

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للفص الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الأول

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإبّاع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
التربية الاسرية للصف الثاني متوسط: كتاب الطالبة.
١٠٠ ص؛ ٢١ x ٢٥ سم
ردمك: ٨ - ٦٥٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨
١ - علم الاجتماع التربوي ٢ - الأسرة ٣ - الآباء والأبناء
أ - العنوان
ديوي ٣٧٠، ١٩٣١ ١٤٢٩ / ٤٨٥٥

رقم الإيداع: ١٤٢٩ / ٤٨٥٥
ردمك: ٨ - ٦٥٩ - 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. وبعد:

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام بالطالبات ومحاكاة خصوصياتهن فقد أقرت تأليف مادة التربية الأسرية؛ لتناسب أحلام فتيات اليوم، وآمال أمهات المستقبل وتلائم توجهاتهن. وقد روعي عند وضع وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، كذلك تثقيف الطالبات غذائياً وصحياً، وتزويدهن بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالشؤون المنزلية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وتعميق مشاعر الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، مع الحرص على حسن التعامل مع الناس، والاهتمام بترشيد الاستهلاك في مختلف المجالات والعناية بالأجهزة والأدوات المنزلية، وإكساب الطالبات مهارات وخبرات في إعداد بعض الأصناف الغذائية وفي تجميل بعض القطع الملبسية، بالإضافة إلى توعيتهن بدور البطاقة الإرشادية في المحافظة على القطع الملبسية. وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية والفائدة. نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة، سائلين العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



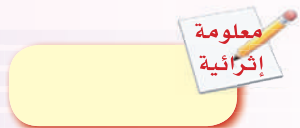
رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالبة ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها



الفهرس

المقدمة

٤

مفاتيح

رموز الكتاب

٥

الوحدة الأولى

المهارات الاجتماعية

٨

أهداف الوحدة

٩

الشخصية المثالية

١٤

الثقة بالنفس

٢٠

اتخاذ القرار

٢٥

فن الإلقاء والحوار

٣١

التطبيقات

الوحدة الثانية

الشؤون المنزلية

٣٦

أهداف الوحدة

٣٧

الأجهزة المنزلية

٤٦

ثقافة المستهلك

٥٥

التطبيقات

الوحدة الثالثة

العناية والملبسية

٥٨

أهداف الوحدة

٥٩

البطاقة الإرشادية

٦٥

تجميل القطع الملبسية

٧٦

التطبيقات

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية

٨٢

أهداف الوحدة

٨٣

اللحوم والبقول

٨٥

كفتة السمك

٨٦

شطيرة اللحم (برجر)

٨٧

دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)

٨٩

الشطائر

٩١

شطيرة الفلافل

٩٢

شطيرة التونة

٩٤

التطبيقات

الوحدة الأولى

المهارات الاجتماعية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تُبدي رأيها في مواصفات الشخصية المثالية.
- ٢ تتبنى موقفاً إيجابياً تجاه صفات الشخصية المثالية.
- ٣ تُقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.
- ٤ تُقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.
- ٥ تتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.
- ٦ تُبدع في إلقاء كلمة أمام زميلاتها متبعة خطوات الإلقاء الجيد.
- ٧ تُقيّم صفاتها من خلال الشخصية الناجحة.



الشخصية المثالية



المفاهيم الرئيسة:

- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح تلميذة مثالية لكل صف، فناقشت رائدة الصف الثاني المتوسط تلميذاتها حول صفات التلميذة المثالية، فاختلفت الآراء وتعددت الصفات فالتلميذة أمل ترى أن التلميذة المثالية المحبوبة من الجميع هي التي تحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان

والخروج منه فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيُسَلِّمْ» [مسند أحمد: ٧٨٣٩].

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية وأخذ الزينة والتجمل دون مبالغة في ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنّه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتُشعره بأهميته.

٤- احترام المعلمات، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداة الزميلات ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.



قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد ﷺ فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة الألفة والمحبة.



وقد اتفقت خلود مع زميلتها أمل في إجابتها السابقة وأضافت لها بعض الصفات الآتية:

٦- مشاركة الزميلات في مناسباتهن، والسؤال عنهن

في غيابهن، والمباركة لهن عند تفوقهن.

٧- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.



كما أبدت منى رأيها فذكرت أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي تتحلى بها التلميذة المثالية وبهذا ينبغي أن تكون:

- ١- مبتسمة دائماً؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.
- ٢- المزاح مع الزميلات ضمن الحدود المقبولة.



واستمرت المعلمة في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار التلميذة المثالية والتي منها رأي لمياء في أن التعاون سمة تتميز بها المثالية، وقد لخصت رأيها بالآتي:

- ١- إعارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها من الصديقات والجيران.

٢- مساعدة الزميلات في توضيح ما يصعب عليهن من دروس.

- ٣- المساهمة في بعض الأعمال التي تقوم بها صديقاتها أو معلماتها أو جيرانها أو أقرباؤها عند معرفتها بحاجتهم لذلك، كمشاركتها في عمل طبق خيري في المدرسة، أو مساهمتها مع جيرانها في عمل صنف من المأكولات عند إقامتهم لوليمة أو حفلة.
- ٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزميلات، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.



عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ». [صحيح البخاري: ١٣].



وأبدت هيفاء وجهة نظرها عندما أشارت إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصتها
بالجمل الآتية:

- ١- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.
- ٢- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
- ٣- التآني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
- ٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجودة فيه سواء بالقول أو الفعل.
- ٥- شكر وتقدير من أحسن إليها.
- ٦- تشجيع الزميلات وإبداء السرور لهن عند نجاحهن وإتقانهن لعملهن.
- ٧- المشاركة في المناشط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



وأضافت المعلمة صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلبت من ريم أن تربط هذه الصفة
بالمثالية فأجابت:

- ١- عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.
- ٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.
- ٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.
- ٤- تجنب الهمز واللمز قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ﴾ [الحجرات: ١١].
- ٥- التسامح والعفو عن المخطئ قال تعالى: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].
- ٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدر رحب.
- ٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



كما استحسن الجميع رأي أسماء والذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتباع ما يأتي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في

الجد والهزل، فعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ الصَّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صَدِيقًا» [صحيح البخاري: ٦٠٩٤].

٢- عدم المبالغة في المدح أو الذم قال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْثُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ». [صحيح مسلم: ٣٠٠٢].

٣- الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يعتذر منه) قولاً وعملاً.

معلومة
إثرائية

التشدد:

تعني لوي الشدق بكلام مدعياً الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلبت المعلمة من تلميذاتها أن تقوم كل واحدة منهن بترشيح إحدى زميلاتهما في الصف التي تجمع في شخصيتها معظم الصفات السابقة وذلك بكتابة اسمها في ورقة صغيرة.



صنفي بعض صفات الفتاة المثالية الواردة في الحوار السابق:

صفات عملية

صفات قولية

في رأيك، كيف يتم اختيار التلميذة المثالية المرشحة من بين الأوراق؟

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذة المثالية التي فازت بأغلبية الأصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلمة الصغيرة لها في الصف وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفي عن حسن الخلق.





الثقة بالنفس



المفاهيم الرئيسية:

- القدرات.
- الإمكانيات.

عندما طلبت المرشدة من منيرة إلقاء موضوع في النشاط المدرسي رفضت وأحست بالإحراج، فناقشتها المرشدة الطلابية في ذلك، فأبدت سبب رفضها بأنها شعرت بالحرج مرة عند إلقاء كلمة في إذاعة مدرسية سابقاً، مما أفقدها ثقتها بنفسها، تعجبت المرشدة وقالت: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق الممهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلبت منها كتابة ما تراه في نفسها من إيجابيات وسلبيات، فبدأت منيرة بتدوين ذلك كما يأتي:



السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالفشل نتيجة موقف سابق.
- الخوف.



الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

وعندما قرأت المرشدة الطلابية الورقة ورأت أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثتها لإعادة المحاولة كأول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.



كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



تذكيري



يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



رتبي - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

..... ١-

..... ٢-

..... ٣-

الاعتماد على النفس

الاستعانة بالله

المحاولة رغم الخطأ

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فأتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.



صلي الوجوه الإيجابية لتتعرفي على آثار الثقة بالنفس،
ثم صلي الوجوه السلبية لتتعرفي على مظاهر الثقة الزائفة.



الاستهزاء بالآخرين



النجاح في مجالات الحياة



نسب إنجازات الآخرين لنفسه



عدم امتلاك روح رياضية



التعصب للرأي



الطمأنينة النفسية



الاهتمام بالمظهر على
حساب الجوهر



القدرة على التعامل مع الأزمات



عدم المبالاة بالآخرين



تطوير الذات



الإكثار من مديح النفس



عدم قبول النقد

ابتسمي لقد وصلت إلى آثار
الثقة بالنفس.

حاذري أن تصلي إلى مظاهر
الثقة الزائفة.

تذكري

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف
الثقة بالنفس فيكون منزويًا غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَبَّابِلَيْسُ مَا مَعَكَ
أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِدَّتِي أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ۝٧٥﴾ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾
[ص: ٧٥-٧٦].



الأم؛ لتزرعها في أبنائها.

المعلمة؛ لتنميتها في طالباتها.

طالبة العلم؛ لتثق بقدراتها وتحقق أهدافها.

من يحتاج الثقة
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون
والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا
حَزَبَهُ أَمْرٌ قَالَ: يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ» [الألباني، ٣٢].



ناقشي ثم دوني موقفاً في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

اختبري ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسمي دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيراً زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغي من الإجابة عن جميع النقاط اجمعي حاصل الأرقام التي اخترتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١- عندما أقابل أناساً لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية ينتابني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٣- أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد من الناس.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأي أبديته أمام صديقاتي.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٥- كثيراً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٦- كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديقة أو زميلة تضايقني تصرفاتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٧- أجد صعوبة دائماً في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيراً.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٩- كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقتنعة بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١٠- أرفض وبشدة المشاركة في الإذاعة المدرسية.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١١- يصعب عليّ اختيار ملابسني بنفسني وأرى الآخرين يرتدين ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤-٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقدين الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذلي الجهود في سبيل استردادها.





اتخاذ القرار

المفاهيم الرئيسية:

- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقفًا عديدة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائماً، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ ورويّة، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟

القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.



نورة تلميذة في الصف الأول الثانوي، ترغب أن تكون طبيبة نفسية في المستقبل، ولكنها تجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا ترغب في دخول القسم العلمي تساءلت نورة هل تتجاهل قدراتها وتدخل القسم العلمي، أم تتخلى عن رغبتها؟ وبعد تفكير عميق قررت دخول القسم الأدبي، ثم التخصص في علم النفس؛ لتكون مرشدة نفسية تنفع نفسها وغيرها.



أو

نعم

- ما القرار؟

- هل هو مجرد قول

عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.



القرار:

عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

خطوات اتخاذ القرار

اقتراح الحلول الممكنة



جمع المعلومات المناسبة



تحديد المشكلة



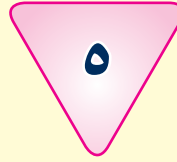
التأكد من سلامة
القرار المتخذ



اتخاذ القرار



تحديد النتائج
المتوقعة



تقويم الحلول
المقترحة



انطلقى الله معك



أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما،
اكتبى هذا الدعاء.

أولاً: تحديد المشكلة



أهم خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلاً: قد يتدنى مستوى أمل الدراسي (المشكلة)؛ بسبب غيابها المتكرر (السبب).

ثانياً: جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة بجمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقاً للمثال السابق تدون أمل المعلومات (التحليل) عن أسباب تكرار غيابها بعد مناقشتها مع مرشدتها الطلابية ووالديها وهي:

السهر وتأخر الاستيقاظ. 🔍

صعوبة إحدى المواد الدراسية. 🔍

ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات البسيطة في المدرسة أو البيت. 🔍

عدم توفر المواصلات. 🔍

ثالثاً: اقتراح الحلول الممكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة كحل للمشكلة وباستخدام المثال السابق عن غياب أمل المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى تتمكن من القيام مبكراً بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي تعاني من صعوبتها والاستعانة بوالديها أو معلمتها.

٣- تسوية مشكلاتها مع من تتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنها من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

رابعاً: تقييم الحلول المقترحة



الحل الأول: يُعتبر النوم المبكر حلاً إيجابياً إلا أن أمل قد تضطر للسهر لظروف خاصة.

الحل الثاني: الحل الثاني: قد لا تستطيع والدتها أمل مساعدتها؛ لعدم تمكنها من المادة، والمعلمة لا تجد وقت فراغ لتسهيلها عليها؛ لذا تلجأ لإحدى زميلات المتفوقات

لمساعدتها بتوجيه من معلمتها، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

الحل الثالث: تسوية مشكلاتها في المدرسة أو البيت أمر ضروري، وقد تضطر للجوء إلى المرشدة الطلابية بتوجيه من والديها.

الحل الرابع: قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

خامساً: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أمل وعدم تغيبها وعودتها إلى مستواها المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

سادساً: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يتم اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقاً على المثال نفسه، تعزم أمل (صانعة القرار) على استعادة مستواها المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

سابعاً: التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:
الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أمل لمستواها المتفوق، أطلق عليه حينئذٍ الحل، وإلا فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



اشتركي مع زميلاتك في مناقشة مشكلة إحدى الفتيات التي وقعت في شباك المعاكسات وتابتي إلى الله ولكن الشخص المعاكس يهددها بالفضيحة إذا لم تُدعن لطلباته عن طريق ما يأتي:

- تحديد المشكلة: 
- جمع المعلومات: 
- اقتراح الحلول الممكنة: 
- تقويم الحلول المقترحة: 
- تحديد النتائج المتوقعة: 
- القرار النهائي المتوقع: 



بالعودة إلى كتاب الله
الكريم، وسيرة الرسول
ﷺ، طبقى خطوات اتخاذ
القرار والمهارة فيه على
غزوة الأحزاب
(الخنزق).



فن الإلقاء والحوار



المفاهيم الرئيسة:

- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [النحل: ١٢٥].

العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يُعَدُّ للتحديث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، وقال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝٢٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝٢٦ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ۝٢٧ يَفْقَهُوا قَوْلِي ۝٢٨﴾ [طه: ٢٥-٢٨].

الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين، مع تطبيق مهارات محددة.

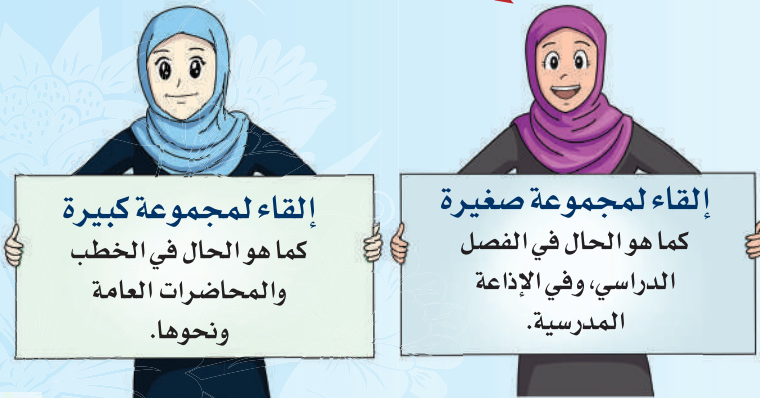
مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن تكون الملقية على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

أنواع الإلقاء

جماعي

فردى



متطلبات الإلقاء الجيد

١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالاتي:
المقدمة: تعتبر مفتاح الموضوع ومن خلالها يتم اكتشاف الكلمة وثقافة الملقية.
الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة للموضوع بصورة مرتبة.
الخاتمة: ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاولي تقليد أحد بل دربي صوتك ليتحسن. ليكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

احذري من الصوت:

- ١- الحاد.
- ٢- الصاخب.
- ٣- المرتفع.
- ٤- المنخفض.



تذكيري

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: ١٩].

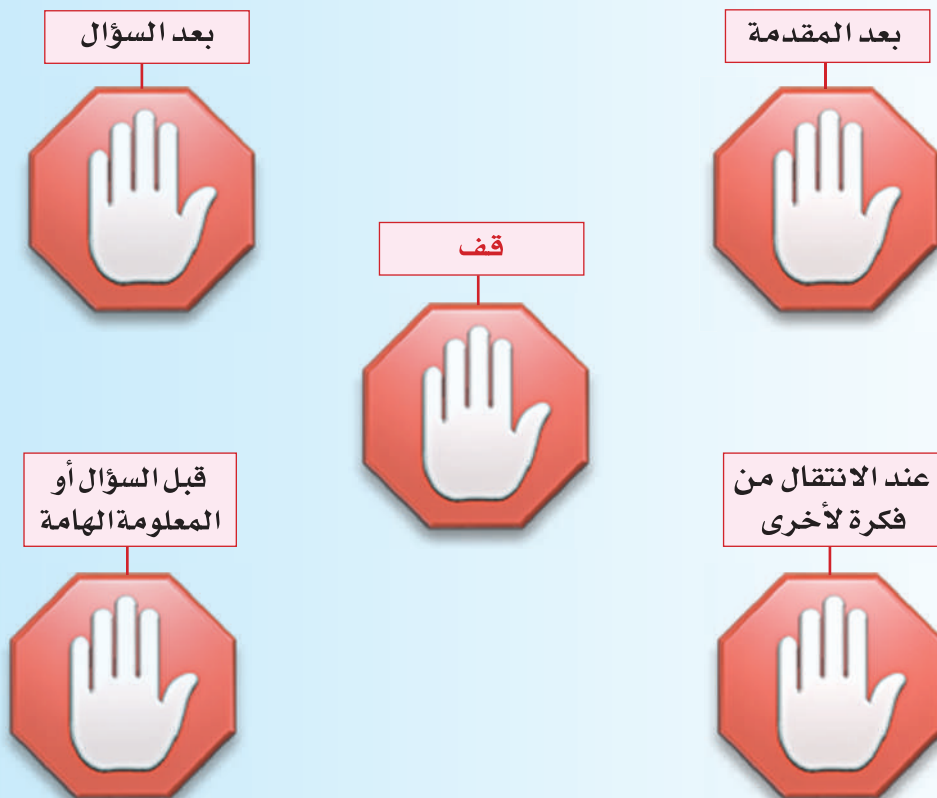


٣ التنوع

يحسن أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف.
احذري من الفكاهة أثناء الإلقاء في:

- ١-
- ٢-

لا بد للملقية مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ لتهيء ذهن السامع وتُحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:



اذكري متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصباً لرأي وتعنناً لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر قناعة منه بصواب فكرته.

وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ مَخَاوِرُكُمْ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾ [المجادلة: ١]. وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرفين الآية؟

تذكيري

إن فقدان التواصل بالعين مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.



معلومة إثرائية

الجدل:

الخصومة في الكلام ويُستعمل في غير الرضا. قال تعالى: ﴿وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَتَتَّبِعُ كُلَّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ﴾ [الحج: ٣].

الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

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

الحوار مع الآخرين وهو نوعان:

أ- حوار المتوافقين في الرأي.

مثل:

ب- حوار
.....

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون
أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

أنواع الحوار

تذكيري

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.



آداب الحوار

اختراري من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار ثم ضعي رقمه في المستطيل:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| ١ الجلوس أثناء الكلام. | ٦ الضجر. |
| ٢ الالتزام بالصدق. | ٧ اختيار الوقت المناسب. |
| ٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية. | ٨ علو الصوت. |
| ٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين. | ٩ الاعتراف بالخطأ. |
| ٥ التشديق أثناء الكلام. | ١٠ التحدث بالكلام الطيب. |



حصلت على درجة ضعيفة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقشي معلمة المادة حول هذه النتيجة، أجري حواراً قصيراً بينك وبين معلمة المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت:	
معلمتك:	
أنت:	
معلمتك:	
أنت:	
معلمتك:	
أنت:	



مما تعلمته عن فن
الإلقاء، أعدي كلمة
مختصرة بإشراف
معلمتك عن الحجاب
الشرعي الساتر
وألقيها زميلاتك.



التطبيقات



١: صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

الصفات	الواثق بنفسه	الثقة الزائفة	فاقد الثقة
١- الانغلاق على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.			
٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم بقوة الإقناع والجدل.			
٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.			
٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.			
٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.			
٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.			
٧- الاستفادة مما أنعمه الله على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.			
٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.			

٢: في سعي الإنسان لاكتساب ثقته بنفسه هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول بينه وبين تحقيق الهدف، صوبي هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقتهم.	الصواب
٢- تجاربي وذكراياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.	الصواب

٣: أكمل الفراغ لما يأتي:

ما النتائج الإيجابية لكل من:

الابتعاد
عن النصيحة
العننية واللباقة في
التوجيه.

الثقة
بالنفس
عند المصائب
والأزمات.

المشورة
لأهل الرأي
عند اتخاذ القرار.

التفاعل
الصادق بين
جسم الملقى وعقله
عند الإلقاء.

ما النتائج السلبية لكل من:

الشعور
بالنقص
والقصور أمام
الآخرين.

الإكثار
من الفكاهة
أثناء إلقاء
الكلمات.

المديح
للنفس
والتركيز في
الحديث عنها.

الندم على
قرار اتخذه بعد
الاستشارة.

٤: ابحث في كتاب الله عن:

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿.....﴾ [الطلاق:].

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿.....﴾ [الأحزاب:].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة الناس لدعوة الرسول ﷺ.

قال الله تعالى: ﴿.....﴾ [آل عمران:].

٥: أحيطي القرار الذي يناسبك في كل مما يأتي:

١ - ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.

ج

أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛
حتى يتحسن صوتي.

ب

أحاكي أصوات المميزين؛ حتى
أصل لمستواهم.

أ

أكثر من الممارسة والتدرب على
الإلقاء.

٢ - دعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده.

ج

أقف عند حدود قدراتي ولا
أشارك في هذا النشاط.

ب

ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم
أشارك في النشاط.

أ

أشارك في النشاط ومع الأيام
سأكتسب الخبرة في الحاسوب.

٦: ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

١- مساعدة

زميلاتهما مادياً ومعنوياً.

٢- توجيه النقد المباشر لزميلاتهما.

٣- تشجيع زميلاتهما وإبداء السرور لفرحهن.

٤- التحدث مع زميلاتهما باحترام ومناداتهن بأحب أسمائهن.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الفتاة:

١- هل نيتي خالصة

لله تعالى؟

٢- هل يستحقون مني هذا الوقت

والجهد الذي أبذله لهم؟

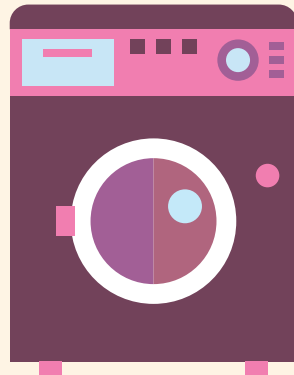
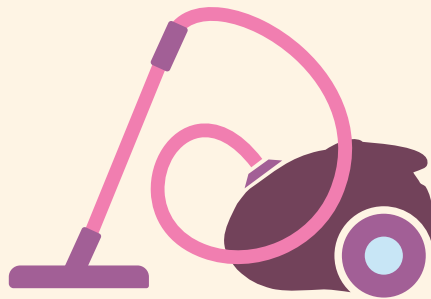
٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟

٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي:

الوحدة الثانية

الشؤون المنزلية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.
- ٢ تُفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.
- ٣ تُحسن التعامل مع الأجهزة المنزلية.
- ٤ تعتاد الترشيح في حياتها عند استخدام الماء والكهرباء.
- ٥ تُثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.



الأجهزة المنزلية



المفاهيم الرئيسية:

- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



انتقلت عائلة أسماء إلى مسكن جديد فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة المنزلية فذهبت أسماء مع والديها إلى المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون من أجهزة: (ثلاجة - غسالة - موقد - مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف). ذكر الوالد أن هناك أموراً يجب وضعها في الاعتبار عند شراء أي من هذه الأجهزة ومنها:

- ١- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة**.
 - ٢- شراء الأجهزة من محل **موثوق به**.
 - ٣- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.
 - ٤- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضراً ومستقبلاً (الثلاجة - الغسالة).
 - ٥- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.
 - ٦- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **الكفاءة العالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.
 - ٧- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.
- قررت عائلة أسماء شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛ لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.



ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟

الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)

١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة في حالة عدم وجود أرجل لها؛ لمنع الصدمات الكهربائية.



لماذا؟

٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر.

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.



كيف؟

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل.

العناية بها



برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسي.



.....

.....

.....

.....



المكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



شكل (٢)



بالرجوع إلى مصادر التعلم اكتب ما تعرفينه عن تطور أشكال المكواة.

١- ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها.

٢- إذا اسودّ سطح المكواة، يُنظف بفضوة منددة بماء مضاف إليه خل وذلك بعد أن تبرد تماماً ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة، وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام، ثم تُشطف وتُجفف.

٣- بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزنها من الماء، ثم تُشغل مدة ثلاث دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان؛ وبذلك لا يصدأ.

٤- لا تُخزن المكواة إلا بعد تمام تبريدها، ويُلف السلك حول مقبضها بخفة.

٥- المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة.

العناية بها

قد تُطلى المكواة بمادة التيفال؛ لسهولة انزلاقها أثناء الكي.



المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكانس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة بالتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).



شكل (٣)

- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها إن وجدت.
- ٢- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- ٣- عدم شد أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- ٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

العناية بها

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.



علي: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

الثلاجة



شكل (٤)

تعتبر ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).

- ١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠ سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.
- ٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها.  **عللي.**
- ٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها.  **كيف؟**
- ٤- وضع عبوات خاصة، مثل: الفحم؛ لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.
- ٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو بدون حاجة مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

العناية بها

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.



اقترحي طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر؟



المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

العناية بها

- ١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.
- ٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.
- ٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.
- ٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن. لماذا؟
- ٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



شكل (٦)

١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.

٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقهه في الماء، بل يُمسح

بعد فصل التيار الكهربائي بفضة مبللة ثم يُجفف.

٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.



العناية بها



احذري إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة؛ لأنها من مسببات التسمم الغذائي.



الميكروويف



شكل (٧)

تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية، تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ وبإشعاع هذه الموجات يزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام. ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه، كما في شكل (٧).

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم بالميكروويف.



٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً.

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيهِ أو تسخينه.

العناية به

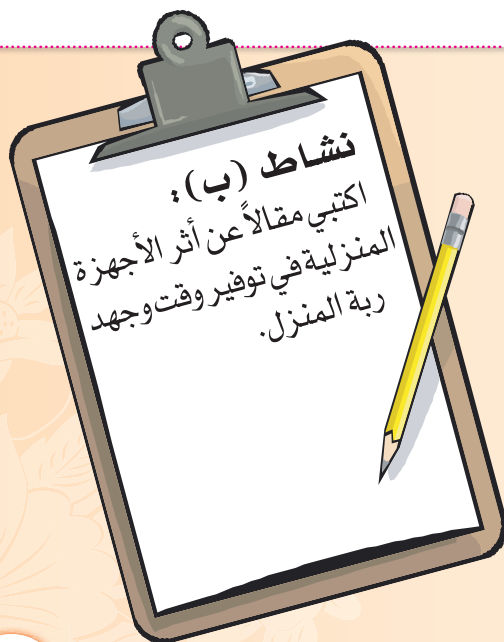
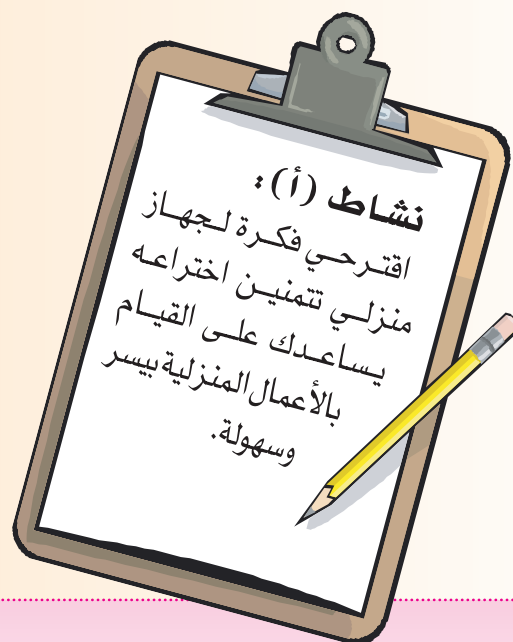
تذكر



عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله.



ابحثي في مصادر التعلم المختلفة متى يكون الميكروويف خطيراً.





ثقافة المستهلك

المفاهيم الرئيسة:

- الاستهلاك.
- الترشيذ.

كيف تكون حياتنا بدون ماء؟



تخيلي الحياة بلا كهرباء.



معلومة إثرائية

الترشيذ:
مُرادف للاقتصاد
ومأخوذ من الرشد
وهو العقل الذي
يُرشد صاحبه إلى
كل خير.



يستهلك الإنسان
في حياته العديد
من الخدمات
وفقاً لاحتياجاته.



قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]. من خلال الآية استنبطي سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

الاستهلاك العائلي:

كل ما تستخدمه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

الخدمات
الثقافية

الخدمات
الصحية

الخدمات
التعليمية

الملابس

الكهرباء

الطعام

الماء

وسنستعرض فيما يأتي مثالين منهما.

أولاً: ترشيد استهلاك المياه



ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٩)

اكتبي تعليقاً
مناسباً للشكلين
(٨) - (٩):



شكل (٨)

معلومة
إثرائية

لا يستطيع الإنسان
الاستغناء عن الماء
فإذا فقد جسمه ٢٠٪
من الماء الذي
يشكل ٧٠٪ من وزنه
فإن ذلك قد يؤدي
إلى الوفاة.

الجفاف شبح يهدد العالم

٧١٪ نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.

٢,٥٪
من هذه
المياه عذبة صالحة
للشرب.



٩٧,٥٪
من هذه
المياه مالحة.



لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟

تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠٪ من سكان العالم لا يجدون ماءً نظيفاً للشرب.





ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعتبر كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

**معلومة
إثرائية**

شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وشح المياه؛ لأهمية الماء في الحياة.

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا وهذا يضعنا في حالة خطر من نضوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

تُصنف المملكة ضمن المراتب المتقدمة على مستوى العالم في استهلاك الفرد للمياه، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وفي حالة خفض مستوى الاستهلاك يُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

تذكري

أنك مسؤولة عن كل قطرة ماء تهدرينها وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسبني نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.



لنضع حداً لهدر المياه



قفة
Qatrah

البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه



تعرفي على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه "قفرة" الذي تم إطلاقه بهدف زيادة الوعي عبر جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه. يهدف فريق عمل البرنامج إلى خفض استهلاك المياه بمعدل ١٥% بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل ٤٠٪ من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

مرشد حنفية المغسلة



شكل (١١)

مرشد حنفية المطبخ



شكل (١٠)

مرشد دش الاستحمام



شكل (١٢)

كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

للحصول على أدوات الترشيح يمكنك الاتصال على هاتف وزارة البيئة والمياه والزراعة والكهرباء، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمتك.



ابحثي في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الاستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيمى مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية.

اكتب الحل الصائب للسلوك الإسراف فيما يأتي:

نورة
تغسل
فناء المنزل
يومية،
مستخدمة
خرطوم الماء.

صنبور
إحدى
دورات
المياه في المنزل
يتسرب منه الماء منذ
مدة.

لعب
الأطفال
بالألعاب
المائية
وتراشقهم بالماء.

جواهر
تنظف
أسنانها
وقد تركت صنبور
الماء مفتوحاً.

فهد
يستخدم
المياه
المتدفقة أثناء ريّ
الحديقة المنزلية.

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف في استخدام الماء، ناقشها مع مجموعتك ثم لخصها وشارك باقي المجموعات عن تلك التصرفات الخاطئة.



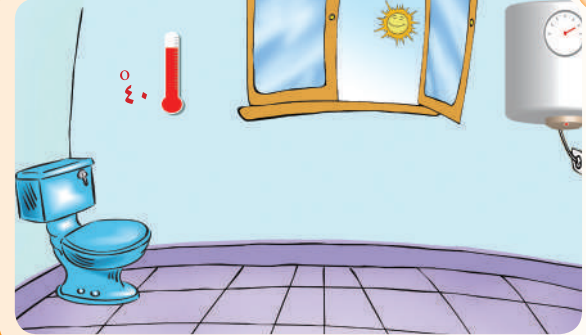
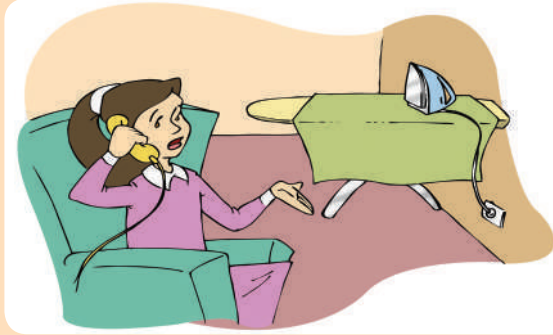
التقت قطرتان من الماء مع بعضهما، وكانت القطرة الأولى سعيدة
أما الأخرى فكانت حزينة، تخيلي حديثاً دار بينهما، موضحة
فيه سر سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.



ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة مَن الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش بدونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شُكرت قُرَّت وإذا كُفرت فُرت، قال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم: ٧].

علقي على الرسوم الآتية في الفراغ المخصص لها، مبينة التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:



وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من مساءً، لذا حاولي تأجيل استخدام بعض الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.





تخيلي أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه لأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها

ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم أن:

١- تكون نورة مسؤولة مع إخوتها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهاراً أو ليلاً.

٢- يُغلق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.

٣- يكون محمد هو المسؤول في التأكد من غلق المصابيح والمكيفات والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.

٤- لا تُغسل الملابس يومياً؛ توفيراً لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال المجفف الكهربائي فترة طويلة ويتم تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.

٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.

٦-

٧-

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فقررت الأسرة المضي قدماً لتتعود على الترشيذ، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بأن سافر معهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.

بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية وتحققين بذلك خدمة وطنك ومصلحتك.



تحقيقاً للتحويل الإستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترحي أفكاراً لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعين لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادات الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل ومنها:

البدائل

العادات الخاطئة

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢-

٢-

٣-

٣-

٤- إطفاء مجفف الشعر (السشوار) بعد كل خطوة من خطوات تصفيف الشعر.

٤- ترك مجفف الشعر (السشوار) مفتوحاً أثناء تصفيف الشعر.

٥-

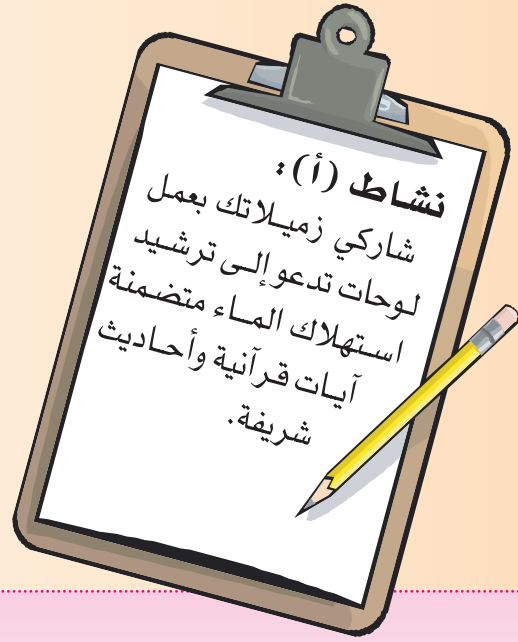
٥-



علي: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.

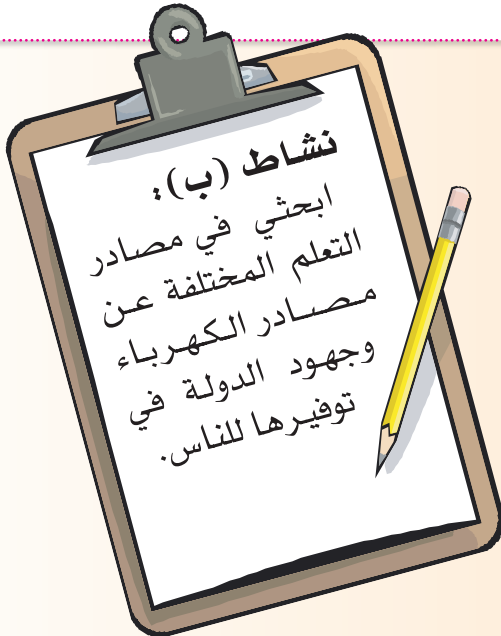
نشاط (ب):

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



نشاط (أ):

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





التطبيقات



١: اربطي النتيجة بالسبب لكل مما يأتي:

- | | |
|---|---------------------------------|
| ١ - قلة كفاءة التبريد في المكيف. | ٢ - خروج الناس لصلاة الاستسقاء. |
| ٢ - قلة استخدام الأدوات المرشدة للماء. | ٣ - تقليل الفاقد من الماء. |
| ٣ - تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة. | |
| ٤ - تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية. | |
| ٥ - قلة الأمطار وبالتالي حدوث الجفاف. | |

٢: ضع علامة (✓) عن يمين التصرف الذي يمثل الإسراف، وعلامة (X) عن يمين ما يخالف الإسراف:

- ☐ ١ - الاهتمام بشراء كل ما هو جديد.
- ☐ ٢ - وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد عن حاجة أفراد الأسرة.
- ☐ ٣ - تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً.
- ☐ ٤ - اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

٣: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين الآتيتين:



.....

.....

.....

.....

.....

.....



املئي المربعات أفقياً فيما يأتي، ثم اجمعي أحرف المربعات الزهرية لتحصلي على عبارة ترشيدية :

1	عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة.
2	الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس.
3	الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء.
4	المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.
5	نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة.
6	جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة.
7	أبسط أنواع الخلطات.
8	جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية.
9	جهاز يُستخدم شتاءً.

.....

اكتشفي الخطأ في العبارات الآتية :

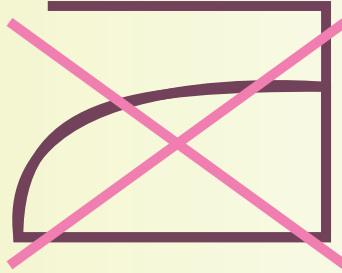
1	الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران.
2	توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها.
3	يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية.
4	يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف.

صوبي العبارات الآتية :

1	رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده أبنائه من أساسيات وكماليات.
2	وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يُعرض الأسرة للخطر.
3	ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.

الوحدة الثالثة

العناية الملبسية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.
- ٢ تتبّع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمته من محتويات البطاقة الإرشادية.
- ٣ تقترح بعض الأفكار لتجميل القطع الملبسية.
- ٤ تبتكر وحدة تصميم بنائي لتجميل القطعة الملبسية.
- ٥ تطبق استخدام التطريز بالشرائط على إحدى القطع الملبسية.
- ٦ تبدع بلمساتها الفنية على القطعة الملبسية.



البطاقة الإرشادية

المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.
- المصطلحات.

ما السبب في تلف هذه القطع الملبسية؟



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملبسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيف يمكن العناية بالقطعة الملبسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.

البطاقة الإرشادية:



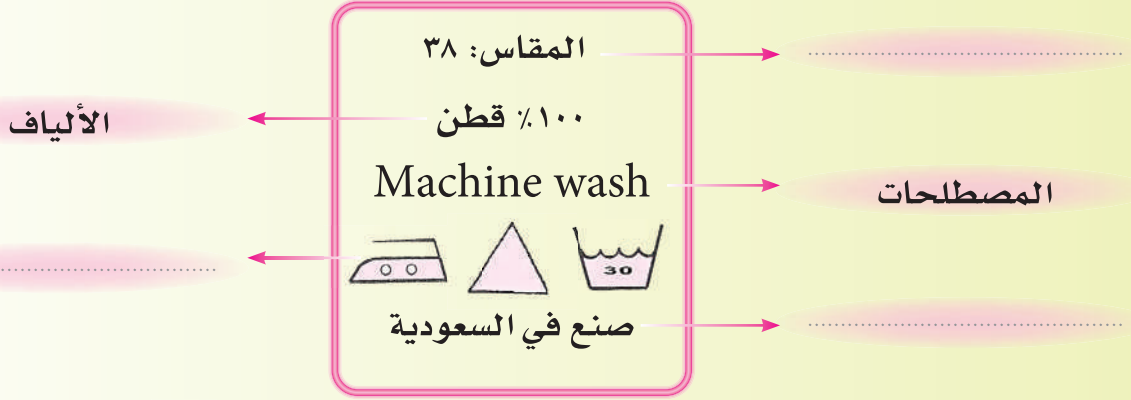
بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج سواء كانت ملابس جاهزة أو قطع نسيجية.

شكل (١)

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)



ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والإطلاع عليها

أولاً: الرموز

١- رموز عملية الغسيل:



٢- رموز عملية التبييض:



٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف بدون علاقة في الشمس.



تجنب التجفيف في الشمس.

٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



الإشارة إلى التجفيف الآلي.



تجنب التجفيف الآلي.

٦- رموز عملية الكي:

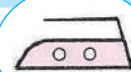
الإشارة إلى عملية الكي.



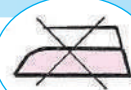
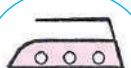
مكواة معتدلة الحرارة.



مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.



٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



على ماذا تدل الرموز الآتية:



ثانياً: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

تنظيف

BLEACH

تبييض



فسري مصطلحات البطاقتين التي أمامك استناداً على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية :

Hand wash

No bleach

Cool iron

شكل (٤)

Machine wash

Warm iron

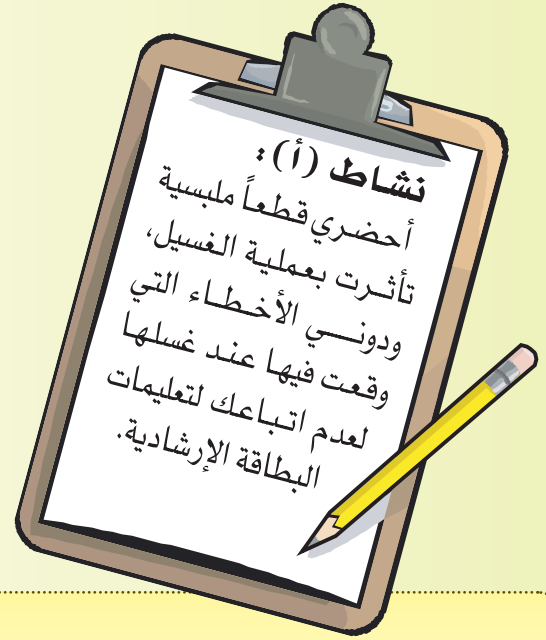
شكل (٣)

تذكري

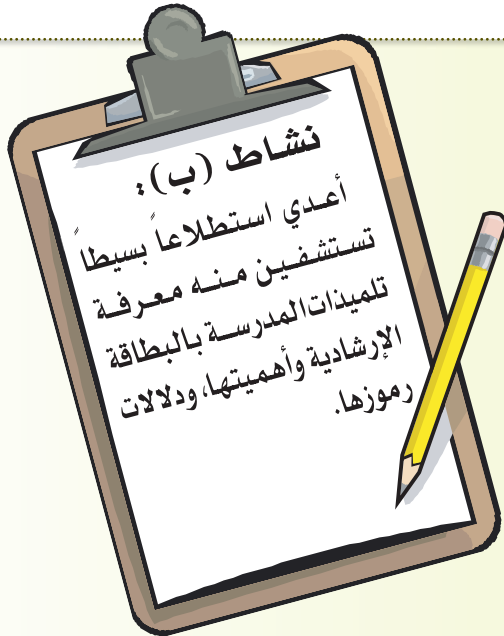
يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



نشاط (ب):



نشاط (أ):





تجميل القطع الملبسية

المفاهيم الرئيسية:

- التطريز بالشرائط.
- الفصوص.

دخلت دانة على صديقتها ريماء وألقت التحية ثم سألتها: لقد قلت إنك تريدان استشارتي في أمر مهم، فما هو؟ ردت ريماء: تعلمين يا دانة أننا سنحضر حفل تخرج عفاف يوم الخميس، وقد اشتريت فستاناً لأرتديه في هذه المناسبة ولكنني أحسست أنه بسيط جداً فأحببت أن أستشيرك فيه. دانة: يبدو جميلاً لحضور المناسبات البسيطة، ولكنه سيكون أكثر جمالاً لو أضفت إليه بعض اللمسات الفنية.

ريماء: أي لمسات فنية تقصدين؟

دانة: هناك العديد من المكملات التي تضيف على القطعة الملبسية جمالاً ورونقاً، مثل: تركيب الفصوص، التطريز، الإكسسوارات المختلفة، التطريز اليدوي أو الآلي، تركيب شرائط الحرير، أو الطباعة، وكل مكمل من هذه المكملات يمكن إضافته حسب المناسبة التي ترغبين فيها ارتداء الفستان. ريماء: فعلاً يا دانه هذه أفكار جميلة، وأود منك أن توضح لي كيف يمكنني تنفيذها.

دانة: لكن قبل البدء في تنفيذ المكمل الجمالي يجب أن نصمم شكل الوحدة الزخرفية التي يمكن أن ننفذ عليها الإضافات التجميلية، هيا تعالي نطلع على أحد كتب الخياطة والتطريز أو نتصفح الإنترنت.



وقد بدأت دانة مع ريماء في البحث والتصفح لاختيار ما يناسبها من عروض متعددة وكان أولها التطريز بالشرائط ثم الأبليل ثم الفصوص والخرز.

نماذج من التصاميم الزخرفية والمكملات

الخرز



الطباعة



القطع المعدنية



الأزهار



إضافة الكلف



التطريز



شكل (٥)

أولاً: تصميم الوحدة الزخرفية

التصميم:

العملية الكاملة لتخطيط شكل ما أو إنشائه بشكل مبدع ومبتكر.

أنواع التصميم

زخرفي

تصميم جمالي يأتي بعد التصميم البنائي ويهدف إلى تجميل المظهر الخارجي.



شكل (٧)

بنائي

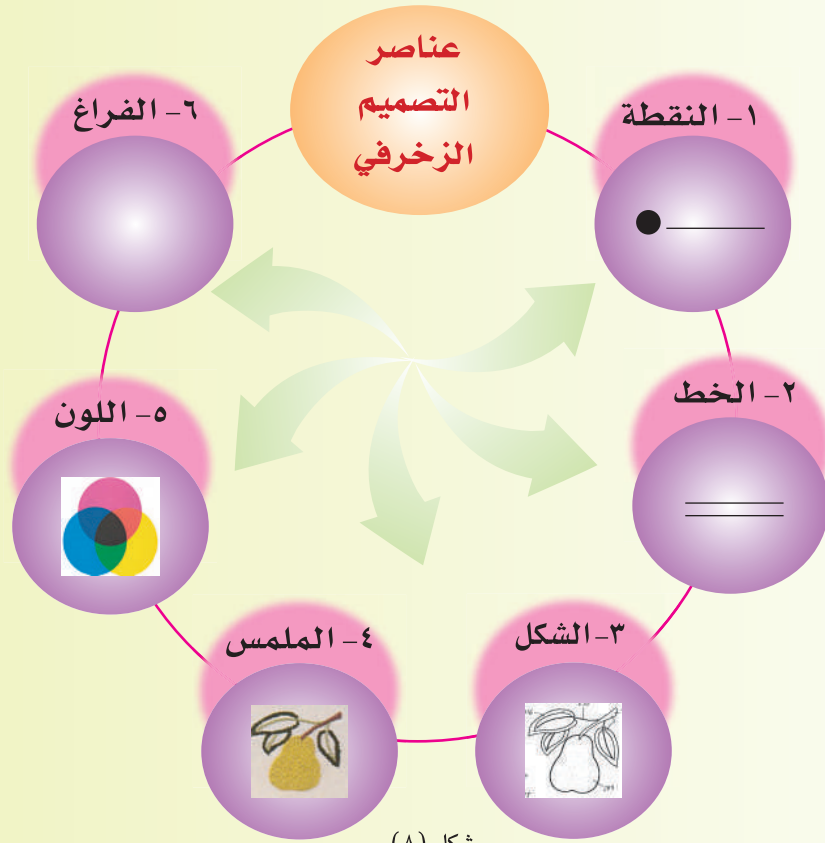
يختص بعملية بناء الشكل، مثل: التصميم المعماري وتصميم الأثاث والملابس.



شكل (٦)

التصميم الزخرفي في المنسوجات والملابس:

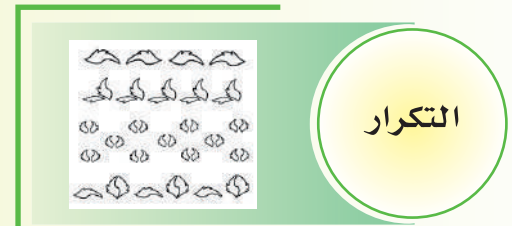
عملية تحسين المظهر الخارجي للثوب والقطع الملابسية الأخرى والإكسسوارات، مثل: الحقائب والمفارش و..... ويعمل على إثراء القطعة والرفع من قيمتها.



أسس التصميم الزخرفي



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١١)

وسنتناول التكرار كأحد الأسس الجمالية.



أنواع التكرار

العكسي

وفيه تتجاور الوحدات في أوضاع مختلفة متعاكسة إلى أسفل وأعلى أو يمين وشمال.

العادي

وفيه تتجاور الوحدات في وضع ثابت سواء كانت لأسطح ممتدة أو مستقيمة أو منحنية أو دائرية.

المتبادل

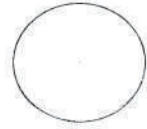
يستخدم فيه وحدتان زخرفيتان أو أكثر تختلفان في الحجم والشكل وتتجاوران وتتعاقدان واحدة تلو الأخرى.

المتساقط

وهو ما يعرف في التكرار بالمنتور سواء أفقي أو رأسي أو شبكي.

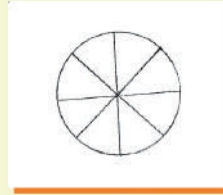
خطوات تصميم وحدة زخرفية عن طريق استخدام بعض الأشكال الهندسية

١- تصميم الخط البنائي الذي تبنى عليه الوحدة الزخرفية (الدائرة، المثلث، المربع).



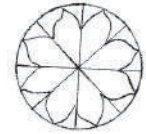
شكل (١٢)

٢- تقسيم المساحة (اختياري).



شكل (١٣)

٣- تصميم الوحدة الزخرفية (يمكن تكرار الوحدة).



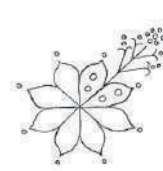
شكل (١٤)

٤- الاستفادة من الحذف.



شكل (١٥)

٥- الاستفادة من الإضافة.



شكل (١٦)

خطوات توزيع الوحدة الزخرفية

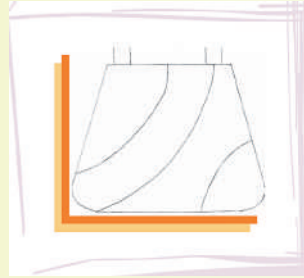
توزيع الوحدة الزخرفية
مع الاستفادة من عملية
الحذف والإضافة.

رسم الخطوط البنائية
(الخطوط التي تبني عليها
الوحدة الزخرفية).

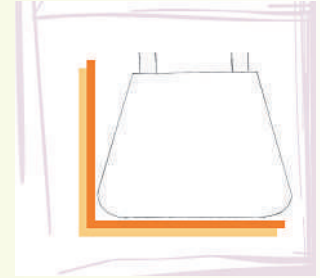
تجهيز التصميم.



شكل (١٩)

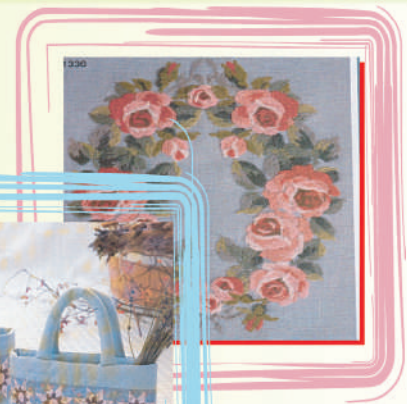


شكل (١٨)



شكل (١٧)

نماذج متنوعة من التصميمات الزخرفية



شكل (٢٠)

ثانياً: تجميل التصميم الزخرفي

١ - التطريز بالشرائط



تُستخدم شرائط من الحرير أو الشيفون أو الأورجنزا بعروض متنوعة وألوان متعددة، وأساليب مختلفة في التنفيذ. تطرز بها تصاميم الزهور وأوراقها والورد بصفة خاصة، ويستحسن كيها بمكواة متوسطة الحرارة قبل البدء بالعمل.

طريقة نظم الخيط وعقده

أ- يُقص طرف الشريط بطريقة مائلة.



الخطوة
الأولى

ب- تُنظم الإبرة في الشريط ويُسحب بمقدار (٥ سم) تقريباً.



شكل (٢١)

أ- يُترك مقدار (١/٢ سم) من طرف الشريط الذي سبق قصه مائلاً وتُدخل الإبرة في الشريط مع سحب طرفه الآخر.



الخطوة
الثانية

ب- تتكون عقدة في عين الإبرة وبذلك يصبح الشريط جاهزاً للاستعمال.



شكل (٢٢)

تذكيري

أن كي القطعة المطرزة بالشرائط يحتاج إلى عناية خاصة؛ حتى يحافظ على جمال الشكل البارز.





غرزة المارجريت بالشرائط

الخطوة الثانية

يُنظَّم الشريط في الإبرة - كما سبق شرحه - ويعقد طرفه.



شكل (٢٤)

الخطوة الرابعة

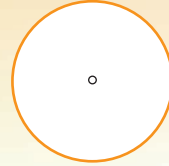
يُكرَّر العمل مع باقي أجزاء الوردة حول محيط الدائرة.



شكل (٢٦)

الخطوة الأولى

تُرسم دائرة بالمقاس المختار على القماش ويُحدد مركزها.



شكل (٢٣)

الخطوة الثالثة

تُدخل الإبرة من أسفل القماش، ثم تُغرز في منتصف الشريط عند طرفه الأعلى مع ملاحظة المحافظة على استقامة الشريط وعدم التفافه.



شكل (٢٥)

يُمكن تجميل قلب الزهرة بغرزة البذور أو بفصوص شك صغيرة جداً.





غرزة الجوري

الخطوة الثالثة

يُنظَّم الشريط في الإبرة - كما سبق شرحه - ويعقد طرفه.



شكل (٢٩)

الخطوة الثانية

يُستخدَم خيط بكرة أو تطريز بلون الشريط نفسه المستخدم في عمل الوردة، وتُمد خيوط السراجة على خطوط الشعاع السابقة.



شكل (٢٨)

الخطوة الأولى

يُحدَّد مركز الوردة ويُمد بالقلم الرصاص عدد فردي من الأشعة بالطول المرغوب وكلما طال الشعاع كبر حجم الوردة.



شكل (٢٧)

الخطوة السادسة

يُكْمَل لف الشريط بالطريقة نفسها مع الحرص على إرخائه إلى أن تختفي خيوط الشعاع، ثم يُثَبَّت في الخلف.



شكل (٣١)

الخطوة الخامسة

يُسحب الخيط؛ كي لا تظهر خيوط الشعاع وذلك في الدورة الأولى فقط.



الخطوة الرابعة

يُثَبَّت الخيط في قلب الوردة أو في مركزها ثم يُدخَل أعلى وأسفل كل خيط من خيوط الشعاع بالتناوب بعكس اتجاه عقارب الساعة إلى أن تتم الدورة الأولى بدءاً بالقرب من المركز.



شكل (٣٠)

قد ترغبين أن تكون الوردة بألوان متعددة لذلك استخدمى عدة إبر منظومة بشرائط ذات ألوان مختلفة بدلاً من استخدام إبرة واحدة.



٢- الأبليك



الأبليك:
كلمة مشتقة من
(APPLY) ومعناها
يطبق أو يضع على،
وقد تسمى بالرقعة
التجملية بدلاً من
الأبليك.

نوع من أنواع الزخرفة التي تُزين فيها الملابس بقطع مقصوصة من أقمشة أخرى حيث تقص بتصاميم معينة ثم تُثبت على القماش الأساس.

تشبيت الأبليك:

١- بالغرز اليدوية:

غرز التطريز، مثل:
(الفتون والبطانية والفرع).



شكل (٣٣)



شكل (٣٢)

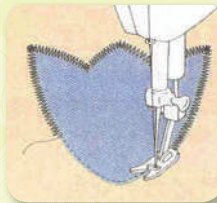


٢- بغرز التطريز الآلي (مكيئة الخياطة):

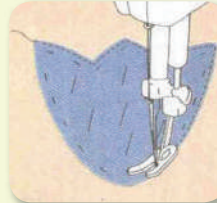
غرز مكيئة الخياطة المتعرجة - الحشو.



غرز مكيئة الخياطة العادية.



شكل (٣٥)



شكل (٣٤)



يُمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (الفازلين) في تشبيت الأبليك، وكذلك يمكن وضع نوع من الحشو بين الأبليك والقماش الأساس؛ ليعطي بروزاً للأبليك.



٣- الفصوص والخرز والكرستال



شكل (٣٦)

تنتشر في الأسواق أنواع متعددة من الكرستال - منه اللاصق - والخرز والفصوص بأحجام مختلفة وألوان متعددة، وتُضاف للملابس حسب استخدامها، فالأكسسوار الذي يُجَمَّل به فستان طفلة صغيرة يختلف عن الذي يُجَمَّل به فستان فتاة في سن المراهقة.

بعض الأمثلة لاستعمالات الفصوص والخرز والكرستال

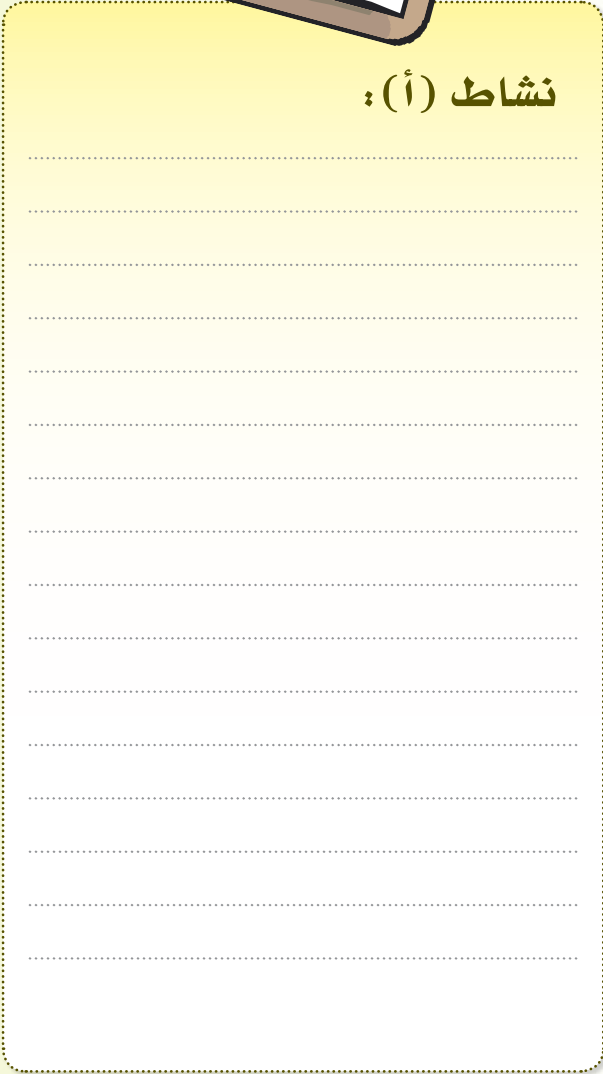
- تُوضع قطع الشك أو الكرستال المعدة للتثبيت بالكي على القطعة الملبسية، ثم تُكوى بحرص حتى تُثَبَّت وتترك قليلاً؛ للتأكد من ثباتها على القطعة.
- تُركب قطع الشك بطريقة الشك اليدوي، وفي هذه الطريقة يُرسم التصميم المراد شكّه أولاً على الملبس أو القماش، ثم يُثبت يدوياً بدقة ويُراعى اختيار نوعية الفصوص الجيدة؛ حتى لا تتأثر بالغسل.
- تُركب الفصوص والخرز بالمكائن الخاصة للشك وغالباً ما تكون هذه الطريقة خاصة بمشاغل الخياطة؛ لأن المكيئة الخاصة لذلك غالية السعر.

أحرص على اختيار الطريقة المناسبة لتنظيف القطعة الملبسية ذات الشك بالخرز أو الفصوص أو الكرستال.



أ- بعد أن غسلت الأم ملابس أطفالها لفت نظرها وجود ثقوب فيها وبعض البقع القديمة التي لم تختفِ بالغسيل، ضعي عدة احتمالات لأسباب ذلك:

ب- اقترحي حلولاً لهذه العيوب بدلاً من التخلص من القطع الملبسية:





التطبيقات



١: أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسري الرموز التي في البطاقتين المشار إليهما :

المقاس: ٣٨
١٠٠٪ قطن

Made in Egypt

شكل (٢٨)

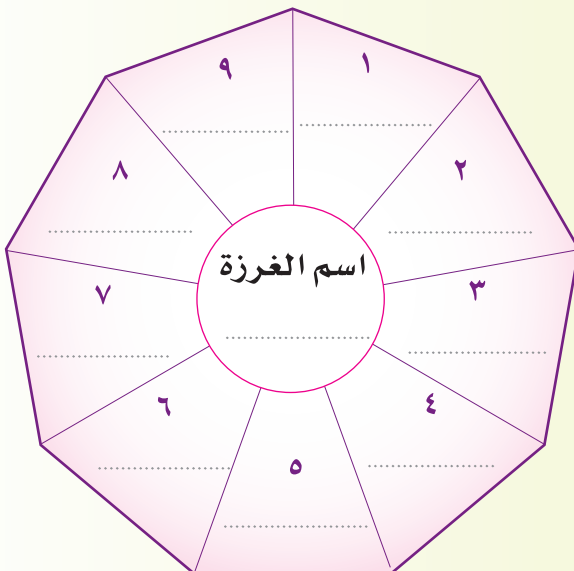


١٠٠٪ حرير

صنع في السعودية

شكل (٢٧)

٢: أ- استبدلي الأرقام في الشكل الآتي بحروف الكلمات المطلوبة فيما يأتي، ثم اجمعي الحروف مكونة منها اسم غرزة يمكن استخدامها عند التطريز بالشرائط.



- ١- (١-٢-٣-٤) الأربع حروف من كلمة الماس.
- ٢- (٥) حرف الراء.
- ٣- (٦-٧) فعل بمعنى شد (.....).
- ٤- (٨-٩) الحرفان الأخيران من أداة التمني (ليت) (.....).

ب - ما سبب تسميتها بهذا الاسم؟

٣: من وجهة نظرك؛ ما سبب:

- أ- إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملبسية.
- ب- وضع الحشو بين الأبليك والقماش الأساس.
- ج- استخدام نوعية جيدة من الفصوص عند الشك.
- د- إضافة تصميم زخرفي للقطعة الملبسية.

٤: سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَرِّى سَوْءَ تَكُمُ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾

أ- أحيطي بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية:

الزخرف

الأعراف

الأحزاب

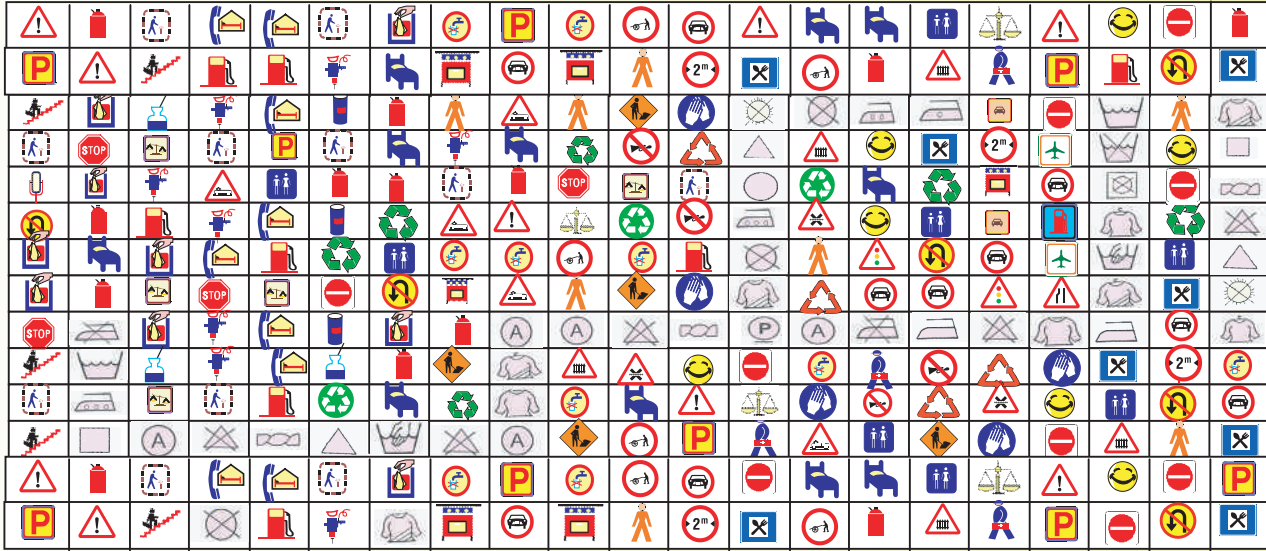
ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم، فسري معاني الكلمات الآتية:

لباساً:

ريشاً:

يوارى:

٥ : أ- لوني الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة الملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصلي على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



ب- ارسمي رمز الكلمة المطلوبة :



ج- اذكرني الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

٦: ميزي في الصور الآتية التصميم البنائي والتصميم الزخرفي:



شكل (٤١)



شكل (٤٠)



شكل (٣٩)



شكل (٤٢)

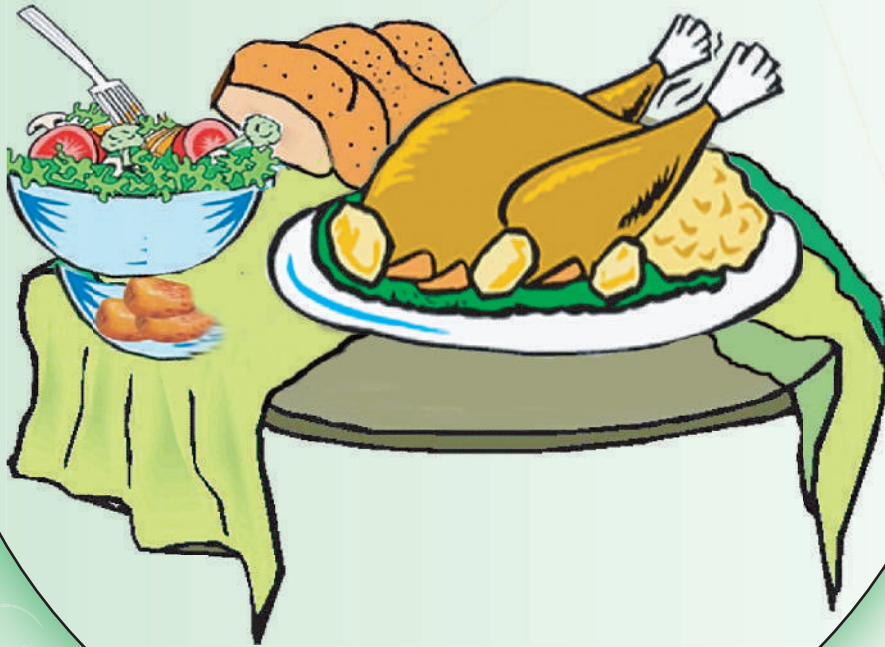
٧: صممي شكلاً زخرفياً يمكن استخدامه لتجميل قطعة ملابسية لك:

Blank area for drawing a decorative design for a clothing item.



الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تُقارن بين البروتين الحيواني والنباتي.
- ٢ تُوظف ما تعلمته عن البروتين في تكوين وجبات كاملة.
- ٣ تُبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ تطبق عملياً طهو بعض الأصناف من الأطعمة.
- ٥ تُقدم شطائر بطرق مبتكرة.
- ٦ تُقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٧ تُقيم الأصناف المعدة من الناحية الغذائية.



اللحوم والبقول



المفاهيم الرئيسية:
- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.



- ما العناصر الغذائية؟
- اذكر مثلاً على كل نوع.

معلومة
إثرائية

كلمة بروتين:

كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول، وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة



ما الأضرار التي تحدث للإنسان نتيجة نقص البروتين في غذائه؟

أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)



يُعتبر البروتين الحيواني بروتين عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.



اذكري أمثلة عليه.

يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس،،

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك،،

كفتة السمك



شكل (٣)



- نصف كيلو سمك خالي من الشوك (هامور).
- ثلاث حباب بطاطس مسلوقة.
- بصلة كبيرة. • فص ثوم.
- قليل من البقدونس. • ملح.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- توابل. • كمون. • فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة خردل. • ثلاث حبات من حبّ الهال.
- **للتغطية:** • بيض. • فتات خبز (بقسماط).
- **للتحمير:** زيت غزير.
- **للتزيين:** خس وليمون.



الطريقة

- ١ يُعد السمك بتنظيفه ثم سلقه مع البصلة وحبّ الهال، أو شيه بعد دهنه بقليل من الزيت.
- ٢ يُفُرم السمك مع البطاطس المسلوقة والبصلة وفص ثوم.
- ٣ يُتبّل خليط السمك بالملح والتوابل والخردل وعصير الليمون ويُضاف إليه البقدونس المفروم.
- ٤ يُشكّل العجين على هيئة أقراص مستديرة أو مستطيلة أو بيضاوية، حسب الرغبة فوق لوح مرشوش بالدقيق أو فتات الخبز.
- ٥ تُغمس الأقراص بالبيض المخفوق ثم تُغطى بطبقة من البقسماط، ويُضغط عليها قليلاً، ثم تُبرد.



- ٦ تُحمر الكفتة في زيت غزير وترفع على مصفاة أو قطعة نظيفة من الورق.

- ٧ توضع الكفتة في الطبق وتزين بالبقدونس والخس والليمون، كما في شكل (٣).



قد يُستعاض عن السمك بتونة؛ لسرعة إنجاز العمل.



اقترحي مواداً أخرى لتغطية الكفتة.

شطيرة اللحم (برجر)



شكل (٤)



- نصف كيلو لحم مفروم.
- فص ثوم مفروم.
- ربع حزمة كزبرة.
- بصلة صغيرة مبشورة أو مفرومة ناعماً.
- ملح.
- فلفل أسود.
- بقسماط.
- مخلل خيار مقطع شرائح.
- حبتان من البصل.
- مقطعة شرائح.
- حبتان من الطماطم مقطعة شرائح.
- جبن شرائح.
- مايونيز.
- خس مقطع قطعاً كبيرة.
- خبز دائري (خبز البرجر).
- **مقادير صلصة البرجر:** ١/٢ كوب كاتشب.
- ١/٢ كوب مايونيز.
- ملعقتان خردل أصفر.
- **للتحمير:** ربع كوب زيت نباتي.



الطريقة

١ يُخلط اللحم جيداً مع البصل المفروم والكزبرة والثوم، ويُبَتل بالملح والفلفل الأسود، ثم يُشكل على هيئة أقراص متوسطة الحجم.

٢ تُقلب الأقراص في البقسماط حتى تتماسك.

٣ تُشوح أقراص اللحم في الزيت أو تشوى حتى يحمر لونها.

٤ تُدهن الطبقة السفلى للخبز بالصلصة بعد خلط مكوناتها ويوضع عليها بالترتيب: الخس، الطماطم، شريحة الجبن، شريحة اللحم، فالبصل أخيراً.



ما البديل لهذه الصلصة عند دهن الخبز؟

٥ تُغطى بالطبقة الثانية من الخبز ثم تُقدم مع البطاطس المقلية والمخلل، كما في شكل (٤).



قد يُعد البرجر من الدجاج أو السمك المفروم حسب الرغبة.



لماذا ينكمش البرجر بعد الطهي؟

دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)



شكل (٥)

- صدور دجاج، أو دجاجة منزوعة العظم.
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشا).
- ربع كوب زيت. • شرائح جزر. • بصلة متوسطة الحجم.
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج. • ملعقة متوسطة ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا. • ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشا) مذابة في نصف كوب ماء.
- ثلاث حبات من الفلفل البارد الملون (أخضر، أصفر، أحمر).
- ثلاث حبات بصل أخضر مقطّع طولياً.
- كرفس. • ربع ملعقة صغيرة الملح.



الطريقة

- ١ يُغسل الدجاج ويصفى، ثم يقطع شرائح صغيرة متساوية، ثم يوضع في صحن وتوضع عليه ملعقة النشا ويقلب جيداً.
- ٢ تُعدّ جميع الخضراوات السابقة (البصل بنوعيه - الجزر - الفلفل البارد بألوانه - الكرفس) بحيث تغسل وتقطع بشكل مساوٍ لقطع الدجاج تقريباً.
- ٣ يُقّح الزيت، ثم يوضع عليه الدجاج مع التقليب المستمر إلى أن يجف ماؤه.
- ٤ يُنشل الدجاج ويوضع جانباً.
- ٥ تُوضع الخضراوات السابقة في الإناء نفسه مع الزنجبيل والثوم، ثم تقلب مدة دقيقة.
- ٦ يُوضع الدجاج على الخضراوات، ويقلب الجميع، ثم يوضع عليه الملح وصلصة الصويا المذابة مع الماء والنشا، ثم يقلب الجميع قليلاً.
- ٧ يُوضع في الطبق المناسب لتقديمه مع الأرز أو الخبز، كما في شكل (٥).



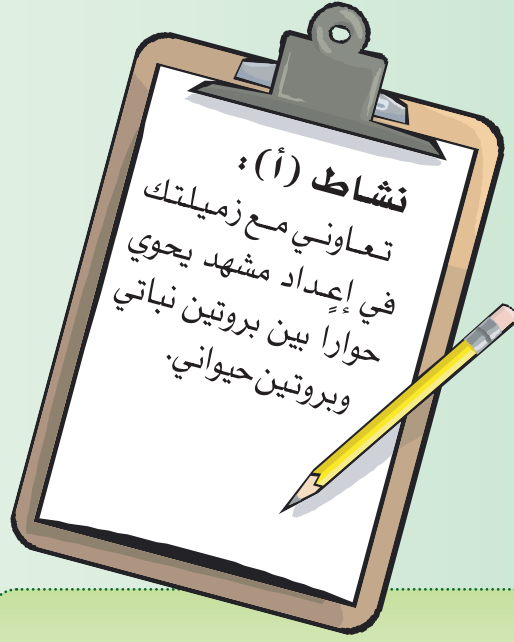
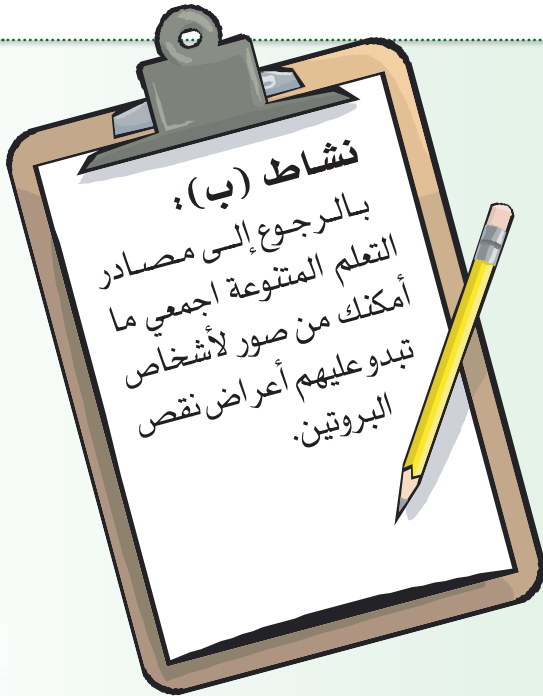
يمكن إضافة أنواع
أخرى من الخضراوات،
مثل: الفطر، أكواز
الذرة الصغيرة.



ما الذي يميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية؟

نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).

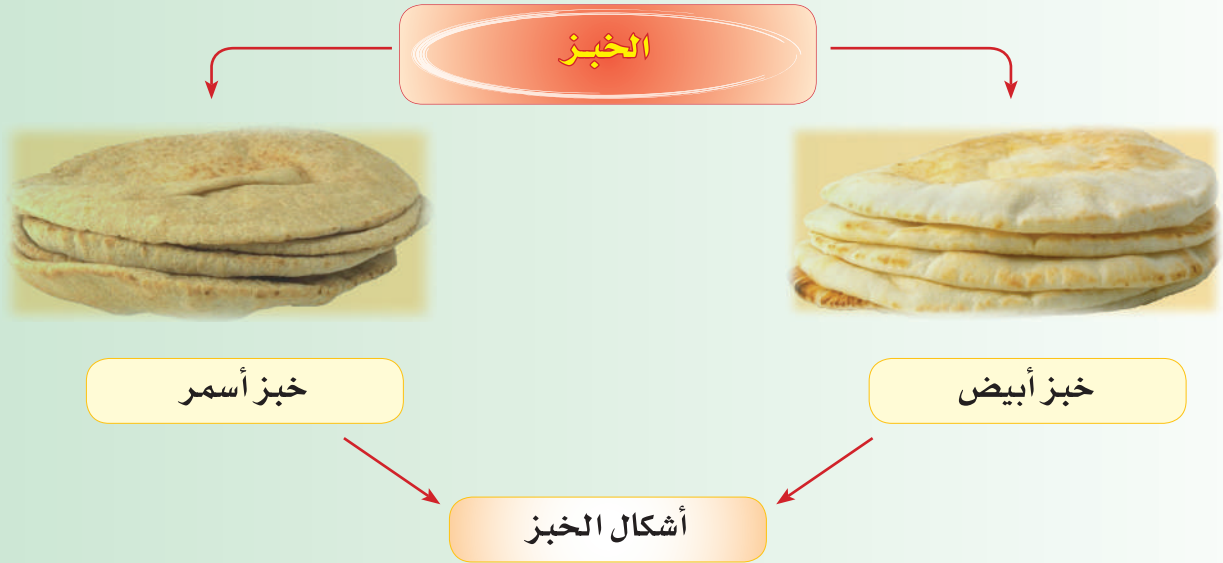


الشطائر

المفاهيم الرئيسية:

- الشطيرة.
- الحشوة.

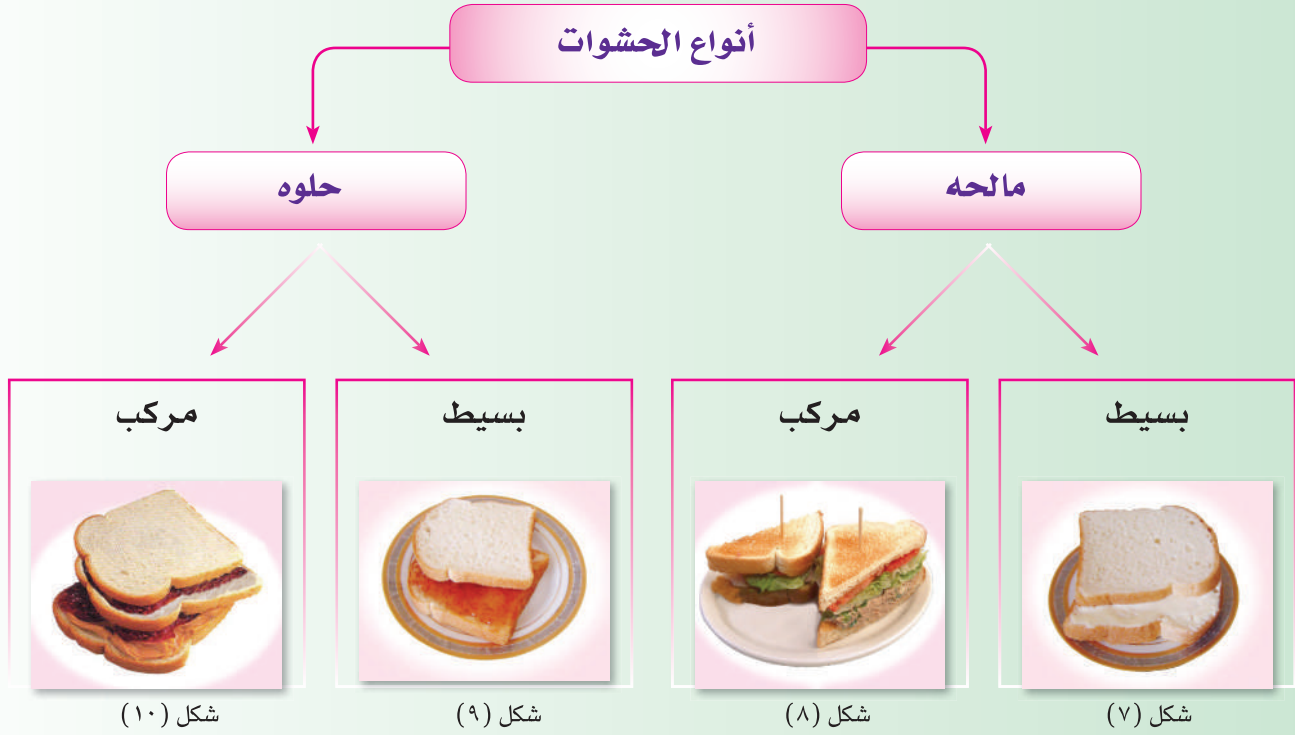
تعتبر الشطائر من أكثر الأطعمة شيوعاً وقبولاً لدى كثير من الناس؛ نظراً لقيمتها الغذائية وسهولة تناولها داخل المنزل وخارجه، وتُحضّر من الخبز وأنواع مختلفة من الحشوات، كاللحوم بأنواعها والبيض والأجبان والخضراوات الطازجة وغيرها.



شكل (٦)

يختلف حجم الشطائر بحسب المناسبة فمثلاً الشطائر الصغيرة تقدم أحياناً مع الشاي في الزيارات والحفلات والمناسبات، والكبيرة تقدم في الرحلات والوجبات اليومية.





عند إعداد الشطائر المالحة يُفضل وضع طبقة من الخس تمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو وبذلك تظل الشطائر محتفظة بخواصها وتزداد قيمتها الغذائية.



طُلب منك إعداد مجموعة من الشطائر في نزهة أسرية، ما الذي ينبغي عليك مراعاته عند إعدادها:

- لرفع قيمتها الغذائية:
- للمحافظة على طراوتها:

شطيرة الفلافل

معلومة
إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، ومركب (ب)، والكالسيوم.



شكل (١١)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشو داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (١١).
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.



للحصول على سلطة الطحينة
تُضاف ملعقة أكل عصير ليمون
ومعلقة ماء وذرّة ملح لمعلقتي
طحينة وتُخلط جيداً.



قومي بعمل مخلل خيار ثم دوني طريقة العمل.

شطيرة التونة



شكل (١٣)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- حبثا جزر متوسط مبشور.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق الألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (١٣).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فردة أولاً.



يُضاف عصير الليمون
للتونة؛ لتحسين النكهة
وزيادة القيمة الغذائية.



دوني القيمة الغذائية للتونة.

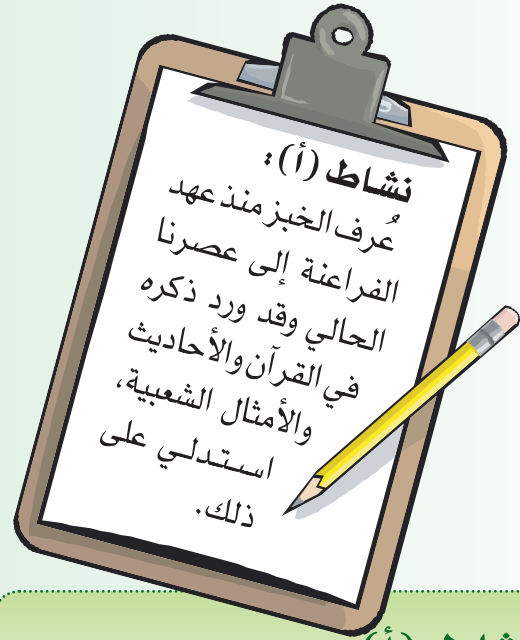
نشاط (ب):

النظافة:

الجودة:

التنوع:

القيمة الغذائية:

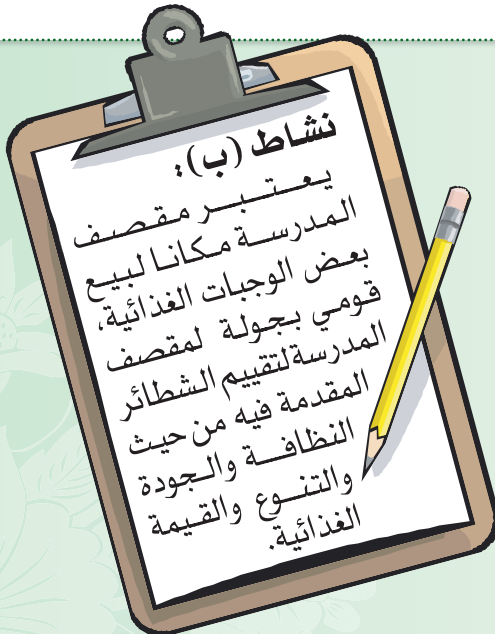


نشاط (أ):

القرآن:

الحديث:

من الأمثال الشعبية:





التطبيقات



١: صوبي العبارات الآتية:

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

٢: عللي ما يأتي:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر

٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر

ضعي علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.	تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.		
رأي	حقيقة	رأي	حقيقة
☐	☐	☐	☐
البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.			
رأي		حقيقة	
☐	☐	☐	☐
تُضاف مواد التغطية للأطعمة قبل تحميرها، مثل فتات الخبز؛ لتحافظ على تماسكها.	يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.		
رأي	حقيقة	رأي	حقيقة
☐	☐	☐	☐

اقتري عددًا من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

ب- أختك في المنزل تصر على تناول الشطائر بحشوة الجبن فقط. 	أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.
--	---

أمامك مجموعة صور من أغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظللة لتحصلي على نوع من البقول:

	٥		١١		٢			
	١					١		٤
						٢		
	٩					٣		١٠
						٤		
	٨					٥		٣
	٦							٧
			١٢					

الكلمة:

ب- ما الآية واسم السورة التي وردت فيها هذه الكلمة؟

.....

.....