

● قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفصل الأول المتوسط
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الأول المتوسط - كتاب الطالبة /

وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٢٨ هـ

٧٢ ص ، ٢١ × ٥ ، ٢٥ سم

ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية ٢ - التعليم المتوسط -

السعودية - كتب دراسية أ - العنوان

ديوي ٦٤٠,٧١٣ ١٤٢٨/٤٩٨٢

رقم الإيداع : ١٤٢٨/٤٩٨٢

ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق الذي أتم الله به الرسالات.

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام بالطالبات ومحاكاة خصوصياتهن فقد أقرت تأليف مادة التربية الأسرية لتلائم توجهات فتيات اليوم وتناسب أحلامهن، وآمال أمهات المستقبل، وقد روعي عند وضع وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، كذلك تثقيف الطالبات غذائياً وصحياً، وتزويدهن بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالشؤون المنزلية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وتعميق مشاعر الثقة بالنفس وروح الأخوة بينهن . وذلك من خلال تنظيم الوقت والاهتمام بالمظهر الشخصي مع الحرص على الاقتصاد والادخار وترشيد الاستهلاك في مختلف المجالات.

ولقد حرص أن يكون الأسلوب سهلاً وممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية والفائدة.

كما وُضع في الاعتبار حق الحرية والمرونة للمعلمة في تقديم أو تأخير بعض الوحدات أو الدروس حسب ما تراه مناسباً لظروف المادة والطالبات.

نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة سائلين العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

تذكر



إثارة لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها الطالبة منفردة أو مع زميلاتها مما له علاقة في الدرس.

التطبيقات



التطبيقات التي تقوم بها الطالبة بعد دراستها للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالبة ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



الفهرس

الفصل الدراسي الأول

٤	المقدمة	
٥	مفاتيح ورموز الكتاب	
الوحدة	الموضوع	الصفحة
المهارات الاجتماعية (٥ حصص)	أهداف الوحدة	٨
	فن التعامل	٩
	اختيار الصديقات	١٩
	تنظيم الوقت	٢٢
	التطبيقات	٢٨
الشؤون المنزلية (٥ حصص)	أهداف الوحدة	٣٣
	الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل	٣٤
	ترتيب الموائد	٣٩
	مناديل المائدة	٤٦
	التطبيقات	٥٢
الغذاء والتغذية (٤ حصص)	أهداف الوحدة	٥٦
	الحساء	٥٧
	السلطات	٦٢
	التطبيقات	٦٩

ملاحظة:

يمتاز المقرر بالمرونة لذلك تركت حرية توزيع الحصص للدروس داخل الوحدة للمعلمة مع الالتزام بعدد الحصص المقررة لكل وحدة.



الوحدة
الأولى

المهارات الاجتماعية



فن التعامل



اختيار الصديقات



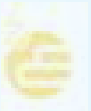
تنظيم الوقت



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تطبّق فنّ التعامل مع الآخرين في حياتها اليومية.
- ٢ تحسّن رعاية إخوتها الصغار.
- ٣ تقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ تفرّق بين الصداقة والزّمانة.
- ٥ توضّح أسس اختيار الصديقة.
- ٦ تخطط جدولاً لتنظيم جدول أعمالها اليومية.
- ٧ تعدّد أعمالاً تؤديها في وقت فراغها.





فَنُّ التَّعَامُلِ



المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

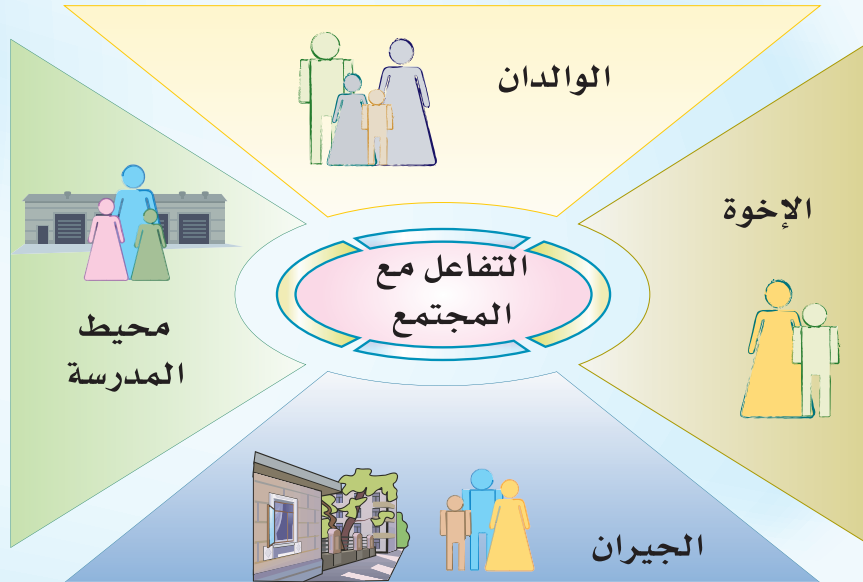
بُنَيْتِي..



أصبحت اليوم فتاة قادرة على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلّمي أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدركي أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلُّم أصوله وقواعده المستقاه من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثمَّ حبَّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعدين وتُسعدي مَنْ تعاشرين؛ لأنهم أحسَّوا روعة التعامل معك.



مع من تطبِّقين فنَّ التعامل؟



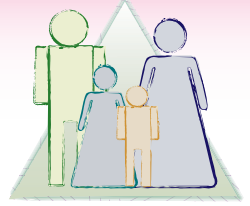
شكل (١)



هناك أشخاص آخرون نتعامل معهم دائماً، من هم؟ وما الأسلوب الأمثل للتعامل معهم؟



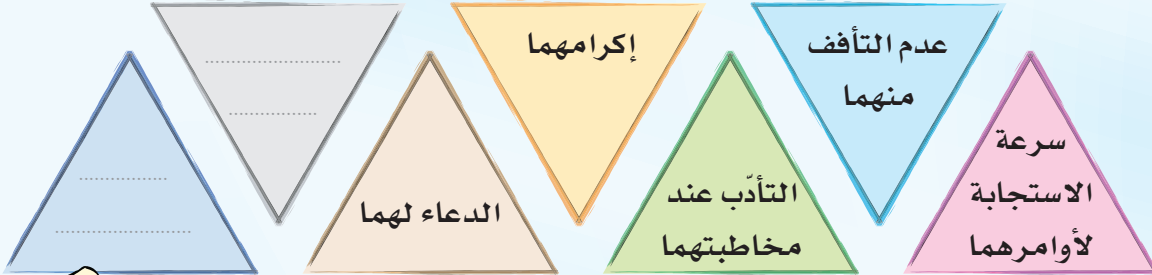
الوالدان:



إن أولى الناس ببرك وحسن تعاملك والداك، فبرهما فرع من شجرة الإيمان ذكره الله تعالى في عدة مواضع من كتابه، منها قوله تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء: ٢٣].
وأكدتها السنة النبوية في أحاديثها المباركة، وستجني ثمارها في الدنيا والآخرة عندما تتعهدينها بالسُّقيا والرعاية.



ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



قومي أعمالك تجاه والديك، وهل أنت راضية عنها؟
اجمعي درجاتك (راضية = ١، غير راضية = صفر).

م	الأعمال	راضية	غير راضية
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.		
٢	تلبية طلباتهما.		
٣	التلطف في الحديث معهما.		
٤	مساعدهتهما في أعمال المنزل.		
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.		
	النتيجة		

كلما كانت درجاتك عالية فهذا يدل على حسن معاملتك لوالديك، فابشري برضا الله عنك.
وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاجين لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.



قال أبو هريرة (رضي الله عنه): «جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ «أُمُك» قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: «ثُمَّ أُمُك» قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: «ثُمَّ أَبُوك» [صحيح مسلم: ٢٥٤٨]

الدعاء لك في السر والعلن

التوفيق في حياتك

برّ أبناك لك

رضاهما عنك

الفوز بالجنة

السعادة في الدنيا والآخرة



تخيلي أنك أم:

١- ما الأخلاق التي تتمنين أن تتصف بها ابنتك؟

٢- ما الأعمال التي تودين أن تشاركك ابنتك فيها؟



بُنِيَّتِي الْبَارَّةُ: بالإضافة إلى ما درسته سابقاً، هناك آداب ينبغي أن
تتحلي بها في تعاملك مع والديك، وأساليب تستطيعين أن تقوّي برك بهما،
عبري عنها من خلال الأشكال الآتية:



شكل (٣)

.....
.....



شكل (٢)

.....
.....

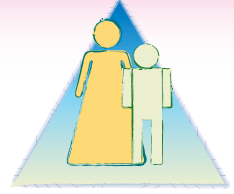


شكل (٤)

.....
.....

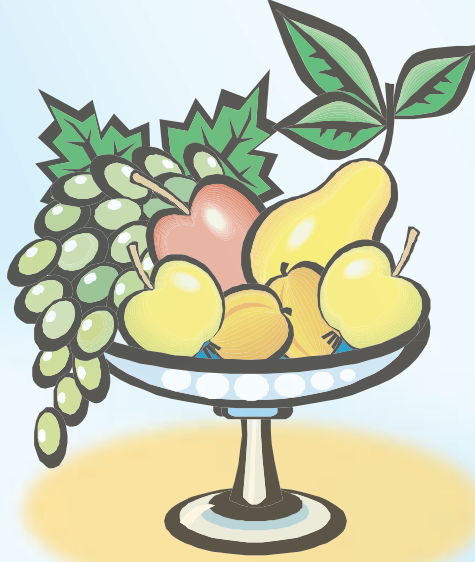


الإخوة :



والداك يتعبان من أجلك وأجل إخوتك، فهما يرعيانكم بحنان ورحابة صدر،
ودورك كفتاة ناضجة يتضح من خلال برهما ومساعدتهما، وذلك بحسن
خلقك وتعاملك مع إخوتك وسلامة تصرفك عند رعايتهم.

ثمار التعامل الحسن مع الإخوة



تمثيل القدوة الحسنة

زرع الثقة في
أنفسهم
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد
على الذات

اكتساب المحبة

.....
.....

.....
.....



اسردي قصة واقعية تبينين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

.....
.....
.....
.....
.....



الأشكال الآتية تشير إلى بعض الأمور التي يمكنك اتباعها مع أخوتك، وضحيها.



شكل (٦)

.....

.....



شكل (٥)

.....

.....



شكل (٨)

.....

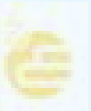
.....

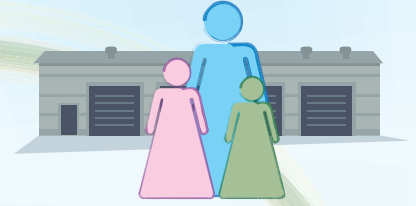


شكل (٧)

.....

.....





محيط المدرسة:

اقرأ القصّة الآتية، متأملاً في أحداثها:

هند طالبة في الصف الأول المتوسط، ذهبت إلى المدرسة كعادتها كل يوم، وقد نسيت أدواتها المدرسية في المنزل، فطلبت من زميلتها أمل مسطرة وقلم حبر، فلما رغبت أمل في استرجاع قلمها، تأفّفت هند منها فهي ما زالت بحاجة، وعندما ألحّت أمل في طلبها، قذفته بقوة فانسكب الحبر على الأرض وعلى حقيبة أمل، فلما رأتها المعلمة تعجّبت من فعلها، وسألته عن سبب تصرفها، فردّت مدافعة عن نفسها قائلة: إن أمل دفعتني لفعل ذلك. أنهت المعلمة المشكلة وطلبت من هند مراجعتها في مكتبها بعد انتهاء يومها الدراسي لمناقشتها فيما حدث.

من القصّة السابقة أجيب عما يأتي:

س١/ هل أخطأت هند أم أمل ولماذا؟ وما الأخطاء التي وقعت فيها؟

س٢/ ابدِ رأيك في أحداث القصّة.



الجيران:

تابع قصة هند، ودوّني ملاحظاتك حول أحداثها

مستدلة بأحاديث شريفة:

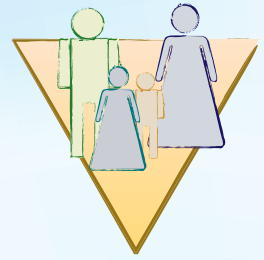
عادت هند من المدرسة وهي تشعر بضيق وملل من موقفها مع زميلتها أمل، فجلست تشاهد التلفاز لتسليه نفسها فرفعت صوته عالياً، عندها طرق الباب ابنُ الجيران الصغير حاملاً بين يديه طبقاً من الحلوى فأخذت هند الطبق ولم تشكره، بل أغلقت خلفه باب الدار بقوة، ثم أقبلت والدتها منزعجة من صوت التلفاز العالي، فرأت الطبق، وسألتها عن أمره، فأجابته هند دون مبالاة بما صدر منها، بل عابت ما في الطبق من الطعام وقللت من شأنه، فنهرتها والدتها، وأخبرتها بما كان يجب عليها أن تفعله من شكر الجيران على ما قدّموه، ثم طلبت منها الذهاب معها لزيارتهم، ولكنّها رفضت متعلّلة بانشغالها في أداء واجباتها المدرسية.

المواقف الصحيحة التي يجب أن تتمثلها هند:

المواقف الخاطئة التي قامت بها هند:



التفاعل مع المجتمع:



متى ما حققت فن التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكونين قادرة على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبحي عضواً فعالاً مميزاً في المجتمع، ينبغي أن تحققي تفاعلاً إيجابياً مع من حولك.

كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي؟

الشعور بالآخرين، وذلك بالشفقة على الضعيف ومواساة المهموم، ومساعدة كل من يحتاج العون.

اتباع التسامح واللين، وحسن الظن بالآخرين، وتبادل الثقة في التعامل معهم.

.....

.....

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

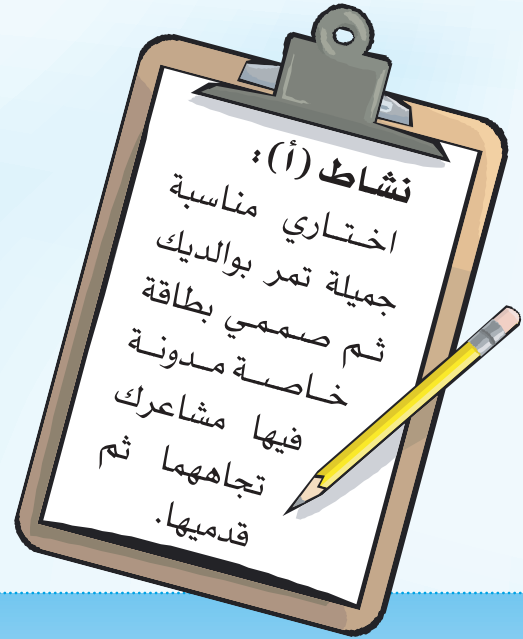
المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يُسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة» [صحيح البخاري: ٢٤٤٢].



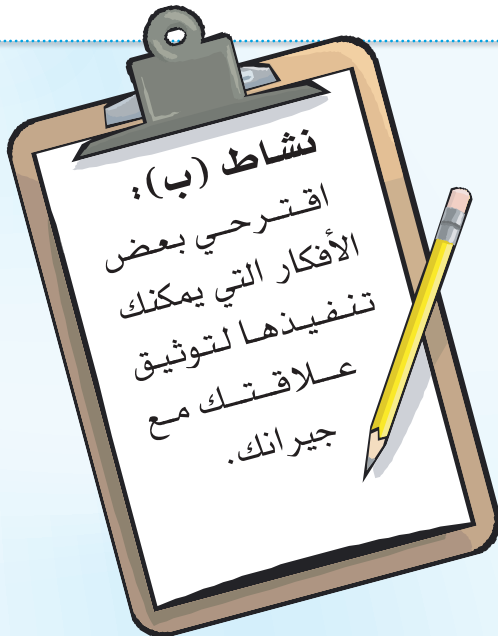
نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).





اختيار الصديقات



المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.



الصداقة :

رابطة نفسية تُورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام، ممّا يؤد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديقة.

عن أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بَجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي» [صحيح مسلم: ٢٥٦١]

الفرق بين

الزمالة :

- علاقة يجمعها المكان كالعمل أو المدرسة أو المكتب أو المستشفى أو
- قد تنقطع ببعد المكان.
- تشترك الزميلات في الخصائص المهنية.

الصداقة :

- علاقة مَوَدَّة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيُسَمَّونَ أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بُعِدَ المكان.
- قد لا تشترك الصديقات في الخصائص المهنية.



ما اسم صديقتك؟ وكم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعتما أن تكونا صديقتين لا زميلتين؟

إن أعظم صداقة على مَرَّ التاريخ هي صداقة الرسول ﷺ مع أبي بكر الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ،

ارجعي إلى كتب السيرة واستزيدي حولها مسترشدة بها في صداقتك.



تذكري

الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمّه، فبادري باختيار صديقة «صدوقة» ترتاحين لها، وتستعينين بها بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليها بما يضايقك، لكن تذكري أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.



حقوق الصديقة:

- ١ المعونة والمساعدة عند الحاجة.
- ٢ توجيه النصيحة والرأي.
- ٣ المشاركة عند الفرح والحزن.
- ٤ العيادة عند المرض.
- ٥ كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
- ٦ التهنئة بالمناسبات السعيدة.
- ٧ تقديم الهدية البسيطة في المناسبات إن أمكن.



معايير اختيار الصديقة:

- ١ التمسك بالدين والقيم.
- ٢ تقارب السنّ.
- ٣ تقارب الأفكار والاهتمامات.
- ٤ التعاون حسب القدرة.
- ٥ الوضوح والصراحة في التعامل.
- ٦ احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
- ٧ محبة الآخرين وإيثارهم.
- ٨ الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- ٩ التواضع والابتعاد عن الكبر.



إنّ من أوثق عُرى المحبة، المحبة في الله، فلتكن علاقتك مع صديقتك على هذا الأساس.



مَنْ الصديقة في رأيك؟

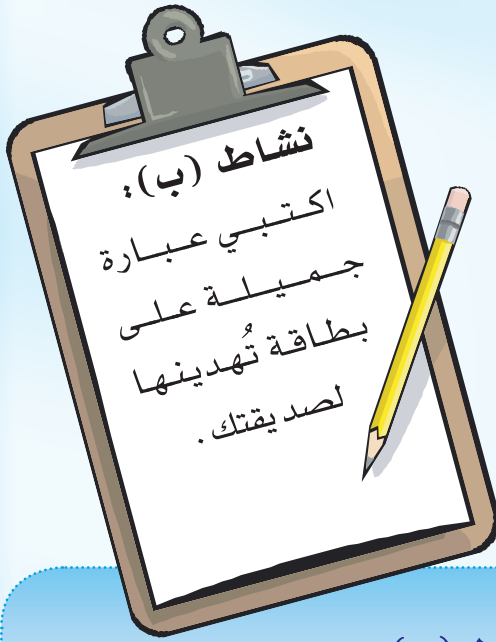
استئناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقاتك.

تذكري



المحافضة على الصداقة:

- للمحافضة على استمرار الصداقة، اتّبعي ما يأتي:
- ١ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
 - ٢ المحافضة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية صديقاتك.
 - ٣ الاعتراف بالخطأ، والرجوع عنه، والاعتذار بلباقة.
 - ٤ الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تُثير الغضب والخصام.
 - ٥ المجاملة، والمحافضة على مشاعر الصديقات.
 - ٦ الاستعانة بأراء الصديقات، وتبادل المشاورات معهنّ دون المساس بخصوصياتهنّ.
 - ٧ الابتعاد عن التفاخر، والمبالغة في الوصف والحديث.
 - ٨ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب):

.....

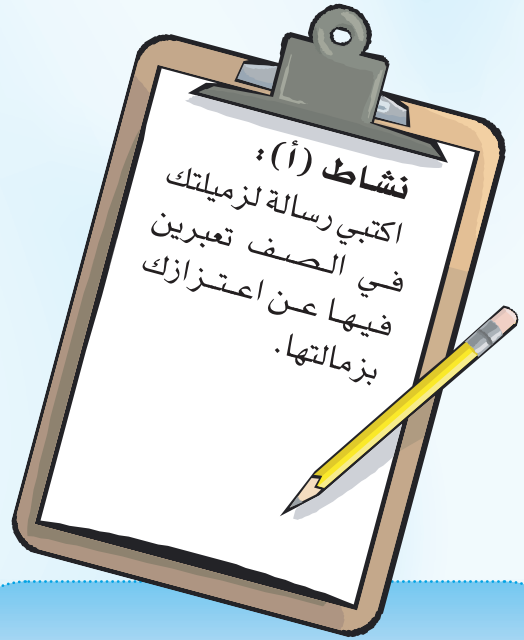
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....





تنظيم الوقت



المفاهيم الرئيسة:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



هل جربت أن تقضي أياماً دون أن تنظمي وقتك فيها. ماذا حدث؟ وبماذا شعرت؟



الوقت:

عُرِّفَ الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما، سواء كان قصيراً أو طويلاً).

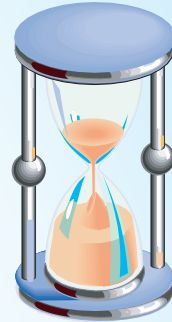
أهمية الوقت:

لوقت أهمية كبرى، فهو هبة من الله جل وعلا، عظّمه حين أقسم به في كتابه الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢﴾ [العصر: ١-٢].

عن عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغَنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» [صحيح الترغيب: ٣٣٥٥].



خصائص الوقت:



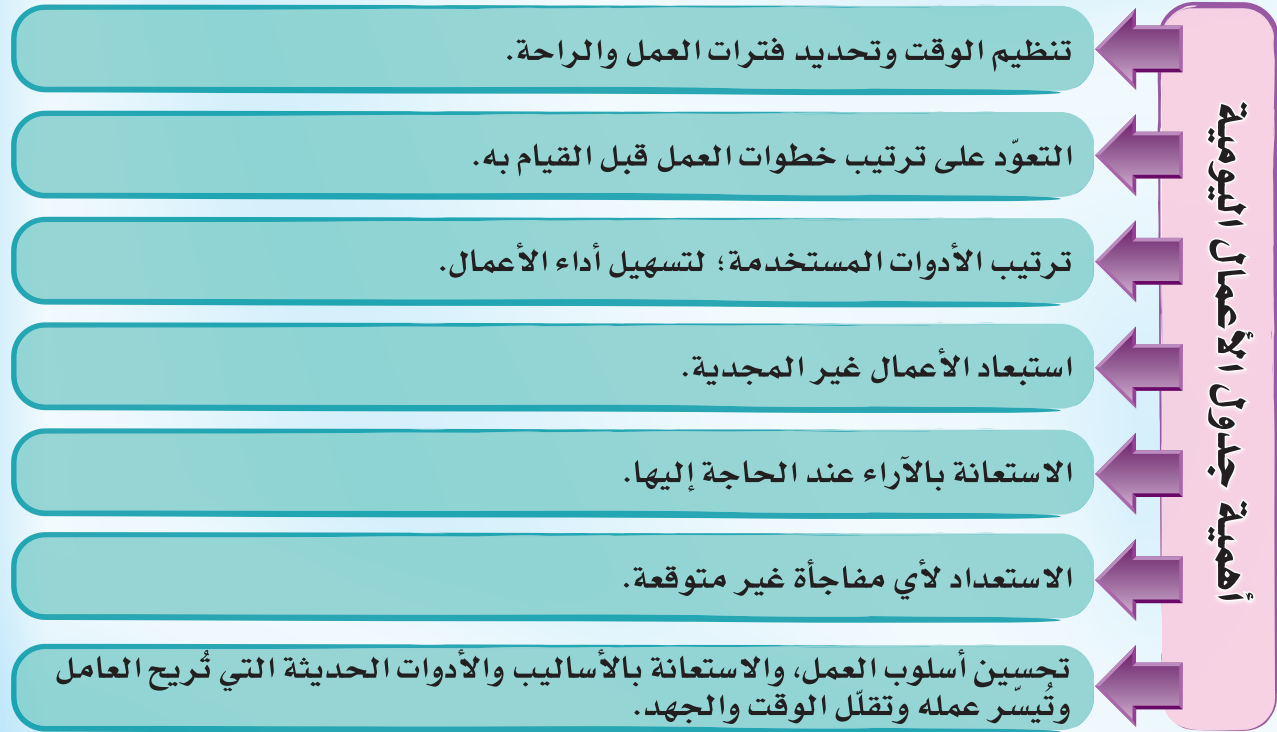
١ - ارتفاع قيمته.

٢ - سرعة انقضائه.

٣ - ذهابه وعدم عودته.

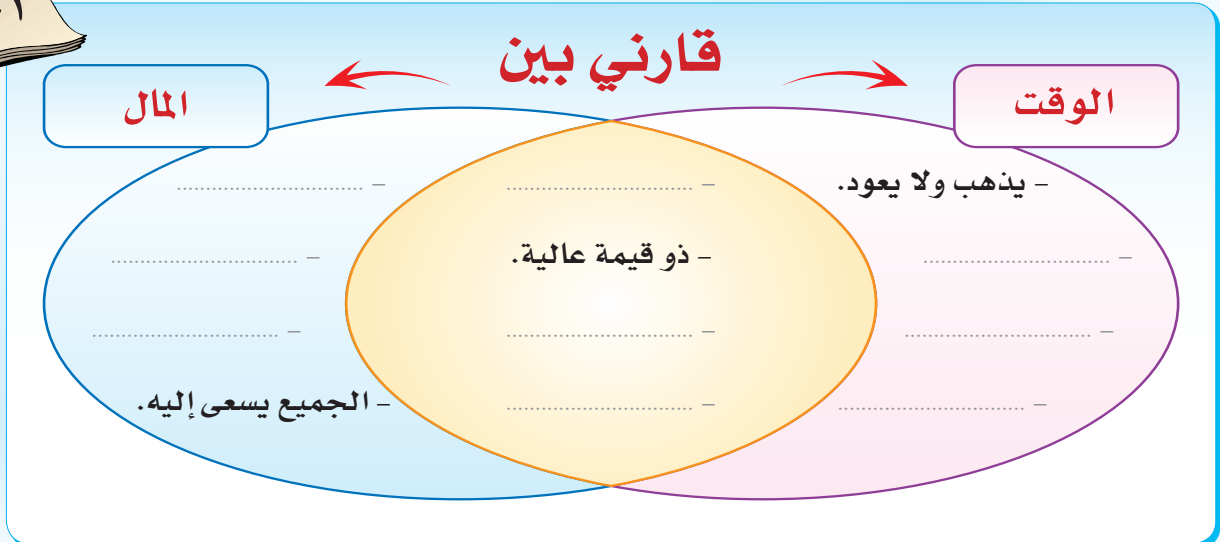


بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



تذكيري

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمّة مستقرّة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



بعد دراستك لأهمية الوقت خططي لبرنامجك اليومي مراعية أولوية الأعمال لديك:

المهام اليومية المنفذة	الوقت
	
	
	
	
	
	
	
	

من أسباب إضاعة الوقت تأجيل القيام بالأعمال، والمجاملة على حساب الوقت، والقيام بالأعمال غير المفيدة: مثل الاتصالات الهاتفية الطويلة وقضاء أوقات طويلة على التلفاز.



تذكري

أنك بتنظيمك ليومك ستجدين الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.





ما وقت الفراغ؟

هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضاؤه كما يريد ويرغب في حدود دينه السّمح العظيم. وفيه يتعرّف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويُعبّر عمّا بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي يمارسها، والتي تُتيح له فرصة التعلّم وصقل مهاراته.

تذكر



أن النشاط وسيلة لتنمية الفرد عقلياً وجسمياً واجتماعياً ونفسياً، والشخص الفعّال هو الذي يحصل على النتائج المطلوبة في الوقت المتاح له.

القراءة المفيدة

الاطلاع على المفيد من
الفضائيات والإنترنت

طرق شغل

الكتابة المعبرة

أوقات الفراغ

.....

.....

حضور الندوات
والمحاضرات الهادفة

الهوايات المختلفة

التطوع بأعمال
خيرية ومجتمعية

إنجاز بعض
الأعمال المنزلية

الالتحاق بالدورات
المفيدة وأندية الحي



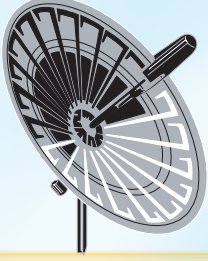
بالتعاون مع زميلاتك وضحى كيف تستفيد من أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي.

.....

.....

.....

الفضائيات والإنترنت؛



من أكثر ما يضيع الوقت الفضائيات والإنترنت وقد انتشرت انتشاراً كبيراً، فدخلت المنازل وكثر مستخدميها، وقد اختلف حولها الناس، ما بين مؤيد ومعارض؛ وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

إيجابيات الفضائيات والإنترنت



الفضائيات والإنترنت نعمة من نعم الله على خلقه ، فيجب أن نحسن استثمارها بما ينفع البشرية، وأن نحذر من سلبياتها التي قد نتعرض لها إن أخطأنا في استخدامها.

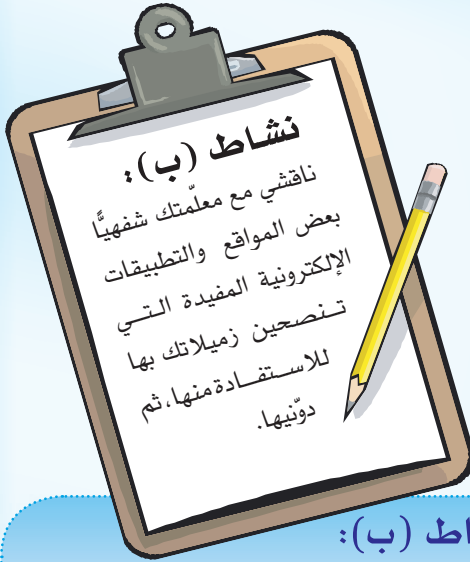


ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

- ١-
- ٢-
- ٣- يَضْعُفُ الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤-
- ٥-
- ٦- يتدنَّى مستوى الطُّلاب التعليمي؛ لأنه يُشغَل عن التحصيل والمذاكرة.



من خلال إيجابيات الفضائيات وسلبياتها السابقة، توصلي إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.



نشاط (ب):

.....

.....

.....

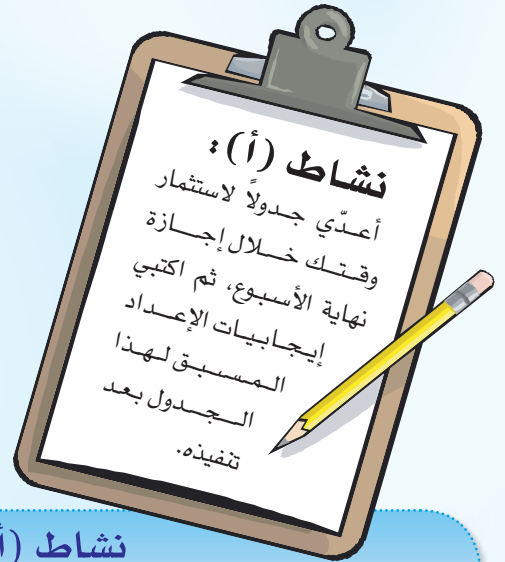
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



١: أكمل الفراغات الآتية:

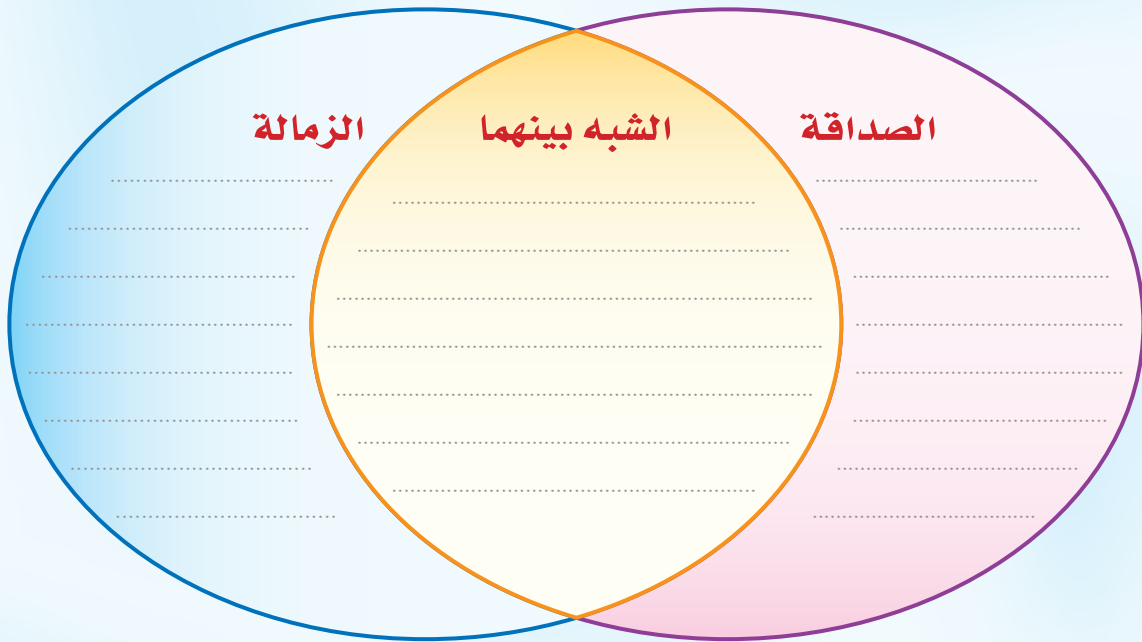
- أ وقت الفراغ : هو
- ب من أهم حقوق الوالدين :
- ج من حقوق الجار :
- د من خصائص الوقت :

٢: تعد القراءة من طرق الاستثمار الجيد لوقت الفراغ، لكن هناك عزوفاً من بعض الفتيات عن ممارسة هذه الهواية. أعدّي تقريراً تتحدثين فيه عن الآتي:

- ١ أسباب هذا العزوف.
- ٢ مقترحاتك لتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ.

Area for writing the report.

٣: ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



٤: هذه مُفَكَّرَةٌ لأيام الأسبوع، دوّنِي أمام كل يومِ العملِ الذي ستؤدّينه مع جدول أعمالك اليومية:

الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
السبت	الجمعة	الخميس	

٥: كيف يمكنك التصرف في المواقف الآتية:

أ- عندما تستخدم أختك الصغرى أحد أغراضك الشخصية دون استئذان.

.....

ب- إذا علمت أن زميلة لك جلست أمام التلفاز، وأخذت تتنقل بين قنواته الفضائية المختلفة، فشاهدت في إحداها ما ينافي قيم ديننا الحنيف.

.....

ج- إذا أخطأت إحدى صديقاتك في حقك ورفعت صوتها عليك.

.....

٦: عللي ما يأتي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

.....

ب- الحرص على اختيار الصديقة الصالحة.

.....

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين إلى نفسك.

.....

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار كقدوة لهم.

.....



صنّفي في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديقة، وأخرى لا تعجبك فيها:

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	١-
٢-	٢-
٣-	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
٤-	٤-



الوحدة
الثانية

الشؤون المنزلية



الإدارة المنزلية والمساهمة
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيّات المناديل



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُعرّف مفهوم الإدارة المنزلية.
- ٢ تُميز بين مصادر الدخل المختلفة.
- ٣ تقترح بعض الأعمال التي تساهم فيها داخل المنزل.
- ٤ تُناقش أساسيات إعداد المائدة.
- ٥ تبتكر بعض المجماليات للمائدة.
- ٦ تستنتج آداب الأكل.
- ٧ تنفذ طيّات مختلفة للمناديل.





الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل

المفاهيم الرئيسة:

- الإدارة المنزلية.
- مديرة المنزل الناجحة.
- مصادر الدخل.



الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:



التقويم



التنظيم



تحديد الأهداف



التحسين والتعديل



التخطيط

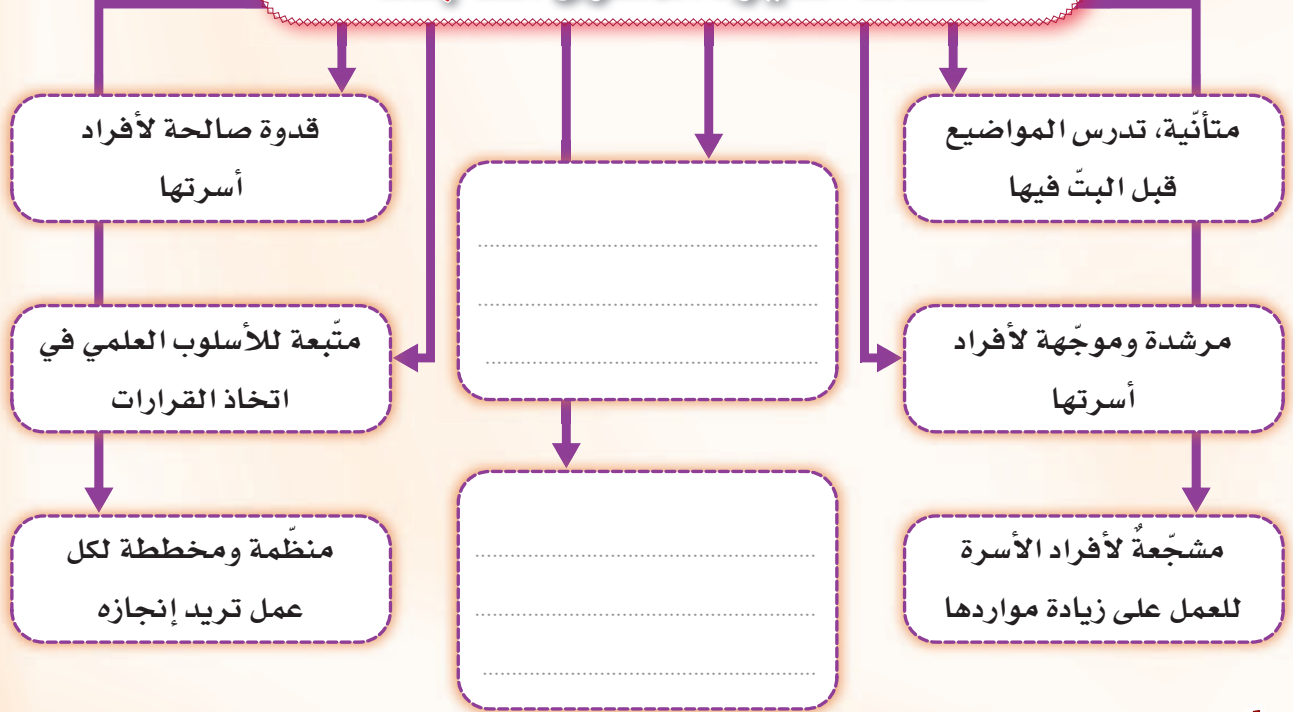


التنفيذ والمراقبة

إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.



صفات مديرة المنزل الناجحة



تذكر

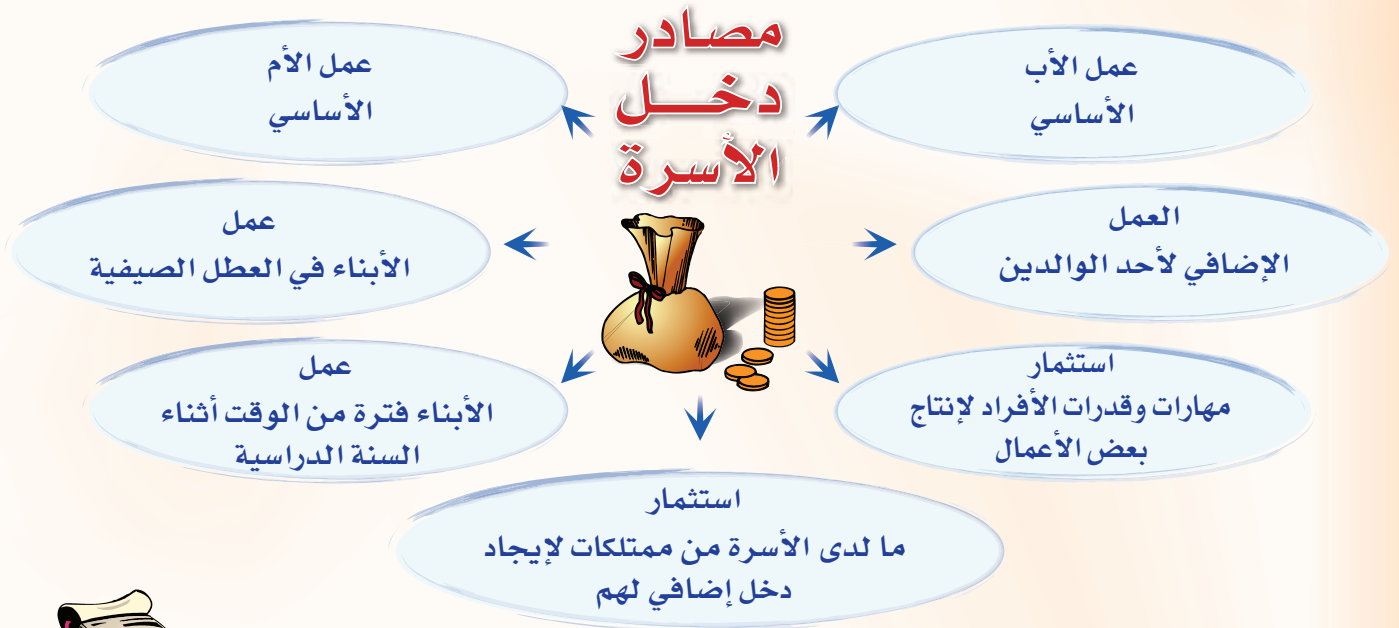
إن تحليكَ بكل ما ذكر من صفات يدلُّ على اتصافك بأخلاق ربّة المنزل المسلمة، التي تكون قدوة صالحة لأفراد أسرتها.



مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحضان الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بدنياً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من مَوْلودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ، أَوْ نَصْرَانِهِ، أَوْ يُمَجَّسَانِهِ؛ كَمَا تَنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بِبَهِيمَةٍ جَمْعَاءَ، هَلْ تُحْسِنُونَ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءَ؟» [أخرجه البخاري: ٤٧٧٥].

وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات هامة تتلخص في الآتي:



من مسؤوليات الأسرة الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية تحقيقاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠، دوني أمثلة توضح ذلك.



الأعمال التي تساهم فيها الفتاة داخل المنزل

أعمال أساسية يجب عليها تأديتها	في رأيك ما هذه الأعمال؟	
أعمال عليها المساهمة في تأديتها	هاتي أمثلة على بعض تلك الأعمال.	ترتيب المنزل، ترتيب غرفة المعيشة.
أعمال تُفضّل القيام بها	ما الأعمال التي تفضلين القيام بها داخل المنزل؟	
أعمال تُعدُّ من هواياتها	ما الهواية التي تمارسها في المنزل؟	
أعمال تنجزها للمساهمة في رفع دخل الأسرة	هل لديك اقتراحات يمكن تنفيذها لرفع دخل الأسرة؟	



كيف تكيفين نفسك مع قدرات أسرته المادية؟

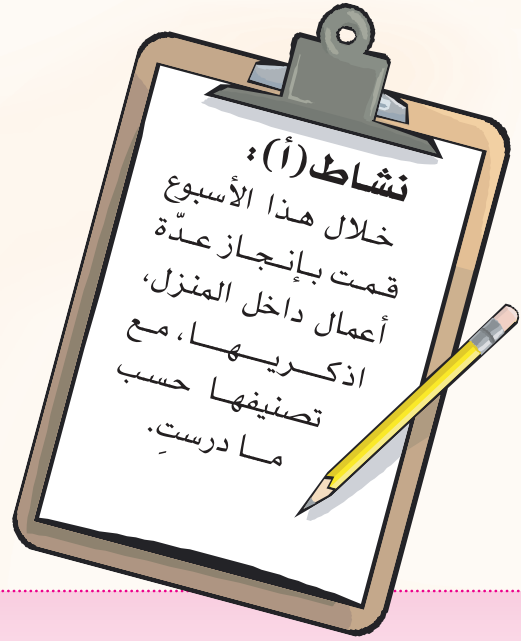
.....

.....



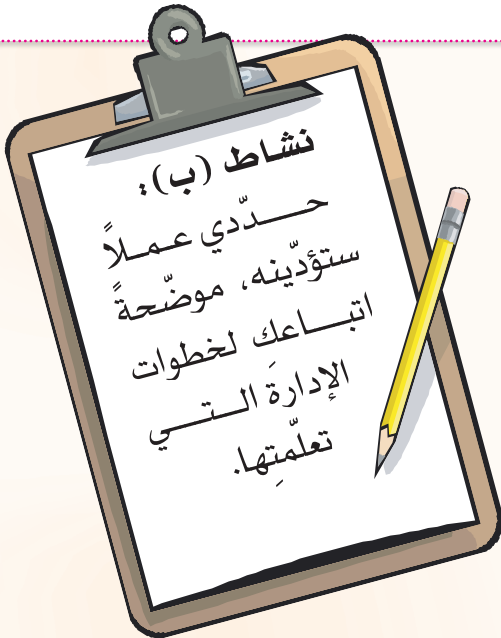
نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).





ترتيب الموائد



المفاهيم الرئيسية:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

والدة (صفاء) أخبرت ابنتها أنها دعت مجموعة من قريباتها لتناول طعام العشاء، وطلبت منها مساعدتها في الإعداد لهذه الدعوة.



ما الأشياء التي تحتاجها (صفاء) لإعداد مائدة الطعام لهذه المناسبة من وجهة نظرك ؟

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفروش :



شكل (١)

قد تُعطى المائدة بمفرش كبير أو مفارش صغيرة تصنع من عدة أقمشة، مثل: الكتان، والقطن، والدانتيل،...، وغالباً تكون من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة، على أن تتناسب ألوانها مع ألوان الصحون، وإذا كان المفروش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي.

أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس وهي تعطي جمالاً للطاولة خاصة إذا كانت الطاولة من الزجاج أو الخشب المشغول.

ثانياً : الصحن :

أ) صحن الغُرف الرئيسة :



شكل (٢)

هي الصحن التي تحوي الأصناف الرئيسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).

كما تُوضع أدوات الغُرف اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقِطاً وُضع الملقِط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز وصحن الغُرف الأخرى فتوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزناً دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

ب) صحن تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحن أمام كلِّ فردٍ مهما كانت الأصناف، شكل (٣).

◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).

◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاث أمام كلِّ شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.



رابعاً : الفضيّات :



شكل (٥)

♦ تُطلق كلمة الفضيّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: سمعتُ النبي صلّى الله عليه وآله يقول: «لا تلبّسوا الحرير ولا

الدِّبَاجَ، ولا تشربوا في آنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافها، فإنّها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة» [أخرجه البخاري: ٥٤٢٦].

♦ تُرتّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.

♦ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلّها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة ، شكل (٥).

أما في حالة عدم استخدام السكين فتُوضع الشوكة مكانها يمين الطبق، شكل (٧).



شكل (٧)

عند استخدام السكين تُوضع الشوكة يسار الطبق، شكل (٦).



شكل (٦)

يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنيّة للمائدة لتزيدها رونقاً
وجمّالاً، ومنها:



شكل (٨)

١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوّنة.

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.

٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذّابة، شكل (٨).

الفاكهة من نعم الله المفيدة صحياً، وتتميّز بجمالها الطبيعي وتعدّد ألوانها، ووضعتها على المائدة بتنسيق جذّاب يزيد جمالاً.



ما المجماليات التي يمكن الاستفادة منها لتجميل المائدة بالإضافة إلى ماسبق؟



حدّدي الأخطاء التي وقعت
فيها ربة المنزل أثناء ترتيبها
لمائدة الطعام.



طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوفيه:



شكل (٩)

وهي من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار، حيث يوضع الطعام في صحن كبيرة، ويوضع على مائدة جانبية، ويرص حسب أولوية تقديم الأصناف، شكل (٩)، حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف، وعادة توضع أطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية أو في نهاية الطاولة الرئيسة.

ثانياً: الطريقة العائلية:



شكل (١٠)

وفيها توضع الصحن كاملة محتوية على كل أصناف الطعام، ثم توضع وسط المائدة مباشرة، ويوضع أمام كل فرد أدوات المائدة الخاصة به، بحيث تقوم ربة المنزل بالغرف لأفراد العائلة، أو يقوم كل فرد بالغرف لنفسه، شكل (١٠).

ثالثاً: طريقة الصينية:



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التلفزيون، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التلفزيونية، تستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد.

تستعمل طريقة الصينية كذلك في حالة تناول الطعام في السرير في حالة المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف

عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



آداب تناول الطعام

هل تعلمين يا بنيّتي أن هناك آداباً عامّة لتناول الطعام يجب علينا مراعاتها؟ وأهم هذه الآداب:

١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظين دليلاً على ذلك؟

٢ الجلوس بطريقة صحيحة .

٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة .

٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: قال رسول الله ﷺ: «إني لا أكل متكاً» [أخرجه البخاري: ٥٣٩٨].

٥ نقل الطعام إلى الضم، وعدم تقريب الضم إلى الطبق.

٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.

٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.

١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يغرف الفرد قدر حاجته من الطعام. هل لديك يا بنيّتي آداباً أخرى للطعام؟

١١

١٢

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.

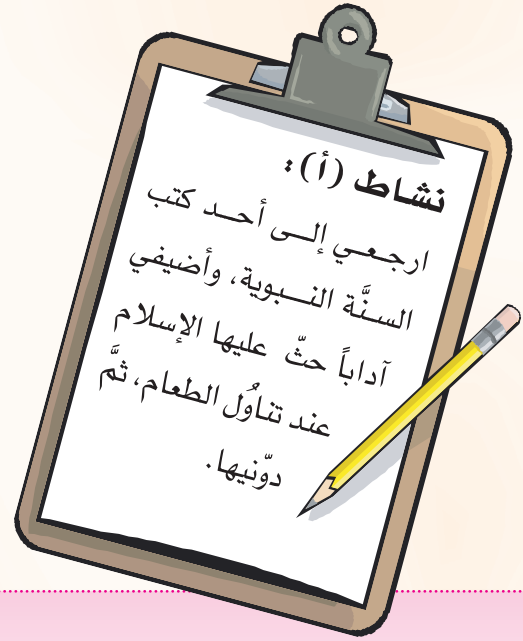


بنيّتي: اقترحي طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام؟



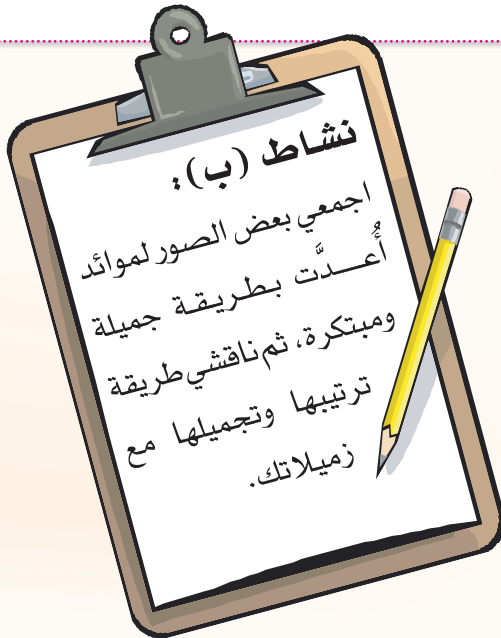
نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).





مناديل المائدة

المفاهيم الرئيسية:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل

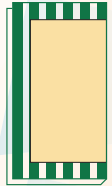
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعدّ من مكمّلات مائدة الطعام بحيث توضع فوقها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

العناية بمناديل المائدة :

تُنظّف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشّى عند الحاجة، ثم تُختار الطيّة المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيّات:



السهم



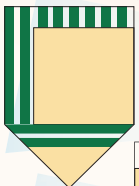
شكل (١٢)

١ تظهر طية السهم كما في شكل (١٢) ، وفيها يُطوى المنديل من المنتصف على شكل مستطيل، ويجب أن يكون الجانب المفتوح إلى الجهة اليسرى، شكل (١٣).



شكل (١٣)

٢ تطوى الحافة السفلية اليمنى حتى وسط الجانب الأيسر، شكل (١٤).



شكل (١٤)

٣ تُطوى الجهة السفلية اليسرى حتى الجهة العلوية اليمنى من المثلث، شكل (١٥).



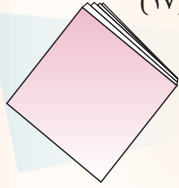
شكل (١٥)

٤ يطوى الجانبان الأيسر والأيمن من السهم إلى الوراء، شكل (١٦).

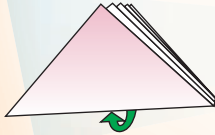
شكل (١٦)



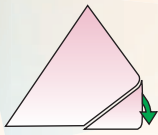
شكل (١٧)



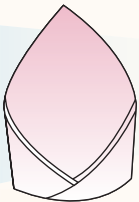
شكل (١٨)



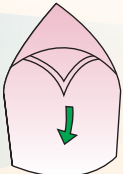
شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

التاج

١ يُسَط المنديل ويُطوى بالطول من المنتصف، ثم يُطوى مرة ثانية من النصف حتى نحصل على مربع، شكل (١٨).

٢ تُوضع الجهة المفتوحة من المربع إلى أعلى، ثم تُطوى الحافة السفلية المغلقة فوق الحافة العلوية المفتوحة حتى يتكوّن مثلث رأسه إلى أعلى، شكل (١٩).

٣ يُضغَط المنديل المثلث جيداً، ثم تُمسك زاوية المثلث اليسرى باليد اليسرى والزاوية اليمنى باليد اليمنى، وتُلف الزاويتان في نفس اللحظة إلى الداخل باتجاه وسط المثلث، شكل (٢٠).

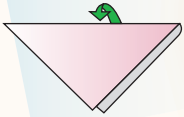
٤ يُدخَل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويُضغَطان جيداً، وتوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكون لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).



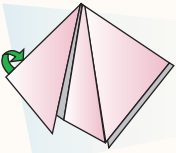
شكل (٢٣)

زهرة السوسن



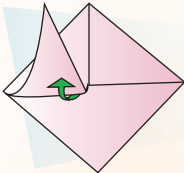
شكل (٢٤)

١ يُبسط المنديل حتى نحصل على مربع، ثم يُطوى المنديل المربع على شكل مثلث مع جعل رأس المثلث إلى أسفل، شكل (٢٤).



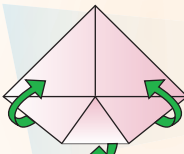
شكل (٢٥)

٢ تُطوى الحافة العليا اليسرى للمنديل حتى وسط الحافة السفلى بشكل عمودي، ثم تطوى الحافة العليا اليمنى بالطريقة نفسها، بحيث نحصل على مربع، شكل (٢٥).



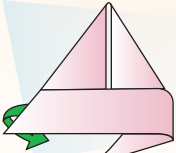
شكل (٢٦)

٣ تُطوى الحافتان المفتوحتان اللتان في أسفل المنديل على طول خط الوسط للمنديل فوق الحافة العليا، شكل (٢٦).



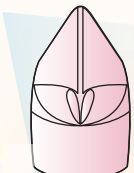
شكل (٢٧)

٤ يُطوى رأس المثلث السفلي مع جعله يلامس خط الوسط الأفقي للمنديل، ثم يُطوى مرتين مع جعله فوق خط الوسط، يُضغط المثلث بحيث يُصبح أيضاً مثلثاً مطوياً، شكل (٢٧).



شكل (٢٨)

٥ يُمسك طرفا المثلث الأيمن والأيسر ويدخل بعضهما ببعض من الخلف، شكل (٢٨)، ثم يُطوى رأس المثلث الأمامي إلى الأسفل ويدخل في الحافة، شكل (٢٩).



شكل (٢٩)

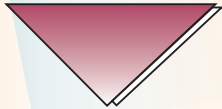
٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).





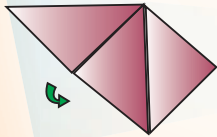
شكل (٣٠)

الوردة المتفتحة



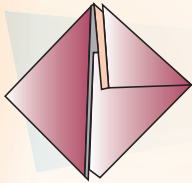
شكل (٣١)

١ تُوضع جهة المنديل اليسرى إلى أعلى، ثم يُطوى بشكل مثلث، وينبغي أن يكون رأس المنديل المفتوح إلى أسفل، شكل (٣١).



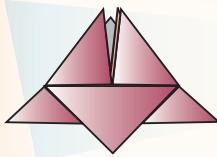
شكل (٣٢)

٢ تُطوى الجهتان اليسرى واليمنى من المثلث إلى أسفل باتجاه الرأس السفلي، شكل (٣٢).



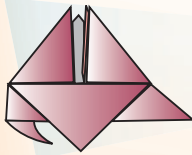
شكل (٣٣)

٣ تُطوى الجهتان المطويتان من الرأس السفلي إلى جهة الرأس العلوي، شكل (٣٣).



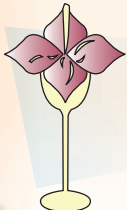
شكل (٣٤)

٤ يُرفع المثلث السفلي الذي نحصل عليه إلى أعلى، ثم يُطوى رأسه إلى أسفل ويُكبس تماماً بشكل نحصل فيه على مثلث علوي وآخر سفلي، شكل (٣٤).



شكل (٣٥)

٥ تُطوى الحافتان اليسرى واليمنى إلى الوراء بشكل تلتقي فيه حافتاهما، شكل (٣٥).



شكل (٣٦)

٦ يُسحب رأساً المثلث المفتوحان معاً للحصول على شكل وردة متفتحة، ثم يُزين وسط الوردة المتفتحة بالخيط الصوفي، ثم يوضع المنديل "الوردة" في كأس التقديم لتثبيته، كما في الشكل (٣٠) و (٣٦).

حلقات المناديل

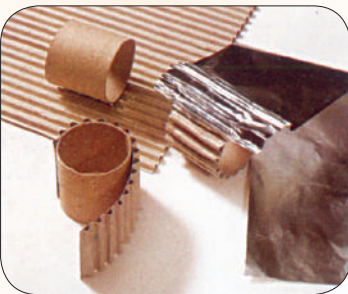
يمكنك القيام بعمل بعض الحلقات المبتكرة التي تضيفي إلى المنديل شكلاً جذاباً، بخامات بسيطة متوفرة لديك في المنزل.



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

الطريقة الأولى:

- ١ تُستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).
- ٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

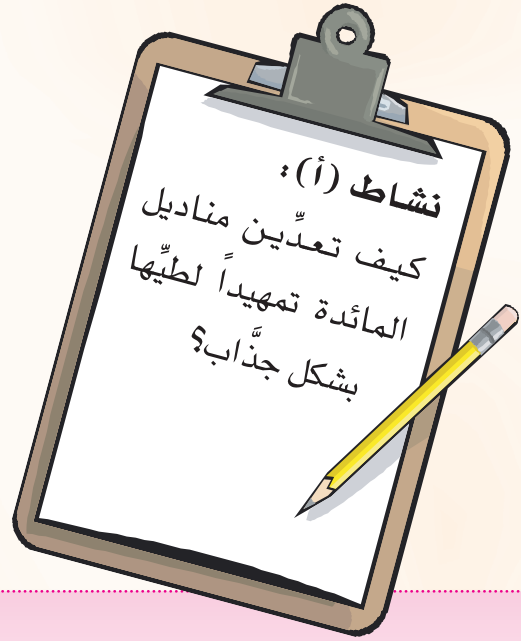
الطريقة الثانية:

- ١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.
- ٢ يُلف ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.
- ٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



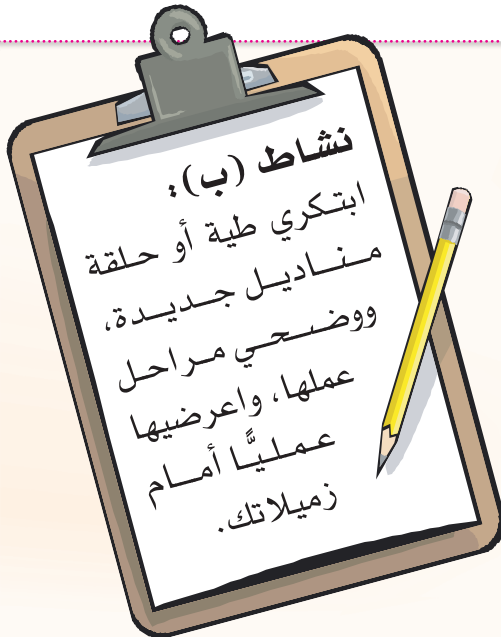
نشاط (ب):

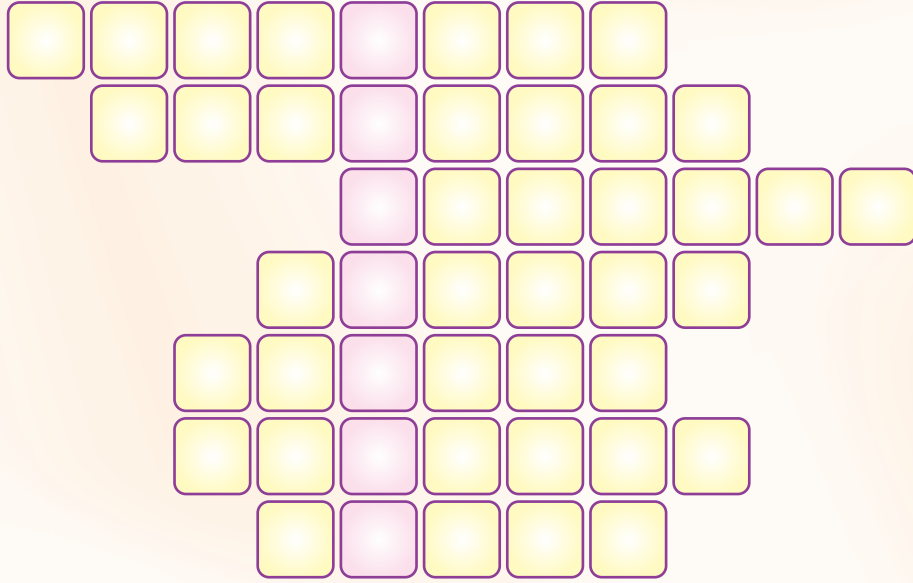
Handwriting practice area for activity (B) with 15 horizontal lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (A) with 15 horizontal lines.





فيما سبق من مربّعات الحروف، ابحثي عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلوماتُ
الآتية، ثم دونيها أفقياً واجمعي بعد ذلك حروف المربّعات العمودية الملونة بلون
مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

- ١ توضع بجانبه الأدوات اللازمة للغرف من ملعقة أو ملقط.
- ٢ يوضع بين الشوكة والسكين أمام الجالسين.
- ٣ يُراعى عدم مسحها بفضة ذات شعيرات؛ حتى لا تترك أثراً عليها.
- ٤ تُعطي الطاولة لمسة إبداعية، ولها تنسيقات وألوان مختلفة.
- ٥ يُصنع من عدة أنواع من الأقمشة وتُغطّى به المائدة.
- ٦ توضع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار.
- ٧ توضع بداخله الفضّيات وهو شكل من أشكال طيّات مناديل المائدة.

الكلمة المطلوبة :

.....





دعت أختك زميلاتك لحفلة، فأعدت مائدة صغيرة، طلبت رأيك فيها، فاكتشفت بعض الأخطاء، حاولي مساعدتها في إعادة ترتيب المائدة إعداداً سليماً:

١ قامت بتغطية المائدة بمفرش كبير من قماش الدانتيل الوردي المتدلي من جميع الجوانب بالتساوي، ثم وضعت أمام كل مقعد مفرشاً صغيراً من الدانتيل الأبيض، وفوق كل مفرش قطعاً فضية لامعة متلاصقة بعضها ببعض.

أ-

ب-

٢ وضعت أمام كل مقعد صحن الغرغرة الملون بألوان زاهية، يعلوه طبق أصغر منه بألوان أخرى مختلفة عن صحن الغرغرة، وأمام كل طبق كوبان أحدهما للماء والآخر للعصير.

أ-

ب-

٣ زينت المائدة بورد ملون، وشموع، وفي وسط المائدة سلة كبيرة تحمل العديد من الفواكه المميّزة بجمالها الطبيعي.

أ-

ب-



الوحدة
الثالثة

الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُعد حساءً تتوافر فيه مواصفات الحساء الجيد.
- ٢ تُعدّ الخضروات بطريقة مناسبة.
- ٣ تُقيّم غذائياً كل صنف تُعدّه.
- ٤ تبتكر طريقة تقديم جذابة للأصناف المعدة.





الحساء

المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.

أهمية الحساء

إنني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.

سوف أُعدّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأأي نوع من الحساء تفضل؟



المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً؟

بحسب ما تريته، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسّن طعمه.

مواصفات

الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدي، سأعدّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميّزان كما ترغب.

كما ترين بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب تصنعه لوالدها، وعندما تأكدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.





حساء العدس



شكل (١)

- كوب عدس (أصفر أو برتقالي).
- خمس أكواب ماء.
- قليل من البقدونس المفروم.
- ثلاث حبات طماطم صغيرة مقطعة.
- بصلة مقطعة.
- ملعقة زيت.
- ملعقة معجون طماطم.
- فص ثوم مهروس.
- ملح، فلفل، تاوبل.



الطريقة

ابحثي في مصادر
التعلم عن قيمة العدس
الغذائية، ودونها.

١ يُنقى العدس ثم يُغسل
غسلاً جيداً، وينقع قليلاً في
الماء.

٢ يُوضع العدس في ماء مغلي
ويرفع ويُسخن حتى ينضج.

٣ يُسخن الزيت وتُحمر فيه البصلة وقص الثوم.

٤ يُضاف العدس والطماطم ويُترك على النار.

٥ تُتبّل بالملح والفلفل والتاوبل حسب الرغبة.

٦ يُترك ليبرد قليلاً ثم يُخلط جيداً في الخلاط حسب الرغبة.

٧ يُقدّم في طبق الحساء الخاص ويُرش فوقه قليل من

البقدونس المفروم، شكل (١).



من خلال ما درستِ عن مواصفات الحساء الجيد، قيّمي هذا الحساء.



حساء الكريمة بالدجاج

تذكري

قد تضاف ملعقة من قشطة
الحقق لهذا الحساء، ولكن
تذكّري أنها تحتوي على
سعرات حرارية مرتفعة.



شكل (٢)



• نصف دجاجة.

• كوب ونصف الكوب من الحليب السائل.

• بصلة صغيرة.

• ملح، فلفل أبيض، حب هال، فص ثوم.

• كوب ماء.

• ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

• ثلاث ملاعق دقيق.

• خبز محمص للتزيين.



الطريقة

عَلَيَّ: يُقَلَّب هذا
الحساء بالملعقة
الخشبية،
وليست المعدنية.

١ تسلق نصف الدجاجة في

الماء المغلي المضاف إليه البصلة
والهال والملح والفلفل وفص الثوم.

٢ تُرفع الدجاجة من ماء السلق، ثم يُنزع الجلد والعظم منها وتُقطع
قطعا صغيرة.

٣ يُخلط الدقيق مع الحليب في الخلاط الكهربائي، ثم يُوضع في قدر على
النار ويضاف إليه كوب ونصف من ماء سلق الدجاجة بعد تصفيته، ويُقَلَّب
بملعقة خشبية حتى يغلي.

٤ بعد أن يغلي الخليط تُضاف إليه قطع الدجاج وملعقة من عصير
الليمون.

٥ يُقدّم الحساء في الطبق الخاص به، ويُزيّن بقطع

الخبز المحمص، شكل (٢).



من خلال
الصنف السابق،
توصلي إلى
علاقة الدقيق
بالحساء.



اقترحي طرقاً لتقليل نسبة السعرات الحرارية في الحساء السابق.



حساء الخضراوات مع اللحم



شكل (٣)



- حَبَّتَانِ مِنَ الْجَزَرِ مَقْطَعَتَانِ.
- حَبَّتَانِ مِنَ الْكُوسَةِ مَقْطَعَتَانِ.
- حَبَّتَانِ مِنَ الْبَطَاطَسِ مَقْطَعَتَانِ.
- رُبْعُ كِيلُو لَحْمٍ (أَوْ مَا يَعَادِلُ ثَلَاثَةَ أَرْبَاعِ كُوبِ لَحْمٍ مَقْطَعٍ مِنْ دُونَ عَظْمٍ).
- ثَلَاثَةُ أَكْوَابِ مَاءٍ مَغْلِيٍّ.
- سِتَّةُ قُرُونِ فَاصُولِيَاءٍ.
- نِصْفُ كُوبِ بَازِلَاءٍ.
- نِصْفُ كُوبِ عَصِيرِ طَمَاطَمٍ.
- بَصْلَةٌ، فَصُّ ثُومٍ.
- مِلْعَقَةُ زَيْتٍ - مِلْحٌ - تَوَابِلٌ.
- قَلِيلٌ مِنَ الْبَقْدُونِسِ.



الطريقة

فَكِّرِي لِمَاذَا تَوَضَّعَ
الخضراوات بالتدرج
وليس دفعة واحدة.

١ يُشَوَّحُ الْبَصْلُ وَالثُّومُ
مَعَ مِلْعَقَةِ الزَّيْتِ، ثُمَّ تُضَافُ
قِطَعُ اللَّحْمِ.

٢ تُضَافُ ثَلَاثُ أَكْوَابِ مِنَ الْمَاءِ الْمَغْلِيِّ إِلَى الْخَلِيطِ وَتَتْرَكُ عَلَى نَارٍ
هَادئةٍ مَدَّةَ عَشْرِ دَقَائِقٍ.

٣ تُضَافُ الْخَضْرَاوَاتُ تَدْرِيجِيًّا، أَوَّلًا الْفَاصُولِيَاءُ وَبَعْدَهَا الْجَزَرُ، ثُمَّ
الْبَازِلَاءُ وَالْبَطَاطَسُ وَأَخِيرًا الْكُوسَةُ.

٤ يُضَافُ الْمِلْحُ وَالتَّوَابِلُ، وَعَصِيرُ الطَّمَاظِمِ.

٥ تَتْرَكُ الْخَضْرَاوَاتُ عَلَى النَّارِ حَتَّى تَنْضَجَ، وَتُقَدَّمُ
سَاحِنَةً.

٦ تُزَيَّنُ بِالْبَقْدُونِسِ حَسَبِ الرِّغْبَةِ،

شكل (٣).



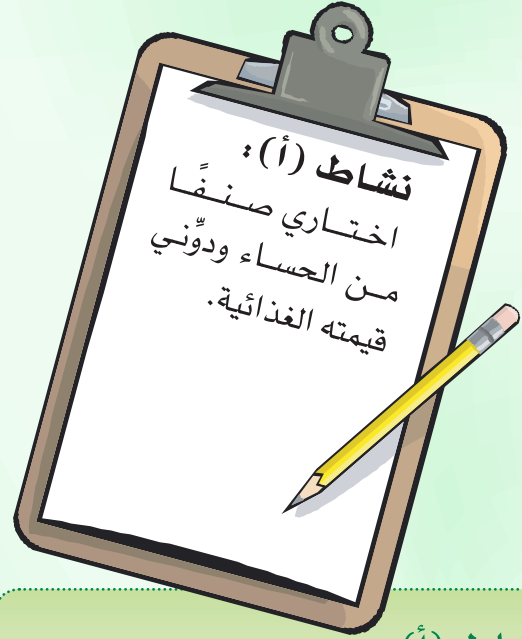
من مجموعة الخضراوات الآتية اختاري أربعاً يجمعها حسب رأيكِ شيء واحد:
(بطاطس، فاصولياء، بامية، بازلاء، كوسة، باذنجان).

الخضراوات المختارة:
الذي يجمعها:



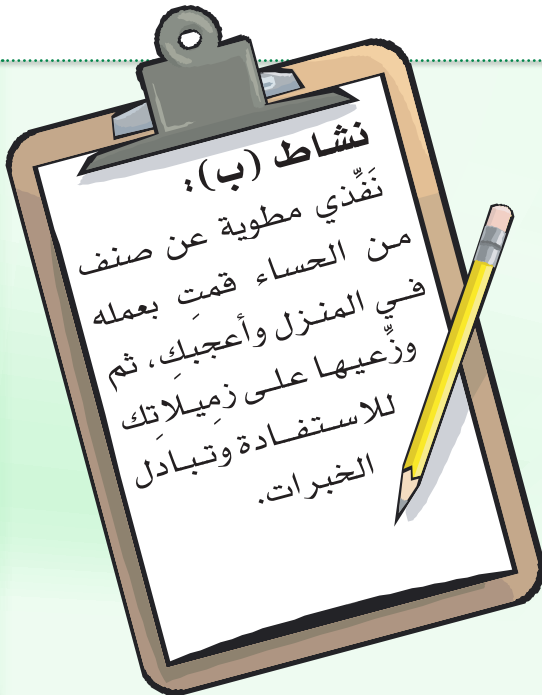
نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).





السلطات



المفاهيم الرئيسة:

- أنواع السلطات.
- قيمتها الغذائية.

السلطات:

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مشهية، وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية، لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

لا بُدَّ أن يكون طبق السلطة المقدم مناسباً مع الصنف المعد.



قَدِّمي مثلاً لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



تنصح أخصائية التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن تحرص على رشاقتها وسلامة بشرتها، لماذا؟



مكوّنات السلّطة

- تختلف مكوّنات السلّطة حسب الصنف المراد إعداده وتشمل:
- ١ الخضراوات سواء كانت نيئة أو مطبوخة أو الفواكه الطازجة.
 - ٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
 - ٣ المتبيلات من ملح، وكَمُون، وفلفل، ...
 - ٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
 - ٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

القواعد العامة في إعداد السلّطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.



١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.



٦- مناسبة كمية الصلصة للسلّطة المعدة.



٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:



٧- خلط الصلصة بالسلّطة قبل تقديمها مباشرة.



٣- الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تُنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميكة فتقشر.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.



٨- تقطع السلّطة قطعاً كبيرة.



يمكننا الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.

تذكّر



عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تُنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.



القيمة الغذائية للسلطة

للسلطة أهمية كبيرة في قائمة الطعام لارتفاع قيمتها الغذائية، فهي تحتوي على:



قيّم غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.





التَّبولة



شكل (٤)



- حزمة بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حَبَّات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حَبَّات بصل أخضر.
- **للتتبيل:** (نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح).
- خس للتجميل.



الطريقة

١ تغسل الخضراوات الورقية جيداً وتجفف.

٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة نصف ساعة إلى ساعة.

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

٤ تُزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.

٥ تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب

الرغبة، شكل (٤).



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُونِي القيمة الغذائية للبرغل.

.....

.....



سلطة الطماطم المحشوة



شكل (هـ)



- ست حبات طماطم مستديرة متماسكة.
- حبتا طماطم مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبتا خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- ملعقة نعناع مفروم ناعم.
- ثلاث ملاعق بقدونس مفروم ناعم.
- ملعقتا شرائح زيتون أخضر وأسود.
- ثلاث ملاعق جبن أبيض مقطعاً مكعبات.
- **للتتبيل:** (ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل + ملعقة عصير ليمون + رشّة ملح حسب الرغبة).



الطريقة

١. تُغسل حبات

الطماطم جيداً ثم تُعدُّ بشكل

سلة خضراوات حيث يقطع

الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.

٢. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع البعض.

٣. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.

٤. تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.

٥. أخيراً يُضاف الجبن ويقلب بخفة.

٦. تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة وترص في

طبق التقديم وتُجمل، شكل (هـ).

لماذا تم إضافة
الجبن في النهاية
وتقليبه بخفة؟

.....

.....

.....

.....

.....



تتوافر الطماطم في مواسمها بكثرة وبسعر زهيد، قدّمى مقترحات للاستفادة منها.

.....

.....



سلطة الخيار بالجبن



شكل (٦)



- أربع حبات خيار.
- حزمة جرجير.
- ربع كيلو جبنة متماسكة.
- للتتبيل:
- ملعقة طعام خردل.
- ملعقة مايونيز.
- ملعقتان من الزبادي.
- عصير ليمونة.
- ملعقة صغيرة ملح.

هل يمكن وضع بديل
عن الجبنة عند لفّ
الجرجير؟



الطريقة

١ يُقطع الخيار إلى دوائر
بسمك (٣) سم.

٢ يُفرغ داخل حبة الخيار.

٣ يُنظف الجرجير جيداً ويُجفف.

٤ يُقطع الجبن مكعبات.

٥ تُلف قطعة الجبن بورقتين من الجرجير، ثم تُحشى في حلقات
الخيار المفرومة من الداخل مسبقاً.

٦ تُتبّل حلقات الخيار بالتتبيلة السابقة بعد خلطها جيداً.

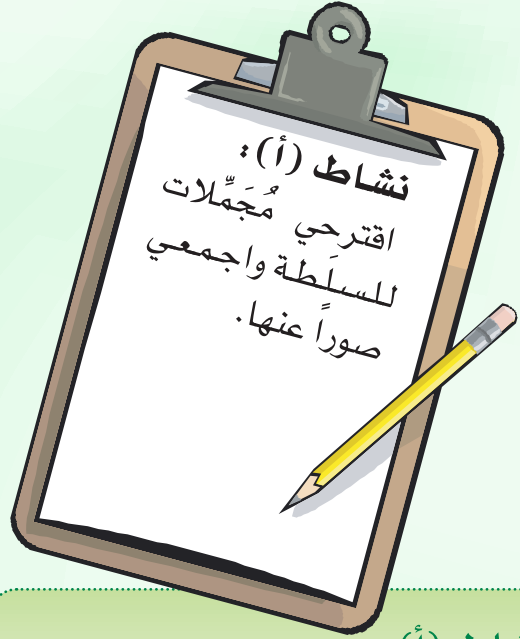
٧ تُقدّم بعد رصّها بشكل منسق، شكل (٦).

فكّري في طرق مناسبة للاستفادة من لبّ الخيار.



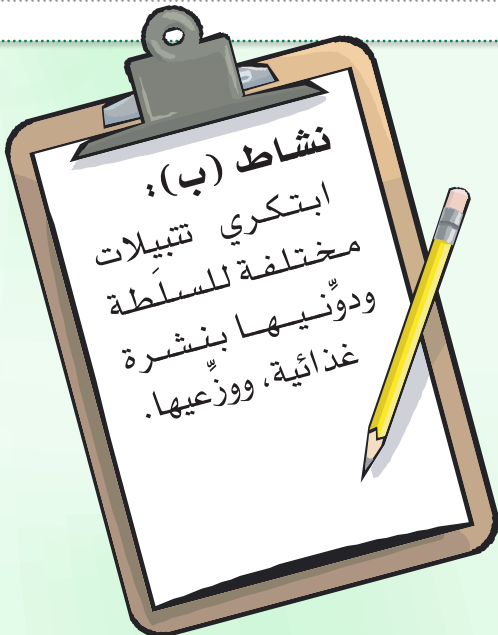
نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، ثم اذكر السبب:

.....
.....

☐

عند عمل بعض أنواع الحساء لابد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

.....
.....

☐

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

.....
.....

☐

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

٢: صُنِّفِي ما يرد أمامك من أصناف الحساء حسب القوام والسائل المستخدم بوضع علامة (✓) في الحقل المناسب:

النوع	حساء الكريمة بالدجاج	حساء العدس	حساء الخضراوات
سميك	☐	☐	☐
خفيف	☐	☐	☐
متوسط	☐	☐	☐
خلاصة لحم	☐	☐	☐
حليب	☐	☐	☐
ماء	☐	☐	☐

القوام

السائل المستخدم

٣

ضعي علامة (✓) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضراوات الصحيحة، وعلامة (✗) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة:



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (١١)



شكل (١٠)



شكل (٩)

٤

طُلب منك إعداد سلّطة مكّملة لأصناف في وليمة ما، ما السلّطة المكّملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلّطة	دورها
دجاج مشوي		
أرز أبيض		
شرائح من السمك المقلي		



