

التربية الأسرية

للفصل الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع



الحل من إعداد موقع واجباتي

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

عدد الحصص المقررة في منهج التربية الأسرية الصف الخامس الابتدائي ،
للفصل الدراسي الأول حصتان في الأسبوع .

الفهرس

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
صحتي وسلامتي	البلوغ عند الإناث	أسبوع	١٠
	العلامات الحيوية (درجة الحرارة - النبض)	أسبوع	١٥
	التعامل مع الأدوية	أسبوع	٢١
مسكني	المسكن الصحي	أسبوعان	٣٠
ملبسي	ترتيب الملابس وحقبة السفر	أسبوع	٤٦
مهارات يدوية	أدوات التطريز وخاماته	أسبوع	٦٠
	تطبيقات عملية	أسبوعان	٦٧
	العناصر الغذائية	أسبوع	٨٠
غذائي	البيض	أسبوعان	٨٩
	الحروق	أسبوع	١٠٠
	الجروح	أسبوع	١٠٤





الوحدة الأولى



موقع واجباتي
صحتي
وسلامتي



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تصف التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ.
 - أن تلخص أهم المظاهر الجسمية للبلوغ.
 - أن تستخدم مقياس الحرارة بدقة.
 - أن تقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
 - أن تطبق طريقة قياس النبض.
 - أن تبدي رأيها في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
 - أن تقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامها بدقة.
 - أن تقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.



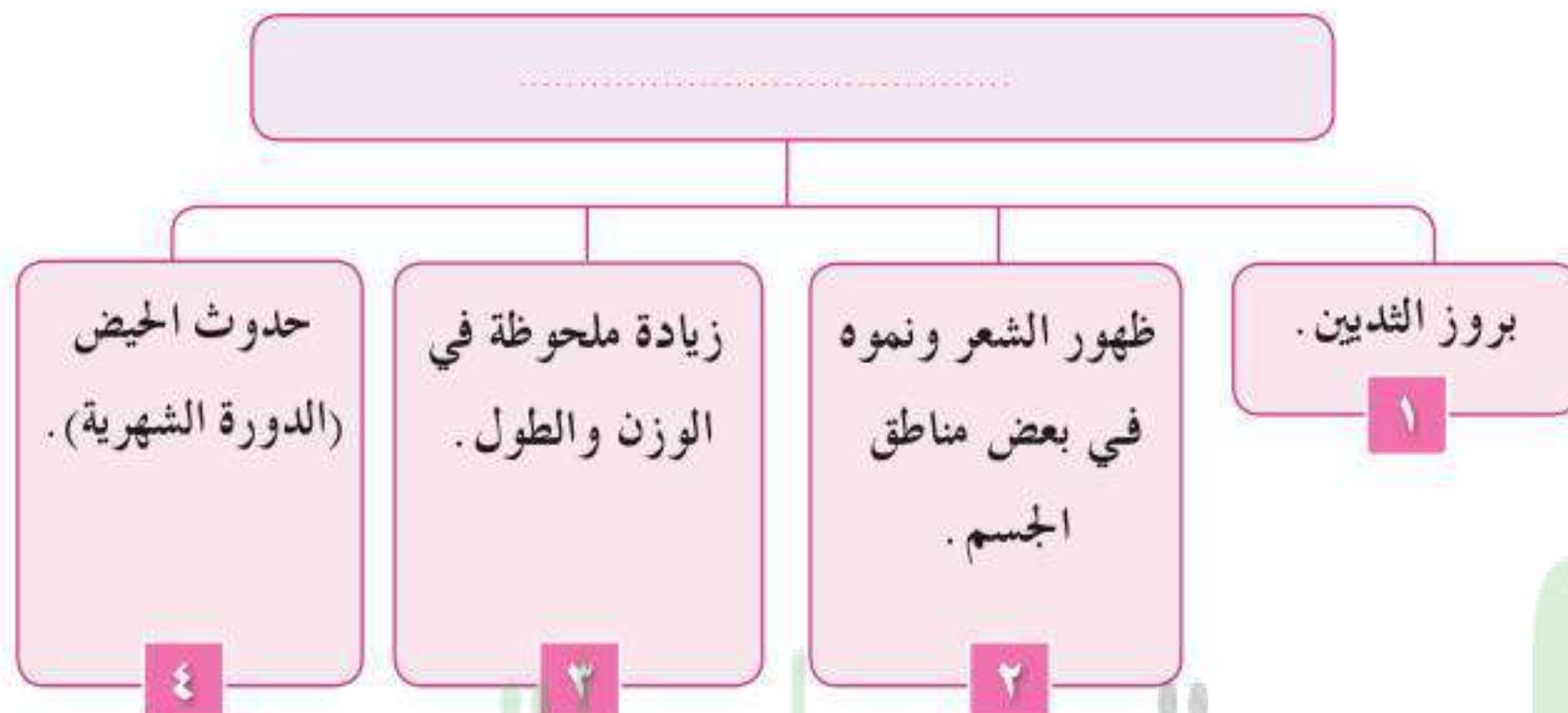


البلوغ عند الإناث

صحتي
وسلامتي

● البلوغ:

الانتقال من الطفولة إلى الشباب ، يصاحبه تغيرات جسمية ونفسية .



● اقترحي عنوانا مناسباً للمنظم التخطيطي السابق (الفكرة الرئيسية والتفاصيل).

● الحيض:

دم طبيعي يخرج من الرحم شهريا لعدة أيام ويصاحبه آلام في أسفل البطن والظهر .

المفاهيم الرئيسية

- الحيض
- البلوغ

بلغت هيفاء الحادية عشرة من عمرها، ولاحظت بعض التغيرات على جسمها. أخبرت والدتها بذلك فوضحت لها أن ذلك من مظاهر البلوغ والذي غالبا ما يكون بين الحادية عشرة والخامسة عشرة وسألت هيفاء والدتها عن معنى البلوغ، فأخبرتها.

نشاط (١)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ناقشي ما يأتي :
عندما كانت هيفاء في المدرسة فوجئت بنزول دم الحيض ؛ برأيك ما التصرف الصحيح الذي ينبغي أن تقوم به ؟
عليها اخبار معلمتها او مشرفة الثقافة الصحية في المدرسة لتوضح لها معنى البلوغ وكيفية التصرف

● إرشادات مُهمّة أثناء فترة الحيض :



بعد انتهاء الحيض عليك الاغتسال بالطريقة الشرعية باتباع ما يأتي :

- تنظيف مكان خروج الدم.
- الوضوء.
- صب الماء على الرأس ، ثم غسل الشق الأيمن من الجسم وبعده الشق الأيسر .
- صب الماء على الجسم كاملاً من الرأس إلى القدمين .

إن قضاء الصوم أمر واجب إذا حاضت الفتاة في رمضان ، لقول عائشة رضي الله عنها : « كان يُصيّبنا ذلك فنؤمر بقضاء الصوم ولا نؤمر بقضاء الصلاة » [صحيح مسلم : ٣٣٥] .



لا تهمل غذاءك في هذه الفترة فأنت في فترة نمو، لذا عليك مراعاة ما يأتي:

١ زيادة الأطعمة الغنية بالبروتين، ومنها: البيض واللحوم والحليب ومشتقاته

٢ الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد؛ مثل: الخضروات الورقية مثل السبانخ والبقول

٣ الإكثار من الخضراوات والفواكه؛ مثل: البازيلاء والفاصوليا والموز والبرتقال

٤ الإقلال من المواد الدهنية والسكرية؛ مثل: الزبد والزيوت الحلويات

نشاط (٢)

فسري السبب في تناول الأطعمة الغنية بالحديد أثناء فترة الحيض .
لتعويض عناصر الدم النازف من الجسم



المعلومة الإثرائية



تؤكد الدراسات العلمية الحديثة أهمية الرياضة ، لتحسين الصحة وشحن الجسم بالطاقة وتفتح الأذهان ، وأن رياضة المشي تساعد على ترسيب الكالسيوم في الجسم .

● الأنشطة البدنية :

تُسهم بشكل فعال في تخفيف آلام الدورة الشهرية ، وفي تجديد خلايا الجسم .
وأفضل تلك الأنشطة رياضة المشي .
● ما رياضتك المفضلة ؟

موقع واجباتك



تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع .

المشي :

أسهل الطرائق للحياة النشطة وأفضلها ، ويساعد على التعامل مع الإجهاد بصورة أفضل ، كما يعطي دافعا نفسيا وإحساسا بالراحة والصحة .



الفوائد الصحية للمشي :

- ١ . يساعد في التقليل من أمراض القلب .
- ٢ . يسهل مرور الدم في الشرايين وتنشيط الدورة الدموية .
- ٣ . يساعد في عملية الهضم ، فالمشي والرياضة يسهمان في انتظام البول ويقللان من الإمساك .
- ٤ . يرفع مستوى اللياقة في الجسم ، فهناك من يشعر بالتعب من أداء أبسط الأعمال ليس بسبب المرض وإنما لانخفاض مستوى اللياقة .
- ٥ . يساعد على النوم المريح الهادئ .



أصدرت وزارة الصحة كتيب (جرعة وعي) ومن موضوعاته (المشي) .



موقع واجباتك





العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنتكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابنتك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- برأيك كيف تساعد المرشدة ابتسام؟
ان تعرضها على مسئولة الاسعافات الأولية في المدرسة
- ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟
يدل ذلك على ان الشخص مريض
- ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟
فقدان الشهية وشحوب الوجه
- عددي بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.
الانفلونزا - الحمى الشوكية

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسغ
- ميزان الحرارة

لاحظت المرشدة الطلاية أثناء الفسحة أن ابتسام لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فتادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



● قياس درجة حرارة الجسم:

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له، منها:



● مقياس الحرارة الزئبقي.

● مقياس الحرارة ذو السائل البلوري.

● مقياس الحرارة الإلكتروني.

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية:

المستقيم

الإبط

الاذن.....

الفم.....

الجبين

نشاط (١)

لَم تَرتفع درجة حرارة جسم الإنسان؟
بسبب الإصابة بمرض



نشاط (٢)

قيسي درجة حرارة زميلتك في المجموعة ثم دونيها.



معلومات اضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة.

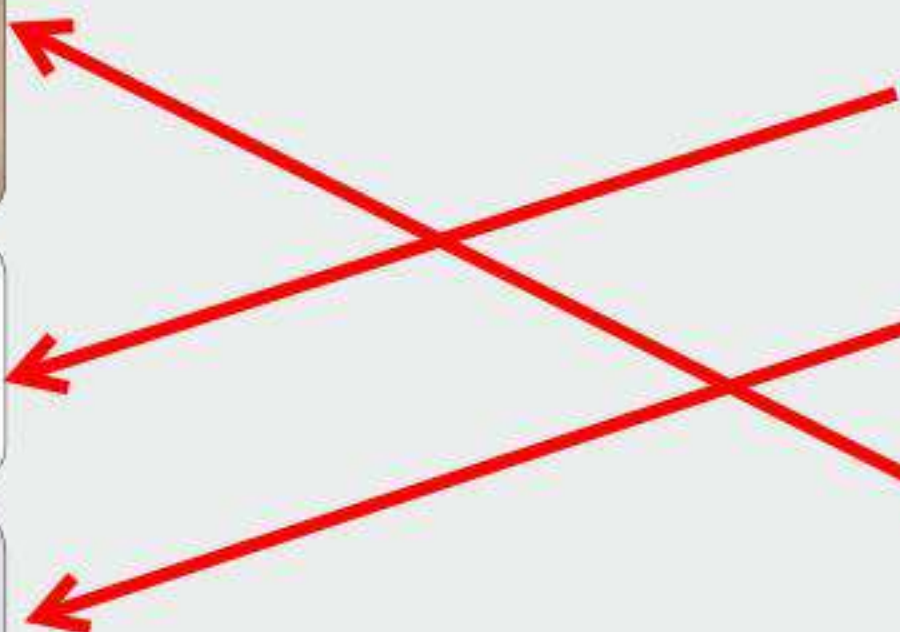
طريقة خفض حرارة الجسم:

● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله - لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:

- ١ . تخفيف الملابس .
- ٢ . الاستحمام ، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : «الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأُطْفِئُهَا بِالْمَاءِ» [صحيح البخاري: ٥٧٢٣] .
- ٣ . تناول الأدوية الخافضة للحرارة .
- ٤ . استخدام كمادات الماء (العادي) .
- ٥ . الإكثار من شرب السوائل .
- ٦ . الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر .

نشاط (٣)

صلي مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها .



المعلومة الإثرائية



● مقياس الحرارة: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان ، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح ، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس .

نشاط (٤)



لَمْ لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم ؟
لان الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد جداً
فتحتفظ بالحرارة بدلا من ان تفقدها



● النبض هو :

ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب ،
ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض .



استمعي لنبض قلبي .

● قياس النبض :

إن عدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ، فلو ضغطت إصبعيك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تُحسِّين بنبض الشريان الرُّسْغِي بوضوح ، وإن انتظام النبض دليل على الصحة ، واضطرابه مُشير للمرض .



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي



فواز: نورة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟
نورة: لا، لا أعرف.
فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.
نورة: كيف عرفت ذلك؟
فواز: من أمي؛ فهي تعمل طبيبة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني بالرياض.
نورة: معلومة مفيدة أشكر أمك عليها.



نشاط (٥)



عَدِّي نبض زميلتك التي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة.

نشاط (٦)



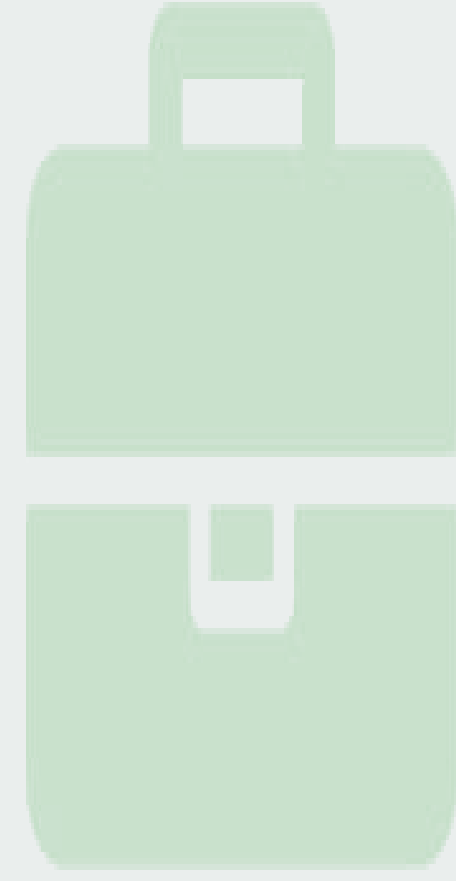
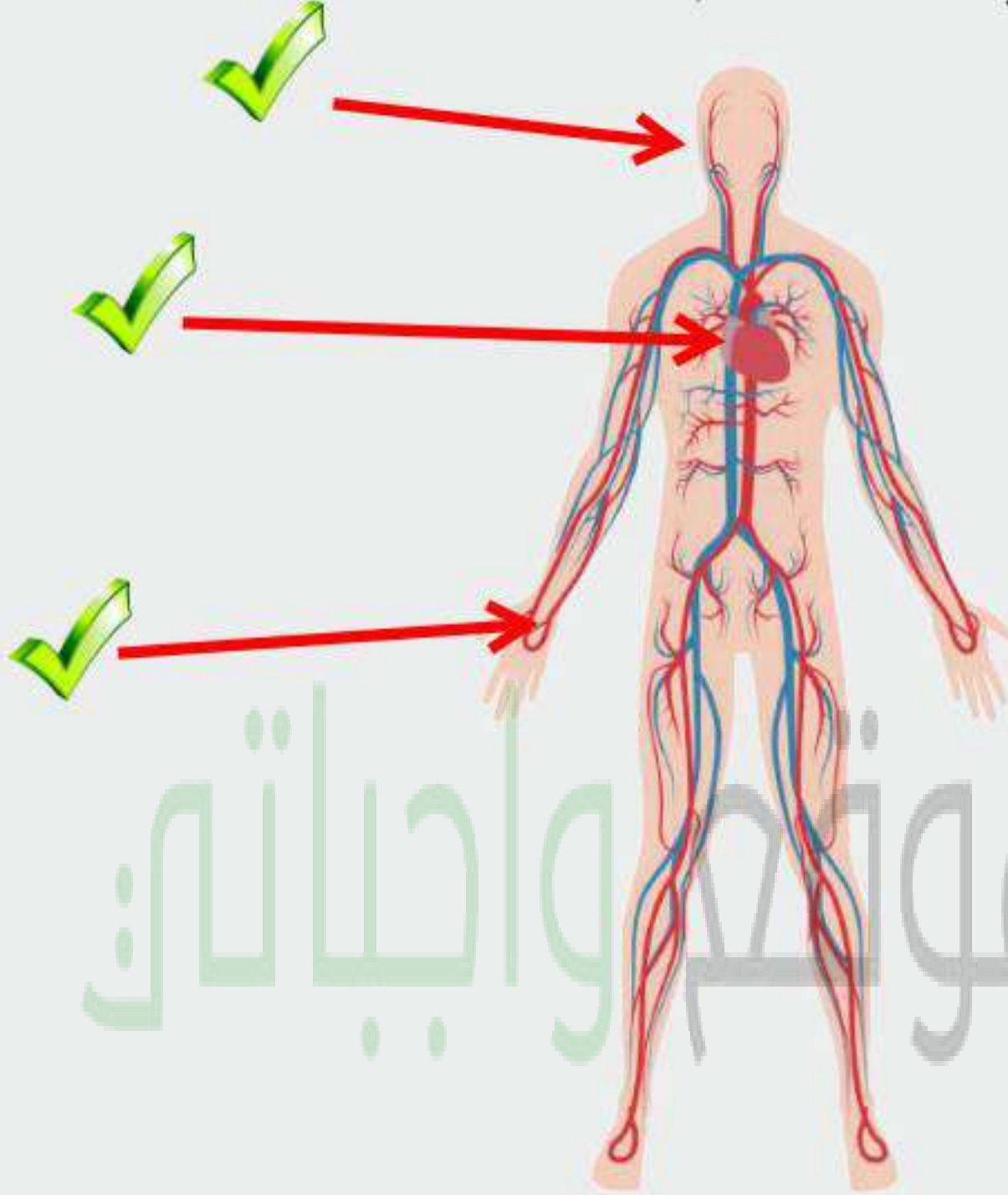
لَمْ يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟ وضحني إجابتك.
زيادة افراز هيرمون الادرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزاد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد اليه بشكل اسرع



نشاط منزلي (أسري ختامي)



ساعد ابنتك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.



موقع واجباتك





التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

قال عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً » [مسند أحمد: ٦ / ١٥٩] .

من تعليمات استعمال الدواء :

- ١ سمي الله عند شرب الدواء .
- ٢ تجنبني تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء ؛ حتى لا يُغيّر مكوناته .
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية ، مثل : الحبوب ؛ فأخبري الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب .
- ٤ لا تكسري كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك .
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة .

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.

- ٦ رجي الأدوية السائلة قبل تناولها ؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء .
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف ، أفرغي أنفك من الإفرازات ثم أميلي رأسك للخلف وابقى جسمك منتصباً ، ثم ضعي القطرات في كل فتحة من الأنف وابقى على وضعك قليلاً ؛ حتى يدخل الدواء داخل الأنف .
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسلي يديك جيداً .
- ٩ اتبعي الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن .



ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها
يُمكنك زيارة موقع هيئة الغذاء والدواء .



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

توقعي ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تُتناول عادة لخفض درجة حرارة الجسم، مستعينة بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة).



السبب والنتيجة

قد تكون جرعة الدواء أقل من المطلوب
فلا تؤدي النتيجة المطلوبة وقد تكون
الجرعة مرتفعة تؤدي تسمم دوائي

يعطيني الدواء المناسب فتنخفض
الحرارة

١. تناول دواء خافض للحرارة
دون استشارة الطبيب.

٢. تناول دواء خافض للحرارة
باستشارة الطبيب.

المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض
تسمم يجب معالجتها فوراً؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم
أو الوفاة.



تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي :

أن تتناولي الطعام المفيد .



أن تكثري من شرب
السوائل .



أن تأخذي قسطاً وافياً
من الراحة .



تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب ، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة ؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملائمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

أخطار الأدوية :

الدواء منتج له تأثير على صحتك ، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

● من أخطار الأدوية التسمم ،
التحسس الدوائي اضطرابات هضمية كالإقياء والغثيان
والإسهال آثار مضرّة على الكلية والكبد وقد تسبب بالوفاه

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن



بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المتخصصين .

ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يُمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



نشاط (٢)



ما رأيك في العبارة الآتية:

كلما زِيدَتْ جرعة الدواء عَجَّلَ ذلك في شفاء المريض .



العبارة خاطئة لانه لا بد من التقيد بتعليمات الطبيب حيث ان الطبيب يعطي الدواء بجرعة محددة عادة تتناسب مع وزن الجسم والزيادة فيه يؤدي الى نتائج تؤثر على الجسم وصحته اقلها الاعياء واصعبها التسمم الدوائي والوفاه



يجب عدم تغيير جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

نشاط (٣)



اقرأ القصة الآتية، ثم اكتشفي التصرف الخاطئ ودونيه:

أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط ، فحملته أمه إلى الطيبة في المركز الصحي القريب من المنزل ، وبعد أن فحصته الطيبة طمأنت أم خالد قائلة : لا تقلقي ، سيشفي طفلك - بإذن الله - خلال أيام ، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً ، والكثير من السوائل ، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء ، لكن الأم لم تقتنع بكلام الطيبة ، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب ، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر وطلب مقابله مبلغاً كبيراً من المال ، انصرفت أم خالد بطفلها وناولته هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل ، لتفاجأ بتدهور حالة خالد ، حيث ارتفعت درجة حرارته ، وأصيب بنزلة معوية حادة .

اكتشفي التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد ، ثم قدمي لها النصيحة المناسبة :

يجب على كل ام اتباع ارشادات الطبيب المختص وعدم اللجوء لغير المختصين





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة.

وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، أجيبي عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة دون أن يتلف؟
فسري إجابتك؟

لا لأنه من الضروري حفظ الدواء بدرجة حرارة مناسبة

- كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

لا استعمله ثم اقوم بتفريغ محتوياته في الحوض وتنظيف المكان جيداً والقاء الزجاجاة بالقمامة وهذا يعتبر اجراء وقائي للتخلص من الدواء حتى لايقوم اي فرد من افراد الاسرة باستخدامه

- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.



تطبيقات عامة

١ مِيزِي العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صححي غير الصحيح منها :



ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض .



تُحفظ الأدوية في مكان حار .
حفظ الادوية في مكان بارد بعيد عن الشمس والرطوبة لان الدواء يفسد بالحرارة



يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين .
يجب تناول الدواء حسب ارشادات الطبيب لان المرض يختلف تاثيره من جسد الى اخر



ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن .



يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين .
لا يجب تقاسم الادوية مع الاخرين لانه يكون بدون استشارة الطبيب مما يؤدي للتعرض للخطر



يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في علبته ورقة إرشاد وتعليمات .



تحفظ الأدوية بعيدا عن متناول الأطفال .

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية :

تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية ؟

لانه قد يتم تناول الدواء بجرعة لا تتناسب مع وزن الجسم مما يؤدي الى نتائج تؤثر على الجسم وصحته اقلها الاعياء واصعبها التسمم الدوائي والوفاه

عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج ؟

يسبب في تاخير الشفاء من المرض



تطبيقات عامة

٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنتُ مريضة ولم أتناول الدواء ← يزداد **مرضِي**

إذا ارتفعت حرارتي ← أضع **كمادات باردة**

اضطراب النبض ← يدل على **المرض أو الغضب أو الخوف**

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ. البلوغ هو سن الانتقال من:

☐ الشباب إلى الطفولة. ☒ الطفولة إلى الشباب. ☐ الشباب إلى الشيخوخة.

ب. نستعمل أثناء الحيض:

☒ فوطا صحية. ☐ ملابس داخلية ثقيلة. ☐ مناديل ورقية.

ج. من الضروري الاستحمام أثناء الدورة الشهرية؛ لأن الاستحمام:

☐ ينشط الدورة الدموية. ☐ يمنع ظهور الراوئح الكريهة. ☒ جميع ما تقدم.





الوحدة الثانية

٢

موقع واجباتي
مَسْكَنِي



المسكن
الصحي

مسكني

التهوية

الإضاءة

النظافة

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تشرح مواصفات المسكن الصحي.
- أن تستنبط النتائج المترتبة على وجود منزل دون نوافذ.
- أن تناقش أهمية الإضاءة في المنزل.
- أن تربط بين الصحة العامة ونظافة المسكن.
- أن تصف مراحل التنظيف في إحدى غرف المسكن.
- أن تلخص القواعد السليمة أثناء التنظيف.



المسكن الصحي

مسكني

● مواصفات المسكن الصحي :

- أن تكون له نوافذ مناسبة .. لماذا؟
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل : أنابيب لتوصيل المياه النقية وأنابيب أخرى للصرف .
- أن تتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي .
- أن تكون له مخارج للطوارئ .
- أن يكون معزولاً لتقليل وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن .



إتاحة فرصة تملك السكن الملائم للأسر السعودية .

المفاهيم الرئيسية

- الضوضاء
- المرافق

هو البناء الذي يأوي إليه الإنسان، ويشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد، ويوفر له حرية الشخصية، ويُتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم، والتفاعل معهم. ولقد اهتمت رؤية ٢٠٣٠ بتوفير المسكن الصحي للمواطن وتيسير الحصول عليه خلال فترة مناسبة.

المعلومة الإثرائية

أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥٪ من الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسرة في الصيف .



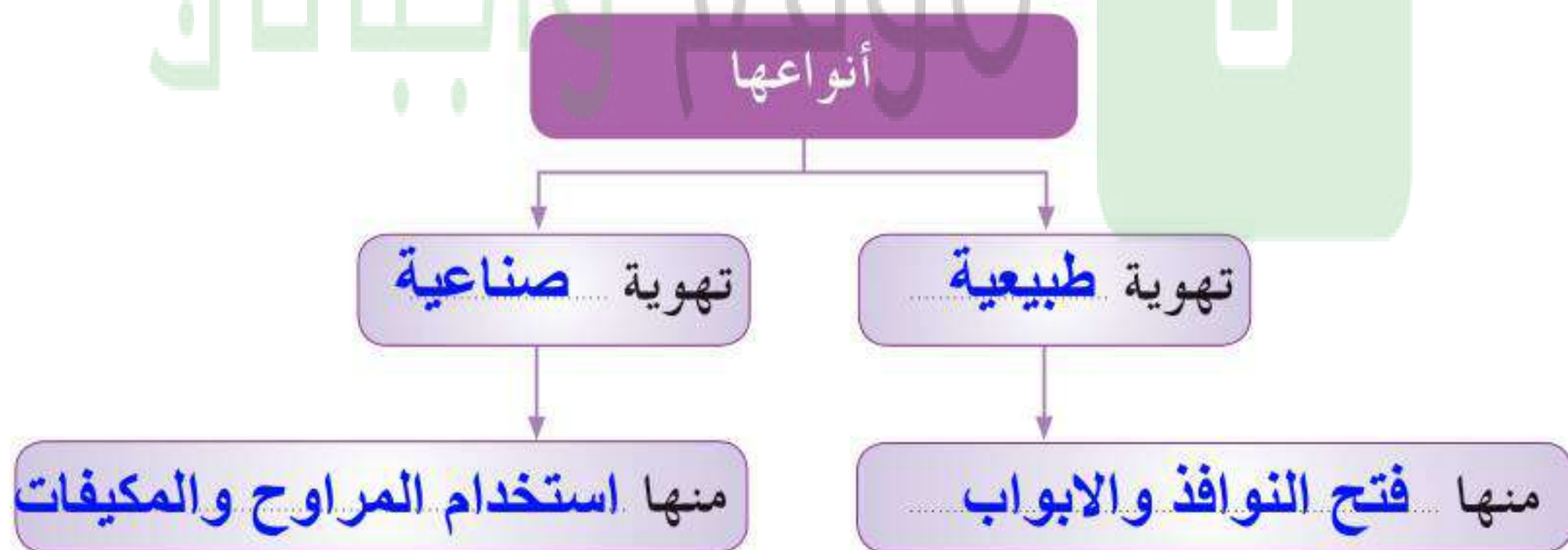
نشاط (١)



أردت مشاركة والديك في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة، برأيك ما المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟
**يتصف بالتهوية الجيدة وتوفر المرافق الصحية ووسائل الاسعافات
الاولية وطفاية الحريق**

التهوية:

تم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحا لفترة مناسبة، ويمكن أيضا استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية يتم من خلالها تجديد الهواء.



أهميتها:

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

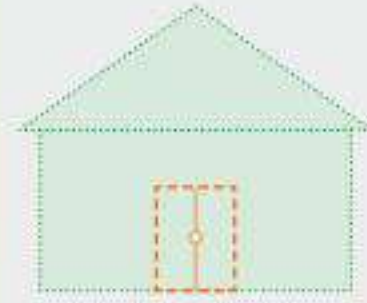


معلومات إضافية



إن مكيف الهواء يعمل على تهوية درجة حرارة المسكن وتلطيفها.

نشاط (٢)



تخيلي أن منزلك دون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك ؟
عدم تجديد الهواء زيادة الرطوبة بالتالي زيادة
تكاثر الجراثيم وزيادة الامراض



الإضاءة :

شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن .

مصادر الإضاءة :

١ . إضاءة طبيعية ، منها :

الشمس :



أناضوء الشمس ، أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة ، مثل : النوافذ والأبواب وغيرها .

لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأهدي فائدتي لكم والتي منها :

١ . الدفء .

٢ . الصحة

٣ . الإضاءة



٢ . إضاءة صناعية ، منها :

- ١ . الإضاءة العامة : تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .
- ٢ . الإضاءة المحلية أو الموجهة : تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب الحاجة ونوع الاستخدام كالأباجورات ،

أهميتها :

لتتعرفي على أهمية الإضاءة ضعي كل كلمة من الكلمات الآتية في مكانها المناسب فيما يأتي :



- ١ . تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العينين
- ٢ . تحقق الأمان في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث
- ٣ . تجعل المنزل أكثر جاذبية وجمالاً

من مسؤولياتي في المنزل ، إغلاق مفتاح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها .



نشاط (٣)



هل يمكن أن تعيشي في منزل دون إضاءة؟ وضحي إجابتك .
لا لان ذلك يؤدي لصعوبة في الرؤية ويسبب الامراض

الأرضيات:

تعتبر عنصرا مهما في تحميل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه.

أنواع الأرضيات:



ماذا يغطي أرضية المنزل؟

في الوقت الحاضر تغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك ، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام ، حجر طبيعي ، منطري جميل ، وذو لمعة طبيعية ، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسة .

أنا السيراميك ، سهل التنظيف ، تجدونني عادةً على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصة مني لدورات المياه والمطابخ .





أنا أقوى منك ، فأنت قد تنكسر بسهولة .

لنتفق يا صديقي أننا مكملان لبعضنا ، فالناس يستفيدون منا ، ولهذا فهم يعتنون بنا ويعملون على إزالة الأتربة عنا ، ثم يمسحوننا باستخدام الماء والمواد المطهرة .



نشاط (٤)



املئي المربعات حسب المطلوب أمامها ، ثم اجمعي حروف المربعات المحددة ؛ لتحصلي على اسم نوع جيد تُغطى به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا الرخام .

ب	ا	ب	مفرد كلمة أبواب .
ت	ه	و	عملية تجديد هواء المنزل .
ر	خ	ا	يُغطى به أرضيات المنازل ، وغالي الثمن .
م	س	ا	جمع كلمة مسكن .
ل	و	ح	تُعلق لتزيين جدران غرف المنزل .
س	ج	ا	يُفرش به أرضيات المنازل .
ن	ا	ف	تدخل منه أشعة الشمس للغرفة .

الاسم :



نشاط (٥)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ؛ اذكرى النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت ، ثم قيمى دورك في المجموعة .

النواحي الايجابية : يعطي منظراً جميلاً مانع للانزلاق
النواحي السلبية : سريع الاشتعال يجمع الغبار والاتربة

أنواع السجاد :

السجاد حسب طريقة نسجه نوعان :



١ . يدوي وهو غالي الثمن ؛ لدقته ومتانته .



٢ . آلي ويُنسج بواسطة آلات ، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة .

العناية بالسجاد والموكيت :

- أ . تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة .
- ب . إزالة البقع عنه حال حدوثها .
- ج . تنظيفه باستمرار .

نشاط (٦)



اقترحي حلاً مناسباً لتنظيف السجاد من القهوة .
رش الملح الخشن على السجاد قبل تنظيفه بالمكنسة الكهربائية



النظافة :

إن لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة ولجمال منظره ورائحته ؛ لذلك لابد من العناية به باتباع ما يأتي :



١ . تهوية الغرف .



٢ . ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه .



٣ . كنس الأرضية .



٤ . مسح الأرضية .



٥ . إغلاق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت .

القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح بأن تبقى أجسامنا في وضع قائم وألا نضطر للانحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية ، نعتمد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلا من عضلات الظهر ؛ لأن العضلات الكبيرة تتحمل مجهودا أكبر .
- عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات الدائرية والانسحابية بدلا من الحركات السريعة المتقطعة .

نشاط (٧)

اقترحي أساليب فعالة لإبقاء المنزل نظيفا ومرتبًا .

تفادي القاء الاطفال بقايا الطعام على الارض وتحديد مكان
في المنزل ليلعبوا به حتى يسهل تنظيف مكان
محدد في البيت بدلا من البيت كله



نشاط (٨)



أشيري بعلامة (✓) إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف ، وعلامة (x) إلى الوضع غير السليم مع ذكر السبب :



السبب الجسم في وضع قائم



السبب الجسم في وضع انحناء



السبب الاعتماد على عضلات الفخذين والارجل



السبب الجسم في وضع الانحناء والاعتماد على عضلات الظهر

تطبيقات عامة

١ وزعي الجمل الآتية في الحقول حسب رقم كل جملة:

١ يعطي المكان منظرا جميلا وجذابا ويضفي عليه البهجة.

٢ يعزل برودة الأرضية.

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين.

٤ يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره.

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث.

٦ تحافظ على صحة أفراد الأسرة.

٧ تكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة.

السجاد

2

4

النظافة

6

7

الإضاءة

1

3

5



تطبيقات عامة

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي :



أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة.



ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح.



ج الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية.



د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن.

٣ اختاري الإجابة الصحيحة :

أ ترجع أهمية الإضاءة إلى :

١ تجديد الهواء في المسكن.

٢ استخدامها في تزيين المسكن.

٣ المساعدة في وضوح الرؤية.

٤ لا شيء مما سبق.

ب تتم التهوية الصناعية عن طريق :

١ استخدام المراوح وأجهزة التكييف.

٢ فتح النوافذ والأبواب.

٣ إغلاق جميع الفتحات التي في الجدران.

٤ لا شيء مما سبق.

٤ عللي ما يأتي :

أ الاعتماد على عضلات الرجلين واليدين بدلا من عضلات الظهر أثناء التنظيف .
لان العضلات الكبيرة تحمل مجهود اكبر

ب وجود نوافذ في البيت .

من اجل التهوية الصحية للبيت ودخول ضوء الشمس



تطبيقات عامة

٥ ماذا يحدث في الحالات الآتية :

إذا لم تُنظف الأرضية .
تتجمع الاتربة وتنتشر الجراثيم

إذا لم تدخل أشعة الشمس إلى المنزل .
**تنتشر الميكروبات والجراثيم
لانشعر بالدفء**



إذا كانت إضاءة المنزل خافتة .
**اجهاد للعين بصعوبة الرؤية
سوء منظر المنزل بالداخل**

٦ أكمللي البناء الآتي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب المنقط ؛
على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى تكون
لديك مواصفات المسكن الصحي :

أن يكون جيداً من حيث	الموقع والتهوية	ولا يسمح بمرور
الرطوبة من السقف	والجدران والأرضية	ويسمح لأشعة الشمس بالدخول اليه
وجيد الإضاءة	مزود بشبكة	ماء وصرف صحي ويوجد به
شبكة الكهرباء	مع توفر	خزانات لحفظ الماء وتوفر وسائل السلامة العامة
وعدد غرف	مناسبة لحجم العائلة وأن يكون بعيداً	عن الضوضاء



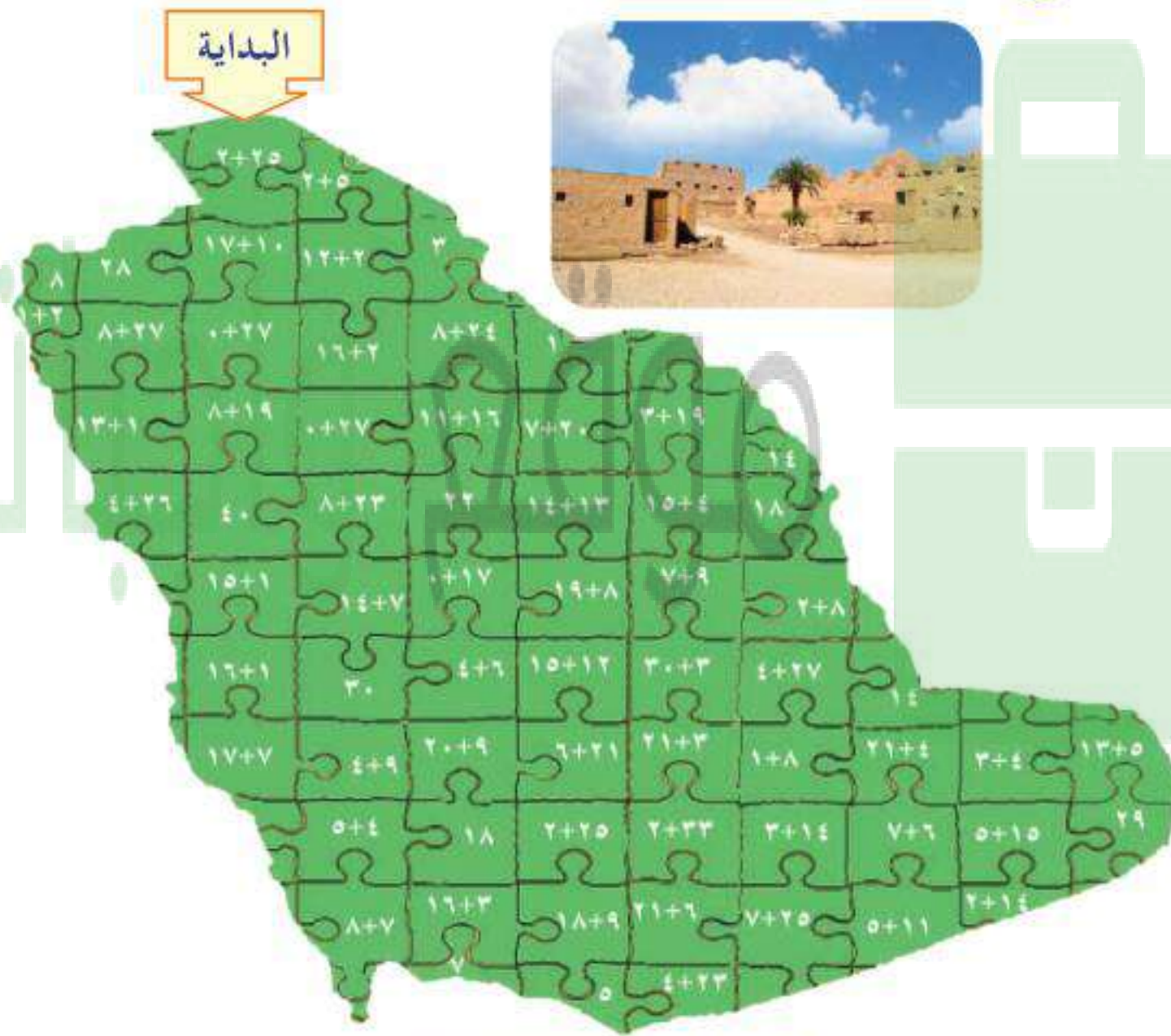
تطبيقات عامة

أجيب عما يأتي:

أ. ما الدولة التي تمثلها هذه الخريطة؟
المملكة العربية السعودية

ب. اعبري الخريطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبعة وعشرين لتكتشفي إلى أي المساكن تصلين.

ج. من يُناسب هذا المسكن الذي وصلت إليه؟
سكان المدن





الوحدة الثالثة

٣

موقع واجباتي
ملبسي



ترتيب الملابس
وحقيبة السفر

ملبسي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة.
- أن ترتب الملابس في مجسم الخزانة عمليا.
- أن تميز بين لوازم حقيبة السفر ولوازم حقيبة اليد.
- أن تنظم محتويات حقيبة السفر عمليا.





ترتيب الملابس وحقيبة السفر

ملبسي

ترتيب الملابس في الخزانة :

١ أمسح  و  بفوطة مبللة بالماء ، ثم بفوطة جافة .

٢ أراعي تهوية  باستمرار وأضع أكياساً من الجافة أو الصابون المبشور لما لهما من رائحة طيبة .

٣ أطوي  وأرتبها بعضها فوق بعض في الدرج أو الرف .

٤ أرتب  و  في درج مقسم بالحواجر .

٥ أطوي الملابس الداخلية و  وأرتبها في درج خاص .

٦ أعلق  و  الطويلة والجلاليب في الجهة التي

يكون ارتفاع قضيب التعليق فيها مناسباً لطولها ؛ لماذا؟

٧ أضع الأدوات والأغراض التي أستعملها بكثرة في مقدمة الأرفف الوسطى ، لتكون قريبة من متناول يدي .

المفاهيم الرئيسية

- مشجب
- حقيبة السفر

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً كما أنها تساعد على تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.



نشاط (١)



خصصت أم هند لهند خزانة ترتب فيها ملابسها ، وطلبت منها إعادة كل قطعة إلى الخزانة . ساعدي هندا بوضع رقم كل قطعة في مكانه المناسب :



نشاط (٢)



ما الاحتياجات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟

وضع المواد المخصصة لحفظ الملابس بين قطع الملابس
تنظيف الملابس قبل تخزينها
تهوية مكان التخزين وتنظيفه قبل وضع الملابس فيه

عند مشاركة إحدى أخواتك خزانة الملابس، ينبغي أن تتفقي معها على تقسيم أجزائها بينكما؛ للاستفادة منها على أحسن وجه.

نشاط (٣)



زرت قريبتك وعندما دخلت غرفتها وجدتها بهذا الشكل الموضح أدناه، اقترحي أكبر قدر من الأفكار لمساعدتها في تنظيم غرفتها.



وضع الملابس
مطوية ومرتبّة
في صندوق
استعمال الرفوف
والادراج



ترتيب حقيبة السفر:

دخلت الأم على ابنتها جنى لتخبرها بقرار الأسرة في السفر، وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها. فرحت جنى بذلك، ولاسيما أنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها. فأحضرت ورقة وقلمًا وسجلت الأشياء والأدوات اللازمة للسفر، ثم أحضرت حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتانة،

أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين أحفظ أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف والضياع.



وبطنتها بقطعة كبيرة من القماش.

ثم خرجت من الغرفة لتستشير أمها في بعض أمور السفر وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشا بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة فحاولت تهدئة الوضع قائلة: كلكم ستنالون الكثير من الاهتمام والرعاية، **فأنت يا ملابسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام** لذا سأضعك في مغلف، **وأنت يا ملابسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضع بعضك فوق البعض**، أما أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة

(أكملي القصة بالخاتمة المناسبة من خيالك)

أما أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة فسأحملك من التلف وأضعك داخل هذا الصندوق الجميل وسأختار جيداً منك يا أحذيتي ما يناسبني وأضعك ضمن مغلف أيضاً لأنكم كنتم خير عون لي من الأذى والأوساخ ولا تقلقوا فسوف أضع منشفتي فوقكم جميعاً وأربط أحزمة الحقيبة الداخلية قبل أن أغلق الحقيبة وأضع ملصقاً يحمل اسمي وعنواني من الداخل والخارج ليعرفوا مدى أهميتكم بالنسبة لي



احرصي على ذكر دعاء السفر اقتداء بحبيبنا رسول الله ﷺ، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: «أن رسول الله ﷺ كان إذا استوى على بغيره خارجاً إلى سفر، كبر ثلاثاً، ثم قال: سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ

.....» [صحيح مسلم: ١٣٤٢]

● ابحثي في مصادر المعرفة المختلفة عن تنمة هذا الدعاء ودونيه.

اللهم انا نسالك في سفرنا هذا البر والتقوى ومن العمل ما ترضى اللهم هون علينا سفرنا هذا واطو عنا بعده



معلومات إضافية



(يرتبط دُوار السفر بوسائل المواصلات المختلفة، والأطفال والحوامل هم الأكثر عرضةً له، ويحدث عند اختلاف ما تراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية، ويمكن تفاديه بتناول العلاجات المناسبة بوصفة طبية)



ولتعرف هذا الموضوع أكثر يمكنك الرجوع إلى كتاب (جرعة وعي).

وهو أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.

نشاط (٥)



صلي حقيبة اليد باللوازم الضرورية التي توضع فيها عند السفر والمناسبة لحجمها من الأدوات المعروضة أمامك :



نشاط (٦)



ناقشي زميلاتك في المجموعة في الحلول الممكنة لمشكلة أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً، ثم دونيها في المنظم التخطيطي المصاحب.

المشكلة

أخذ المسافر حقيبة سفر مشابهة لحقيبته خطأً

خطوات نحو الحل

ابحث عن صاحبة الحقيبة

الحل

أخذ حقيبتي وأعطيتها حقيبتها



تطبيقات عامة



نسيت نورة إحضار شيء ضروري في حقيبة سفرها، اشطبي الحروف (ح - ق - ب) من الحروف السابقة، ثم اكتب الحروف الباقية في المربعات الآتية؛ لتعرفي ما نسيت.

ف ر ش ا ة ا ل أ س ن ا ن



تطبيقات عامة

٢ علي لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل السفر بأيام.

لتفادي نسيان بعض الضروريات

ب امتلأت خزانة ملابسك بالكثير من الملابس التي لا تحتاجينها.

وذلك بسبب شراء الكثير من الملابس الضرورية وغير الضرورية

ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

لسهولة العثور عليها في حال فقدانها

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

حتى لا تشغل حيز وتضيق من مساحة الحقيبة فتتسع الادوات وملابس اخرى

٣ ماذا تفعلين في المواقف الآتية :

أ رتبت خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة؟

ابحث عن السبب واعيد ترتيبها

ب امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها؟

اتصدق بها لمن يحتاج اليها

٤ العبارات الآتية خطأ صححها :

أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.

يفضل وضع حقيبة اليد خارج حقيبة السفر الكبيرة

بحيث تكون برفقتي اثناء السفر



تطبيقات عامة



ب ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة .
من الضروري ان تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة



ج الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة .
الخزانة المرتبة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة



لقد أضعت حقيبتني، آمل أن تساعدوني في العثور عليها
بوضع دائرة حولها.



من مواصفاتها: لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، وهدية مغلفة، وكتب،
وفرشاة، ومشط، وقفازات، واسمي مكتوب عليها من الداخل.



تطبيقات عامة

أ حاولي أن تعرفي الحقيبة واسم صاحبته من بين الحقائب المعروضة.



صاحبة الحقيبة هي:

فاطمة



تطبيقات عامة

ب دخلت حنان على غادة في غرفتها، فوجدت أغراضها مبعثرة، فنصحتها بصوت منخفض،
يا ترى ما تلك النصيحة التي لم نسمعها؟!
اكتبي أسماء الأشياء في المربعات المخصصة لها، واكتشفي النصيحة السرية ودونها:

							
خ	ع	أ	ة	ء		ب	٣
ز	ل	و	ق	أ		ع	ل
ا	ا	١٠ ك	ي	ذ	٢ ت	ل	و
ن	ق	م	ب	ح	ن	ا	ز
ة	ة		ة		و	ق	ة
					ر	و	ج
					ة		٨ ب
م	ي	س	ر	ك		د	ت
ش			ش	ر	ي	ر	ك
ط	ة	ش	ر	ف		ج	

ر ١ ت ٢ ب ٣ ي ٤
م ٥ ل ٦ ا ٧ ب ٨ س ٩ ك ١٠

رتبي حروف المربعات المرقمة لتعرفي النصيحة:

رتبي ملابسك





الوحدة الرابعة



مهارات
يدوية
«التطريز»



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تَخْتار الأدوات المناسبة للتطريز وفقا للغرزة المطلوبة.
- أن تَتَّبِع الإرشادات الخاصة بالتطريز عند تنفيذ الغرز.
- أن تُنْفِذ غرزة رجل الغراب بدقة.
- أن تُطَرِّز غرزة الفرع البسيط بطريقة صحيحة.



أدوات التطريز وخاماته

مهارات
يدوية
«التطريز»

● ساعدي هند في استرجاع مسميات أدوات التطريز

الآتية :



ادوات خياطة



شريط قياس



ابرة



حاملة دبائيس



خيطة



كتشبان



ناظم



مقص

ما تنبغي مراعاته عند اختيار أدوات التطريز وخاماته :

المفاهيم
الرئيسية

- الكربون
- الطارة

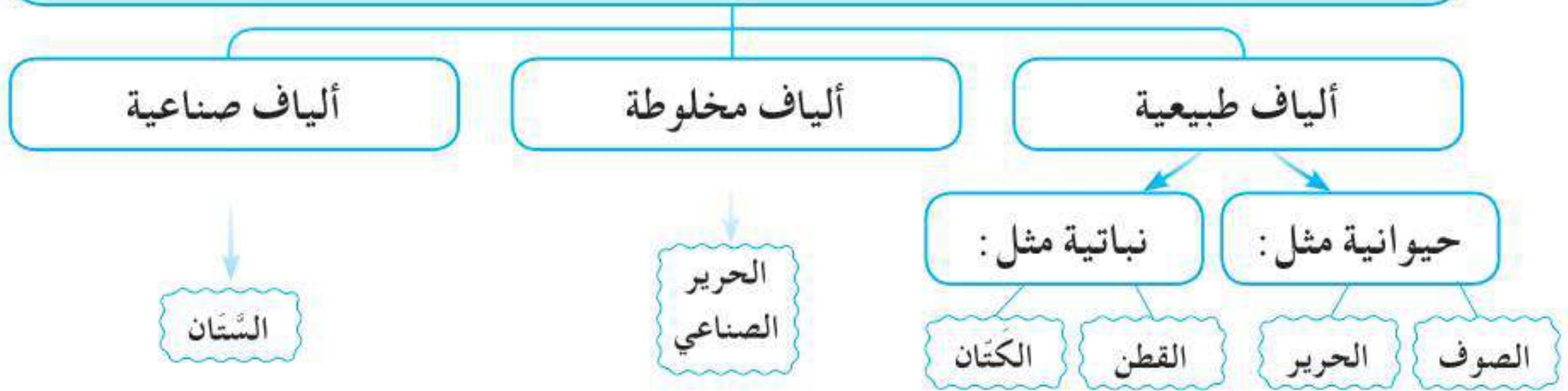
سبق أن تعرفنا بعض أدوات التطريز في الصف الرابع، وفي هذه الوحدة سوف نستعرض الأدوات الأخرى، ونتعلم كيفية اختيار الأدوات والخامات المناسبة لتنفيذ الغرز بطريقة سهلة وصحيحة.

● أولاً: القماش :

يمكن استخدام معظم أنواع الأقمشة في التطريز سواء الرقيقة أو المتوسطة السمك أو السمكة . ويعتمد اختيار نوع القماش على نوع القطعة المراد تنفيذها والغرض المستخدم له .



تصنع الأقمشة من ألياف يمكن تقسيمها إلى :



معلومات إضافية

يعتبر قماش الإيتامين المصنوع من القطن أفضل الأقمشة لتعلمي به فن التطريز؛ لوضوح خيوط النسيج الطولية والعرضية فيه، وبالتالي سهولة غرس الإبرة خلال التطريز.

ثانيًا: الخيوط :

تتوفر خيوط التطريز في الأسواق بألوان وخامات وأشكال متعددة، ويجب شراء النوع الجيد من الخيوط والذي يتميز بثبات لونه..... **لماذا؟ حتى لا ينسل لونها على الملابس أثناء غسلها ومن أهم أنواع الخيوط :**

١. القطنية، مثل :



أ خيوط المالونية: شلل مكونة من خيط من القطن يحتوي على ست فتلات يمكن فصلها عن بعض واستعمالها بالعدد المرغوب.



ب خيوط الكتان برليه: كور من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مبرم، وهي على أرقام مختلفة تدل على سمك الخيط فكلما قل الرقم زاد السمك.

٢. الصوفية. ٣. الحريرية. ٤. المعدنية الملونة أو النحاسية أو المقصبة.. إلخ.



● مواصفات الخيوط المستخدمة في التطريز:

١. أن يكون الخيط ثابت اللون ذا نوعية جيدة.
٢. أن يكون مناسباً للقماش من حيث سمكه ولونه.
٣. أن يكون متوسط الطول (٤٥ سم تقريباً) .. **لماذا؟**
لأنه إذا كان الخيط قصير سوف يؤدي إلى نظم الإبرة عدة مرات وإعادة التقاط الغرزة عدة مرات أما إذا كان طويلاً عن الحد فيؤدي إلى تعقد الخيط وقطعة وإعادة النظم مرة أخرى وكذلك إعادة الغرزة مرة أخرى

نشاط (١)

ما رأيك في هذه العبارة: (عدم حفظ الخيوط في علبة مناسبة وبطريقة منظمة يؤدي إلى عدم الاستفادة منها مستقبلاً)

ان عدم حفظ الخيوط في علبة مناسبة وبطريقة منظمة قد يؤدي إلى تشابكها مع بعضها وبالتالي تلفها وعدم الاستفادة منها او قد يسبب عدم الحفظ ضياعها

ناتج الإبرة:



أداة تُصنع من مادة فولاذية غير قابلة للصدأ ذات رأس مُدَبَّب ليسهل نفاذها في النسيج. وهناك الرفيع والغليظ من الإبر، والطويل والقصير، ويراعى عند استعمالها: سُمْك النسيج، ونوع الخيط وسمكه، كما يراعى أن يكون الخيط أقل سمكاً من الإبرة، (**عللي؟**).

حتى يسهل نظمها ويسهل التحكم في مرورها بالقماش

وهناك أنواع متعددة من الإبر، تختلف باختلاف الغرض من استخدامها مثل :



إبرة الكنفاه .



إبرة الكروشيه .



إبرة التطريز .



إبرة التريكو .



إبرة الخياطة اليدوية .

(انطلاقاً من مسؤوليتي تجاه نفسي وأفراد أسرتي علي أن احفظ أدوات الخياطة الحادة والخطيرة في مكان آمن وبعيدا عن متناول الأطفال)

نشاط (٢)

إذا كان لديك مجموعة من الإبر الطويلة ذات العين الدائرية ، والقصيرة ذات العين البيضية ؛ فأيهما تختارين للتطريز ؟ ولماذا ؟
اختر الإبرة القصيرة ذات العين البيضية حتى يسهل نظمها ويسهل التحكم في مرورها بالقماش



معلومات إضافية

تختلف الإبر في السُمك حسب رقمها ، فكلما زاد رقمها قل سُمكها ، والعكس صحيح .



معلومات إضافية



يُراعى عند اختيار الإبرة أن تكون مناسبة لسماك القماش والخيط المستخدم ونوع الغرزة.

● رابعا: شريط القياس :



يصنع من قماش بلاستيك سهل الانثناء، غير قابل للتمدد، وفي طرفيه قطعاً معدن. **لماذا؟**

ومن استخداماته تحديد طول القماش المراد استعماله. حتى يسهل انحناءه مع منحنيات الجسم أثناء اخذ القياس ليكون دقيقاً

نشاط (٣)



اذكري ، مستعينة بشريط القياس ، وحدة قياس الشريط من كل جهة .
السنتيمتر - البوصة

● خامسا : الطارة (طوق التطريز) :



طوقان من الخشب أو البلاستيك ، بمقاسات متعددة وتستعمل لشد القماش أثناء التطريز . وتفيد في توحيد شد القماش وتجعل الغرز متساوية .

نشاط (٤)

ماذا يحدث لو قمت بالتطريز دون استخدام الطارة ؟
سيكون العمل أكثر صعوبة وأقل انتظاماً



سادسا : الورق الشفاف :

ورق خفيف الملمس ، يستخدم في نقل التصميم أو الرسوم من مجلات التطريز إلى القماش المراد تطريزه . ويراعى عند اختياره أن يكون من النوع الجيد ؛ حتى لا يتمزق بسهولة أثناء الاستعمال .

معلومات إضافية



خذي من الورق الشفاف بقدر حاجتك فقط ، واحتفظي بما يبقى منه .

سابعا : قلم الرصاص :

يُستخدم في نقل التصميم أو الوحدات الزخرفية على الورق الشفاف ، ويجب أن يُبرى ؛ حتى يرسم خطوطا جيدة ودقيقة وواضحة في الوقت نفسه .

ثامنا : ورق الكربون :

ورق رقيق أسود أو أزرق تكسوه مادة شمعية ملونة ، يستعمل في الكتابة والرسم لإنتاج أكثر من نسخة .



١ . خاص بالطباعة على الورق .

وهو نوعان :



٢ . خاص بالطباعة على القماش .

ويُستخدم النوع الثاني في أغراض التطريز والخياطة لنقل الرسومات والتصاميم على القماش ، وهو ورق شمعي متعدد الألوان ويراعى عند اختياره تناسب اللون مع القماش ، بحيث يكون واضحا أثناء العمل . مع ملاحظة عدم الضغط عليه بشدة أثناء نقل الرسومات ؛ حتى لا يترك أثرا تصعب إزالته بعد الانتهاء من العمل .



نشاط (٥)



ميزي الإرشادات الخاصة بالتطريز عن غيرها من الإرشادات المتضمنة في الجدول الآتي :

م	الإرشادات	تخص التطريز	لا تخص التطريز
١	البسملة عند البدء في العمل .		
٢	توفير الإضاءة في المكان للمحافظة على سلامة البصر .		
٣	الالتفات يمينا وشمالا قبل عبور الطريق .		
٤	نظافة الأيدي بغسلهما بالماء والصابون قبل البدء بالعمل .		
٥	من الإحسان للجار كف الأذى عنه .		
٦	تثبيت الخيط في بداية عمل الغرزة ونهايتها .		
٧	الاحتفاظ بجميع أدوات التطريز في حقيبة خاصة بها .		

نشاط (٦)



اقترحي أفكارا مبتكرة للاستفادة من خيوط التطريز الزائدة على حاجتك ، طبقيها واعرضي إبداعاتك أمام معلمتك وزميلاتك في الحصة القادمة .



.....

.....





تطبيقات عملية

مهارات
يدوية
«التطريز»

أ. غرزة رجل الغراب

تعريفها : خطوط مائلة متقاطعة في نهايتها ، وتطرزين خطين متوازيين ، وتنفذ على شكل خطوط مستقيمة أو منحنية .
تعرف غرزة رجل الغراب بالغرزة الروسية .

المفاهيم الرئيسية

- الغراب
- التنسيل

نشاط (١)

لِمَ سميت هذه الغرزة بهذا الاسم ؟
لأنها تشبه رجل الغراب

نشاط (٢)



استنتجي استعمالات الغرزة من الصورتين الآتيتين :

١. تزيين شكل المفروش

٢. منع النسيج من التُسُول .

٣. تزيين الملابس



نشاط (٣)

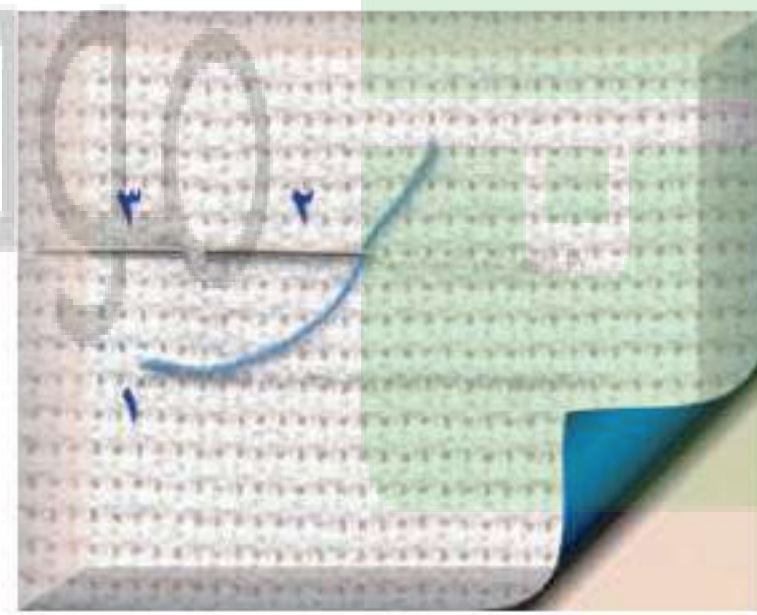
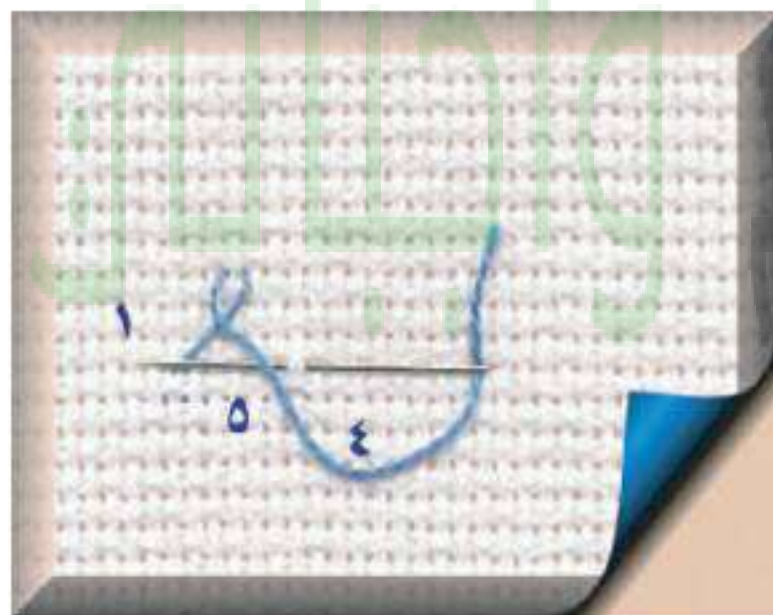


- استنتجي المراحل الأساسية لإعداد غرزة رجل الغراب :
١. تجهيز الادوات وتنظيم الخيط
 ٢. رسم خطين مستقيمين متوازيين .
 ٣. عمل غرزة التثبيت
 ٤. البدء بعمل الغرزة

خطوات تنفيذ الغرزة :

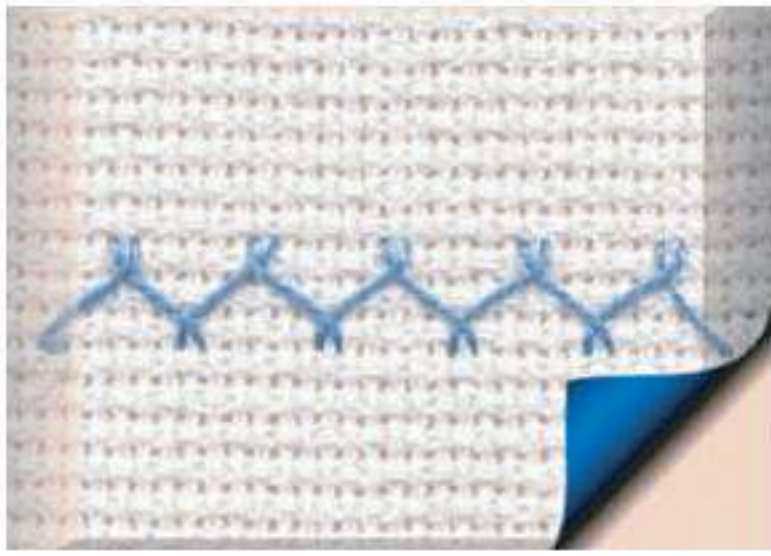
يبدأ العمل من اليسار إلى اليمين .

- ١ يُثبت الخيط في الخط الأسفل على ظهر النسيج ، وتُخرج الإبرة على الوجه من مكان التثبيت نفسه (عند الرقم ١) .

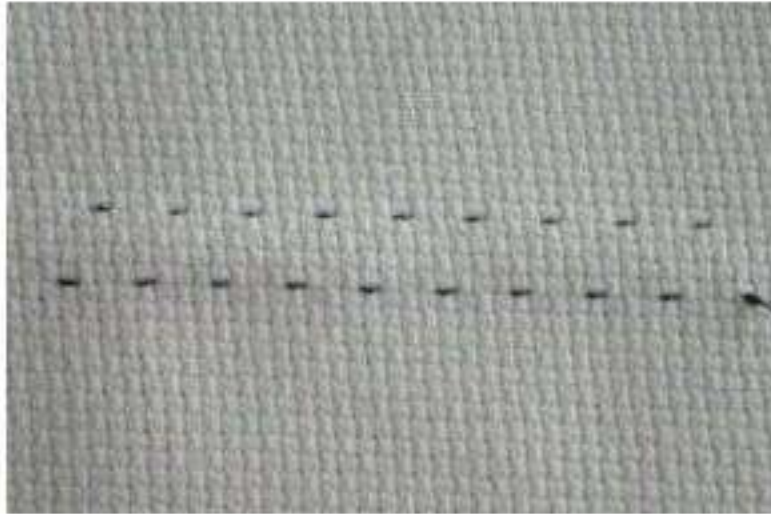


- ٣ تُنزل الإبرة للخط السفلي بميل بسيط للخيط إلى اليمين، وتُغرز في (٤)، ثم تُخرج من (٥) .

- ٢ تُرفع الإبرة للخط العلوي بميل بسيط للخيط إلى اليمين، وتُغرز في (٢)، وتُخرج من (٣) .



٤ يكرر العمل نفسه بالتبادل بين الخطين العلوي والسفلي، ثم تُغرّز الإبرة إلى الداخل ويُثبت الخيط على ظهر النسيج.



٥ للتأكد من تنفيذ الغرزة بشكل صحيح، فإنها تظهر من الخلف على شكل خطوط صغيرة متقطعة في خطين متوازيين من غرز السراجة.

معلومات إضافية

(كلما كانت المسافات بين وحدات الغرزة متساوية بدت الغرزة بشكلها الصحيح).



ممارسة الخياطة والتطريز تعلم الفرد الصبر ودقة العمل وإتقانه وهو ما تهدف له رؤية المملكة ٢٠٣٠ .
بتعزيز قيم الإتقان والانضباط ضمن أهدافها الإستراتيجية.

نشاط (٤)

هل يمكن أن تستخدم غرزة رجل الغراب غرزة خياطة؟ وضح إجابتك.

نعم لأنها تساعد على تشكيل خطوط مستقيمة ومنحنية



ب. غرزة الفرع البسيط

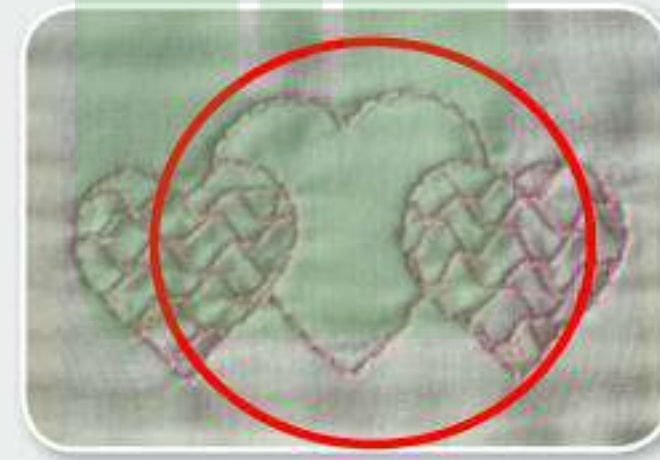
تعريفها: تعتبر من غرز التطريز البسيطة، وتستخدم غالبا في تطريز المنحنيات والخطوط وفروع الأشجار والأزهار، كما تستخدم للحشو بتكرار الغرزة بشكل متواز. سبب التسمية: سُميت بهذا الاسم لأنها تنفذ غالبا على الرسومات التي تمثل فروع الأوراق والأزهار وما شابهها.

المفاهيم الرئيسية

• الفرع البسيط

نشاط (٥)

حددي، مستعينة بالتعريف السابق الصورة التي تمثل غرزة الفرع من بين صور الغرز الآتية:



استعمالها:

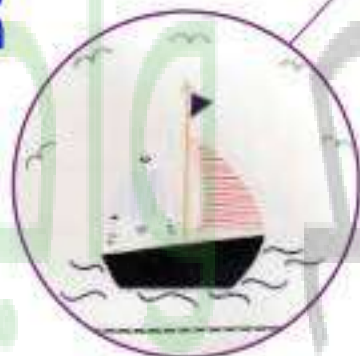
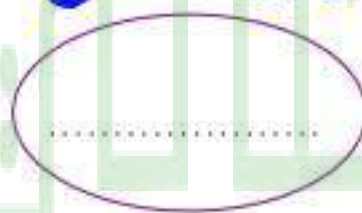
تستعمل في تزيين المفارش والملابس والقطع الفنية.

تزيين الملابس

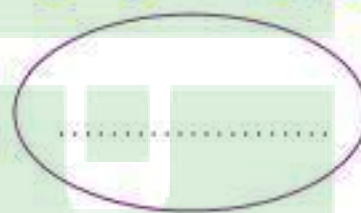


استعمالات
غرز الفرع
البسيط

تزيين القطع الفنية



تزيين الفرش



نشاط (٦)



لخصي أهم الخطوات المتضمنة في مرحلة الإعداد قبل تنفيذ غرز التطريز بصفة عامة.

١. **البسملة**

.....

٢. **الالتزام بالنظافة**

.....

٣. **تجهيز الادوات والخيط**

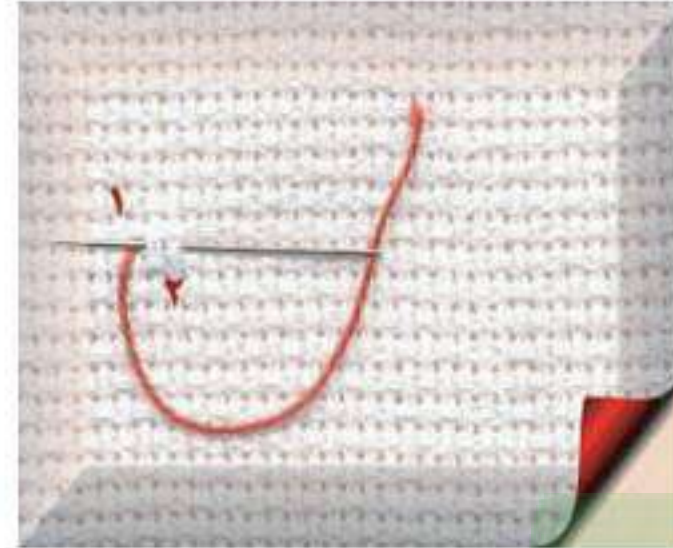
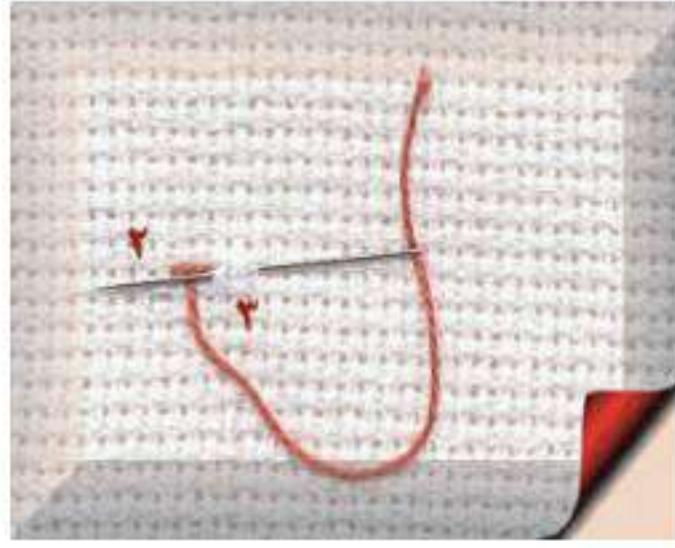
.....



خطوات تنفيذ الغرزة:

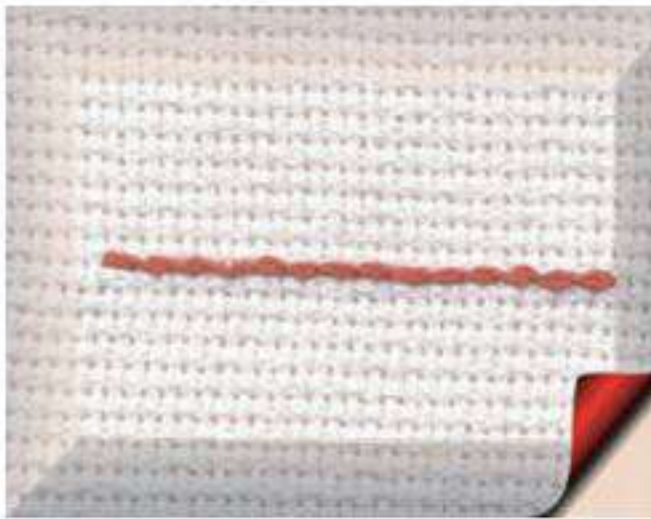
يتم العمل من اليسار إلى اليمين ، بحيث يكون الخيط دائما على يسار الإبرة .

١ يُثبت الخيط بغرزة التثبيت على ظهر النسيج وتُخرج الإبرة من مكان التثبيت نفسه عند الرقم (١) .

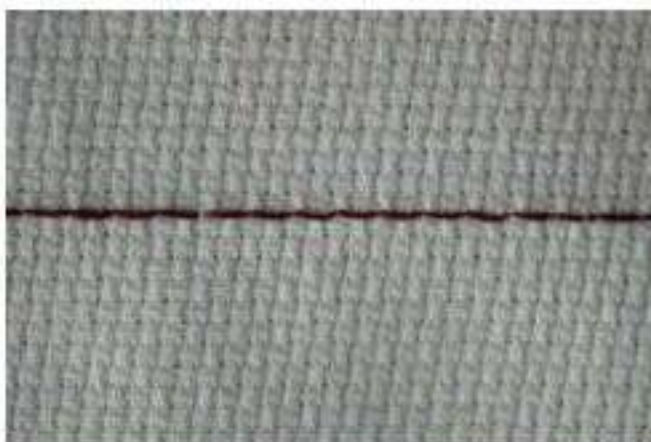


٣ تُغرز الإبرة على بعد مماثل لمسافة الغرزة الأولى عند الرقم (٣) ، ثم تُخرج من نهاية الغرزة السابقة عند الرقم (٢) ، بحيث يكون خيط التطريز تحت الإبرة .

٢ تُغرز الإبرة على بعد ٣ ملم تقريبا عند الرقم (٢) ، ثم تُخرج الإبرة عند الرقم (١) ويُشد الخيط .



٤ تكرر خطوات العمل السابقة بالطريقة نفسها ، مع ملاحظة اتباع خط الرسم باتجاه واحد ، وعدم ترك مسافة من القماش بين الغرز ، ولا بد أن يكون الخيط أسفل الإبرة .



٥ للتأكد من تنفيذ الغرزة بشكل صحيح ؛ فإنها تظهر من الخلف على شكل صف من الغرز المتلاصقة ، وهي ما يعرف بغرزة النبتة .

فن التطريز اليدوي من الفنون الراقية وله رونق خاص واحترافه يدر دخلا مناسباً للأسرة ويرتقي باقتصاد الدولة ويحقق أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ المتمثل في زيادة مساهمة الأسر المنتجة في الاقتصاد.

لغرزة الفرع نوع آخر يسمى غرزة «الفرع المركب»، ويكون الخيط فيها مُبرّما بشكل أكبر، مع اختلاف بسيط في طريقة التنفيذ.



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي :

أ ☒ خيوط القطن (الكتن برليه) تتكون من مجموعة من الفتلات بلون واحد .
هو خيط يأخذ شكل الكرة مكون من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مبروم

ب ☒ المقص الخاص بالتطريز ذو قبضتين بَيَضِيَّتَيْن ومن الحجم الكبير .
المقص الخاص بالتطريز حجمة صغير وراسة مدبب ورفيع

ج ☐ الورق الشفاف خفيف الملمس يستخدم لشف الرسومات .

د ☒ لغرزة الفرع نفس الشكل من الأمام ومن الخلف .
تختلف غرزة الفرع في الشكل فهي من الامام غرزة الفرع من الخلف تشبه النبتة

هـ ☒ يختلف حجم الإبرة باختلاف رقمها ؛ فكلما زاد رقمها زاد سمكها .
يختلف حجم الابرة باختلاف رقمها فكلما زاد رقمها قل سمكها

٢ عللي ما يأتي :

١ أفضل الخيوط ما كان مصنوعا من نوع جيد وذا لون ثابت .

حتى لا ينصل لون الخيط على القطعة المطرزة بعد الغسل

٢ عدم استعمال الألوان الداكنة من الكربون على الأقمشة الفاتحة .

كي لا يكون لون الكربون ظاهراً بعد التطريز

٣ تستعمل الإبرة الدقيقة مع الأقمشة الرقيقة .

لسهولة انزلاقها في القماش وعدم ترك ثقوب بعد التطريز



تطبيقات عامة

٣ ما النتائج المترتبة على المواقف الآتية :

أ إضاعة الإبرة أثناء التطريز ؟

النتيجة : ... تاخير اتمام العمل تعريض الاشخاص للاذى ...

ب عدم استعمال الكشتبان أثناء التطريز ؟

النتيجة : ... جرح راس الاصبع اثناء التطريز ...

ج ترك المقص قريباً من متناول الأطفال ؟

النتيجة : ... تعريضهم للخطر ...

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

أ الناظم قطعة معدنية في طرفها :

سلك رفيع ☒ خيط رفيع ☐ سلك سميك ☐

ب يصنع شريط القياس من :

المعدن ☐ البلاستيك ☒ المطاط ☐

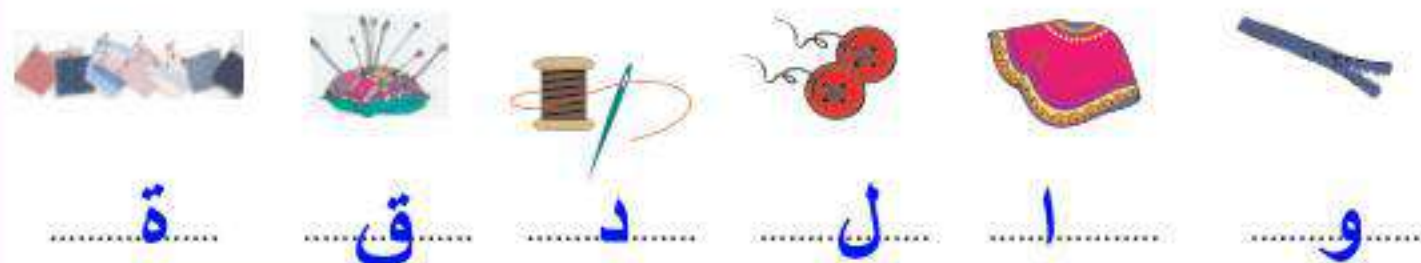
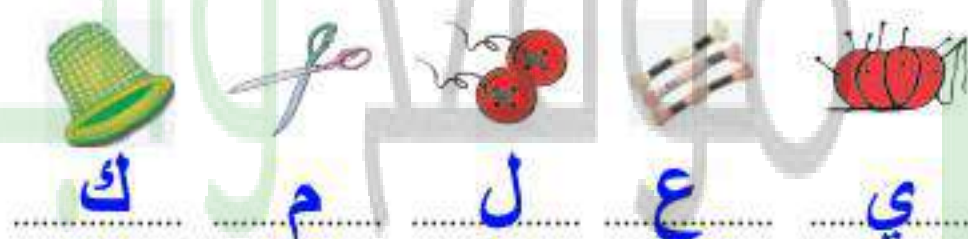
ج يكون خيط التطريز :

طويلاً ☐ قصيراً ☐ متوسطاً ☒



تطبيقات عامة

هـ فكي الرموز وذلك بكتابة كل حرف أمام رمزه، واكتبي العبارة الناتجة:

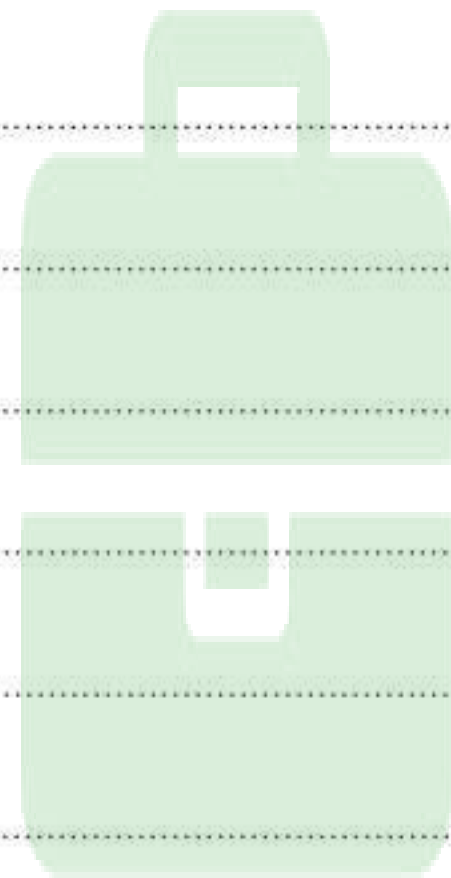


العبارة: التطريز يعلمني الصبر والدقة



أدون ملاحظاتي

موقع واجباتك





الوحدة الخامسة



موقع واجباتي
خدايي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعدد العناصر الغذائية.
- أن تُكون وجبات غذائية متزنة من خلال العينات المعروضة.
- أن تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم.
- أن تُطبق اختبار صلاحية البيض عمليا.
- أن تبتكر أصنافا جديدة من البيض.



العناصر الغذائية

غذائي

المفاهيم
الرئيسية

- النمو
- المصدر

الغذاء:

مجموعة من الأطعمة، تُمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية للقيام بوظائفه الحيوية.

العناصر الغذائية:

فاكهة



حبوب



خضار



بروتين



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يوميا فإن تغذيتك سليمة، وهي:



معلومات إضافية



انظري إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرفِ مكوناتِ الطبق الصحي.

البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

مصادرها



بروتين نباتي



بروتين حيواني

المعلومة الإثرائية

إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



نشاط (١)



ابحثي في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي ، ثم دونيها مستعينة بالمنظم التخطيطي للمقارنة .



الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها

دهون نباتية



دهون حيوانية



معلومات إضافية

ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.



نشاط (٢)



أحيطي بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون.



الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

مصادرها

النشويات



السكريات



نشاط (٣)



ضعي خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات .



● الفيتامينات والأملاح المعدنية :

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض ، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة .

أولاً : الفيتامينات : ومن أمثلتها :

فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها .

الخضراوات



الفواكه



نشاط (٤)



الفيتامين الضروري للإبصار هو **فيتامين أ**
فيتامين أ فيتامين ب فيتامين ج فيتامين د.

ثانيا : الأملاح المعدنية : ومن أمثلتها :



الحديد

مصادره



اليود

مصادره



الكالسيوم

مصادره

المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .

الماء:

ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.



ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميا؟ وضح ذلك
مستعينة بالمنظم الآتي:

السبب والنتيجة

قلة شرب الماء

تسبب جفاف البشرة والشعر
والإصابة ببعض الأمراض
وتقلل من طاقة الجسم



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:

نشاط (٥)



أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعا لفائدتها للجسم.

١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).

٢. مجموعة أطعمة الطاقة الكربوهيدرات

٣. مجموعة أطعمة الوقاية من امراض الفيتامينات

● طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية (نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية) .



نشاط (٦)



أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة :

لحم



لحم



اللحم والارز



نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك ، مع التبرير ؟



وجبة غير مفيدة تحوي على الكثير من الدهون والكربوهيدرات والقليل من المغذيات المفيدة





البيض

غذائي

أهمية البيض :

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها والتي تعد ضرورية في فترة النمو وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يقدم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية . ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت .

المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- الملح

نشاط (١)

بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة، اكتب أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها .
المايونيز المعكرونة بالبشاميل



معلومات إضافية

قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفاذ الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها .



تركيب البيضة :

تتركب البيضة من :

١. القشرة

٢. البياض (الزلال)

٣. الصفار (الملح)

القشرة

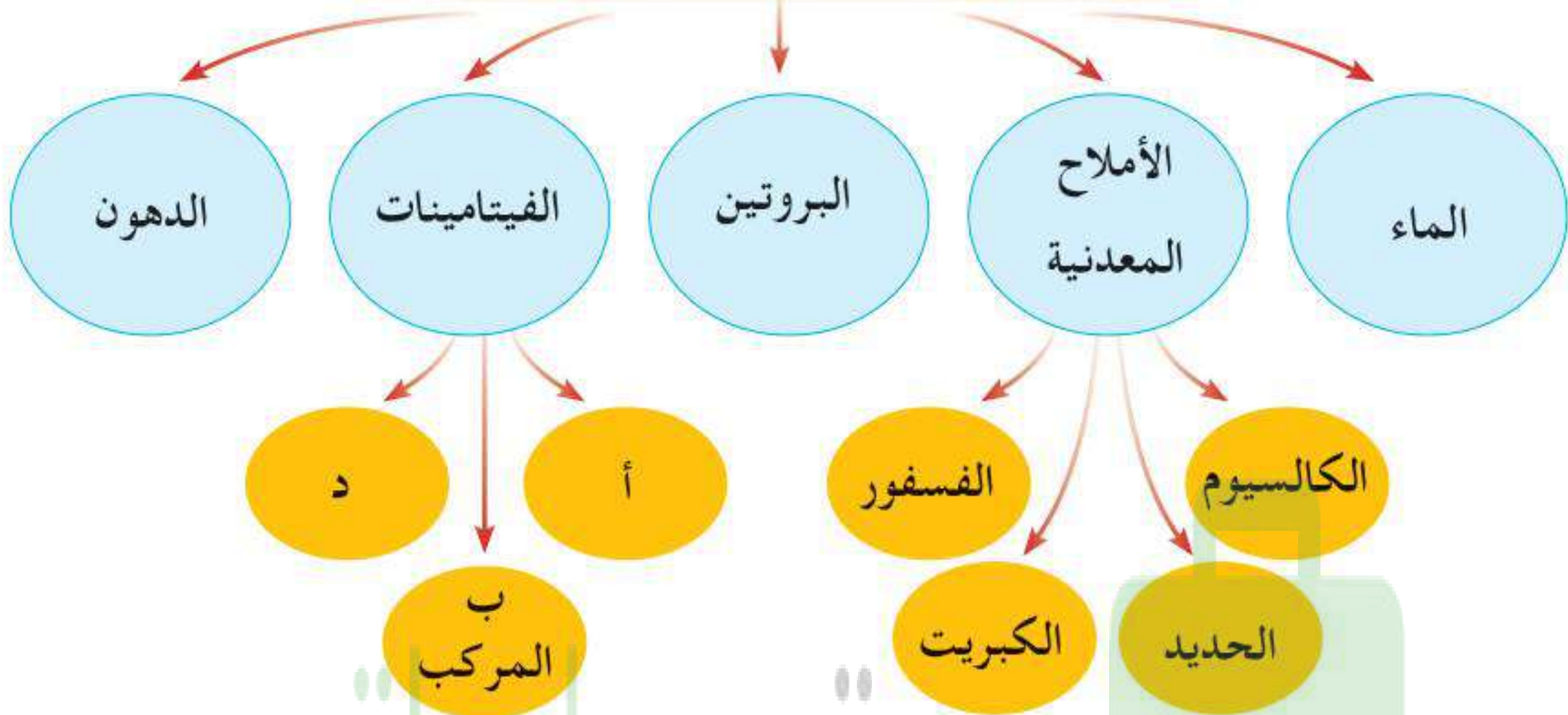
البياض (الزلال)

الصفار (الملح)



● قيمته الغذائية :

يحتوي على أغلب العناصر الغذائية مثل :



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضح ذلك.

● طريقة اختبار صلاحية البيض :

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين :

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
أن تستقر في القاع	يدل على صلاحيتها
أن تطفو على السطح	يدل على فسادها



نشاط (٢)

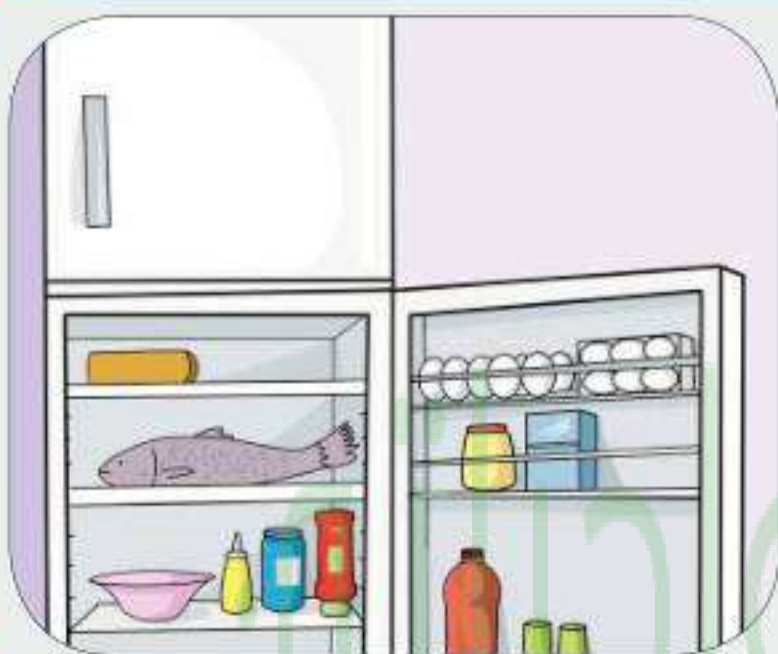


ضعي بيضة في كوب به ماء وملعقة من الملح.
- سجلي مشاهدتك واستنتاجك.



.....

.....



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في
الثلاجة، وتجنب تركه خارجا، لماذا؟
**كي نحافظ على درجة حرارة مناسبة لحفظ
البيض ومنع فساده**

نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة صممي إعلانا يشجع الأطفال على
تناول البيض باعتباره من أطعمة البناء، ثم قيمى دورك في المجموعة.



Blank area for drawing or writing.



أصناف من البيض

● البيض المسلوق :

المقادير :

- أربع بيضات طازجات .
- ملح .
- فلفل أسود .
- طماطم .
- فلفل أخضر بارد .

الطريقة :

- ١ يُوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد .
- ٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة .
- ٣ يُرفع البيض عن النار ويصب عليه ماء بارد ؛ ليسهل تقشير .
- ٤ يُقشر ويُقدم ساخناً ويضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم والفلفل البارد .
(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة) .

معلومات اضافية

عند سلق البيض يضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشير .



المعلومة الإثرائية



إن إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة .

نشاط (٤)



ما السلق؟ وضح ذلك .
انضاج الطعام بغمره في الماء وتعرضه لدرجة حرارة
مختلفة الشدة تبعاً لنوع الطعام

● قرص البيض (أملت):

المقادير:

- بيضتان طازجتان .
- ملعقتان كبيرتان من الحليب السائل .
- ملعقة كبيرة من الزيت .
- ملح .
- فلفل أبيض .

الطريقة:

١ يُكسر البيض في إناء ويُخفق بالشوكة جيداً .



٢ تُضاف باقي المقادير عدا الزيت ويُخلط الجميع .



٣ يُوضع الزيت في المقلاة ويُسخن ، ثم يُصب عليه البيض المخفوق ويُترك على النار حتى تتماسك أطرافه .



٤ تُستخدم ملعقة خشب لرفع أطراف قرص البيض والسماح للبيض السائل بالنزول لقاع المقلاة للنضج ، ثم يقدم في طبق بعد تزيينه .



نشاط (٥)

ابتكري صنفا غذائيا بسيطا من البيض وقدميه أمام زميلاتك .



تطبيقات عامة

١ صنف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

التفاح اللبن
الموز العدس
البرتقال
الخس
البازلاء

المربي التفاح
القمح
البسبوسة
حمص والمعكرونة
الموز التمر

زيت الذرة
زيت الزيتون

اللبن
العدس
الفول
الدجاج



تطبيقات عامة

٢ صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

(أ)

• تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

• إمداد الجسم بالطاقة .

• المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

• بناء الخلايا وتجديدها .

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

٣ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، فيما يأتي :



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء .

ب صفار البيض غني بالحديد .

ج البيض مصدر للبروتين النباتي .

د الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .

هـ يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .

و الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .



تطبيقات عامة



ز يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا .



ح ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .

٤ عللي ما يأتي :

١ يفضل حفظ البيض بعيدا عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم .
حتى لا تنفذ الرائحة غير المسام وتؤثر في طعم البيض

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء .

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها وهذا سبب فسدها
٣ يفضل مسح البيض بقطعة بدلا من غسله بالماء .

لان قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفاذ الماء الى الداخل

٥ أصدرني حكما على الوجبات الآتية من حيث احتواؤها على جميع المواد
الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة :

متكاملة

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح .

غير متكاملة

ب شكلاتة، مشروب غازي .

غير متكاملة

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس .

متكاملة

د حليب، بيض، خبز .

غير متكاملة

ه ذرة، بسكويت، شاي .





الوحدة السادسة

٦

موقع واجباتي
الإسعاف
الأولي





أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تناقش مسببات الحروق .
- أن تقارن بين أنواع الحروق .
- أن تطبق الإسعاف الأولي للحروق .
- أن تميز بين أنواع الجروح .
- أن تطبق إسعاف الجروح بطريقة صحيحة .





الحروق

الإسعاف
الأولي



نورة، ماذا حدث ليدك؟



المفاهيم
الرئيسية

- الإسعاف
- الصديد

انسكب عليها سائل حار فتضررت.



تضرر الجلد عند تعرضه للنار، أو لسوائل حارة، أو لمواد كيميائية يُسمى:
حرق (حَرْقًا - جُرْحًا - كَسْرًا).

اختاري الإجابة المناسبة واكتبيها في الفراغ.



ما مسببات هذه الإصابة؟



سببها الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال، وللحروق أنواع:

أو كهربائية بسبب التعرض:

أو كيميائية بسبب التعرض:

حرارية بسبب التعرض:

٢. للتيار الكهربائي.

١. للبرق والصواعق.

٢. للأحماض والقلويات.

١. للمنظفات السائلة، مثل: الفلاش.

٢. للحرارة الرطبة الناتجة من انسكاب السوائل الحارة، مثل: الماء، أو الزيت.

١. للحرارة الجافة كاللهب الناتج من الحريق أو انفجار الغاز.



نشاط (١)



ناقشي زميلاتك في المجموعة في الصور الآتية ثم دوني رأيك فيها .



ترك المدفأة في
مناول الاطفال



الشرب والاكل
اثناء حمل الطفل



ترك الطفل بالقرب
من الاجهزة الخطرة



ترك الطفل بالقرب
من الاشياء الساخنة

درجات الحروق :

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد وهي :

حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية وهي بطيئة الالتئام وتترك آثارا واضحة .

حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد وتكون مصحوبة بتورم وانتفاخ وفقايع مائية، وقد تترك أثرا في الجلد بعد الشفاء .

حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمرارا له ولا تترك أثرا فيه بعد الشفاء .

المعلومة الإثرائية



إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق فيجب عدم فقئها، لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها .

● إسعاف المصاب بالحروق :



● طمّئني المصاب وهدئي من روعه .



● ارتدي قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب .



● ضعي الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة (١٠) دقائق وإذا استمر الألم فضعيه مدة أطول .



● انزعِي الخواتم والساعة والخزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع... **عللي** :
لأنه في حالة تورم مكان الحرق سوف يكون من الصعب خلعهم بجانب اضرارهم باليدين في حالة استمرار وجودهم



● مددي المصاب في وضع مريح ، ولا تدعي الأجزاء المحترقة تلامس الأرض ؛ حتى لا يحدث تلوث .



● ضمّدي المنطقة بقماش نظيف معقم .



● اسقي المصاب الماء على دفعات متباعدة ؛ لتعوضي السوائل التي فقدتها .
● أعطي المصاب بعض المسكنات المناسبة ؛ لتخفيف الألم .

● اطلبي المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - **هل تعرفين رقمه ؟ 997**

نشاط (٢)



من منطلق المسؤولية تجاه الأطفال في المنزل وجهي
نصيحة لهذا الطفل .

لاتحمل الاشياء وهي ساخنة



المعلومة الإثرائية

لا تضعي على الحرق معجون الطماطم أو أي مساحيق أخرى .



نشاط (٣)

برأيك ؛ أي من الصور الآتية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل
الإبريق ؟ برري اختيارك لها .





الجروح

الإسعاف
الأولي

المضاهيم الرئيسية

• المُسَعِف

ذات صباح كان محمد وأخوه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوق صالح على الأرض وجُرحت يده، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على يده بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلف يده بواحدة وربطها بالأخرى، ثم رفع يده فوق مستوى رأسه، وأسرع ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالة صالح تسوء حيث شحِب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع رجليه وتأكد من إبقاء يده فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المسعف على حسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة وتم نقل صالح إلى المستشفى.

أكمل الفراغات من القطعة السابقة:

أ. يتم وقف النزيف عن طريق:

١. الضغط على مكان النزيف بقوة

٢. ربطه بقطعة قماش نظيفة

٣. رفع الذراع فوق مستوى الراس

٤. الإسراع بالاتصال بالإسعاف

ب. ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

قام بتمديده على الأرض ثم رفع ساقيه مع التأكد من ووضع

ذراعه المصاب في مستوى أعلى من مستوى رأسه



● الجرح :

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم .

● إسعاف الجروح :

نشاط (١)



ناقشي زميلاتك في الخطوات المتبعة عند إسعاف الجروح ثم رتبي الصور وفقا للتسلسل الصحيح .



- ١ . نظفي الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم .
- ٢ . اغسلي الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف فترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل .
- ٣ . ضعي مطهرا ، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدمي القطن الماص والمعقم .
- ٤ . ضعي قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه .
- ٥ . غطي الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش .



● أنواع الجروح:

١. **سطحية:** تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة.
٢. **عميقة:** تحدث نتيجة تعرض الجسم لآلة حادة أو جارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج، وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ فترة طويلة ليلتئم، وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة.

● فوائد استخدام الضماد:

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

أعراض التهاب الجروح



راجعى الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.



نشاط (٢)



اكتبی النتائج المتوقعة الحدوث للسبب المدونین فیما یأتی :

السبب والنتیجة



موقع واجباتك



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة ، مع تصحيح الخطأ ، فيما يأتي :



أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.



ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.
لا يجب وضعه على الحروق لأنه قد يسبب التهاب الحروق



ج الجروح السطحية تنزف كثيراً.
الجروح العميقة هي التي تنزف كثيراً



د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.



هـ عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب في مستوى أقل من مستوى القلب.
عند إسعاف الجروح نجعل العضو المصاب على مستوى القلب حتى يقلل اندفاع الدم

٢ ماذا تفعلين :

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق ؟
اسكب قليلاً في فنجان واذوقة

ب إذا جُرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة ؟
اقوم بتطهير الجرح فوراً



تطبيقات عامة

٣ علي ما يأتي:

أ حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بألم.
لان الخلايا العصبية تكون قد دمرت الالم الناتج

ب عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية.
حتى لا تلتصق بالحروق وتسبب الالم

ج لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات.
لأنها تعيق دوران الدورة الدموية

٤ في كل ورقة كلمة لا تنتمي لبقية الكلمات عيّنها:

سحاب	لاصق	يد	حرارة
مدفأة	ضماد	قدم	نبض
سخان	مطهر	رقبة	لقب
موقد	قطن	زبدة	ضربات القلب
مكواة	مطر	ذراع	الضغط



تطبيقات عامة

٥ ما رأيك في الصور الآتية؟ وما النتائج المتوقعة لها؟



التعرض لجرح اليد

☐

التعرض للرضوض

☐

التعرض للحرق

☐

التعرض للحرق

☐



