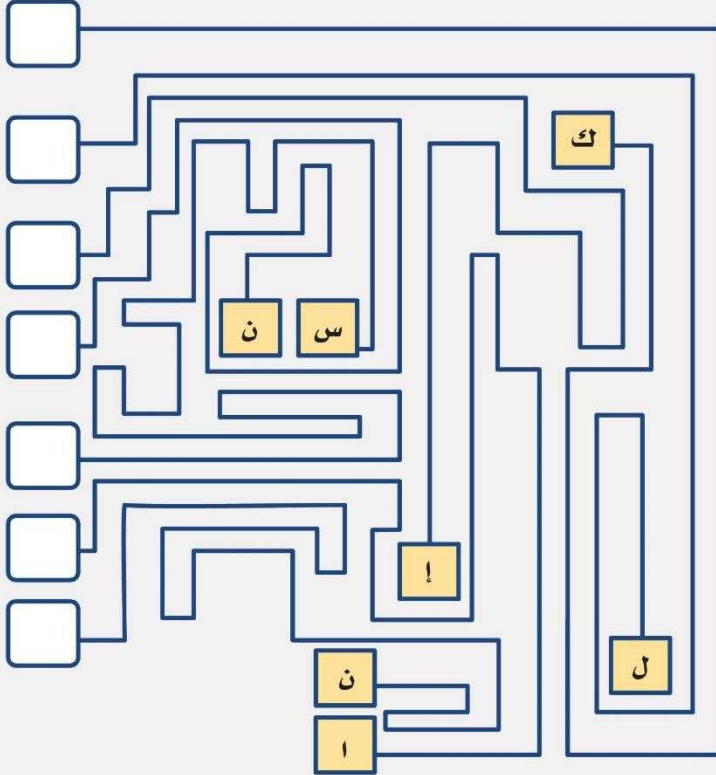
صممي مع زميلاتك بطاقة لتدوين أرقام الطوارئ بشكل واضح، ثم وزعيها على طالبات المدرسة بإشراف معلمتك.



## نشاط (٤)



اجمعي أحرف المربعات، لتعرفي تَمَّةَ العبارة من خلال نقل كل حرف إلى المربع الخاص به عبر المَتَاهة الظاهرة أمامك، ثم دونيها في الأسفل لتكتمل العبارة لَدَيْكِ:



السلامة مُطلبٌ ..... كل إنسان .....



## ■ حوادث السقوط:

تُعتبرُ حوادثُ السقوطِ من أكثرِ الحوادثِ المنزليةِ شيوعاً ولها أسبابٌ كثيرةٌ منها:



١  
عدمُ ترتيبِ  
قطعِ الأثاثِ، أو وَضْعُهَا  
بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ.



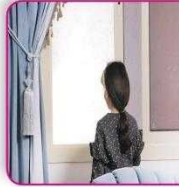
٢  
عدمُ تجفيفِ الأرضِ  
المبللةِ، ولاسيّما  
المطابخِ والحماماتِ.



٣  
تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ  
في الأماكنِ المرتفعةِ  
أو على الشرفاتِ.



٤  
تركُ الطفلِ في  
مشايته دونَ مراقبةٍ.



٥  
وَضْعُ الأثاثِ  
بالقربِ من نافذةٍ  
مفتوحةٍ.



## نشاط (٥)



أرْسُمي خريطةَ مفاهيمَ لأسبابٍ أخرى محتملةٍ للسقوط.

### اسباب السقوط

ترك الطفل على الدرج دون مراقبة

بلاط المطبخ مبتل بالماء

ترك الاشياء مبعثرة في الغرفة



تُعَدُّ حوادثُ السقوطِ  
من أهمِّ أسبابِ  
حدوثِ نزيفِ المخِ،  
ولاسيَّما إذا كانَ  
السقوطُ على الرأسِ.

٤  
مراقبة الطفل  
أثناء اللعب

١  
إغلاق الأبواب المؤدية  
إلى الشرفات.

الوقاية من حوادث  
السقوط:

٣  
تجفيف أرض  
المطبخ والحمام  
جيداً.

٢  
إبعاد الأثاث  
عن نافذة  
الغرفة

## نشاط (٦)

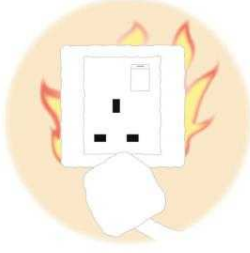


كيف تُسعفينَ طفلاً سقطَ وفقَدَ وعِيهَ؟ وضحِي ذلك.

القيام بعمل تنفس اصطناعي  
فسح مجال التهويه امامه  
الاتصال فورا بالاسعاف



## ■ حوادثُ الكهرباء:



تعدُّ الكهرباءُ أهمَّ مصادرِ الطاقةِ، ومن وسائلِ الراحةِ التي تجعلُ حياتنا أكثرَ سهولةً ويسراً، إلا أنها قد تُشكِّلُ خطورةً عندَ إهمالِها، فتكونُ سبباً في وقوعِ الحرائقِ والانفجاراتِ أو وفاةِ الكثيرِ منَ الناسِ.

## ■ مسبباتُ الحوادثِ الكهربائية:

ضعي علامة (X) أمام السلوكياتِ المسببةِ للحوادثِ الكهربائيةِ فيما يأتي:



١ مناسبة التوصيلاتِ الكهربائيةِ للتيارِ المارِّ بها.



٢ تمديدُ أسلاكِ كهربائيةٍ عبرَ الأبوابِ أو النوافذِ.



٣ وضعُ أسلاكِ التوصيلاتِ الكهربائيةِ في أنابيبٍ معزولةٍ.



٤ تحميلُ المقابسِ الكهربائيةِ فوقَ طاقتها.



٥ لمسُ الأجهزةِ الكهربائيةِ والأيدي مبتلةً بالماءِ.



٦ فصلُ التيارِ الكهربائيِّ أثناءَ إجراءِ أعمالِ الصيانةِ والإصلاحِ.



٧ تركُ الأجهزةِ الكهربائيةِ في وضعِ التشغيلِ مدَّةً طويلةً.





## اكتبى السببَ أو النتيجةَ المفقودةَ في الجدولِ الآتي:

السبب	النتيجة
- ترك أسلاك كهربائية مكشوفة.....	- يؤدي إلى حدوث الصَّعَقَاتِ الكهربائيّة.
- تمديد الأسلاك الكهربائيّة بالقرب من الأفران.	- يحدث انصهار الأسلاك الكهربائيّة.
- تحميل المقابس الكهربائيّة فوق طاقتها.	- يجعل الأسلاك تنسحق وتكون قابلة للاشتعال.
- شراء الأجهزة الكهربائيّة الرديئة والرخيصة الثمن.	- يحدث إتلاف الأجهزة بسرعة وارتفاع الأحمال.



« ضرورة الابتعاد عن إصاق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة؛ حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شَرَر، أو ملامسة مصباح ساخن.

« إياك وملامسة محطات وأعمدة الإنارة في الشوارع؛ حتى لا تتعرّض لخطر الصعق الكهربائي، ولا سيما في مواسم الأمطار.

« اجتماع الماء مع الكهرباء يشكل خطورة بالغة، لذلك يجب أن تكوني حذرة عند استعمال جهاز كهربائي في الحمام أو المطبخ.

### نشاط (٧)



اسردي قصة واقعية عن حوادث وقعت نتيجة سوء استخدام بعض الأجهزة الكهربائيّة كالمداقي، ثم عبّري عن رأيك في تلك الأخطاء بأسلوبك الخاص.

(دخلت الأم إلى الحمام لتحمم وليدها في فصل الشتاء فخافت عليه من أن يصاب بالزكام فأحضرت المدفأة الكهربائيّة إلى الحمام وأثناء التحميم وصل الماء إلى شمعة المدفأة فأصيب الطفل بالصاعقة وخوف الأم احتضنت طفلها وأصيبت أيضاً بالصدمة الكهربائيّة مما أدى إلى وفاتها).



## نشاط (٨)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحتي في مصادر التعلم المتنوعة حول مسببات الحوادث الكهربائية وأساليب الوقاية منها، ثم لخصيها في خريطة مفاهيم حائطية وعلقيها في صفك.



### حوادث الحريق:

الحوادث المنزلية كثيرة، ويُعد الحريق أكثرها تدميرًا، وهناك أسباب تقود إليه.



### أهم أسباب حدوث الحريق:

- ١ الجهل واللامبالاة.
- ٢ تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.
- ٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.
- ٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.
- ٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.



## عند حدوث حريق - لا سمح الله - يجب اتباع الخطوات الآتية :

١ إبلاغ الموجودين بحادث الحريق، مع سرعة إخلاء المكان باستخدام مخارج الطوارئ الآمنة.



٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.

٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم ٩٩٨ .....

٤ مكافحة الحريق بوسائل الإطفاء الأولية الموجودة، مثل: **طفاية الحريق** .....

٥ تجنب الرجوع إلى موقع الحادث لأخذ شيء مهمًا كان ثمينًا.



تأكدي من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

أسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسي.



## نشاط (٩)

كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.

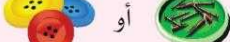

عند ترك الغاز مفتوح دون غلق وتشبع المكان به ثم يتبع ذلك إيقاد قابس الكهرباء بالمكان يحدث انفجاراً يؤدي إلى حرائق هائلة لذا يجب توخي الحذر في ذلك.




## حوادث الاختناق:


تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١ العبث بـ  الفارغة.

٢ ابتلاع  أو  أو قطع الحلوى، أو الخرز، أو البطاريات الصغيرة.

٣ اللعب داخل  والخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة. عللي.

٤ وضع  حول الطفل وهو نائم.

٥ العبث بـ  والحبال حول العنق.



قد يرافق حوادث الحريق تصاعد دخان كثيف يؤدي إلى الاختناق، لذلك ينبغي الحبو عند عبور الطرقات الداخلية للمبنى؛ لكي نتحاشى كثافة الدخان.



## تطبيقات عامة

١ أكمل الجمل الآتية باختيار الكلمة المناسبة من بين الكلمات المُعطاة:

١ الاستعداد للطوارئ يجعلُ التصرفَ ..... **أ** آمناً وسليماً

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

٢ من أهم أسباب الحرائقِ ..... **ب** الجهل والاهمال

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والاهمال

الحرص

٣ قد يؤدي السقوطُ على الرأسِ إلى ..... **ج** نزيف داخلي

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

٤ ما النتائج المتوقعة للآتي:

١ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

..... **صعق كهربائي.**

٢ تجفيف الملابس على المدفئة.

قد تصل شرارة كهربائية إلى الملابس المبتلة فتؤدي إلى صاعقة كهربائية وقد تصل إلى حريق.

..... **ج** ضغط زرّ الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المتسرب.

..... تؤدي إلى الانفجار وحدث حريق هائل.



٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- أ إبلأغ ساكني المنزل بحداث حريق، مع سرعة إخلاء المكان. ✓
- ب الرجوع إلى موقع الحريق: لأخذ الأشياء الثمينة. ✗
- ج العبث بالأسلاك والحبال حول العنق. ✗
- د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تماماً، وتحويله إلى جمر. ✗

٤ اختاري السلوك المناسب:

- أ شَبَّ حريقٌ (لا سمح الله) في المنزل:
- أتصل بالدفاع المدني.
  - أصرخ وأركض دون اتجاه معين.
  - أقوم بالاختباء في غرفتي الخاصة.
- ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:
- أحبو على الأرض للخروج من مكان الحريق.
  - أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.
  - أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.



٥ ضعِي كلَّ كلمةٍ في الفراغِ المناسبِ لها:

مضغ

سام

نافذة

تهوية

أنبوبة

- أ وضعُ الأثاثِ بالقربِ من ..... نافذة مفتوحةٍ يعرضُ الأطفالُ للسقوط.
- ب غازُ أولِ أكسيدِ الكربونِ ..... سام يؤدي إلى الاختناقِ والوفاة.
- ج حثُّ الأطفالِ على ..... مضغ الطعامِ جيداً قبلِ بلعه.
- د التأكدُ من إغلاقِ مِحْبَسِ ..... أنبوبة الغازِ جيداً بعدَ كلِّ استعمالٍ،  
ويجبُ ..... تهوية المكان.

٦ ضعِي سؤالاً لكلِّ إجابةٍ مما يأتي:

- أ تحدّثُ إذا لامسَ شخصٌ الأسلاكَ الكهربائيّة، فينتجُ عنها ضررٌ شديدٌ قد يصلُ إلى الوفاة.  
س ..... متى تحدث الصدمة الكهربائية؟
- ب لأنها قد تتشابكُ وتسببُ له الاختناق .  
س ..... لماذا يجب وضع الأسلاك والحبال بعيداً عن الأطفال؟

٧ علّلي ما يأتي:

أ ضرورة تجفيفِ الأرضياتِ المبتلة .

حتى لا تسبب السقوط.

ب تجنّب تركِ الأشياءِ في الدرجِ أو الممرات .

حتى لا تعرقل حركة المرور وقد ينتج عنها التعثر والسقوط



الوحدة الثالثة

٣

مَلْبَسِي



## اختيار الملابس

العمر  
لون البشرة  
قوام الجسم  
المناسبة

# مَلْبَسِي

مطابقتها لمواصفات  
اللباس الشرعي  
العادات والتقاليد  
الموسم

## أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تَسْتَنْتِجَ الشروطَ الواجب مراعاتها في اللباس المحتشم.
- أن تَخْتَارَ الملابسَ التي تناسبُ لونَ بشرتها وعمرها الحالي وقوامها.
- أن تُصَدِّرَ حكماً حولَ الملابسِ التي لم يُرَاعَ فيها القيمُ الإسلامية.
- أن تَتَعَرَّفَ بعضَ الأزياءِ الشعبيةِ السعوديةِ من مناطقِ المملكةِ المختلفةِ.





# اختيار الملابس

ملبسي

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿يَبْنَیْ ءَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَیْكَ لِبَاسًا یُؤْرِی سَوَاءَ تِکُمْ وَرِیْشًا وَلِبَاسَ النُّقُوی ذَٰلِکَ خَیْرٌ ذَٰلِکَ مِنْ ءَایَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ یَذَّکَّرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٦].

الشروط التي يجب توفرها في اللباس الشرعي المُباح وهي أن يكون:

١ ساتراً للعودة.

١

٢ فضفاضا واسعا غير شفاف.

٢

٣ بعيداً عن تقليد الكافرات والتشبه بهن.

٣

٤ خالياً من صور لأرواح أو كتابات أو رسومات تنافي الشريعة الإسلامية.

٤

## المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تُعَدُّ الملابسُ مظهرًا جميلاً يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشخصيةِ ومحاسنها، ومرآةً تعكسُ ميولَ الفردِ وشخصيته، يُضَافُ إلى ذلك دورها الرئيسُ في السَّترِ والحِشمةِ والوقايةِ من عواملِ الطبيعة، وعند اختيارها تنبغي مراعاةُ أمورٍ عدةٍ منها:



فرضُ الحجابِ على المرأةِ البالغةِ عندَ الرجالِ من غيرِ ذَوِي المَحَرَمِ حمايةٌ لها من الأذى لقوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ قُلُوبًا لَلْأَزْوَاجِ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابِهِنَّ ذَلِكَ آدَبٌ أَنْ يَعْرِفَنَ فَلَا يُؤْذِنَنَّ﴾ [الأحزاب: ٥٩].



إن اللباسَ المحتشمَ من أمورِ الفطرةِ التي جُبلَ عليها الإنسانُ.

## ■ ثانيًا: العاداتُ والتقاليدُ:

تختلفُ الملابسُ من بلدٍ إلى آخرٍ ومن مِنطقتٍ لأخرى تبعًا لاختلافِ العاداتِ والتقاليدِ.

رؤية  
2030  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المحافظةُ على تراثِ المملكةِ الإسلاميِّ والوطنيِّ والعربيِّ والتعريفُ به.



## نشاط (١)



تشتهر المملكة العربية السعودية بالكثير من الملابس التقليدية الجميلة التي نفتخرُ بها وتختلف من منطقة إلى أخرى .  
من خلال خريطة وطننا الحبيب صلي كل زبي تراثي بمنطقته :





«تقيم الشؤون الثقافية بالحرس الوطني مهرجان الجنادرية سنوياً؛ لإحياء تراثنا الشعبي، فاحرصي على زيارته؛ لتتعرفي أزياء مناطق مملكتنا الحبيبة.

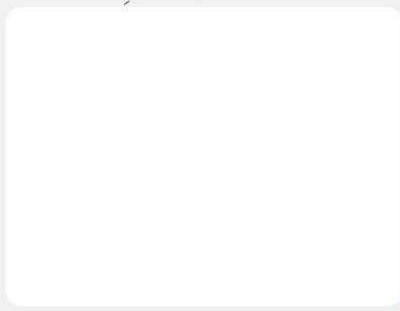
## نشاط (٢)



أُصِغِي صُورَةَ زِيِّ تِراثِي لِمِنطَقَتِكَ، وَتَكلمي عَنهُ فِي حُدُودِ سَطْرَيْنِ مَعْبَرَةٍ عَنِ افْتِخارِكَ بِهِ.

.....

.....



الاعتزازُ بِالزِيِّ الوَطَنِيِّ وَالافتخارُ بِهِ مِنَ الانتماءِ لِلوطنِ.

## ثالثاً: المَوسِم:

تختلفُ المِلابِسُ وَالأَقْمِشَةُ الَّتِي تَخْتارُها الفِئاةُ تَبَعاً لِاِختِلافِ فِصولِ السَّنَةِ، فَمِثْلاً:

## أ فصلُ الشِتا:



تَناسِبُ المِلابِسُ الصُوفِيَّةُ ذَاتُ الأَلوانِ الساخِنةِ وَالداكِنَةِ الَّتِي تَمَنِّحُ الجِسمَ الدِفءَ، مِثال ..... الجاكيت



## ب فصل الصيف:



تناسبه الملابس القطنية ذات الألوان الباردة والفاتحة التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم، مثال..... **البلوزة القطنية**.....

### نشاط (٣)

لم يُفضل ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

- حتى تعكس أشعة الشمس بعيداً عن الجسم
- تمتص العرق.



يفضل اختيار ملابس المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وملابس النهار على ضوء الشمس.

### رابعاً: العمر:

يؤثر العمر على اختيار موديلات الملابس، فما يصلح للطفلة لا يناسب فتاة في مثل عمرك، وما يناسبك لا يناسب المرأة البالغة.



## لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

### كِبَرُ السِّنِّ

- مريحة بسيطة.
- سهولة الاستخدام.
- داكنة اللون.

### الرشد

- ملابس عملية.
- قطع بسيطة.

### المراهقة

- ألوان قوية.
- موديلات وقصات.
- قطع متعددة فوق بعضها.

### الطفولة

- ألوان زاهية.
- موديلات متنوعة.
- أكثر من قطعة.

حدّدي ما يناسبُ عمرَك من المعروضِ أمامك بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



## ■ خامساً: لونُ البشرة:

يُعدُّ لونُ البشرة العنصرَ الأولَ عندَ اختيارِ لونِ الملابسِ لتأثيرِها المباشرِ والواضحِ على البشرة.

أظهرتِ الدراساتُ الحديثةُ أن اللونَ الذي يختاره الإنسانُ لملابسه يعكسُ شخصيته، اکتبي بالتعاونِ مع والدتكِ مدلولاتِ هذه الألوانِ.

### اللونُ الأحمر

يُوحى بثقةٍ عاليةٍ في النفسِ ويعطي إحساساً بالنشاطِ عندَ الشعورِ بالتعبِ والإجهادِ.

### اللونُ الأصفر

هو اللونُ المفضلُ للأذكاءِ، من يحبه إنسانٌ عمليٌّ وموضوعيٌّ، يمتازُ بالمرحِ والانطلاقِ.

### اللونُ الأزرق

لونٌ يحبه الهادنون وهو يعني الصفاء والهدوء.

### اللونُ الأخضر

هو شخصٌ جميلٌ محبٌ للطبيعة والسلام.





## سادساً: قِوَامُ الجِسم:

نظراً لاختلاف الفتيات في قوامهن يُفضلُ مراعاة اختيارِ الملابسِ التي تناسبُ حجمَ الجسمِ وشكله.

### ١ الطويلة النحيفة

تناسبها الخطوط الأفقية العرضية وتختار التصميمات التي تحدّد خطّ خصرها.

### ٢ القصيرة

تناسبها الخطوط الطويلة ليبدو الجسم أكثر طولاً والزيّ المكوّن من قطعتين.

### ٣ البدينة

ينبغي أن تبتعد عن الخطوط الأفقية في الملابس وتستخدم الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة.



الأقمشة ذات الألوان البراقة تعكس الضوء وتعطي إحساساً بزيادة الحجم.



## نشاط (٤)



فتاةً بديئةً تفضل ارتداءَ الملابس ذاتِ الخطوطِ الأفقية.

هل تَريينَ اختيارَها لهذهِ الملابسِ صحيحًا أم غيرَ صحيح؟



غير صحيح



صحيح

ظَلّلي ما تَريينه مناسبًا

وفسّري إجابتك؟



..... غير صحيح .....

..... لأن الخطوط الأفقية تعطي إحاءًا بزيادة الحجم .....

## سابعًا: المناسبة :

تختلف الملابس من حيث تصميمها وخامتها باختلاف الغرض الذي تُرتدى من أجله.

### ملابس المنزل :

مميزاتها: ... فضفاضة، مريحة، قطنية، متنوعة الألوان. ....

مثال: .. القميص القطني المنزلي. ....

### ملابس الخروج :

الصباحية: بسيطة، فضفاضة، ذات ألوان فاتحة وهادئة وتتسم بالبساطة والخطوط الطولية.

مميزاتها: ... المسانينة: بسيطة، فضفاضة، تميل للألوان الغامقة أحيانًا يوضع بها بعض الشك وتميز بالخطوط العرضية واللمعان.

مثال: فستان سهرة لونه أسود محلي بابليك من الشك الفضي بتنورة واسعة.



## تطبيقات عامة

١ اِبحِثي في مِصادرِ التعلِّمِ عن آيَةٍ أو حدِيثٍ يدلُّ على وجوبِ الاحْتِشامِ في الملبسِ.

قال الله تعالى: { يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن } الأحزاب: ٥٩

٢ عللي لما يأتي:

أ ارتداء الفتاة الممثلة الجسم للملابس ذات النقوش الصغيرة والخطوط الطولية.

حتى توحى بأنها أكثر طولاً وأقل حجماً.

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

حتى تكون مريحة أثناء النوم ولكي لا يتعرق الجسم فيها كثيراً.

٣ بم تنصحين كلاً من:

أ زميلتك التي ترتدي ملابس غير محتشمة.

يجب أن ترتدي ملابس محتشمة لان هذا من أوامر ديننا

ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كغسل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف.

لا يجب عليك ارتداء ملابس استقبال الضيوف أثناء الأعمال المنزلية حتى لا تتسخ وتتعرض للتلوث كالحرق أو القطع.



ج إحدى صديقاتك ترتدي ملابسٍ بخطوطٍ أفقية وهي ممتلئة.

عليك بارتداء الملابس ذات الخطوط الطولية والنقوش الصغيرة حتى تظهرى أكثر طولاً ونحافة

د أختك تنامّ بملابس الخروج.

يجب أن ترتدي ملابس النوم حتى تشعرى بالراحة.

٤ اكتبى تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

الإسراف في شراء الملابس خطأ كبير ومحرم لأن هذا تبذير لمجرد  
المباهاة ومسايرة معارض الأقمشة ودعاياتها، فكل هذا من الإسراف  
والتبذير المنهي عنه وفيه إضاعة للمال.



# أدُونِ مَلْحُوظَاتِي

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

