

التربية الأسرية

موقع واجباتك

للفف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

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

الفهرس

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
صحتي وسلامتي	بشّرتي	أسبوع	١٠
	العناية بشعري وأظفاري	أسبوع	١٦
	التعامل مع الأجهزة الالكترونية	أسبوع	٢٢
مَسْكَنِي	الحوادث داخل المسكن	٣ أسابيع	٣٤
مَلْبَسِي	اختيار الملابس	أسبوع	٥٠
مهاراتٌ يدوية	أدواتُ الخياطة	أسبوع	٦٤
	تطبيقاتٌ عملية	أسبوعان	٦٩
غذائي	القهوة	أسبوع	٨٤
	التمر	أسبوعان	٨٨
الإسعافُ الأوّلِي	التسمّمُ الغذائي	أسبوعان	١٠٤



الوحدة الأولى



مفاتيح صحتي وسلامتي

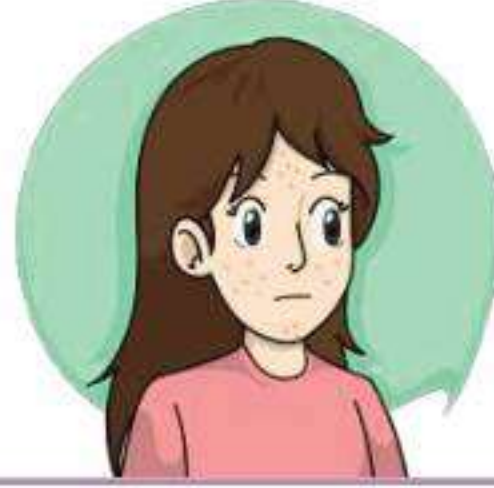




بشرتي

صحتي
وسلامتي

كَمْ تُحَرِّجُنِي هَذِهِ الْبُثُورُ الَّتِي بَدَأَتْ
تُظْهَرُ فِي وَجْهِهِ. هَلْ أَنَا بِحَاجَةٍ
لِزِيَارَةِ الطَّبِيبِ؟ وَهَلْ تَسْتَطِيعِينَ
مُسَاعَدَتِي يَا أُمِّي؟ وَهَلْ يُمْكِنُ أَنْ
تُسَاهِمَ مُسْتَحْضِرَاتُ التَّجْمِيلِ فِي
إِخْفَائِهَا؟



المفاهيم الرئيسية

- البُثور.
- المسحوق.



لَا يَا بُنَيَّتِي فَمَسَاحِيقُ التَّجْمِيلِ
مُخَصَّصَةٌ لِمَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنْكَ سِنًا
وَلَا بُدَّ مِنْ اسْتِشَارَةِ الطَّبِيبِ قَبْلَ
شُرَاكِ مُسْتَحْضِرَاتِ الْعُنَايَةِ بِالْبَشَرَةِ
الْمُنَاسِبَةِ لَكَ.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد والتي تمثل درع
الحماية للجسم.

أنواع البشرة:

١ العادية.

٢ الجافة.

٣ الدهنية.

٤ المختلطة.



كيف أعرف نوع بشرتي.

إتبعي الخطوات الآتية لتكتشفي نوع بشرتك بمفردك:

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

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

نشاط (١)



لوّني نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

بشرة دهنية

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

بشرة عادية

خالية من الرطوبة



نشاط (٢)

قدّمي طرائق وأساليب إبداعية لتوعية زميلاتك حول طرائق حماية البشرة.



استعمال كريم الترطيب في المنزل
استعمال كريم مضاد لأشعة الشمس قبل التعرض للشمس
المواظبة على تنظيفها بالماء والغسل المناسب

نظافة البشرة:

« العناية بالغذاء والنظافة
من مُتطلّبات الجمال.

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن
البشرة، وتُكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن
تغسلي بشرتك وتَشطّفيها جيّدًا بِكميَّة كافية من
الماء، ثم تُجففيها مباشرةً ولا تتركها تجف وحدها،
وضعي قليلًا من الكريم المرطّب المناسب على
الكفَّين والذراعين وجانبي الوجه والرقبة.

« فيتامين (C) و (A)
ضروريان للحفاظ على قوة
البشرة وليونتها، ويتوفران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
« التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
« المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.



للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك يُنصح بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السُّكَّرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢ تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقُّق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيَّما فيتاميني (أ، ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يعدُّ سبباً من أسباب تكوُّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيدُ في صحة الجلد عامةً وفي تحسين البشرة خاصة.



نشاط (٣)



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

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



خطوات نحو الحل

يجب عليك شرب الكثير
من الماء واستعمال
كريمات الترطيب



الحل

استعمال كريمات الترطيب

المشكلة

صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

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



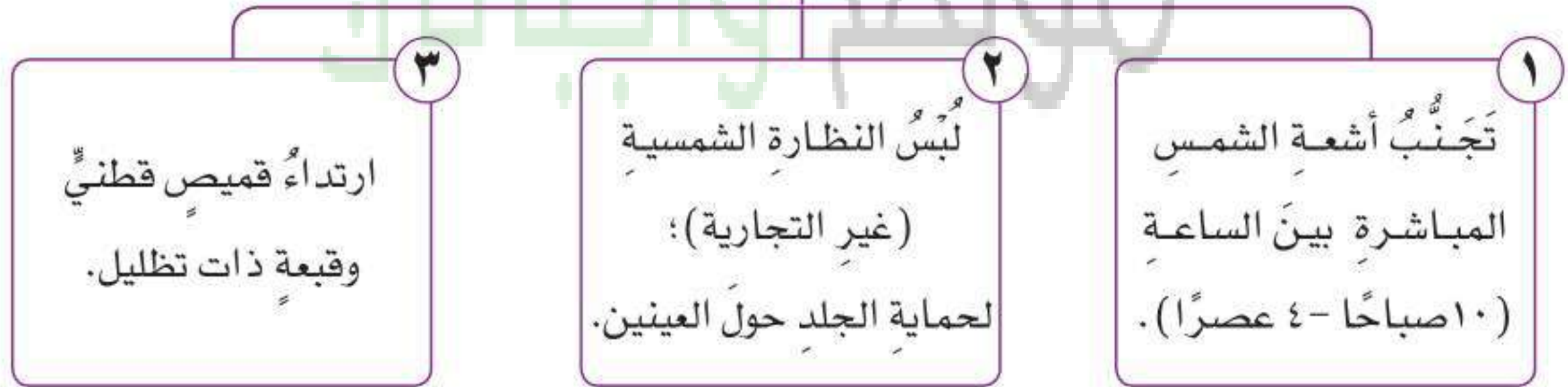
الحل

استعمال الغسل المناسب

■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم ولإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكن التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسبب الحروق ويُسْوِّه الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ وكماداتٍ رطبةٍ في مكان الإصابة أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يُمَدُّ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف





العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعر:



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسم الإنسان، وتتكون من جزئين:

١ بصيلة الشعر:

وهي الجزء الحي من الشعرة وتتموت تحت فروة الرأس.

٢ الجزء الطويل من الشعرة:

وهو الجزء غير الحي من الشعرة ويتكون من مادة الكيراتين.

يُوجدُ حولُ بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تُغذي الشعرة بالأكسجين والمواد الغذائية.

المفاهيم الرئيسية

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشعر من أهم مظاهر الجمال للفتاة، وينبغي أن تحرص عليه وتعتني به، وهو جزء من جسم الإنسان، ويرتبط الشعر بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتغذية الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج على رأس كل فتاة، فمن منا تستغني عن تاجها الذي تزيّن وتجمل به؟



نشاط (١)



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



البروتينات - الفيتامينات - الأملاح المعدنية



العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر ومصادرها:



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

المصادر الجيدة

اللحوم الحمراء والبيضاء
والحليب والبقول والحبوب
كالقمح.

الخضراوات والكبد ونخالة
الحبوب كالقمح.

الحليب ومنتجاته واللحوم
الحمراء والكبد والبيض
والأسماك.

العنصر الغذائي

البروتينات

الفيتامينات

الأملاح المعدنية



نشاط (٢)



أُكتبِي قائمةً بالموادِّ الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية،
ثم حددي منها المواد التي تساعدُ في نموَّ الشعر وتغذيته، وقيِّمي نفسك
بوضع علامة (✓) أمام المجموع الذي حصلت عليه:

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

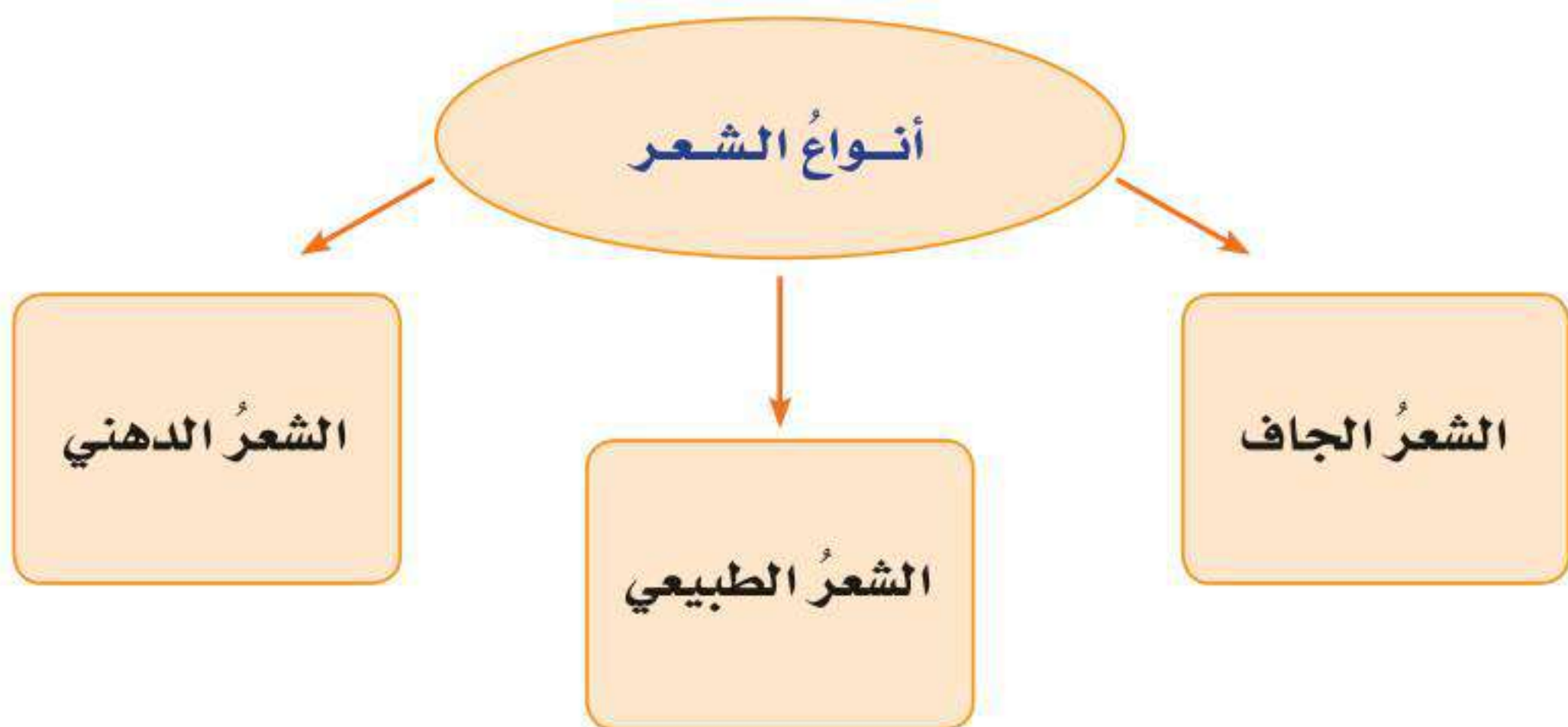
نشاط (٣)



تأملي الصور التي أمامك، ثم عبّري عنها بأسلوبك الخاص:

تناول الاطعمة المفيدة تجعل
الشعر قوياً





■ تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وتسلطه بإزالة العقد والتداخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوّى، أمّا في حالة تمشيط الشعر المبلّل فيُفضّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



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

مشكلات الشعر الشائعة

التساقط

القشرة

القمل

التقصف



نشاط (٤)



إختاري إحدى مشكلات الشعر الشائعة السابقة وناقشها مع زميلاتك، ثم اقترحي لها حلاً فعالاً.

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

للعناية بالشعر اتبعي ما يأتي:

١ أدلكي فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بُصَيَّلات الشعر.

٢ خصصي مُشْطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشَّخصي.

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

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



العناية بالأظفار:



لمظهرٍ صحيٍّ وجميلٍ لأظفاركَ:

• اهتمي بغذائك الصحي.

• نظفي أظفاركَ باستمرارٍ للتخلص من الجراثيم.

• احمي أظفاركَ بارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

• استخدمي كريمات لترطيب أظفاركَ للمحافظة على نعومتها.



نشاط (٥)



لَمْ تَقْلَمِينَ أظفارَكَ كُلَّما طالت؟ وضحِي ذلك.



حتى لا تتجمع الأوساخ تحتها

كي لاتضايقتي أثناء ارتداء الحذاء

كي لاتسبب خدوش أثناء الحركات العشوائية





التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي
وسلامتي

الاتصال الإلكتروني:



تُعَدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

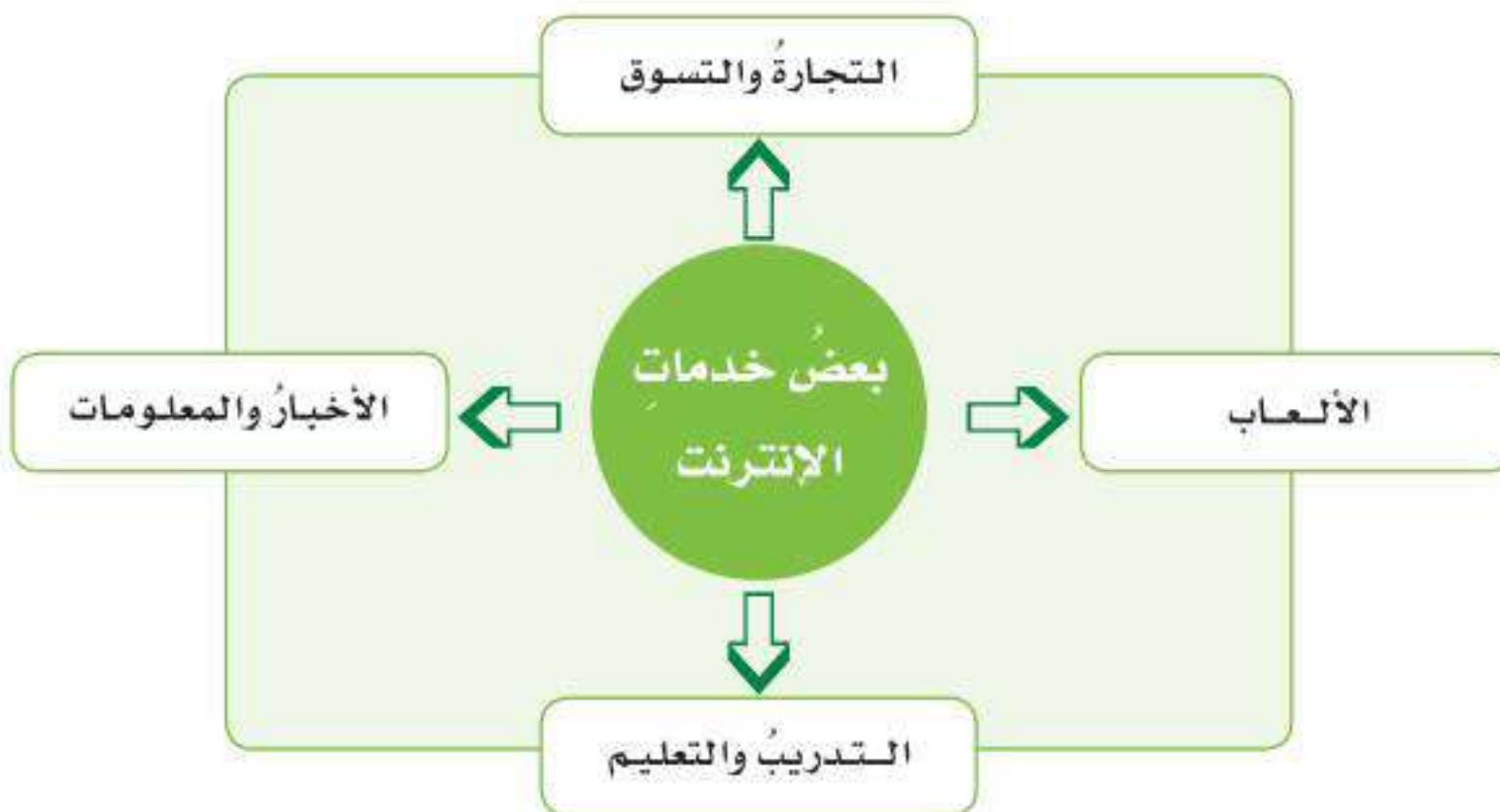
المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها البعض بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.



نشاط (١)



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

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

سهولة التواصل
الأخبار والمعلومات
التجارة والتسويق
الالعاب
التدريب والتعلم

من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوال



الحاسب المحمول



نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.



عدم اللجوء الى التقنية الا وقت الحاجة للاستفادة من النقاط
الاجابية لها والابتعاد عن النقاط السلبية
ان يكون التواصل الاجتماعي بشكل مباشر وعدم حصره
بوسائل التواصل الاجتماعي

النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية :

أولاً: الفوائد



ارتفاع حالات البدانة
عند الأطفال قد يعود
إلى قضاء فترات
طويلة أمام التلفاز
والحاسب، حيث يؤدي
ذلك إلى انخفاض
في لياقتهم البدنية.

تَمَيُّمُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.





« قَدَّرَ خبراءُ في مجالِ الألعابِ الإلكترونيةِ حجمَ إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



« احذري من إعطاءِ معلوماتٍ شخصيةٍ عنكِ أو عن أسرتكِ لأحدٍ عندَ استخدامكِ للأجهزةِ الإلكترونية؛ مثل موقعِ المنزلِ أو رقمِ الجوالِ.

ثانياً: الأضرار

دينيةٌ وعَقَدية.

سلوكيةٌ وأمنية.

أُسريةٌ واجتماعية.

أكاديميةٌ ودراسية.

نشاط (٣)

(الترفيهُ الإلكترونيُّ يساعدُ على تنميةِ المهاراتِ الشخصية)، بالتعاونِ معَ أعضاءِ مجموعتكِ ناقشي العبارةَ السابقةَ مبينةً المهاراتِ الذاتيةَ التي يمكنُ تطويرها من خلالِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونية.



تنمية الذاكرة وسرعة التفكير وتطوير المهارات الشخصية



نشاط (٤)



مررت ندى بموقف أثار غضبها فاستخدمت أحد مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عن ذلك الغضب بأسلوب غير متزن.
بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، حددي أهم النتائج المترتبة على هذا السلوك مبينة التصرف الأمثل من وجهة نظرك، مع ذكر دليل عن النهي عن الغضب.

النتائج المترتبة	اضرار سلوكية واجتماعية
التصرف الأمثل	يعتمد على حالة الطالبة
دليل النهي عن الغضب	ان رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم اوصني قال لا تغضب فردد مرارا قال لا تغضب



إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤثقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



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

من حَقِّك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنِّك،
ومن واجب أسرِّك حمايتك من كلِّ
ما يضرُّ بصحتك العقلية والجسدية
والنفسية والاجتماعية.



تطبيقات عامة

١ أكتبي عن مشكلة للشعر عانيت منها سابقًا، وكيف استطعت التغلب عليها؟

مشكلة تقصف الشعر ... استطعت التغلب عليها بتطريف شعري كل شهرين واستعمال حمام الزيت المناسب لترطيب شعري وقللت من تعريض شعري للادوات الحرارية

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

تكمّن أهمية ذلك في معرفة نوع الغسول المناسب للبشرة والكريمات المغذية والورقية المناسبة

٣ أكتبي فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ للحفاظ على اليدين من الجفاف والأمراض الجلدية

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C).

■ للحفاظ على قوة البشرة وليونتها وحمايتها من الجفاف والتقرّش والالتهابات الجلدية

■ شرب كثير من الماء.

■ الحفاظ على الترطيب الدائم للبشرة واعطاء النشاط للجسم بشكل عام

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

■ تحمي البشرة من الجفاف والالتهابات الجلدية وتقوي الشعر

٤

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

عدم اللجوء الى التقنية الا وقت الحاجة للاستفادة من النقاط الايجابية لها والابتعاد عن النقاط السلبية

٥

رتبي الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكلاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

أ- المفيدة للبشرة

تسالي

ارز - زبدة

بسبوسة

جوز

تسالي

فستق

شوكلاتة

بقلادة

خس

لبنة

ارز

فاصوليا خضراء

سبانخ

زبدة

ملفوف

جوز

ملوخية

حليب

فستق



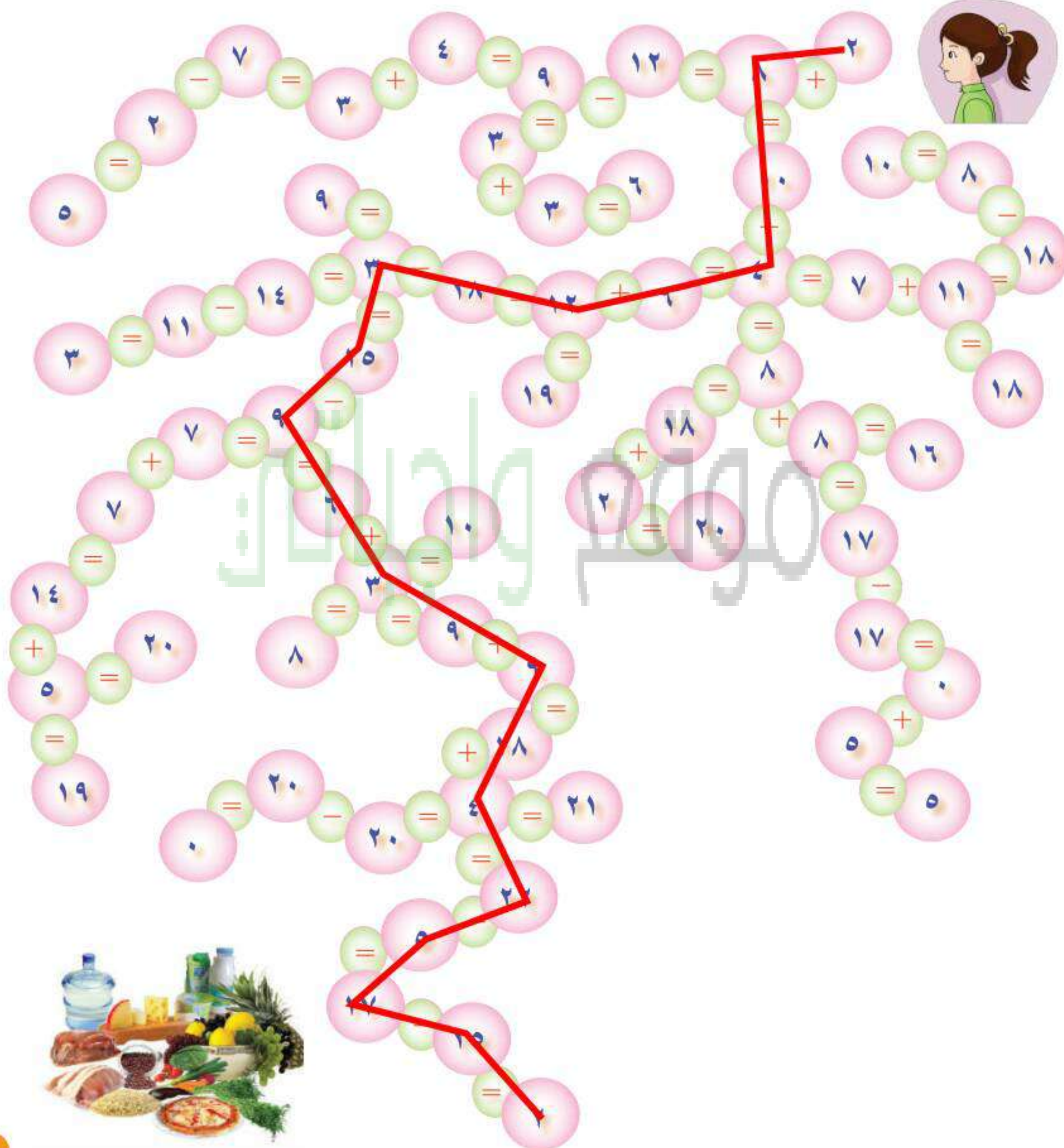
استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بم تتصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

- 1 - طلب المساعدة من الطبيب المختص
- 2 - استعمال الغسول المناسب لهذه الحالة
- 3 - عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة مدة لا تقل عن ثلاثة أيام حتى تهدأ البشرة
- 4 - غسل البشرة بالماء البارد كلما شعرت بالحرارة حتى لا تبطل الحرارة من اختفاء الحروق
- 5 - وضع كريم واقي للشمس قبل التعرض لها مرة أخرى

موقع واجباتك





الوحدة الثانية

٢

موقع واجبات
مسكني





الحوادثُ داخلُ المَسْكَن

مَسْكَنِي

■ الاستعدادُ للطوارئ:

التجهيزُ لأيِّ حدثٍ مفاجئٍ يحتاجُ إلى تصرفٍ سريعٍ وآمن.

خرجت أمُّ عبدِ الرحمنِ ذاتَ يومٍ وتركتُ أطفالها الصغارَ مع ابنتها الكبيرة فوزية وحدثَ ما لم يكنْ في الحُسبانِ فقد ابتلع الأخ الصغيرُ قرشاً من الحديد فأثارَ ذلكَ فزعها.

قدمي نصيحةً لفوزية تساعدُها على حسنِ التصرفِ في هذه الحالة.

عليها الاتصال فوراً برقم الاسعاف 997

المفاهيمُ الرئيسية

- الحادثة.
- الإخلاء.

الوعيُ بمفهوم السلامة مبدأٌ يسعى الجميعُ لتحقيقه، فالوقايةُ تعملُ، بعدَ الله، على دَرءِ أخطارِ الحوادثِ أو التقليلِ من نتائجها، وذلك يُوجبُ أخذَ الاحتياطاتِ اللازمةِ والأساسيةِ لمواجهةِ حالاتِ الطوارئ.

نشاط (١)

ما الأساليبُ الوقائيةُ التي يمكنُ لفوزية اتباعها لتضمنَ عدمَ تكرارِ حدوثِ ذلكَ بمشيئةِ الله؟

ان تقوم بتنفيذ تعليمات امها فيما يتعلق بمراعاة امور اخوتها الصغار



■ أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل:

صلي كل جملة بالصورة المناسبة لها:



١ طفاة الحريق.

٢ أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.

٣ صندوق الإسعافات الأولية.



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

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

نشاط (٢)

ما الشروط التي ينبغي مراعاتها عند تركيب طفاة الحريق؟

سرعة التركيب باتباع الارشادات والتأكد من احكام التركيب
قبل الاستخدام



أرقام الطوارئ في المملكة:

النجدة ٩٩٩

الهلال الأحمر ٩٩٧

حوادث المرور ٩٩٣

الدفاع المدني ٩٩٨

المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ:

- ١- نوع الحالة الطارئة.
- ٢- الموقع.
- ٣- اسم المتصل.
- ٤- العنوان.

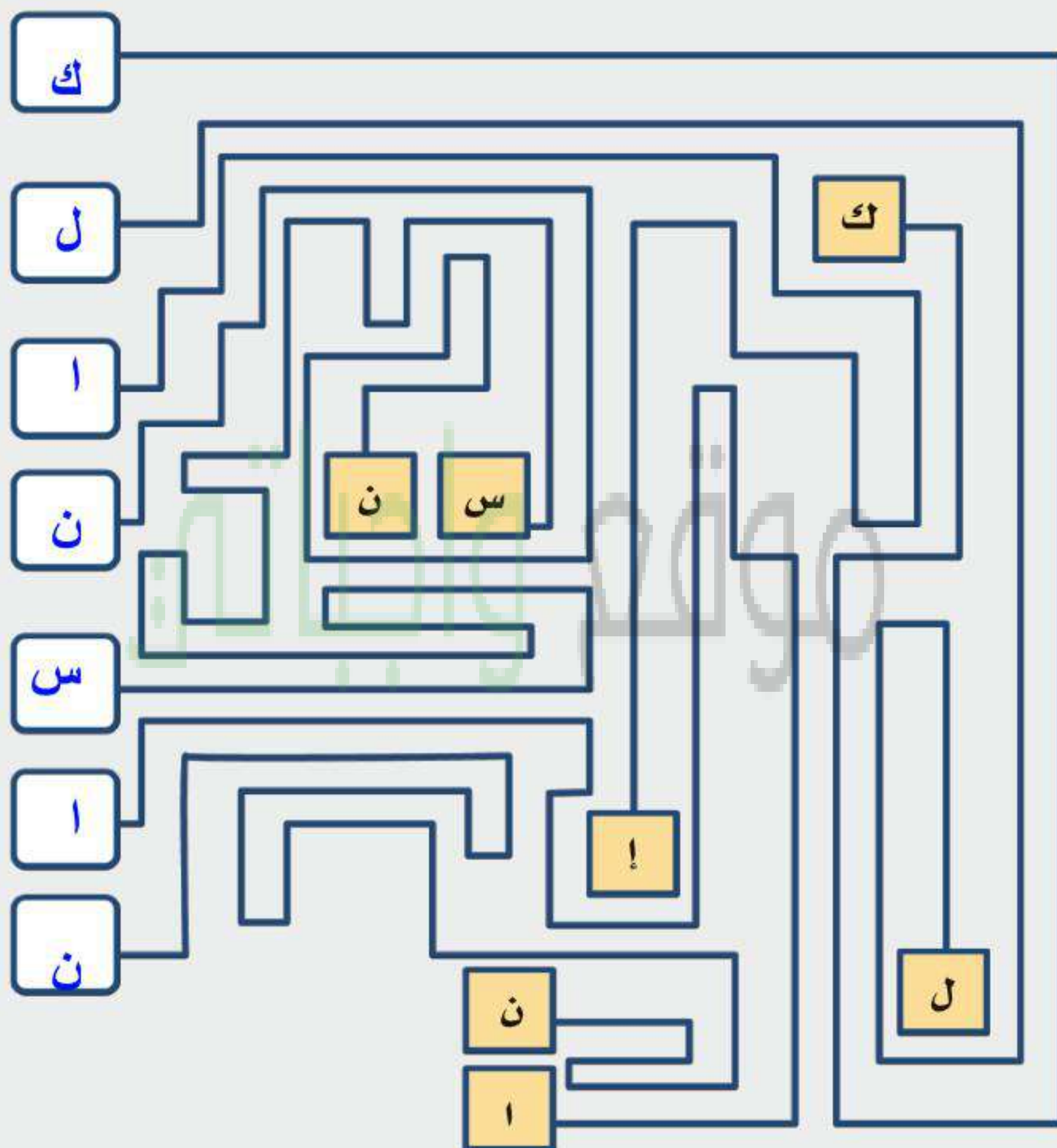
نشاط (٣)

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





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



السلامة مطلب كل انسان



■ حوادث السقوط:

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

١

عدمُ ترتيبِ
قطعِ الأثاثِ، أو وَضْعُها
بطريقةٍ غيرِ مناسبةٍ.



٢

عدمُ تجفيفِ الأرضِ
المبللة، ولاسيَّما
المطابخِ والحماماتِ.



٣

تركُ الأطفالِ دونَ مراقبةٍ
في الأماكنِ المرتفعةِ
أو على الشُرُفاتِ.



٤

تركُ الطفلِ في
مشايته دونَ مراقبةٍ.



٥

وَضْعُ الأثاثِ
بالقربِ من نافذةٍ
مفتوحةٍ.



تثبيت برنامج تمنع الدخول إلى مثل هذه المواقع

نشاط (٥)

أرسمي خريطة مفاهيم لأسباب أخرى محتملة للسقوط.



تُعَدُّ حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ، ولاسيما إذا كان السقوط على الرأس.



نشاط (٦)

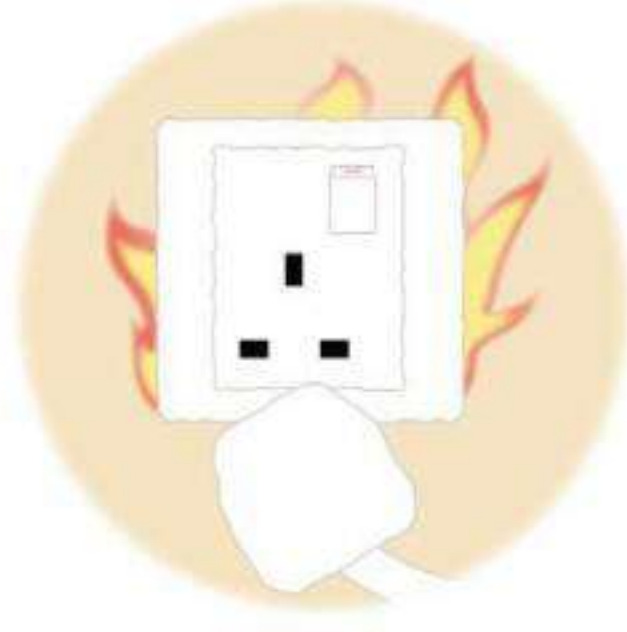
كيف تُسَعِّفِينَ طفلاً سقطَ وفقدَ وعيه؟ وضحِي ذلك.



اجراء عملية التنفس الصناعي
ابعاده عن مكان الخطر كي يستطيع التنفس
فتح مجرى الهواء من اي عائق



■ حوادث الكهرباء:



تُعدّ الكهرباء أهمّ مصادر الطاقة، ومن وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولة ويسراً، إلا أنها قد تُشكّل خطورة عند إهمالها، فتكون سبباً في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.

■ مسببات الحوادث الكهربائية:

ضعي علامة (X) أمام السلوكيات المسببة للحوادث الكهربائية فيما يأتي:



١ مناسبة التوصيلات الكهربائية للتيار المارّ بها.



٢ تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.



٣ وضع أسلاك التوصيلات الكهربائية في أنابيب معزولة.



٤ تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها.



٥ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.



٦ فصل التيار الكهربائي أثناء إجراء أعمال الصيانة والإصلاح.



٧ ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدة طويلة.



اكتبى السبب أو النتيجة المفقودة في الجدول الآتي:

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

الاحمال

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

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

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

نشاط (٧)



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

دخلت الام الى الحمام لتحمم وليدها في فصل الشتاء فخافت عليه من ان يصاب بالزكام فاحضرت المدفأة الكهربائية الى الحمام واثناء التحميم وصل الماء الى شمعة المدفأة فأصيب الطفل بالصاعقة والخوف الام احتضنت طفلها واصيبت ايضاً بالصدمة الكهربائية مما ادى الى وفاتهما





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

من اساليب الوقاية

الحذر من ملامسة الماء للكهرباء

لا تحمل المقابس فوق طاقتها

إفصل الاجهزة غير المستخدمة

مسببات الحوادث الكهربائية

سوء التمديدات الكهربائية

الجهل والاهمال وعبث الاطفال

إهمال أعمال الصيانة

حوادث الحريق:

لحوادث المنزلية كثيرة، ويعد الحريق أكثرها تدميراً، وهناك أسباب تقود إليه.



أهم أسباب حدوث الحريق:

١ الجهل واللامبالاة.

٢ تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.

٣ العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.

٤ وضع مواد سريعة الاشتعال بالقرب من النار.

٥ الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

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

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



٢ فصل التيار الكهربائي من مصدره.

998

٣ الاتصال بالدفاع المدني على الرقم

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

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



تأكدي من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد

بعد الانتهاء من استخدامه، مع إبقاء

أسطوانة الغاز دائمًا في وضع رأسي.



نشاط (٩)



كيف ترتبط الكهرباء بحوادث حريق الغاز؟ وضح ذلك.

عند ترك الغاز مفتوحاً دون غلق وتشبع المكان به ثم يتبع ذلك

ايقاد قابس الكهرباء بالمكان يحدث انفجار يؤدي الى حرائق ..

هائلة يجب توخي الحذر في ذلك



■ حوادث الاختناق:

تنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١ اللعب بـ



الفارغة.

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



٣ اللعب داخل الخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة. عللي.



٤ وضع



حول الطفل وهو نائم.

٥ اللعب بـ



والحبال حول العنق.

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



تطبيقات عامة

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

أ الاستعداد للطوارئ يجعل التصرف آمناً وسليماً

سريعاً وغير آمن

آمناً وسليماً

بطيئاً وسليماً

ب من أهم أسباب الحرائق الجهل والاهمال

تطبيق أنظمة السلامة

الجهل والإهمال

الحرص

ج قد يؤدي السقوط على الرأس إلى نزيف داخلي

نزيف داخلي

سقوط الشعر

سوء الهضم

٢ ما النتائج المتوقعة للآتي:

أ لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.

صعق كهربائي

ب تجفيف الملابس على المدفئة.

قد تصل شرارة كهربائية الى الملابس المبتلة فتؤدي الى صاعقة

كهربائية وقد تصل الى حريق

ج ضغط زر الإضاءة بعد تشبع المكان بالغاز المُتسَرَّب.

تؤدي الى انفجار وحدث حريق هائل



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



أ إبلاغ ساكني المنزل بحادث حريق، مع سرعة إخلاء المكان.



ب الرجوع إلى موقع الحريق؛ لأخذ الأشياء الثمينة.



ج العبث بالأسلاك والحبال حول العُنق.



د إدخال الفحم إلى المنزل بعد اتقاده تماماً، وتحويله إلى جمر.

٤ اختاري السلوك المناسب:



أ شَبَّ حريق (لا سمح الله) في المنزل:

■ اتصل بالدفاع المدني.

■ أصرخ وأركض دون اتجاه معين.

■ أقوم بالاختباء في غرفتي الخاصة.



ب إذا تكاثف الدخان مع الحريق:

■ أحبُّو على الأرض للخروج من مكان الحريق.

■ أنصب قامتي وأضع يدي على أنفي.

■ أنام في سريري حتى تنتهي المشكلة.



٥ ضعي كل كلمة في الفراغ المناسب لها:

مَضْغ

سام

نافذة

تهوية

أنبوبة

- أ وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة يعرض الأطفال للسقوط.
- ب غاز أول أكسيد الكربون سام يؤدي إلى الاختناق والوفاة.
- ج حث الأطفال على مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
- د التأكد من إغلاق محبس أنبوبة الغاز جيداً بعد كل استعمال، وتجب تهوية المكان.

٦ ضعي سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

- أ تحدث إذا لامس شخص الأسلاك الكهربائية، فينتج عنها ضرر شديد قد يصل إلى الوفاة.
- س متى تحدث الصدمة الكهربائية
- ب لأنها قد تتشابك وتسبب له الاختناق.
- س لماذا يجب وضع الأسلاك والحبال بعيداً عن الأطفال

٧ عللي ما يأتي:

- أ ضرورة تجفيف الأرضيات المبتلة.
- حتى لا تسبب السقوط
- ب تجنب ترك الأشياء في الدرج أو الممرات.
- حتى لا تعرقل حركة المرور وقد ينتج عنها التعثر والسقوط



الوحدة الثالثة

٣

موقعكم واجبكم
مَلَبَسِي





اختيار الملابس

ملبسي

المفاهيم الرئيسية

- القوام.
- الخطوط الطولية.

تعدُّ الملابسُ مظهرًا جميلًا يُساعدُ على إبرازِ جوانبِ الشخصية ومحاسنها، ومראהً تعكسُ ميولَ الفردِ وشخصيته، يُضافُ إلى ذلك دورها الرئيسُ في السَّترِ والحِشمةِ والوقايةِ من عواملِ الطبيعة، وعند اختيارها تتبغى مراعاةُ أمورٍ عدةٍ منها:

■ أولاً: مطابقتها لمواصفات اللباس الشرعي:

قال الله تعالى: ﴿يَبْنِيْ عَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوْءَ تِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٦].

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

١ ساتراً للعودة.

٢ فضفاضاً واسعاً غير شفاف.

٣ بعيداً عن التقليد والتشبه المذموم.

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



فَرَضَ الْحِجَابَ عَلَى الْمَرْأَةِ الْبَالِغَةِ عِنْدَ الرِّجَالِ مِنْ غَيْرِ ذَوِي الْمَحَرَّمِ حِمَايَةً لَهَا مِنْ
الَّذِي لَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَتَأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ
عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابٍ عَظِيمٍ ذَلِكَ أَذْنَى أَنْ يُعَرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ﴾ [الأحزاب: ٥٩].



إن اللباس المحتشم من أمور الفطرة التي جبل عليها الإنسان.

موقع واجباتك

■ ثانياً: العادات والتقاليد:

تختلف الملابس من بلد إلى آخر ومن منطقة لأخرى تبعاً لاختلاف العادات والتقاليد.

المحافظة على تراث المملكة الإسلامي والوطني والعربي والتعريف به.



نشاط (١)



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





«تقيم المملكة العربية السعودية مهرجان الجنادرية سنوياً؛ لإحياء تراثنا الشعبي، فاحرصي على زيارته؛ لتتعرفي أزياء مناطق مملكتنا الحبيبة.

نشاط (٢)



ألصقي صورة زيِّ تراثي لمنطقتك، وتكلمي عنه في حدود سطرين معبرة عن افتخارك به.

.....

.....

موقع واجباتك

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الاعتزاز بالزي الوطني والافتخار به من الانتماء للوطن.

ثالثاً: الموسم:

تختلف الملابس والأقمشة التي تختارها الفتاة تبعاً لاختلاف فصول السنة، فمثلاً:

أ فصل الشتاء:



تناسبه الملابس الصوفية ذات الألوان الساخنة والداكنة التي تمنح الجسم

الدفء، مثال... الجاكيت



ب فصل الصيف:



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

نشاط (٣)

لِمَ يُفَضَّل ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة في فصل الصيف؟

حتى تعكس اشعة الشمس بعيداً عن الجسم.....

تمتص العرق.....



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

رابعاً: العمر:

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



لكل مرحلة عمرية ملابس تناسبها

كِبَرُ السِّنِّ

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

الرشد

ملابس عملية قطع بسيطة

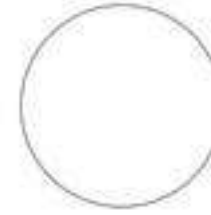
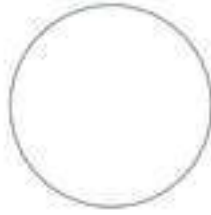
المراهقة

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

الطفولة

الوان زاهية موديلات متنوعة اكثر من قطعة

حدّدي ما يناسبُ عمركِ من المعروضِ أمامكِ بوضع علامة (✓) فيما يأتي:



■ خامساً : لونُ البشرة :

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

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

اللونُ الأحمر

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

اللونُ الأصفر

هو اللونُ المفضلُ للذكاءِ من حبةِ إنسانٍ عمليٍّ وموضوعيٍّ يمتازُ بالمرحِ

اللونُ الأزرق

لونُ حبةِ الهادئون وهو يعني الصفاءِ والهدوءِ

اللونُ الأخضر

هو شخصٌ جميلٌ محبٌ للطبيعةِ والسلامِ

سادساً: القوام:

نظراً لاختلاف الفتيات في قوامهن يُفضلُ مراعاةُ اختيارِ الملابس التي تناسبُ حجمَ الجسم وشكله.

١ الطويلة النحيفة

تناسبها الخطوط الأفقية العرضية وتختار التصميمات التي تحدّد خطّ خصرها.

٢ القصيرة

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

٣ البدينة

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



الأقمشة ذات الألوان الباردة تعكس الضوء وتعطي إحساساً بزيادة الحجم.



نشاط (٤)



فتاة بدينة تفضل ارتداء الملابس ذات الخطوط الأفقية.
هل ترين اختيارها لهذه الملابس صحيحًا أو غير صحيح؟
ظّللي ما ترينه مناسبًا
وفسّري إجابتك.



غير صحيح



صحيح

غير صحيح

لان الخطوط الافقية تعطي احياء بزيادة الحجم

سابعًا: المناسبة:

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

ملابس المنزل:

مميزاتها: فضفاضة - مريحة - قطنية - متنوعة الالوان

مثال: القميص القطني المنزلي

ملابس الخروج:

الصباحية: بسيطة فضفاضة ذات الوان فاتحة وهادئة وتسم
بالبساطة والخطوط الطويلة

المسائية: بسيطة فضفاضة تميل للالوان الغامقة احياناً يوضع
بها بعض الشك وتتميز بالخطوط العرضية واللمعان
فستان سهرة لونه اسود محلي بابليك من الشك الفضي بتتورة
واسعة



تطبيقات عامة

١ ابحثي في مصادر التعلم عن آية أو حديث يدل على وجوب الاحتشام في الملبس.

قال الله تعالى (يا ايها النبي قل لازواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن) الاحزاب : 59

٢ عللي لما يأتي:

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

حتى توحى بانها اكثر طولا واقل حجما

ب ملابس النوم ينبغي أن تكون فضفاضة مناسبة للجو.

حتى تكون مريحة اثناء النوم لكي لايتعرق الجسم فيها كثيراً

٣ بم تنصحين كلاً من:

أ زميلتك التي ترتدي ملابس غير محتشمة؟

يجب ان ترتدي ملابس محتشمة لان هذا من اوامر ديننا

ب أختك حين تقوم بالأعمال المنزلية كفصل الصحون مرتدية ملابس استقبال الضيوف؟

لا يجب عليك ارتداء ملابس استقبال الضيوف اثناء الاعمال

المنزلية حتى لا تتسخ وتعرض للتلف كالحرق او القطع



جـ

إحدى صديقاتك عندما ترتدي ملابس بخطوط أفقية وهي ممثلة؟

عليك بارتداء الملابس ذات الخطوط الطويلة والنقوش الصغيرة حتى

تظهري أكثر طولاً ونحافة

د

أختك حين تنام بملابس الخروج؟

يجب ان ترتدي ملابس النوم حتى تشعر بالراحة

٤

اكتبي تقريراً مبسطاً حول ظاهرة الإسراف في شراء الملابس.

الاسراف في شراء الملابس خطأ كبير ومحرم لان هذا تبذير لمجرد المباهاة
ومسايرة معارض الاقمشة ودعاياتها فكل هذا الاسراف والتبذير المنهي عنه
وفيه اضاءة للمال

موقف واجباتك



الوحدة الرابعة



مهارات
يدوية
«الخيطة»





أدوات الخياطة

الخياطة



المواصفات العامة
لخيوط الخياطة:
- أن يكون الخيط متجانساً
موحد القطر؛ ليسهل
سحبُه من عين الإبرة،
ومعالجاً ضد الانكماش،
فلا يتأثر بعمليات
الغسل المتكررة،
وثابت اللون فلا يتأثر
بالمنظفات والعوامل
الجوية.

١ أدوات الخياطة وخاماتها:

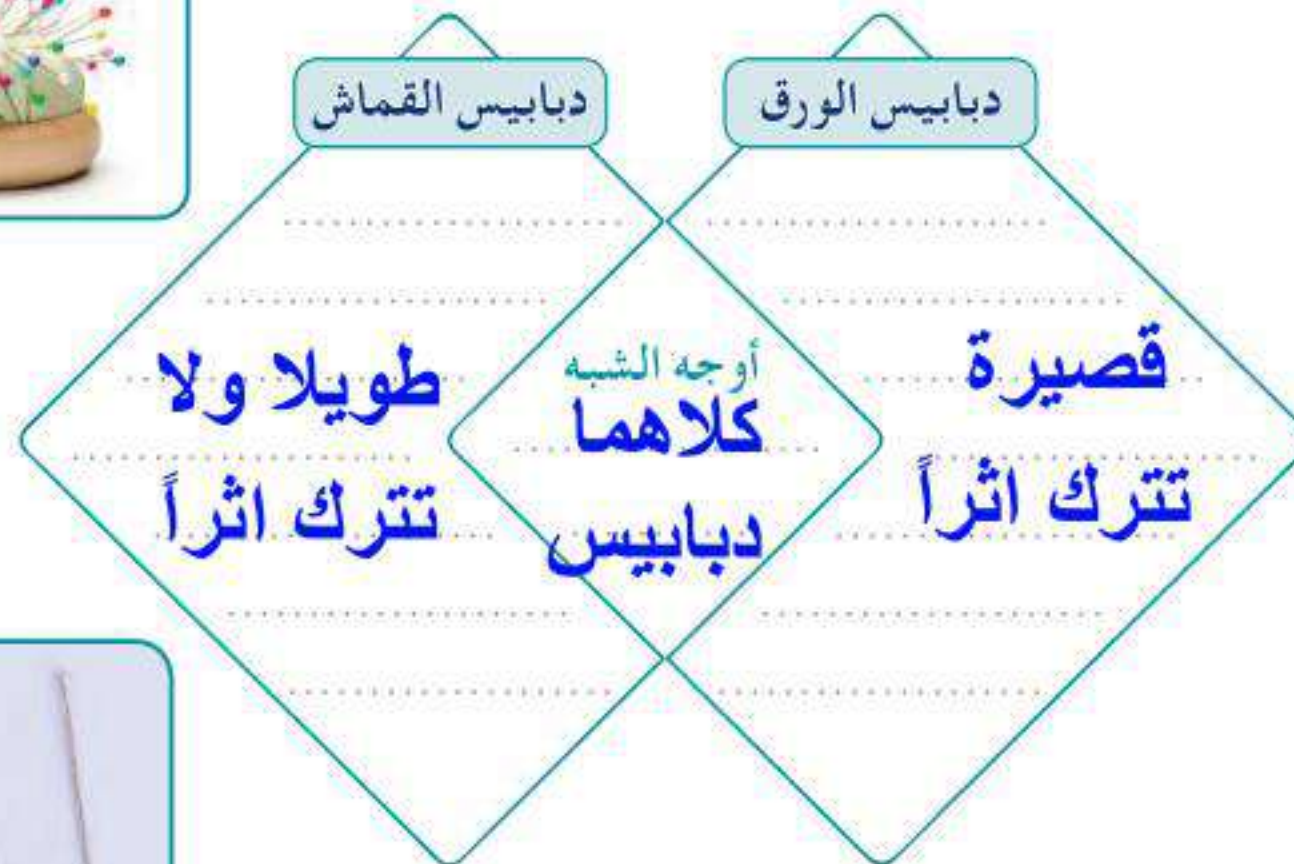
لا تختلف كثيراً عن أدوات التطريز وهي:

شريط القياس:
يستخدم لقياس طول القماش
واخذ المقاسات المطلوبة

١

٢ الدبابيس نوعان:

- دبابيس خاصة بالورق وهي قصيرة وسميكة.
- دبابيس خاصة بالقماش وهي طويلة ورفيعة.



المفاهيم الرئيسية

- طباشير الخياطة.
- المغناطيس.

أُسْتُخْدِمَتِ الخياطةُ
اليدوية في القرون الأولى،
وتطورت بمرور الزمن
فظهرت آلاتها، ورغم
ذلك ظَلَّتِ الخياطةُ
اليدوية ذات أهمية كبيرة
حتى الآن. ولها غرز
متعددة منها: السراجة،
والشلاله والكفافة والنباتة.



٣



المغناطيسُ: ومنه أشكالٌ متعددةٌ كالدباسة المغناطيسية، وهي عبارةٌ عن مغناطيسٍ على شكلِ صابونةٍ مغطاةٍ بطبقةٍ من البلاستيك ذات حافاتٍ مرتفعةٍ قليلاً تكونُ أكثرَ سهولةً ويسراً في جَمْعِ الإبرِ والدبابيس.

٤

الكربونُ، ويستعملُ في طباعةِ الخطوطِ والرسومِ، وهو نوعان:

- أ. **خاص** بالطباعة على الورق .
- ب. **خاص** بالطباعة على القماش .

٥

الناظم : يساعد على نظم الخيط في الإبرة بسهولة

٦

الكشتبان : يقي الاصبع من وخز الإبرة

نشاط (١)

يجبُ أن يكونَ قمعُ الخياطةِ (الكشتبان) بحجمٍ مناسبٍ لمقاسِ الإصبعِ الوسطى؛ ما مدى صحةِ العبارةِ السابقة؟ برّري إجابتك.



عبارة صحيحة



٧



المحدد (طباشيرُ الخياطة): طباشيرُ خاصة لأخذِ العلاماتِ على القماشِ المرادِ خياطتهُ، وهذه العلاماتُ تزول بعد كَيِّ القماشِ أو غسله دونَ أن تترك أثراً، وتختلفُ أحجامُه وألوانُه، لذلك يُختارُ المناسبُ منها حسبَ لونِ القماشِ بقدرِ الإمكان.

٨

المقص : يستخدم لقص القماش والخياط

٩

حاملة الدبابيس وهي نوعان: **للورق** ، **للقماش**

١٠



القماش: تعتمدُ الخياطةُ الناجحةُ على الاختيارِ الصحيحِ للقماشِ المناسبِ، وتُصنَعُ الأقمشةُ من مصدرينِ أساسيين
٩ **وهما مصدر طبيعي مثل القطن ومصدر صناعي مثل الألياف الصناعية**

١١

الخياط: تختلفُ من حيثُ السمكُ والنوعُ واللونُ ويُختارُ منها النوعُ الجيد.

نشاط (٢)



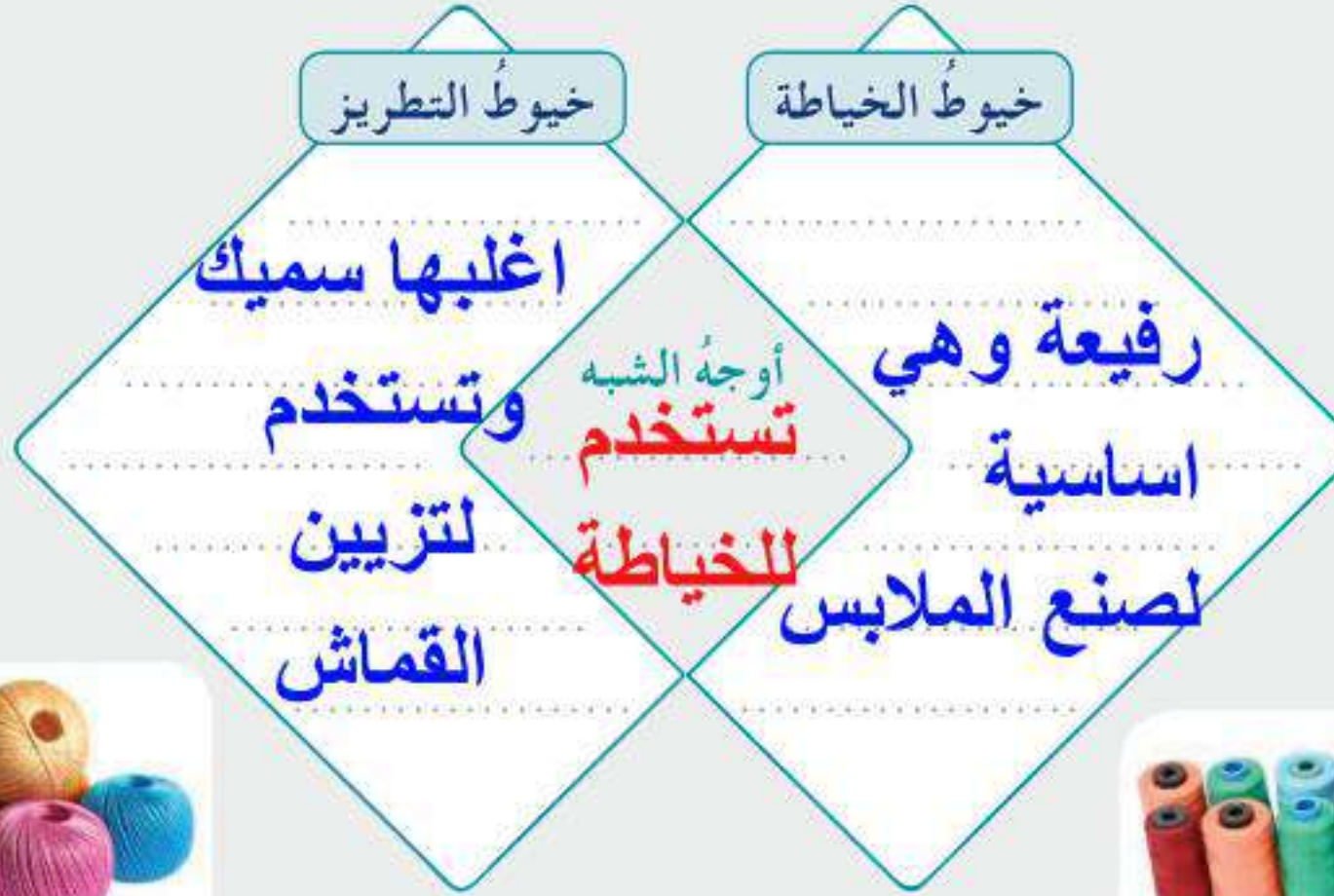
أجيبني مدعمة إجابتك:
ما مدى صحة العبارة الآتية؟
الحرصُ على اختيارِ إبرٍ مناسبةٍ لسمكِ الخيط.

عبارة صحيحة

**لان كل سمك للخيط يحتاج الى الإبرة المناسبة لكي تكون
النتيجة النهائية للعمل جيدة**



نشاط (٣)



كيف نميز بين خيوط الخياطة وخيوط التطريز؟ أجيب مستعينة بالمخطط التنظيمي للمقارنة.

ب الأمن والسلامة عند الخياطة:

تُصنع أدوات الخياطة عادةً من المعادن والمواد الكيميائية، ولذا فهي تشكل خطورة كبيرة إذا لم يحسن استعمالها.

كما أن هناك بعض الأمور التي تؤخذ بعين الاعتبار عند الخياطة حتى تتحقق لك السلامة:

١ تحفظ الدبابيس والإبر في حامله الدبابيس أو مغناطيس؛ لماذا؟
لحفظها من الضياع والتناثر مما قد يؤدي إلى الأذى

٢ يُستعمل المقص بحذر؛ لأن أطرافه حادة.



٣

تُحفظُ الأزرارُ والكبسُونُ في علَبٍ محكمةِ الإغلاقِ ؛حتى لا يبتلعها الأطفالُ.

٤

يُشكَلُ الكربونُ والمحددُ خطراً كبيراً إذا وُضِعَا في الفم.

نشاط (٤)

كيف تتصرفين إذا جرح إصبع زميلتك أثناء الخياطة؟



اقدمي لها الاسعافات الاولى على الفور



.....

موقع واجباتك

نشاط (٥)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دوّني استخدامات كل أداة من أدوات الخياطة في أسفل الصور الآتية:



يقي الاصبع من
..... وخز الابر ..



لحفظ الدبابيس والابر
من الضياع بغيرها فيه



يساعد على نظم
الخيطة في الابرة





تطبيقات عملية

الخياطة

١ غرزة السراجة:

تعريفها:

من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة والسريعة، وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

المفاهيم الرئيسة

- السراجة.
- الشلالة.

استعمالاتها:

١ ضمّ قطعتين من القماش.

٢ تثبيت الثّياب (كثنية الذيل، الأكمام ... إلخ).

٣ تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش.

٤ خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز، كما في الزخرفية.



الإعداد لتنفيذ الغرزة:

١. يرسم خط خفيف على القماش لتحديد مسار الإبرة.....

٢. تُنظَّم الإبرة بخيطٍ مخالفٍ للون القماش.

٣. تُعْمَلُ عقدة في طرف الخيط؛ لأنها غرزة مؤقتة تُزال بانتهاء الغرض منها.

نشاط (١)

يمكن أن يترك الخيط الداكن أثرًا على الأقمشة الفاتحة، ما مدى صحة هذه العبارة؟ وضح إجابتك.

عبارة صحيحة.....

لذلك يفضل استخدام الخيط الفاتح.....



طرائقُ عقدِ الخيط:

الطريقةُ الأولى:

لُفِّي الخيطَ حولَ سبابةِ اليدِ اليسرى وأبرميه إلى أسفلَ مع الاستعانةِ بإبهامِ نفسِ اليدِ، ثم افْتَلِيهِ من السبابةِ واستخدمِ الإصبعَ الوسطى؛ لشدّه وإحكامه.

الطريقةُ الثانية:

لُفِّي الخيطَ حولَ سبابةِ اليدِ اليسرى مرتين، وأدخلي الإبرةَ من الخلفِ إلى الأمامِ داخلَ اللفاتِ، واسحبي الخيطَ.

الطريقةُ الثالثة:



أَمْسِكِي بطرفِ الخيطِ وراءَ الإبرةِ بينَ الإبهامِ والسبابةِ بيدكِ اليسرى، ثم أَمْسِكِي الطرفَ الطويلَ من الخيطِ بيدكِ اليمنى ولفيه على الإبرةِ مرتين أو ثلاثاً، واسحبيه إلى أسفل.

قارني بين أحجام العقدة في كل طريقة؟



نشاط (٢)

قدّمي نصائح لا بدّ من اتباعها قبل البدء بتنفيذ غرزة السراجة للحصول على منتج نظيف.



غسل اليدين قبل البدء في العمل

إعداد الادوات وتنظيفها قبل البدء في العمل

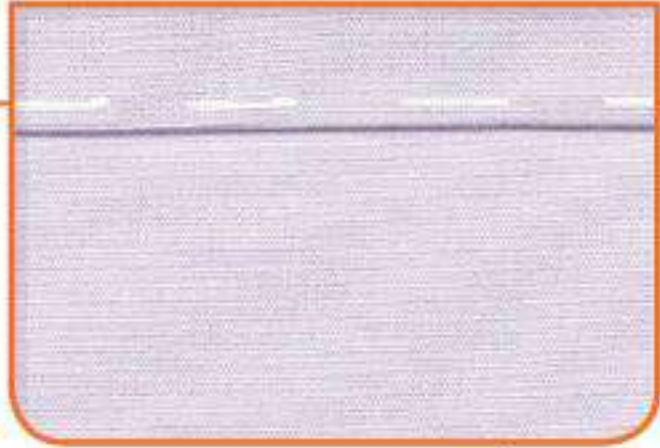
التأكد من استخدام خيط لاتنصل الوانه حتى يظل المنتج نظيفاً

طريقة تنفيذ الغرزة:

أولاً: عند ضمّ قطعتين من القماش:



١ توضع قطعتا القماش على الطاولة إحداهما على الأخرى مع مطابقة الأطراف باستخدام **الدبابيس**.



٢ تدخل الإبرة في القماش ثم تخرج على بعد (اسم)، بعدها تدخل الإبرة على بعد مساوٍ للمسافة السابقة، ويكرر العمل حتى الانتهاء من تثبيت القطعتين المراد خياطتهما.



ليس من الضروري أن تتساوى المسافات بين الغرز فيمكن أن تعمل بشكل غير متساو.



ثانيًا: عند تثبيت الثنيات،

١ يُثنى طرف القماش بمقدار مناسب (٢/١) سم مثلاً.

٢ تُثبت الثنية بالكَيّ أو السراجة.

٣ يُثنى القماش مرةً أخرى بمقدار يتراوح بين (١:٣ سم).
يُثبت بالدبايس ثم بغرزة السراجة وبعدها تُنفذ الغرزة
المناسبة للثنية، ثم يُسحبُ خيطُ السراجة.

يحدد مقدار الثنية حسب
نوع القماش وحجم الملابس
والتصميم فتختلف الثنية
في ملابس الأطفال
عنها في ملابس الكبار
وفي الأقمشة الناعمة
عنها في السميكّة وفي
القطع العليا كالبلوزة عنها
في السفلى كالتنورة.

موقع واجباتك



نشاط (٣)



أرادت سعاد أن تعمل تنورة لطفلة صغيرة، فعملت خياطة للجزء الأمامي مع الخلفي بغرزة السراجة، واستعملت خيطاً مخالفاً، وعقدت الخيط ثم بدأت بالسراجة من اليسار إلى اليمين، وبعد أن انتهت عقدت الخيط مرة أخرى؛ حتى تتمكن من سحب الخيط بسهولة بعد الانتهاء من خياطة التنورة. استنتجى الخطأ الذي وقعت فيه سعاد، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

أنها خاطت من اليسار إلى اليمين



خطوات نحو الحل

فك السراجة وإعادتها من اليمين إلى اليسار



الحل

إعادة الخياطة بطريقة صحيحة

ب غرزة الشلالة :

تعريفها :

مجموعة من الغرز المتقاربة تُشبه في شكلها غرزة السراجة إلا أن المسافات بين الغرز تكون قصيرة جداً.

استخدامات غرزة الشلالة :

١ في عمل الكشكشة أو الكسرات الرفيعة.

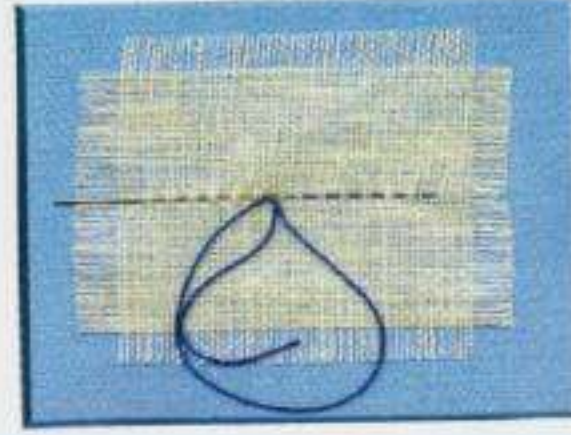
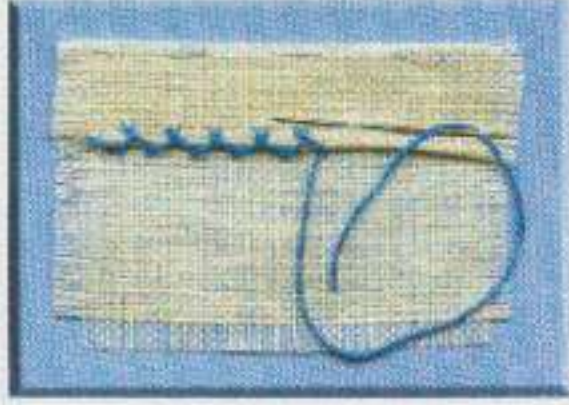
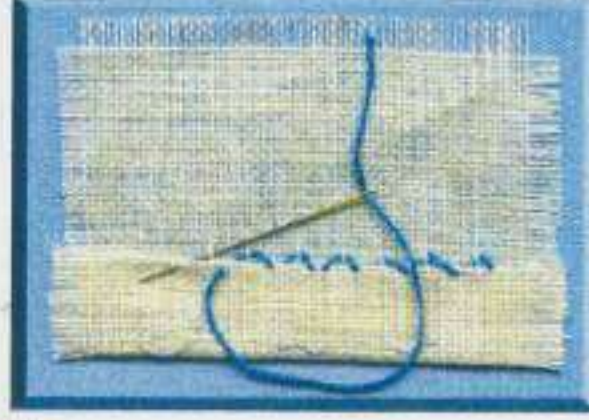
٢ في التطريز ولاسيما في ملابس الأطفال.



نشاط (١)



هل يمكنكِ مستعينةً بالتعريف السابق تحديدُ غرزِ الشلالة من بين الغرز الآتية؟



الإعدادُ لتنفيذِ الغرزة:

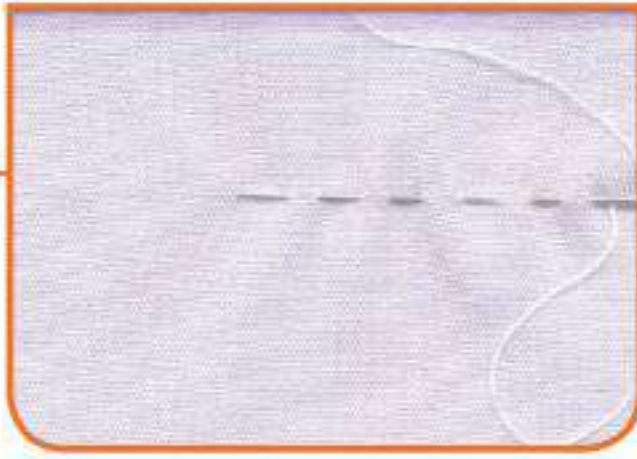
١. يثبت القماش على الطاولة

٢. يرسم خطٌ مستقيمٌ خفيفٌ بقلم الرصاص.

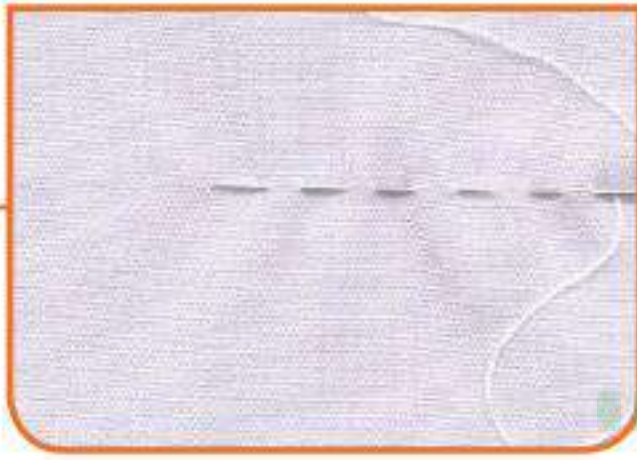
٣. تستعملُ إبرةٌ رفيعةٌ وخيوطٌ رفيعةٌ؛ لتسهيلِ العمل.

٤. يُنظَّمُ الخيوطُ في الإبرة.

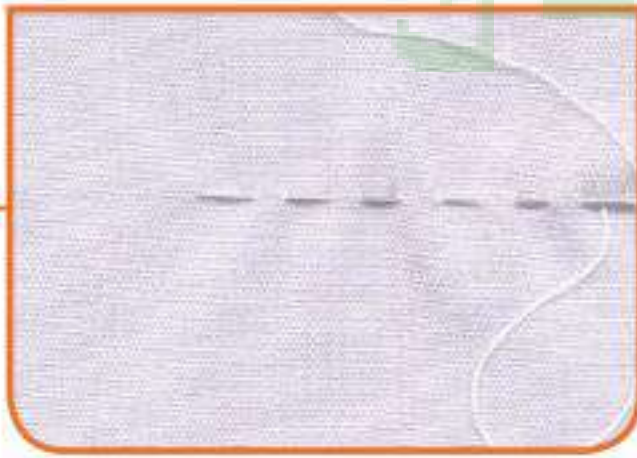
طريقة تنفيذ الغرزة:



١ تبدأ الغرزة من اليمين إلى اليسار بغير الإبرة في القماش عدة مرات على مسافات متقاربة، بحيث لا يتجاوز طول الغرزة (٢/١) سم، ثم تُشدُّ الإبرة لتتكون مجموعة من الغرز المتقاربة، ويُكرر العمل إلى نهاية الخط.



٢ يُشدُّ الخيط عند استخدام الغرزة لعمل الكشكشة أو الكسرات ويُرخى إذا كان للتطريز فقط.



٣ يُثبت الخيط في نهاية العمل على ظهر القماش بغيرزة. **التثبيت**.....

تطبيقات عامة

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



أ يُستعمل الناظمُ لوقاية الإصبع من وخز الإبرة.

يستعمل الناظم لنظم الخيط في الإبرة



ب تُصنع الأقمشة من مَصْدَرَيْن: طبيعي وصناعي.



ج تُستعمل السراجة لتثبيت الثياب، وضم قماشين.

٢ املئي الفراغات بكلمة مناسبة:

أ نستعمل الطباشير لرسم الخطوط المستقيمة.

ب نستعمل الكربون في طباعة الخطوط والرسوم.

ج نستعمل المقص بحذر؛ لأن أطرافه حادة.



٣ قارني بين مراحل الإعداد في غرزة السراجة في التطريز وغرزة السراجة في الخياطة:

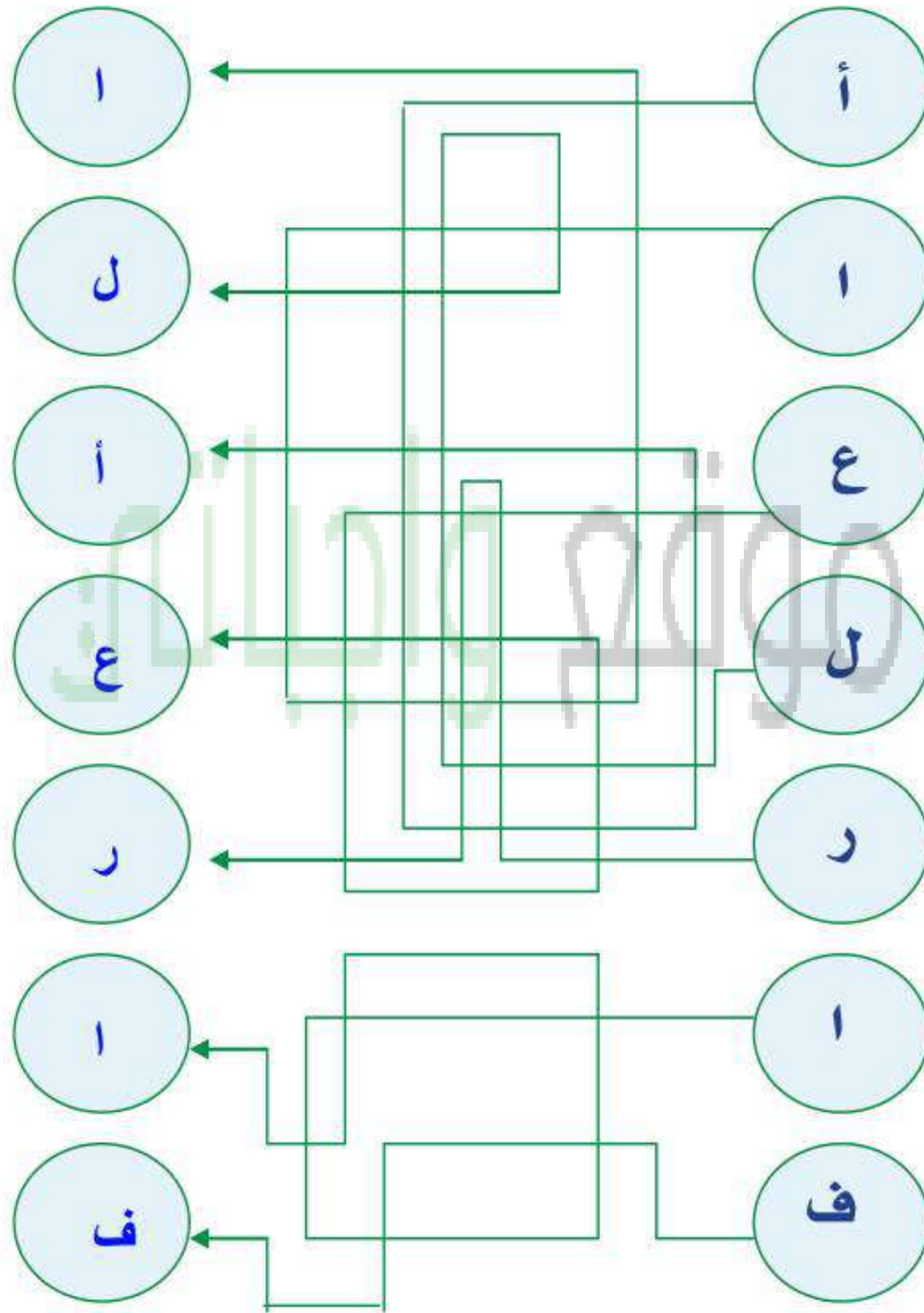
غرزة السراجة في الخياطة	غرزة السراجة في التطريز
تثبت قطعتين القماش بالدبابيس يتم رسم خط رفيع لتحديد مسار الابرة تستعمل ابرة رفيعة وخيط رفيع لتسهيل العمل ينظم الخيط بالابرة يتم تثبيت الخيط على بعد 1 سم وتكرر العملية لحين الوصول الى النهاية ويثبت الخيط في الطرف الاخير بغرزة التثبيت	يتم تجهيز الادوات يطبع الشكل المراد بالكربون الملون يستخدم خيط ثابت اللون حتى لا ينصل عند الغسيل يثبت الخيط القماش بغرزة التثبيت ثم يتم العمل على ابعاد لا تتعدى 3 مليمتر وتكرر العملية لحين الانتهاء من الرسمة ويثبت الخيط

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

- أ تستعمل طباشير الخياطة
- لتحديد علامات
- لطباعة العلامات
- لرسم النموذج
- ب يستعمل لتنفيذ غرزة السراجة خيط
- مخالف للون القماش
- مطابق للون القماش
- أبيض
- ج نبدأ بغرزة الشلالة من
- اليمن
- اليمن
- اليسار
- الوسط



عَلَّقَ اللَّهُ -سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى- دُخُولَ الْمَكْذِبِينَ بِآيَاتِهِ الْجَنَّةَ بِدُخُولِ الْجَمَلِ فِي عَيْنِ
 الْإِبْرَةِ- تَتَّبِعِي الْخُطُوطَ لِتَصِلِي كُلَّ حَرْفٍ بِدَائِرَتِهِ فَيَتَكُونُ لَدَيْكَ اسْمُ السُّورَةِ الَّتِي
 وَرَدَ فِيهَا مَسْمَى آخِرُ لَعِينِ الْإِبْرَةِ، ثُمَّ ابْحَثِي عَنْ هَذَا الْمَسْمَى فِي السُّورَةِ وَاكْتُبِيهِ:



اسْمُ السُّورَةِ... **الاعتراف**... مَسْمَى عَيْنِ الْإِبْرَةِ... **سم الخياط**...



أ تُحفظ الأزرار والكبسور في علبة محكمة الإغلاق.

حتى لا يبتلعها الأطفال

ب تُحفظ الدبابيس والإبر في حامل الدبابيس أو مغناطيس.

حتى لاتضيع فضياعها قد يسبب الاذى للآخرين

ج تُستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع في غرزة الشلالة.

لتسهيل العمل

موقع واجباتك



الوحدة الخامسة

هـ

موقع واد
خدايي





القهوة

غذائي

أنا المحبوبة السمرأ وأجلى بالفناجين
وعود الهند لي عطراً وذكرى شاع في الصين

فهل عرفت من أنا؟

المفاهيم
الرئيسية

• البن.

القهوة مشروب شعبي مشهور في جميع أنحاء العالم، وتحضر من ثمار البن المحمصة التي تزرع في مناطق متعددة من العالم، ويشتهر اليمن والحبشة بزراعتها في العالم العربي، كما تشتهر عدة دول عالمياً بزراعة البن مثل البرازيل

■ تحميص البن:

هو تسخين ثمار البن المجففة وتعريضها للحرارة حتى درجة اللون المناسبة، وتؤدي عملية التحميص إلى حدوث مجموعة من التغيرات على حبوب البن كما يأتي:

■ يتغير لون الحبوب من الأخضر إلى البني.

■ تصبح الحبوب هشة، سهلة الطحن.

■ تصبح رائحتها طيبة ومميزة.

أجود أنواع البن يُزرع في المناطق الجبلية ذات العروض المدارية الاستوائية للكرة الأرضية كاليمن.





حياة القهوة من الزهرة إلى الفئجان.

نشاط (١)



تُستخدم النار المباشرة في تحميص البن
لدرجة المناسبة، قدمي أفكاراً مبتكرة
لتحميص البن.



تحميص البن في الفرن

طحن البن:



عند تحميص البن تفقد الحبوب ١٦٪ من رطوبتها وينقص وزنها، وتفقد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء.



يُطحن البن بالنَّجَر قديماً، وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة؛ كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة.



حفظ البن:

يُحفظ البن بكميات قليلة في علب محكمة القفل، بعيداً عن الروائح القوية، مع ضرورة قفل العلبة جيداً بعد كل استعمال، وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال .. لماذا؟

حتى يحتفظ بنكهته ورائحته كما هي تستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال حتى لا يتبلل البن المطحون



القهوة العربية



«الحدُّ الأقصى من الكافيين للشخص البالغ ٤٠٠ ملجم في اليوم، ويعادل ٤ أكواب من القهوة السوداء في اليوم، ويمكنُ التعاملُ مع الزيادة البسيطة في الكافيين بشرب الماء وممارسة نشاطٍ خفيفٍ مع أكلِ الغذاء الغنيِّ بالفيتامينات والأملاح والمعادن.

المقادير:



ثلاثة أكواب من الماء المغلى.

خمسُ ملاعق قهوة محمصة ومطحونة طحناً خشناً.

ملعقة كبيرة من الهيل المطحون (يضاف زعفران حسب الرغبة).

الطريقة



١ يوضع البنُّ في إبريق المخصص للقهوة.

٢ يضاف إليه الماء المغلى، ويترك على النار مدة ربع ساعة.

٣ يرفع عن النار، ويترك مدة ثلاث دقائق؛ حتى يترسب البنُّ

في الأسفل.

٤ يوضع مسحوق حبِّ الهيل مع الزعفران في الدلة

المخصصة للتقديم؛ ثم تُصبُّ عليه القهوة.

٥ توضع الدلة على النار حتى تغلي غليّة واحدة فقط، ثم تُقدم

مع التمر.



قد تُضاف بعض النكهات للقهوة كالقرنفل والزنجبيل والشمر.



يُستعمل الزنجبيل لأغراض طبية؛ فهو فاتح للشهية، مُدر للبول، ويساعد في هضم الطعام، وتنظيم الدورة الشهرية.



تقديم القهوة:

تُمسك الدلة باليد اليسرى، وفناجين القهوة باليد اليمنى، ويتم تقديم القهوة للضيف باليد اليمنى.



تلجأ كثير من الأسر في الوقت الحاضر إلى وضع القهوة في حافظات مخصصة لها (ترمس).

نشاط (٢)

اقترحي أنواعاً أخرى غير البن يمكن إعداد القهوة منها:

القهوة البيضاء

كوب من الماء المغلي + 1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر
او حبتان هيل + سكر حسب الرغبة
(يمكن ان تضيفين الزعفران)



نشاط (٣)

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، قومي بإعداد القهوة العربية، ثم قدميها بطريقة جذابة.





التمر

غذائي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدرس التمر في وحدة غذائي، وأكتسب من خلاله معلومات قيمة عن التمور وكيفية إعداد بعض الأصناف الحلوة منها، ومن الممكن أن ننفذ هذا معاً أسرة واحدة. مع وافر الحب؛ ابنتكم.

المفاهيم الرئيسية

- الطَّلْع.
- العَجْوَة.
- البُسْر.
- كَنْزُ التمر.

نشاط أسري استهلاكي منزلي

بمشاركة أحد أفراد أسرتي أدون في بطاقة أربعة أصناف شعبية يدخل التمر في مكوناتها.



٢. لفائف التمر.....

١. التمر بالدبس.....

٤. التمر بالشوكولاتة.....

٣. المعمول.....

التمر فاكهة لذيذة الطعم، وله فوائد جمّة قد لا تتوفر في غيره من الفواكه، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل، ويُعد من أهم المنتجات الزراعية في المملكة العربية السعودية التي تسعى ضمن جهودها إلى ضمان تحقيق الأمن التنموي والغذائي باعتباره أحد الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠.





« اتخذت المملكة العربية السعودية في أوائل الخمسينيات من السنين العربيين والنخلة التي تعلوهما شعاراً لها، حيث يرمز السيفان إلى المنعة والقوة والتضحية وترمز النخلة إلى الخير والحيوية وأن الرخاء لا يتحقق إلا بالعدل.



« تحنيك الوليد بالتمر أمر عجيب؛ لما فيه من عظيم الفوائد الطبية؛ فقد ثبت أن بالتمر عناصر حيوية تقي الطفل من الأمراض، وتقوي مناعته المكتسبة من الله عز وجل.



وزارة البيئة والمياه والزراعة

« تعد التمور من أهم المحاصيل الزراعية في المملكة العربية السعودية، لذا سعت وزارة البيئة والمياه والزراعة لإنشاء بوابة وطنية لقطاع النخيل والتمور ضمن مبادرات التحول الوطني لدعم التجارة الإلكترونية للتمور، تجديدها على الرابط الآتي:



عن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ

فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سَحَرٌ» [صحيح البخاري: ٥٤٤٥].



■ قيمته الغذائية:

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي على فيتامين (أ) وفيتامين (ب١) و(ب٢) وفيتامين (ب٣) و(ب٦) وفسفور وبوتاسيوم ومغنيسيوم وحديد.

يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية التي تمد الجسم بالحرارة والنشاط.

نشاط أسري

نورة: هل تصدق يا فواز أن نواة التمر مفيدة؟
فواز: كيف ذلك؟

نورة: إن لها قيمة غذائية عالية فتستخلص منها الزيوت الغذائية والعلاجية والمكملات الغذائية ومواد التجميل.

فواز: وكيف عرفت هذه المعلومات؟

نورة: من جدي عندما كنا في مزرعته.



نشاط (١)



ورد ذكر "الرُّطْب" مرة واحدة في القرآن الكريم ، حدّدي رقم الآية واسم السورة؟

مريم 25 - 26

■ مراحل التمرة:



«التمر يقوي المعدة والكبد ويهدئ الأعصاب وينظم الطمث ويمنع النزيف الداخلي الذي يصيب مَرْضَى السكر والضغط كما يطلق عليه اسم (عامل النمو)؛ لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

الطَّلَع



البُسْر



الرُّطْب



التَّمْر



نشاط (٢)



تسكن لَمَى مع أسرتها بمدينة عنيزة في منزلهم المطل على مزرعتهم الخاصة، التي تحوي الكثير من أشجار النخيل، وفي موسم الصيف تنتج العديد من أصناف الرطب اللذيذة المذاق بكميات تفيض عن حاجتهم، فيهدون جيرانهم وأقاربهم منها، ولا يتوفر لديهم ثلاجات أو مجمدات لحفظ ما يبقى من المحصول.



في ضوء ما قرأته سابقًا، وبالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ابحثي في مصادر التعلم الموثوقة، عن طرائق بديلة لمساعدة أسرة لَمَى في حفظ محصول الرطب من التلف، ودونها في المنظم التخطيطي المصاحب (المشكلة والحل).

المشكلة

..... عدم وجود ثلاجات لحفظ التمر



الخطوات نحو الحل

بناء الجصة وهي بناء صغير بطول الانسان مبني بالطين المنقى من الشوائب وكون مطلية من الداخل ولها فتحة لتناول التمر



الحل

..... حفظ التمر داخل الجصة

■ أنواع التمور:

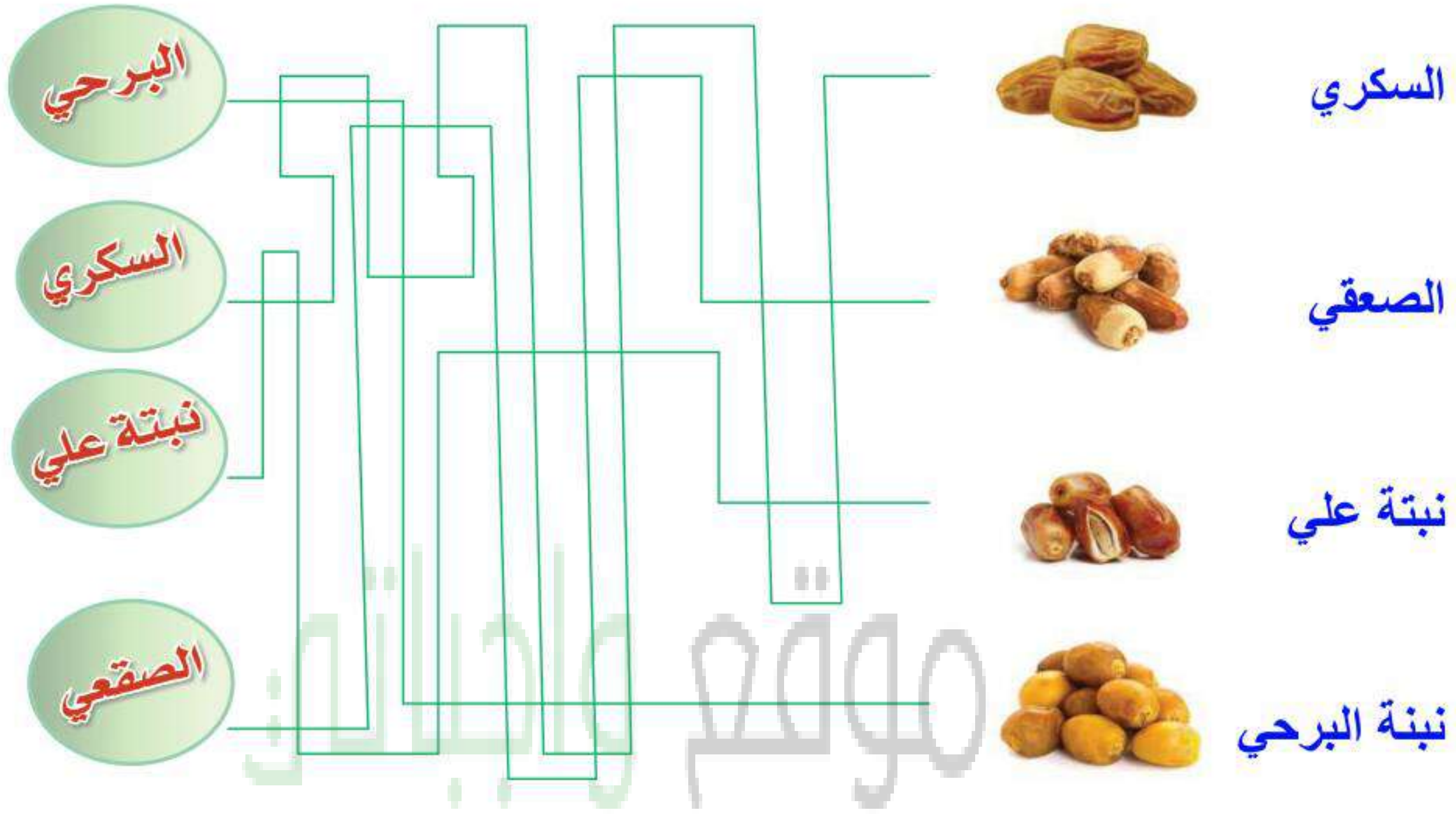
هناك أكثر من مئة نوع من أنواع التمور، من أشهرها السكري والخلاص والبرحي والصقعي ونبتة علي.



« أُجريت دراسة عن تناول الطالبات التمر صباحًا، وقد أثبتت نتائجها ارتفاع الهيموجلوبين لدى اللاتي تناولن التمر بانتظام مدة (٣) أشهر متتالية.



تتبعي الخطوط لتتعرفي أنواع التمر:

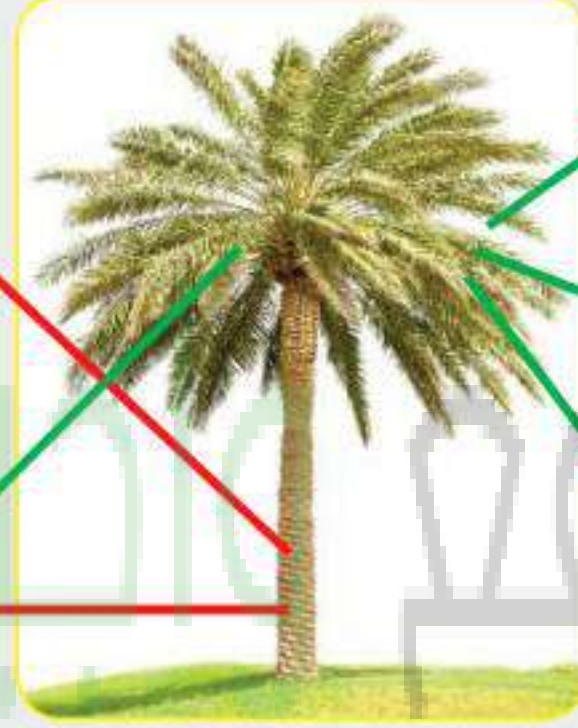
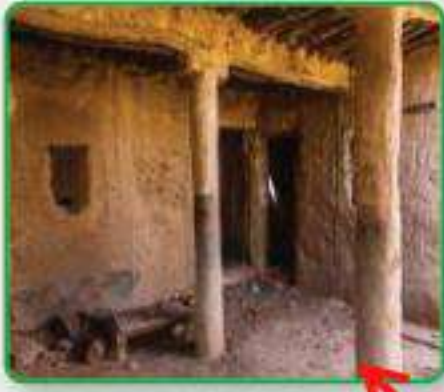


دبس التمر شراب حلو مركز يستخلص من التمر وله فوائد صحية كثيرة ، ويستخدم محلياً صحياً للأطعمة والحلويات.





صلي كل جزء من أجزاء النخلة بمنتجاته قديماً وحديثاً:



مشاريع تدوير مخلفات النخيل في وقتنا الحاضر تُنتج فحم النخيل وخطب النخيل والألواح والأبواب الخشبية والبلاستيكية الصلبة والطبليات الخشبية "قاعات البضائع" بمواصفات عالية وأسعار منخفضة.



نشاط أسري ختامي

رَشِّحِي أَحَدَ أَفْرَادِ أُسْرَتِكَ لِمُسَاعَدَتِكَ فِي تَطْبِيقِ أَحَدِ أَصْنَافِ
الْتَمُورِ الشَّعْبِيَّةِ ضَمْنَ فِقْرَاتِ بَرَامِجِ الْإِحْتِفَاءِ بِالْيَوْمِ الْوِطْنِيِّ أَوْ
أَيِّ فَعَالِيَّةٍ أَوْ مَنَاسِبَةٍ أُخْرَى فِي الْمَدْرَسَةِ.



موقع واجباتك



أطبّق مع مجموعتي وبإشراف معلّمتي أحد أصناف التمر الحلوّة الآتية، وأقدّمه مع القهوة لزميلاتي.

أصناف حلوة من التمر



كؤوس التمر

المقادير:

- ٢٥ حبة تمر خلاص منزوع النوى.
- ١/٤ كوب ماء مغلي مذاب فيه نصف ملعقة كبيرة من القهوة السريعة التحضير.
- علبتان من القشطة متوسطة الحجم.
- ظرف واحد من بودرة الكريمة الجاهزة للخفق.
- ١/٢ كوب من بسكويت الشاي مطحون.
- كوبان من الكعك المفتت.

الطريقة

- يخلط بخلاط الكأس التمر والماء المذاب فيه القهوة والقشطة، إلى أن يذوب التمر ويستمر في الخلط دقيقتين تقريباً.
- تذاب بودرة الكريمة الجاهزة في مقدار من الحليب حسب المحدد على العبوة، ثم تضاف لخليط التمر.
- يضاف البسكويت المطحون لخليط التمر وتخلط جميع المقادير حتى تتجانس.
- يُوضَع الكعك المفتت في قاع كؤوس التقديم ويوضع فوقه مقدار من خليط التمر.
- يُزيّن حسب الرغبة بالمكسرات أو كسر البسكويت أو صوص الكراميل.
- يبرد في الثلاجة ليقدم بارداً.

يحتوي التمر على نسبة عالية من السكريات، لذلك ينصح بتناوله باعتدال لا إفراط ولا تفريط، كما يستحسن تجنبه أو تناوله بكميات قليلة جداً لمرضى السكري والمصابين بالسمنة.





■ مخفوق الحليب التمر "Milk Shake"

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتعلم لنعمل"

إن مهارة تنفيذ الأصناف الغذائية والإبداع في إخراجها وتقديمها مع مراعاة جودة المكونات وتوفير الاشتراطات الصحية اللازمة تُعدُّ من أهمِّ معايير الراغبين في المساهمة في خدمة الوطن وتحقيق الهدف الإستراتيجي لرؤية المملكة في إطار الأسر المنتجة المساهمة في الاقتصاد.

■ المقادير:

- كوب واحد من التمر المنزوع النوى.
- كوب واحد من الحليب السائل الكامل الدسم.
- كوبان من آيس كريم الفانيليا.
- ١/٢ ملعقة شاي فانيليا.

■ الطريقة

- ١ تقطع حبات التمر المنزوع النوى بالسكين قطعاً صغيرة جداً.
- ٢ يوضع التمر المفروم في خلاط الكأس مع الحليب والفانيليا ويخلط حتى يتجانس تماماً ويصبح كريمي الشكل.
- ٣ يضاف الآيس كريم لخليط التمر بالحليب وتخلط جميع المقادير جيداً حتى تتجانس.
- ٤ يُصب في كؤوس التقديم ويقدم بارداً.



كُرَاتُ التمر بالشوفان

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

"نتحمل المسؤولية في حياتنا"

على كلِّ منّا مسؤولياته التي تحضُّ عليها مبادئنا الإسلامية وقيمنا العربية الأصيلة وتقاليدنا الوطنية في مساعدة المحتاجين بتقديم التمورُّ لهم في عموم الأوقات وشهر رمضان بخاصة، وإعانة الجيران بها وإكرام ضيوفنا بقهوتنا العربية والتمر الذي يعدُّ من أهمِّ منتجاتنا الزراعية.

المقادير:

يعودُّ أصلُ بذور الشيا إلى المكسيك، تتميزُ بشكلِها البيضيَّ المسطح، وتعدُّ مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتينات ودهون أوميغا ٣.



- ١٢ حبة تمر أو رطب منزوع النوى.
- كوب واحد من الشوفان.
- ١/٤ كوب من الجَوْز (عين الجمل) المحمص.
- ١/٤ كوب من هريس اليقطين (القرع) الجاهز.
- ملعقة عسل كبيرة.
- ملعقة واحدة كبيرة من بذور الشيا أو بذور الكتان.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- ١/٤ ملعقة صغيرة من جَوْز الطيب.
- ١/٨ ملعقة صغيرة من القرنفل.
- ملعقة واحدة صغيرة من الفانيليا.
- رشّة ملح.
- للزينة: لوز مجروش أو جوز هند.

الطريقة

- ١ يقطع التمر المنزوع النوى بالسكين لقطع صغيرة جدًا ويضاف في الخلاط مع معجون القرع والفانيليا والعسل ويخلط حتى يمتزج ويتجانس.
- ٢ يضاف الشوفان وبذور الشيا والملح والبهارات والجوز ثم يُخلط حتى يتجانس تمامًا ويصبح معجونًا طريًا يسهل تشكيله.
- ٣ يقسم بملعقة الآيس كريم كرات صغيرة تُكوّر ثم تُغمس في اللوز المجروش أو جوز الهند.
- ٤ يوزع في أوراق التقديم ويقدم مع القهوة.

موقع واجباتك

تطبيقات عامة

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

- أ ☒ تَمَسُكُ الدُّلَّةَ باليدِ اليمَنِ عندَ التقديمِ.
- ب ☒ عندَ عملِ القهوةِ يُصَبُّ الماءُ المُغْلَى على حَبِّ الهِيلِ ويُتْرَكُ يَغْلِي مدةَ ربعِ ساعةٍ.
- ج ☒ يَعْمَلُ التَّمْرُ على تَسْهِيلِ مَراحِلِ الحَمَلِ والوِلَادَةِ.
- د ☒ مَراحِلُ التَّمْرِ: البُسْرُ ثم الطَّلَعُ وأخيراً الرُّطْبُ.
- هـ ☒ يَقلُّ وزنُ حَبِّ البُنِّ بعدَ التَحْمِيصِ.

٢ علي ما يأتي:

- أ ☒ يُفَضَّلُ للعَصَبِيِّ المزاجِ تناولُ بَضْعِ تَمَرَاتٍ في صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ .
لأنه يحتوي على فيتامينات ب1 و ب2 التي تصل مباشرة الى الجهاز العصبي فتقلل من حدة المزاج
- ب ☒ يُسَاعِدُ التَّمْرُ على الوَقَايَةِ مِنَ البَوَاسِيرِ .
لأنه يقوي المعدة والكبد
- ج ☒ يَشْتَهَرُ سَكَاُنُ الصَّحْرَاءِ بالرُّؤْيَةِ من مَسَافَاتٍ بَعِيدَةٍ .
لتناولهم التمر كغذاء اساسي مما يساعد على حدة النظر وقوة البصر
- د ☒ يُفَضَّلُ طَحْنُ حَبِّ البُنِّ بِكَمِيَّاتٍ قَلِيلَةٍ .
حتى يحتفظ برائحته ونكهته المميزة



اشرحني بأسلوبك العبارة الآتية:

٣

(نَقَبُ عَنِ الْمَعَادِنِ فِي مَنَاجِمِ التَّمْرِ)

للتمر فوائد كثيرة ويعتبر كنز العرب قديماً لأنه كان الغذاء الأساسي لهم ويعد الآن من الأطعمة اللذيذة المفيدة ويتم الاستفادة من التمر والنخل على حدٍ سواء لذلك فهو كنز وجب التنقيب عنه كما أن التمر يحتوي على كمية كبيرة من المعادن الطبيعية التي يحتاجها الجسم في عملية النمو والبناء

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

٤

ب

أ

لذلك فهو يعمل على تقوية الأعصاب.

يستخدم التمر لعلاج فقر الدم

التمر والماء.

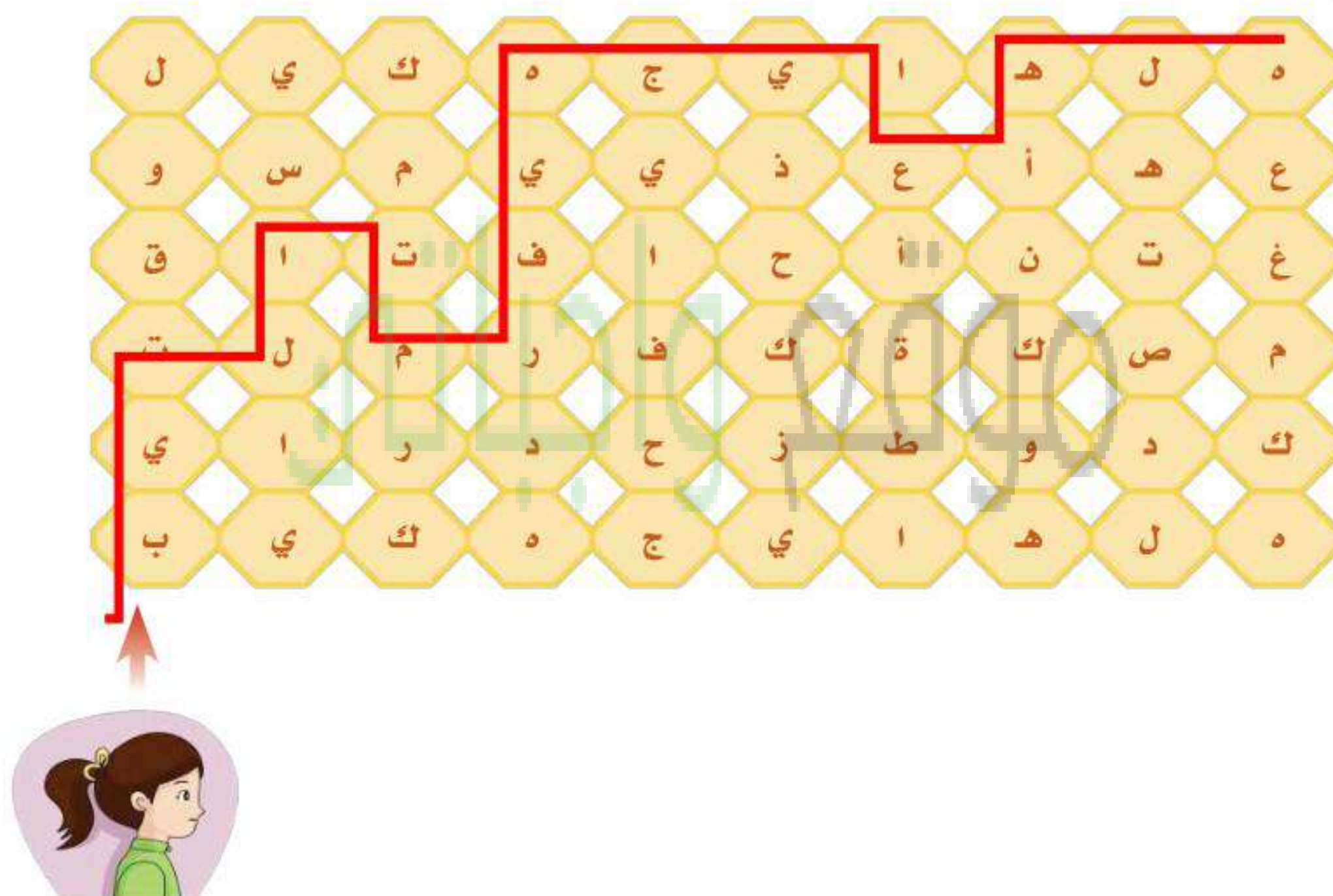
يحتوي التمر على فيتامين ب ١ و ب ٢

لاحتوائه على الحديد.

الأسودان

لاحتوائه على الكالسيوم.





الوحدة السادسة

٦

موقع واحد
الإسعاف
الأولي



التسمُّمُ الغذائي

الإسعافُ الأوليُّ

علاماتُ فسادِ الطعام

الوقايةُ والعلاج

أعراضه

أنواعه

سلامةُ الماءِ
والطعام

أهدافُ الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُفسِّرَ مفهوم التسمم الغذائي.
- أن تُصمِّمَ خريطة مفاهيم توضح العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.
- أن تُبرِّرَ ازدياد حالات التسمم الغذائي في الصيف.
- أن تُقارنَ بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد.
- أن تُعلِّلَ سبب تجنب تناول الأطعمة الفاسدة.
- أن تُوضِّحَ العوامل المساعدة في حدوث التسمم الغذائي.





التسممُ الغذائي

الإسعاف
الأولي

ماذا بك يا مها؟



المفاهيم الرئيسية

- التسممُ الغذائي.
- الغثيان.
- التقلص.

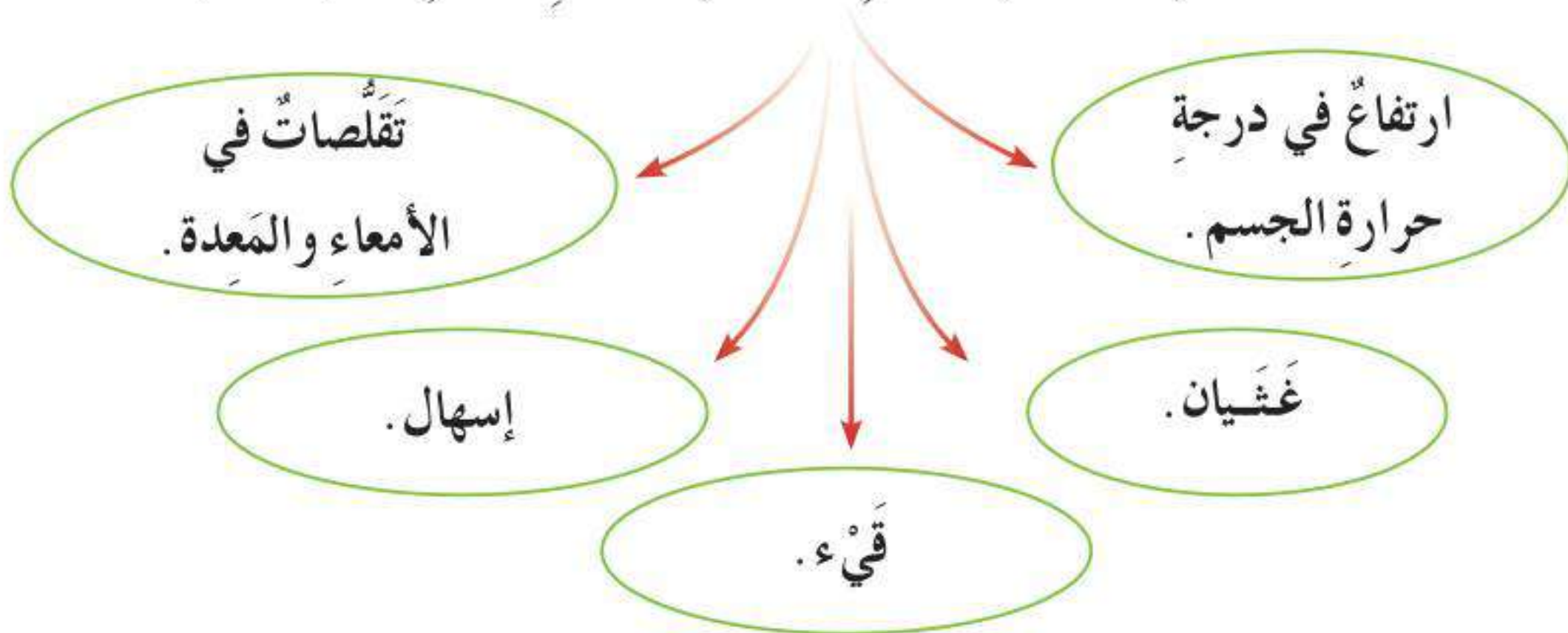


خُذْنِي إِلَى الطَّبِيبِ يَا أَبِي؛ أَشْعُرُ بِأَلَمٍ
فِي بَطْنِي بَعْدَ تَنَاوُلِي وَجَبَةِ الْعِشَاءِ الَّتِي
أَحْضَرْتَهَا مِنَ الْمَطْعَمِ.

التسممُ الغذائيُّ حالةٌ مَرَضِيَّةٌ مَفَاجِئَةٌ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهَا خِلَالَ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ قَصِيرَةٍ بَعْدَ تَنَاوُلِ
غِذَاءٍ غَيْرِ سَلِيمٍ صَحِيًّا.

اعراض التسمم الغذائي

تبدأ في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات، وهي كالآتي:



اقترحي عنواناً مناسباً للمنظم التخطيطي «الفكرة الرئيسية والتفاصيل» أعلاه.



■ أنواعه:

تسمم طبيعي

ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عُشَّ الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.



تسمم كيميائي

ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيّجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.



تسمم ميكروبي

ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً، كالسالمونيلا.



إن نظافة الماء والطعام وسلامتهما من التلوث بالأوساخ والجراثيم لا تقلان أهمية عن فائدتهما للجسم، فتلوثهما يسبب لنا الكثير من الأمراض، ولاسيما أمراض الجهاز الهضمي . فالوقاية في هذه الحالات مهمة جداً وقد تضمنت أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ الإستراتيجية الحد من التلوث بمختلف أنواعه (مثل: التلوث الهوائي والصوتي والمائي والترابي والغذائي) لتضمن لأفراد المجتمع بيئة عامرة وصحية.



سلامة الماء:

حَرَصَتْ حكومتنا الرشيدة ضمن رؤيتها ٢٠٣٠ على تمكين بيئة عامرة وصحية لأفراد المجتمع من خلال ضمان الاستفادة المستدامة من الموارد المائية.

ومن واجبنا تجاه ديننا الإسلامي ووطننا الغالي المحافظة على هذه الموارد واستخدامها باعتدال دون إسراف أو تبذير.

تعرفت في الصف الخامس مواصفات الماء الصالح للشرب من حيث اللون والرائحة والطعم، استرجعها في ذهنك، ثم دونها في المنظم التخطيطي الآتي:

١ صافي لا لون له

٢ لا رائحة له

٣ لا مذاق له



نشاط (١)

(شاركي زميلاتك في المجموعة في تقديم طريقة إبداعية لمعالجة الماء المشكوك في نقاوته وسلامته من التلوث، من خلال الاستفادة من بعض الخامات البيئية البسيطة أو المستهلكات، مع عرض المشروع بعد تنفيذه في المعرض الدائم بالمدرسة).

تأكدي من سلامة قتيبة المياه المقدمة لك في المطاعم والأماكن العامة قبل شرب الماء.

الترسيب: هو تنقية الماء عن عكارتة بسبب الرمال والطين بوضعه في خزان كبير التقطير: وهو مرور الماء عبر طبقات من الحصى التطهير: بالغليان أو باستخدام الطاقة الشمسية أو باستخدام الكلور التخزين الآمن: بوضع الماء في أوعية كبيرة نظيفة ومغطاة وذات صنوبر لخروج الماء

نشاط (٢)



مكعبات الثلج المستخدمة لتبريد المشروبات في بعض المطاعم، قد تكون
عُرْضةً للتلوث بالبكتيريا والجراثيم، اقترحي حلولاً استباقيةً للوقاية من
أضرارها:



وضعها في اواني خاصة بها

عدم لمسها بالايدي واستخدام ادوات خاصة لذلك

.....

.....

موقع واجباتك

■ سلامة الطعام:



قد تتعرض الأغذية على اختلاف أنواعها
للتلوث والفساد سواء الطازجة منها أو المعلبة
أو النيئة أو المطبوخة.



هناك عوامل تساعد على حدوث التسمم منها :



ترك الطعام خارج
.....**الثلاجة**.....



اليدين
غير نظيفتان



عدم غسل
الخضروات
والفواكة



الأواني غير
.....**نظيفة**.....



عدم طهي
.....**الطعام**.....



تسخين الأطعمة في
درجة حرارة غير
كافية
لقتل الجراثيم



المواد الكيميائية التي
.....**ترش على**.....
النبات للقضاء
على الحشرات



المعلبات الفاسدة أو
منتھية الجراثيم

بعض العوامل المسببة لحدوث التسمم الغذائي

نشاط (٣)

سمعت خبر إصابة إحدى زميلاتك بالتسمم، بسبب عدم طهي الطعام مدة كافية، ما مدى صحة هذه العبارة؟ ادعمي إجابتك بالأدلة:

عبارة صحيحة

فعدم طهي الطعام لفترة كافية يؤدي الى التسمم



من علامات فساد الأطعمة

تغير اللون.

تغير الرائحة.....

تغير المذاق.....



تتكاثر الجراثيم بسرعة في الحليب واللحوم والأسماك والأطعمة المطبوخة، فيجعلها ذلك مصدراً للتسمم الغذائي.

نشاط (٤)



اقترحي حلاً مناسباً للمشكلة الآتية:

المشكلة

تزداد حالات التسمم الغذائي في الصيف



الخطوات نحو الحل

توعية الناس بخطورة كثرة تناول الأطعمة خارج المنزل
وتوعيتهم بطرق المحافظة على الطعام صالحاً للاكل



الحل

الحفاظ على الطعام صالحاً - الالتزام بالطعام المعد في المنزل



■ للتأكد من سلامة المعلبات تجب ملاحظة ما يأتي:



«تُقدم المتاجر عروضاً ترويجية للمعلبات الغذائية بشراء أكثر من عبوة بسعر أقل وتكون صلاحيتها مقاربة للانتهاء، فينبغي الحذر من تلك العروض وقراءة تاريخ صلاحية المنتجات قبل إتمام عملية الشراء.»

١ عدم وجود انتفاخ في أي جهة منها.

٢ سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.

٣ خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.

٤ عدم انتهاء مدة صلاحيتها.

٥ التأكد من سلامة الحفظ.

■ الوقاية والعلاج:



«يُستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاولات تقطيع الخضراوات.»

أ الوقاية:

١ عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة؛ حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.

٢ التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها، وكذلك الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.

٣ الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة المطبخ وأدواته بعد الانتهاء من استخدامها، ولاسيماً عند تجهيز الأغذية النيئة.

٤ التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة، ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.



٥ غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال مرة واحدة عند إعداد الطعام.

٦ غسل الفاكهة والخضراوات الثمرية بالماء الجاري قبل الأكل أو الإعداد، مع استخدام فرشاة ناعمة لتنظيف قشورها.

٧ نقع الخضراوات الورقية في مقدار من الخل الأبيض المخفف بالماء أو الملح الخشن المذاب في الماء قبل الإعداد لتطهيرها من الجراثيم والحشرات الصغيرة.

٨ تجنب شراء الأطعمة المكشوفة أو المجهولة المصدر من الباعة المتجولين.

نشاط (٥)



دوني النتيجة المترتبة على التصرف
المدون في المخطط الآتي:

النتيجة

هذا تصرف خاطئ
ونتيجة ذلك سوف
تتلوث الخضراوات
بانتقال الجراثيم
من اللحم

السبب

تقطيع الخضراوات بنفس
السكين المستخدمة لتقطيع
اللحوم، أو على لوح التقطيع
دون غسلهما.



ب العلاج:

١ الاحتفاظُ بعَيِّنَةٍ من الطعام الذي تناوله المصاب.. لماذا؟ **ليتم فحصها**

٢ إبقاء المريض للراحة، وإعطائه كميةً كبيرةً من **السوائل**.....

٢ نقل المريض إلى **المستشفى**... إذا احتاج الأمر.

٤ أخذُ عينةٍ من مخلفات القيء؛ لإجراء التحليل المخبري عليها.



“ من أسباب المحافظة على الصحة التأكد من سلامة العاملة المنزلية وخلوها من الأمراض

(مجتمع حيوي قيمه راسخة، بيئته عامرة، بنيانه متين) هو أحد محاور رؤية المملكة ٢٠٣٠، وقد تضمنت أهدافها تشجيع العمل التطوعي، لذا يمكننا تقديم الأطعمة الزائدة عن الحاجة إلى من يحتاج إليها، ولكن قبل ذلك يجب التأكد أن تكون خالية من التلوث أو الفساد؛ لقوله تعالى: ﴿لَنْ نَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ﴾ [آل عمران: ٩٢].

رؤية VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



نشاط (٦)

شاركى بعمل نشرة معرفية عن التسمم الغذائي لتوعية الآخرين بأعراضه وأنواعه وطرائق الوقاية والعلاج منه، وانشرها على مواقع التواصل للمدرسة بإشراف معلمتك.



اعراض التسمم الغذائي

تتنوع اعراض التسمم الغذائي بتنوع مصدر التلوث واغلب انواع التسمم تتسبب في ظهور واحدة من اكثر من الاعراض التالية:
الغثيان التقيؤ إسهال مائي او يحتوي على .
الم في المعدة وتقلصات - الحمى

انواع التسمم الغذائي

- 1- التسمم الغذائي الميكروبي وتكون نتيجة افراز البكتيريا او الفيروسات او الفطريات أو الطفيليات للسموم في الاغذية او بعد دخولها في المعدة او تكاثرها
- 2- التسمم الغذائي الكيميائي نتيجة المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص او بالمبيدات الحشرية
- 3- التسمم الغذائي الطبيعي نتيجة تناول بعض الاحياء البحرية او النباتية

طرق الوقاية من التسمم الغذائي

- الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة الاطباق والاولاني واتباع العادات الصحية والسليمة للغذاء وتجنب حفظ الاطعمة وتناولها مرة اخرى
- غسل الخضار والفواكة بالماء جيداً وخاصة الخضار التي يتم تناولها نيئة كالبقدونس والخيار
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون عند تحضير الطعام وقبل وبعد تناول الطعام وبعد ملامسة الطعام الفاسد وبعد تنظيف اللحوم والدجاج
- طهي الطعام جيداً خاصة اللحوم وذلك لقتل الجراثيم التي تسبب التسمم كما يجب غلي الحليب جيداً قبل شربه وتجنب ترك الاطعمة مكشوفة

علاج التسمم الغذائي

- 1- مص رقائق الثلج وتناول رشقات صغيرة من المياه
- 2- اعطاء الوقت الكافي للمعدة حتى تستقر
- 3- تجنب بعض الاطعمة والمشروبات مثل " : الاطعمة الغنية بالدهون والكافيين
- 4- العلاجات الدوائية التي يصرفها الطبيب



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام السلوك الصحيح، وعلامة (X) أمام السلوك غير الصحيح، مع تصحيح الخطأ:

أ ☒ ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله.

لا يجب ترك الطعام بعد طهيهِ فترةً طويلةً من الزمن قبل تناوله حتى لا تتكاثر الميكروبات

ب ☒ إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة؛ لإذابة الثلج عنها قبل طهيها.

إبقاء اللحوم مدةً طويلةً خارج الثلاجة قبل طهيها يفقدها قيمتها الغذائية

ج ☒ إعداد الطعام من قبل أشخاص مصابين بالأمراض.

لا يصح إعداد الطعام من قبل الأشخاص المصابين بالأمراض حتى لا تنتقل الأمراض إلى الشخص السليم

د ☒ تغطية الشعر أثناء طهي الطعام.

هـ ☒ ارتياد المطاعم بشكل دائم.

لا يصح ارتياد المطاعم غير للضرورة لأن أكثر حوادث التسمم تكون بسبب تناول الأطعمة من المطاعم

و ☒ إعداد الوجبات في المنزل.



٢ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

أ علاماتُ فسادِ الطعام:

تغيرُ لونه ورائحته

زهُوُّ لونه وطيبُ رائحته

بقاؤه كما هو لم يتغير

كلُّ ما سبق

ب علاماتُ فسادِ المعلبات:

وجودُ ثقبٍ في العلبة

انتفاخُ العلبة

ظهورُ صدأٍ على العلبة

كلُّ ما سبق

٣ حدّدي نوعَ التسممِ الذي قد يحدثُ في الحالاتِ الآتية:

أ بعدَ تناولِ وجبةٍ عشاءٍ ملوثةٍ في أحدِ المطاعمِ معَ أسرتك.

تسمم ميكروبي

ب بعدَ تناولِ سلطةٍ تحتوي على عُشِّ الغرابِ السامِّ.

تسمم طبيعي

ج بعدَ تناولِ التونةِ المعلبةِ الفاسدة.

تسمم ميكروبي



٤ عللي ما يأتي:

■ غسل اليدين قبل البدء في إعداد الطعام.

حتى لا تنتقل جراثيم او ميكروبات من ايدينا للطعام فيسبب لنا الامراض

■ عدم ترك الأغذية المطهية في درجة حرارة الغرفة، ولا سيّما في الصيف.

لان الميكروبات تتجمع وتتكاثر في درجة حرارة الغرفة مما يؤدي الى تلف الطعام

٥ اكتب فيما يأتي:

أثناء نزهة بريّة احتجت إلى شرب ماءٍ مشكوكٍ في نقاوته، ما الإجراءات التي تقترحينها لمعالجة هذا الماء كي يصبح صالحاً للشرب؟

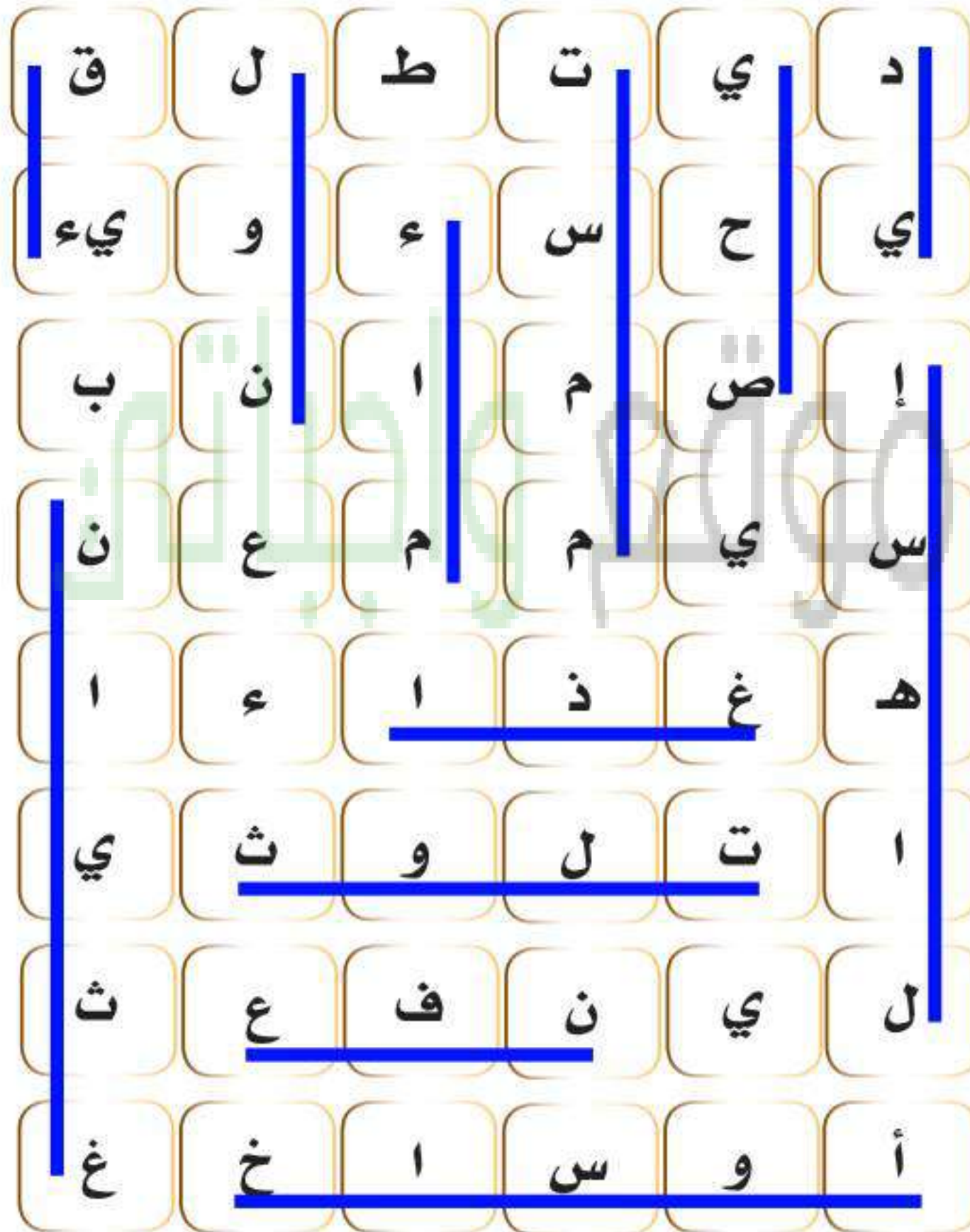
اقوم بغلي الماء ثم تبريده



٦

اشطبي الكلمات الآتية في جميع الاتجاهات الممكنة حتى يبقى لديك خمسة أحرف تكمّلين بها الفراغ لتحصلي على أحد أنواع التسمم.

قيء، إسهال، غثيان، تسمم، غذاء، ماء، أوساخ، صحي، عفن، لون، يد، تلوث.



تسمم طبيعي

