



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

- قررت وزارة التعليم تدريس هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

موقع واجباتي

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع



الحل من إعداد موقع واجباتي

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



الفهرس

الفصل الدراسي الأول

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

ملاحظة:

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





الوحدة
الأولى

المهارات الاجتماعية



فن التعامل



اختيار الصديقات



تنظيم الوقت





فن التعامل



المفاهيم الرئيسة:
- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.

بُنَيْتِي..



أصبحت اليوم فتاة قادرة على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلمي أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدركي أن التعامل فنٌ ينبغي معرفته، وتعلم أصوله وقواعده المستقاه من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضا الله ثم حب الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعين وتسعدي من تعاشرين؛ لأنهم أحسوا روعة التعامل معك.



مع من تطبّقين فن التعامل؟



شكل (١)



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

الأشخاص:

- الأقارب
 - المعلمة
 - الخدم
 - عامل النظافة
 - السائق
 - البائع في البقالة
- الأسلوب:** نعاملهم بالحسنى فنوفر كبيرهم ونعطف على صغيرهم.



الوالدان:



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



ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



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

م	الأعمال	راضية	غير راضية
١	سرعة الاستجابة لنداء الوالدين.	1	
٢	تلبية طلباتهما.	1	
٣	التلطف في الحديث معهما.	1	
٤	مساعدها في أعمال المنزل.	1	
٥	عدم إزعاجهما بكثرة الطلبات.	1	
	النتيجة	5	

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

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

الدعاء لك في
السر والعلن

التوفيق في حياتك

نيل البركة

رضا الله تعالى

بر آبائك لك

رضاهما عنك

سعة الرزق

الفوز بالجنة

مغفرة الذنوب

السعادة في
الدنيا والآخرة



تخيلى أنك أم: ١- ما الأخلاق التي تتمنين أن تتصف بها ابنتك؟

الحياء - الرحمة - بر الوالدين - التواضع - الإيثار -

الصدق – الوفاء

٢- ما الأعمال التي تودين أن تشاركك ابنتك فيها؟

- مساعدتي في ترتيب المنزل .
- مساعدتي في طهي الطعام وإعداده .
- مساعدتي في أعمال المطبخ .





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



شكل (٣)

تلبية احتياجاتهما



شكل (٢)

الاستئذان قبل الدخول
عليهما



شكل (٤)

مساعدة أمك في أعمال المنزل



الإخوة:



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

ثمار التعامل
الحسن مع
الإخوة



تمثيل القدوة الحسنة

زرع الثقة في
أنفسهم
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد
على الذات

اكتساب المحبة

التكاتف بين
الإخوة

كسب احترام
الإخوة



اسردي قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

كانت حنان تعامل أختها الصغيرة بشكل سيء
فلا تلبي لها أي طلبات ولا تلعب معها فكانت
دائما تزعجها فاشتكت حنان لوالدتها فنصحتها
والدتها بمعاملتها بطريقة جيدة وبمودة وسوف
تنال ثمار هذه المعاملة الحسنه وهذا ما فعلته
حنان فتغيرت أختها كثيرا وأصبحت تحبها جدا.





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



شكل (٦)

اللعب مع الإخوة الصغار



شكل (٥)

مساعدة الوالدة في إطعام
الإخوة الصغار



شكل (٨)

مساعدتهم في واجباتهم
ودروسهم وتنمية مهاراتهم



شكل (٧)

مساعدة اخوتي في أمورهم
الشخصية ومشاكلهم



محيط المدرسة:

اقرأ القصّة الآتية، متأمّلةً في أحداثها:

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

من القصّة السابقة أجيب عما يأتي:

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

لقد أخطأت هند بالطبع

أولاً : لأنها نسيت أغراضها بالمنزل .

ثانياً : لأنها لم تعامل صديقته باحترام وقذفت

بأغراضها .

س٢/ ابدى رأيك في أحداث القصّة.

ما فعلته هند لزميلتها أمل غير لائق كان يجب

عليها شكرها وعدم التأفف منها .





الجيران:

تابع قصة هند، ودوني ملاحظتك حول أحداثها

مستدلة بأحاديث شريفة:

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

المواقف الصحيحة التي يجب أن تتمثلها هند:

- التبسم في وجه

زميلاتها

- معاملة الآخرين

باحترام

- تقدير الآخرين

المواقف الخاطئة التي قامت بها هند:

- نسيانها لأغراضها

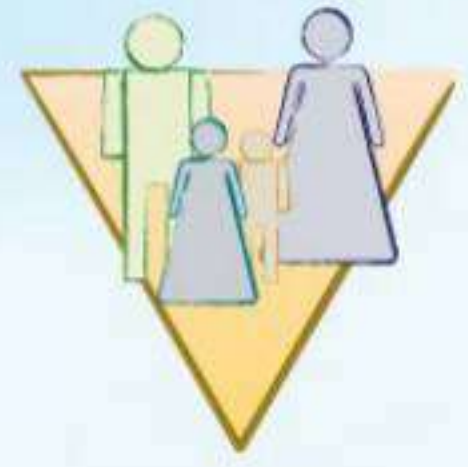
- عدم احترام الآخرين

- التحدث مع والدتها

بعدم مبالاة

- عدم احترام جيرانها

التفاعل مع المجتمع:



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

مساعدة الآخرين عند الحاجة

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

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

معاملة الآخرين بالحسنى

احترام الآخرين ومراعاة مشاعرهم

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي؟

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



نشاط (ب):

بمناسبة عيد الفطر:
كل عام وأنتم بخير
أدام الله عليكم
الصحة والعافية



نشاط (أ):

- ١ - مساعدتهم عند الحاجة
- ٢ - زيارتهم والسؤال عنهم
- ٣ - مشاركتهم في مناسباتهم .





اختيار الصديقات



المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.



الصداقة:

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

عن أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بِجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَهُمْ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي» [صحيح مسلم: ٢٥١٦]

الفرق بين

الزمالة:

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

الصداقة:

- علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيسمون أصدقاء.
- مستمرة حتى لو بعد المكان.
- قد لا تشترك الصديقات في الخصائص المهنية.



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

- استمرت صداقتنا 6 سنوات

- أصبحنا صديقتين بسبب احترام وتقدير بعضنا البعض

إن أعظم صداقة على مر التاريخ هي صداقة الرسول صلى الله عليه وسلم مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه.

ارجعي إلى كتب السيرة واستزيدي حولها مسترشدة بها في صداقتك.



تذكر



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

حقوق الصديقة :

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



معايير اختيار الصديقة :

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



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



مَنْ الصديقة في رأيك؟

هي التي تساعد صديقاتها وتقوم بنصحهم .

تذكر



استئناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقاتك.



المحافضة على الصداقة

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



نشاط (ب):

دمت لي صديقة وأختاً
وفية .



نشاط (أ):

زميلتي المخلصة حصة:
أتشرف وأعتز بزمالتك
لي فأنت نعم الزميلة.





تنظيم الوقت



المفاهيم الرئيسة:

- الوقت.
- وقت الفراغ.



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

- ١- ضياع وقتي على أمور لا طائل منها .
- ٢- عدم قدرتي على النوم .
- ٣- لا أستطيع إيجاد وقت لمذاكرة دروسي



الوقت:

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

أهمية الوقت:

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

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك» [صحيح الترغيب: ٣٣٥٥] .



٣- ذهابه

وعدم

عودته.

٢- سرعة

انقضائه.

١- ارتفاع

قيمه.



خصائص

الوقت:

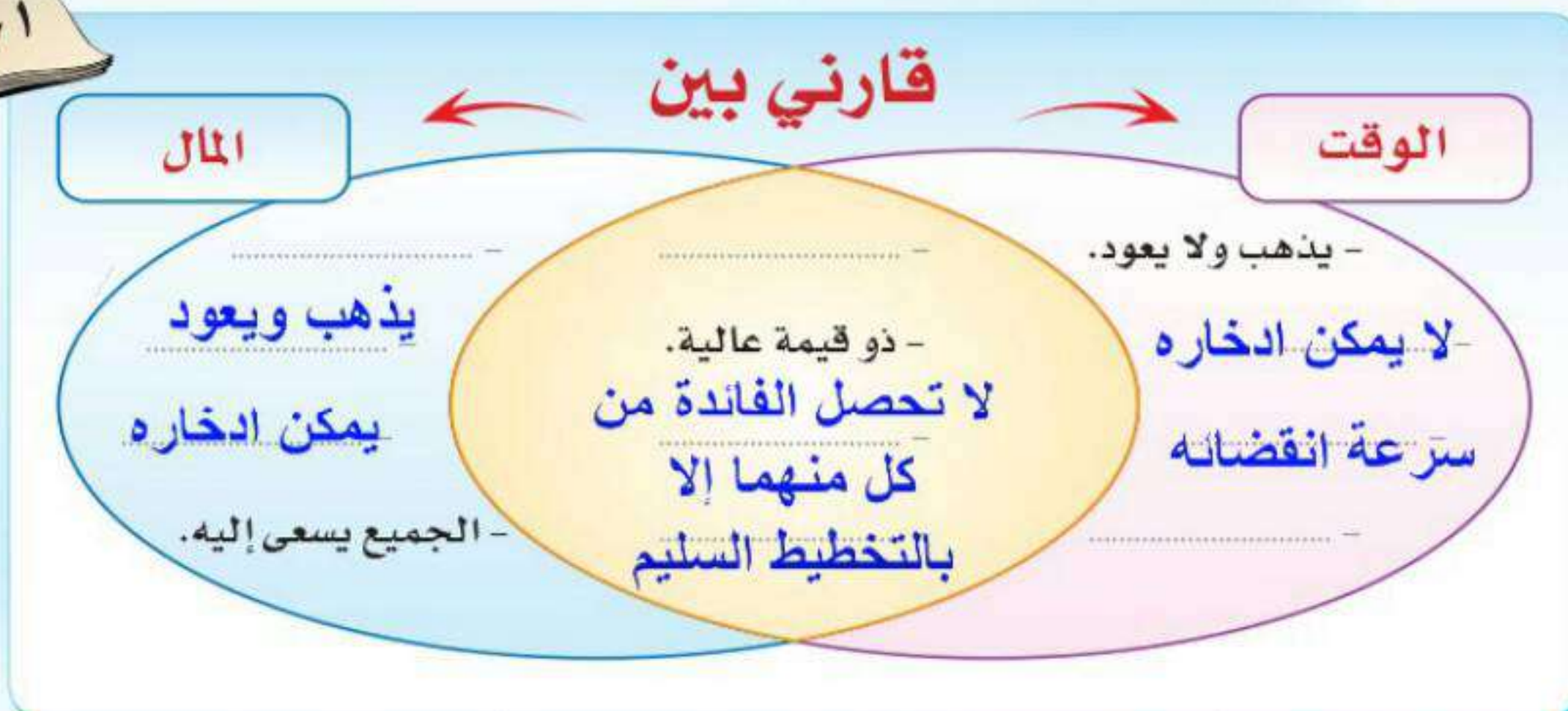


بعد دراستنا لخصائص الوقت أصبح لزاماً علينا تخطيط جدول لأعمالنا اليومية، لما له من أهمية في استثمار الوقت.



تذكر

أن تنظيم جدول الأعمال اليومية خطوة إيجابية نحو حياة منظمة مستقرة حافلة بالإنجازات بإذن الله.



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

الوقت	المهام اليومية المنفذة
	الالتحاق بحلقة لحفظ القرآن
	قضاء بعض الوقت مع والدي
	مذاكرة دروسي
	مساعدة والدتي في أعمال المنزل
	زيارة أقاربي
	قراءة بعض الكتب المفيدة
	أنمي مواهبي
	أقوم بالنوم مبكراً حتى أستيقظ نشيطة

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



تذكري

أنك بتنظيمك ليومك ستجدين الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.





ما وقت الفراغ؟

هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية، فتكون له حرية قضاؤه كما يريد ويرغب في حدود دينه السمح العظيم. وفيه يتعرف الشخص على قدراته وميوله، ويخلو بنفسه ويعبر عما بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي يمارسها، والتي تتيح له فرصة التعلم وصقل مهاراته.

تذكر



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



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

أقوم باستغلال وقتي بشكل جيد ولا أضيعه

في أمور لا فائدة منها

١- أستغله بقراءة ورد من القرآن كل يوم

٢- أقوم بتنمية مواهبي

٣- أخصص وقتاً للمساعدة والدتي

الفضائيات والإنترنت:



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

إيجابيات الفضائيات والإنترنت



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





ما سلبيات الفضائيات والإنترنت من وجهة نظرك؟

- ١- إضاعة الوقت وإدمان الإنترنت .
- ٢- التعرض لعمليات النصب والاحتيال .
- ٣- يَضعُفُ الترابط الأسري؛ لانشغال الأبناء بهذه التقنية.
- ٤- التعرض لأفكار غريبة ومناقضة للدين .
- ٥- ممارسة الشراء الإلكتروني دون مراقبة الأهل .
- ٦- يتدنَّى مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنه يُشغل عن التحصيل والمذاكرة.



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

- ١- من السلبيات التي أحدثتها : انتشار الجرائم الإلكترونية وإدمان الناس لها
- ٢- من الإيجابيات التي أحدثتها : الثورة المعلوماتية الكبيرة التي سهلت على الأشخاص الوصول إلى المعلومة بشكل سريع وسهل .



نشاط (ب) :

<http://shamela.ws/index.php/categorie>

المكتبة الشاملة

<http://alamhawaa.naseej.com/74/html/P70.asp>

عالم حواء



نشاط (أ) :

الجمعة	قراءة سورة الكهف
	زيارة أقاربي
السبت	ممارسة الرياضة
	تطوير هواياتي
	قراءة كتب مفيدة

ساعدني في الاستفادة من وقت الإجازة وعدم تضييعه دون فائدة





التطبيقات



١: أكمل الفراغات الآتية :

- أ وقت الفراغ : هو الوقت الذي تتحرر فيه من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة .
- ب من أهم حقوق الوالدين : طاعتهما ، التودد لهما ، خفض الجناح لهما .
- ج من حقوق الجار : زيارتهم ، مشاركتهم في أحزانهم وأفراحهم ، كف الأذى عنهم .
- د من خصائص الوقت : يذهب ولا يعود ، لا يمكن ادخاره ،

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

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

١ (أسباب هذا العزوف :

- 1 - عدم وجود النهم والحماسة في طلب العلم ورفع الجهل عن النفس والغير.
- 2 - سرعة الملل وقلة المثابرة فالقراءة تحتاج إلى إنسان طويل النفس.
- 3 - عدم الفهم و الوعي بأهمية القراءة في حياة الفرد و الجماعة.
- 4 - عدم التوازن فتجد الفرد يهتم بأعمال كثيرة ، ثم يقول : لا أجد وقتاً للقراءة.
- 5 - الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي.

٢ (مقترحات لتشجيع على القراءة في أوقات الفراغ :

- معرفة أهمية القراءة ، قراءة ما تميل إليه النفس ، إنشاء مكتبة منزلية صغيرة.



٣: ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



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





٥: كيف يمكنك التصرف في المواقف الآتية :

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

لا أقوم بزجرها ولكن أقوم بتوعيتها بالخطأ الذي ارتكبته باللين .

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

أقوم بتقديم النصيحة لها بأسلوب جيد وحسن .

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

لا أعاملها بالمثل بل أعاملها بالحسنى حتى لا تقوم بتكرار هذا الفعل .

٦: علي ما يأتي :

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

لاستغلال الوقت الاستغلال الأمثل الذي يعود علي بالفائدة

ب- الحرص على اختيار الصديقة الصالحة.

لأن الصالحات ناصحات أما صديقة السوء فقد تجرني إلى أمور تضرني

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين إلى نفسك.

لأن ذلك من التملق والصعود على حساب الآخرين

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار كقدوة لهم.

لأن الأطفال يقتدون ويقلدون من هم أكبر منهم سناً





٧: صنفي في هذا الجدول أموراً تعجبك في الصديقة، وأخرى لا تعجبك فيها:

أمورٌ تُعجبني	أمورٌ لا تُعجبني
١- الحياء	١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.
٢- بذل النصيحة لأخواتها	٢- الكبر
٣- الصدق والوضوح في التعامل.	٣- الكذب والغش
٤- حسن الخلق	٤- التبرج والسفور

موقع واجباتي



الوحدة
الثانية

الشؤون المنزلية



الإدارة المنزلية والمساهمة
في أعمال المنزل



ترتيب الموائد



طيات المناديل





الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل

المفاهيم الرئيسة:

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

الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

خطوات إدارة المنزل:

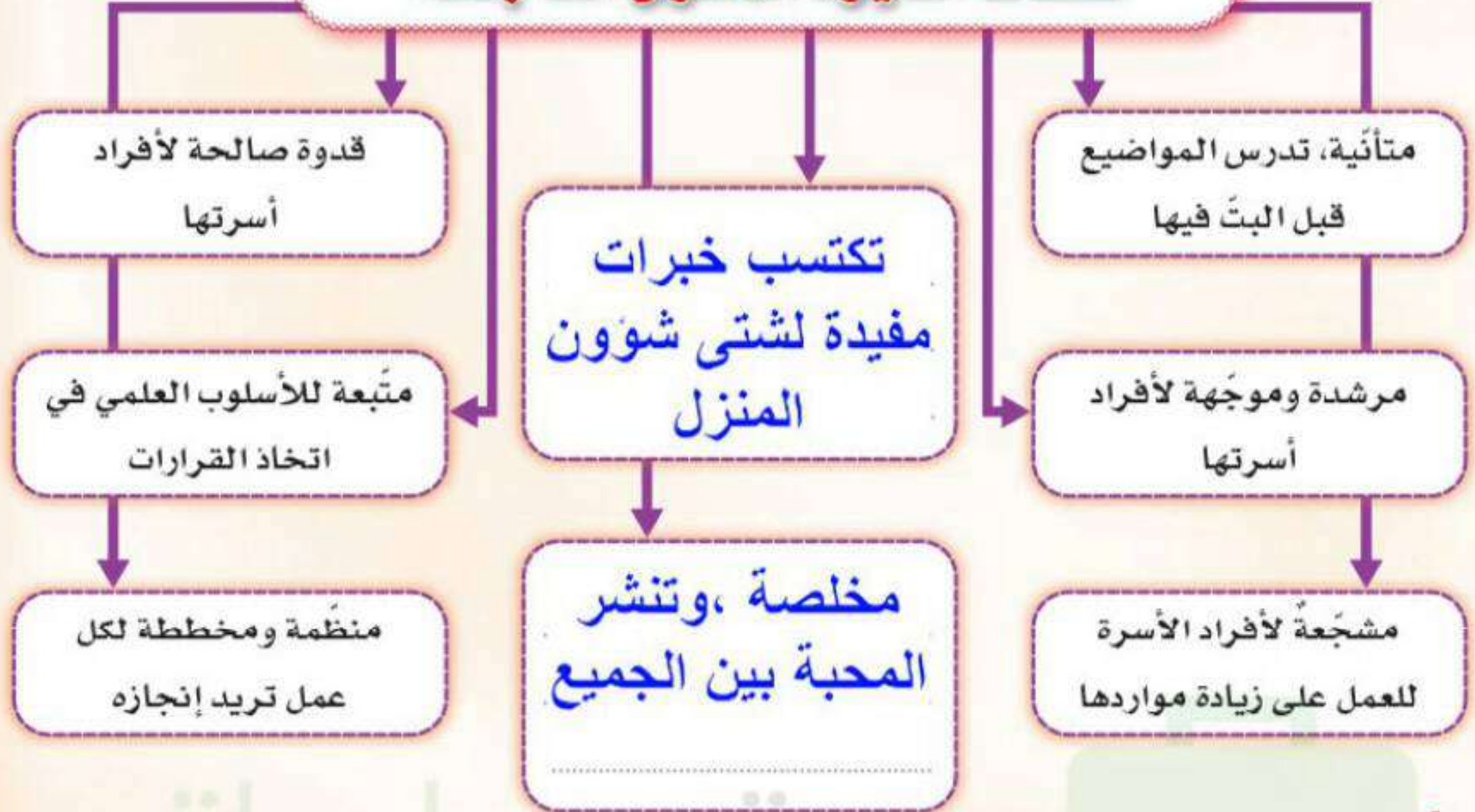


إن تقويمك لأي عمل أثناء إنجازه يؤدي إلى إعادة عمله بطريقة أفضل من السابق.





صفات مديرة المنزل الناجحة



تذكر

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



مسؤوليات الأسرة:

الأسرة هي الحضان الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بدنياً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما من مولود إلا يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه؛ كما تنتج البهيمة بهيمة جمعاء، هل تحسون فيها من جدعاء؟» [أخرجه البخاري: ٤٧٧٥].



وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات هامة تتلخص في الآتي:



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

..... الحرص على ادخار جزء من مورد الأسرة المالي، وشراء
..... حاجيات الأسرة الضرورية، لأن المال من أهم الموارد
..... الأسرية وكلما زاد المتوفر منه تحسن مستوى المعيشة.

الأعمال التي تساهم فيها الفتاة داخل المنزل



كيف تكيفين نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

الادخار ترشيد الاستهلاك الاستفادة من العروض
عدم الإسراف البعد عن التكلفة تحديد الاحتياجات الضرورية



نشاط (ب):

- قمت بتدريب أخواتي على ممارسة بعض الأعمال اليدوية.
- ادخرت مبلغاً من المال للطوارئ.
- نشرت جواً من الألفة في أسرتي.



نشاط (أ):

- الهدف : ترتيب أثاث المنزل.
- التخطيط : خطّطت لشكل المنزل بعد الترتيب.
- التنظيم : حددت الوقت المناسب لعمل ذلك.
- التنفيذ : نفذت الفكرة وقمت بنقل الأثاث.
- التقويم : قيمت عملي ونجحت في تحقيق المطلوب.



ترتيب الموائد



المفاهيم الرئيسة:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

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



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

مفرش وصحون وأكواب وفضيات ومجملات كالزهور.

إعداد مائدة الطعام

أولاً : المفرش :



شكل (١)

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

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





ثانيا : الصحن :

أ) صحن الغُرف الرئيسة :



شكل (٢)

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

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

ب) صحن تناول الطعام :



شكل (٣)

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

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

ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

◆ تُوضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً، شكل (٤).
◆ يُفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاث أمام كل شخص، وهي في العادة، كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.



رابعاً : الفضيّات :



شكل (٥)

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

الدِّبَاج، ولا تشربوا في أنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافها، فإنها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة» [أخرجه البخاري: ٥٤٢٦].

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

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

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



شكل (٧)

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



شكل (٦)



يمكن وضع بعض اللّمسّات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً وجمالاً، ومنها:



شكل (٨)

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

٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.

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

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

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



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



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

- وضعت الكوب داخل الطبق والسكين والملعقة على اليسار.
- ويفضل أن تضع الملعقة يمين السكين وكلاهما على يمين الطبق والأكواب على يمين الجالسين أعلى السكين.



طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

أولاً : طريقة البوفيه :



شكل (٩)

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

ثانياً : الطريقة العائلية :



شكل (١٠)

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

ثالثاً : طريقة الصينية :



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التليفزيون، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التليفزيونية، تستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتستخدم المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد. تستعمل طريقة الصينية كذلك في حالة تناول الطعام في السرير في حالة المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

يمكن تطبيق ما سبق من قواعد إعداد مائدة الطعام وتجميلها، وطرق تقديم الأصناف عند استخدام السفرة الأرضية التي تنتشر عادة في مجتمعنا السعودي.



آداب تناول الطعام

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

حديث: يا غلام سمّ الله وكل بيمينك وكل مما يليك.

هل تحفظين دليلاً على ذلك؟

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين.
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة.
- ٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة.
- ٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: [أخرجه البخاري: ٥٣٩٨].
- ٥ نقل الطعام إلى الفم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

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

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

١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.

هل لديك يا بنيتي آداباً أخرى للطعام؟

١١ **غسل اليدين قبل الأكل وبعده.**

١٢ **حمد الله بعد الأكل.**

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.



بنيتي: اقترحي طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام؟

إما أن نخزنها في درجات حرارة مناسبة حتى لا تفسد ويُعاد تسخينها، وإما أن تُعطى للأسر المحتاجة.

نشاط (ب):

- الأكل بثلاثة أصابع.
- أكل اللقمة الساقطة.
- عدم الاتكاء أثناء الأكل.
- عدم ذم الطعام.
- الأكل مما يليك.



نشاط (أ):





مناديل المائدة



المفاهيم الرئيسة:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل

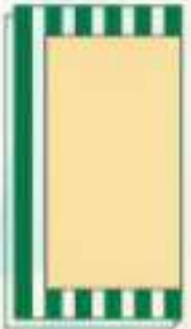
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع فوقها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

العناية بمناديل المائدة :

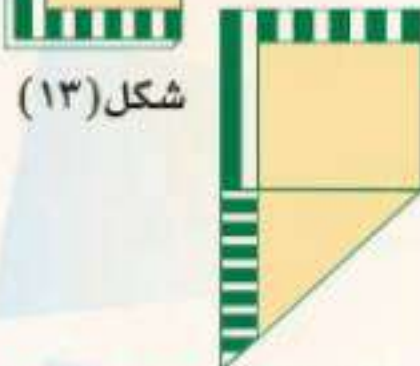
تُنظف مناديل المائدة، وتُغسل ثم تُكوى جيداً؛ حتى تحافظ على شكلها، وقد تُنشئ عند الحاجة، ثم تُختار الطية المناسبة لترتيب وتجميل المائدة، ومن هذه الطيات:



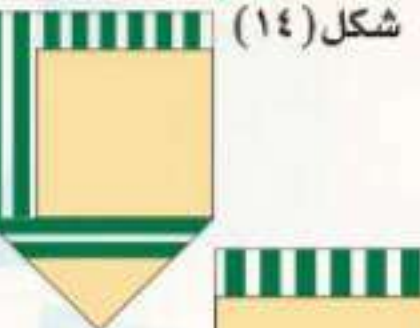
السهم



شكل (١٢)



شكل (١٣)



شكل (١٤)



شكل (١٥)

شكل (١٦)

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

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

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

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





التَّاج

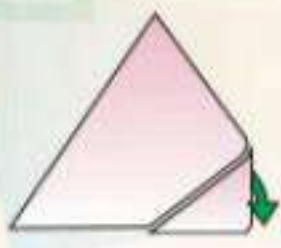
شكل (١٧)



شكل (١٨)



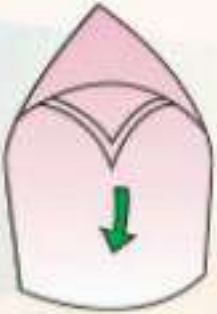
شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

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

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

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

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

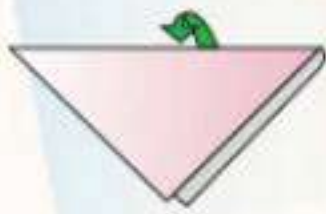
٥ تُطوى الزاوية الأخرى على مهل إلى أسفل كما في شكل (٢٢)، وبذلك يتكوّن لدينا شكل التاج المعروف، شكل (١٧).





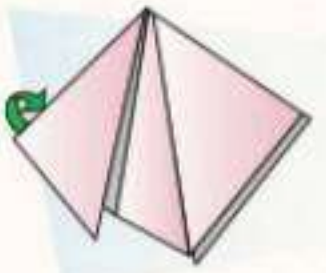
شكل (٢٣)

زهرة السوسن



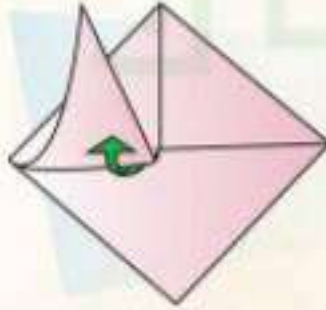
شكل (٢٤)

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



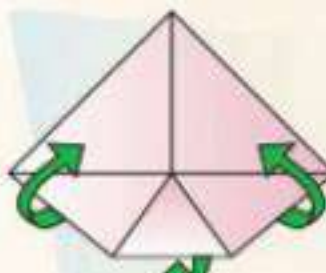
شكل (٢٥)

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



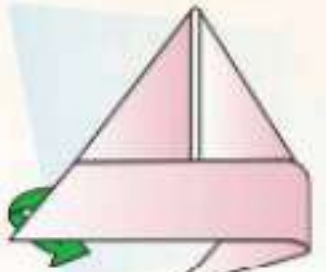
شكل (٢٦)

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



شكل (٢٧)

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



شكل (٢٨)

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



شكل (٢٩)

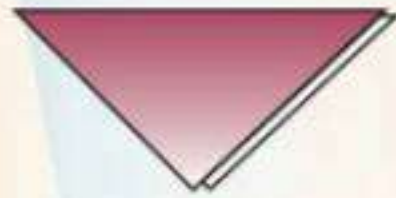
٦ بعد ذلك تكتمل طية منديل زهرة السوسن، شكل (٢٣).





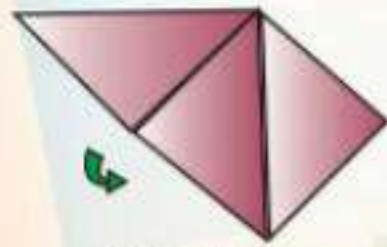
شكل (٣٠)

الوردة المتفتحة



شكل (٣١)

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



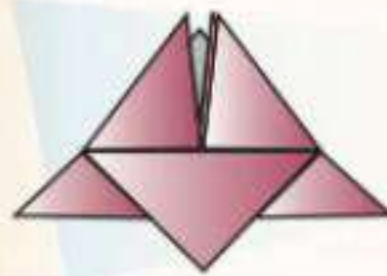
شكل (٣٢)

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



شكل (٣٣)

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



شكل (٣٤)

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



شكل (٣٥)

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



شكل (٣٦)

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



حلقات المناديل

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



شكل (٣٧)



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

الطريقة الأولى:

١ تُستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها

(١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).

٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية

الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).

الطريقة الثانية:

١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر

ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على

الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.

٢ يُلَفُّ ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.

٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم،

فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).

نشاط (ب):

تُظْف مناديل المائدة
وتُغسل ثم تُكوى جيداً ؛
حتى تحافظ على شكلها
، ثم نختار الطية
المناسبة لتجميل
المائدة.



نشاط (أ):

طريقة الهرم :

نطوي المنديل المربع إلى مثلثين
متساويين ، نطوي طرفي المثلث إلى
رأس المثلث ، ونقلبه على الجهة
الأخرى ثم نطويه ، بحيث يلتقي
رأسي المثلث فيتكون لدينا مثلث ثم
نثني طرفي المثلث للخلف قليلاً
ونضعه على الطبق وهو قائم على
شكل هرم.





التطبيقات



١: أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

ب- أكمل الفراغات الآتية:

- ١- من أهم مسؤوليات الأسرة: أداء الحقوق الواجبة في الأسرة ، تهينة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين
- ٢- من صفات مديرة المنزل الناجحة: قدوة صالحة ، منظمة ومخططة لكل عمل ، متبعة للأسلوب العلمي في اتخاذ القرارات
- ٣- من مصادر دخل الأسرة: دخل الأب الأساسي ، استثمار مهارات أفراد الأسرة
- ٤- من مجملات المائدة: المفروش الفضيّات

٢: قرّرت أسرّتك السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، في ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قومي بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:

حددتُ الهدف وهو زيارة إلى مدينة الطائف حيث أنها تشتهر بالورود والمناظر الجميلة ، وخططنا للرحلة على أن نقوم بالزيارة يوم الجمعة ، ونظمنا الرحلة من حيث موعد الذهاب والعودة وبرنامج الرحلة من جهة أماكن الزيارات والأعمال التي سنقوم بها ، وبالفعل قمنا بتنفيذ الرحلة ، وذهبنا إلى مدينة الطائف وتمتعنا بمناظرها الطبيعية الخلابة ، وعندما عدنا قيمنا رحلتنا بأنها كانت شيقة وممتعة جدًا.





فيما سبق من مربعات الحروف، ابحثي عن الكلمات التي ترشدك إليها المعلومات الآتية، ثم دونيها أفقياً واجمعى بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

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

الكلمة المطلوبة : البوفيه





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

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

أ- ... مفرش الدانتيل الكبير لا توضع عليه مفارش صغيرة.
ب- ... توضع القطع الفضية متقاربة، لكن غير متلاصقة.

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

أ- ... يجب أن تكون الصحون كلها متشابهة الشكل.
ب- ... توضع الأكواب يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل.

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

أ- ... الأفضل أن تختار الورد الملون أو الشموع؛ حتى لا تسبب زحاما.
ب- ... يجب تنسيق الفواكه بشكل جذاب لتزيد المائدة جمالا.





الوحدة
الثالثة

الغذاء والتغذية



الحساء



السلطات





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

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





الحساء

المفاهيم الرئيسة:

- الحساء.

أهمية الحساء

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

سوف أُعدُّ لك ولعائلتي حساء دافئاً يفيِدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوع من الحساء تفضل؟



المواد الداخلة في

عمل الحساء وأنواعه

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

بحسب ما تريده، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسِّن طعمه.

مواصفات

الحساء الجيد

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

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



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





حساء العدس



شكل (١)



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



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

٢ يُوضع العدس في ماء مغلي ويُرفع ويُسخن حتى ينضج.

٣ يُسخن الزيت وتُحمر فيه البصلة وفص الثوم.

٤ يُضاف العدس والطماطم ويُترك على النار.

٥ تُتبّل بالملح والفلفل والتوابل حسب الرغبة.

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

٧ يُقدّم في طبق الحساء الخاص ويُرش فوقه قليل من البقدونس المفروم، شكل (١).

ابحثي في مصادر التعلم عن قيمة العدس الغذائية، ودونها.

يعد العدس مصدراً أساسياً للبروتين والكربوهيدرات والألياف والفيتامينات خاصة فيتامين ب.



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

هذا الحساء غني بالبروتين والفيتامينات والمعادن
سعرته الحرارية قليلة مناسب لراغبي الرشاقة،
ويقوي المناعة والجهاز العصبي، وينشط الذاكرة،
ويقلل نسبة الكوليسترول في الدم، ومناسب لنضارة
البشرة.



حساء الكريمة بالدجاج

تذكر

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



شكل (٢)



- نصف دجاجة.
- كوب ونصف الكوب من الحليب السائل.
- بصلة صغيرة.
- ملح، فلفل أبيض، حب هال، فص ثوم.
- كوب ماء.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ثلاث ملاعق دقيق.
- خبز محمص للتزيين.



الطريقة

علي: يُقَلَّب هذا الحساء بالملعقة الخشبية، وليست المعدنية.

لأن الملعقة الخشبية لا توصل الحرارة فلا تتفاعل مع مكونات الحساء.

١. تُسلق نصف الدجاجة في الماء المغلي المضاف إليه البصلة والهال والملح والفلفل وفص الثوم.

٢. تُرفع الدجاجة من ماء السلق، ثم يُنزع الجلد والعظم منها وتقطع قطعاً صغيرة.

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

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

٥. يُقدَّم الحساء في الطبق الخاص به، ويُزَيَّن بقطع

الخبز المحمص، شكل (٢).



من خلال الصنف السابق، توصلني إلى علاقة الدقيق بالحساء.

يُعطي الدقيق للحساء القوام المناسب.



اقترحي طرقاً لتقليل نسبة السعرات الحرارية في الحساء السابق.

يُمكن الاستغناء عن قشطة الخفق، وأيضاً استخدام حليب منزوع الدسم.





حساء الخضراوات مع اللحم



شكل (٣)



- حَبَّتَان من الجزر مقطعتان.
- حَبَّتَان من الكوسة مقطعتان.
- حَبَّتَان من البطاطس مقطعتان.
- ربع كيلو لحم (أو ما يعادل ثلاثة أرباع كوب لحم مقطع من دون عظم).
- ثلاثة أكواب ماء مغلي.
- ستة قرون فاصولياء.
- نصف كوب بازلاء.
- نصف كوب عصير طماطم.
- بصلة، فص ثوم.
- ملعقة زيت - ملح - توابل.
- قليل من البقدونس.



الطريقة

فَكِّرْ لماذا توضع
الخضراوات بالتدريج
وليس دفعة واحدة.

لأن كل نوع من
الخضراوات له وقت
مخصص للنضج.

١ يُشَوَّح البصل والثوم
مع ملعقة الزيت، ثم تُضاف
قطع اللحم.

٢ تُضاف ثلاث أكواب من الماء المغلي إلى الخليط وتترك على نار
هادئة مدة عشر دقائق.

٣ تُضاف الخضراوات تدريجياً، أولاً الفاصولياء وبعدها الجزر، ثم
البازلاء والبطاطس وأخيراً الكوسة.

٤ يُضاف الملح والتوابل، وعصير الطماطم.

٥ تترك الخضراوات على النار حتى تنضج، وتُقدم
ساخنة.

٦ تُزين بالبقدونس حسب الرغبة،

شكل (٣).



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

الخضراوات المختارة: الفاصوليا، البطاطس، الكوسة، البازلاء.
الذي يجمعها: طريقة الطهي واحدة.



نشاط (ب):

حساء الخضروات مع
اللحم، يحتوي على
البروتين والحديد
والفيتامينات والمعادن
والدهون.



نشاط (أ):

شوربة الجمبري بالكريمة :

*المقادير :

كيلو جمبري ،نصف كوب جزر ،كوب بقدونس
مفروم ،كوب كريمة ،ملح ،مكرونه ،فلفل أسود ،
كوب مرقة سمك.

* طريقة التحضير :

توضع المرقة مع الجزر على النار حتى تغلي
وينضج الجزر ،ثم توضع المكرونه وتترك خمس
دقائق تغلي ،ثم يوضع الملح والفلفل والجمبري
والكريمة ويترك 3 دقائق حتى يغلي ،ثم ترفع من
على النار ويوضع البقدونس وتقلب ويغرف منها
بعد ذلك.





السلطات



المفاهيم الرئيسة:

- أنواع السلطات.
- قيمتها الغذائية.

السلطات:

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

أنواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

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



قدّمي مثلاً لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.

- سلطة خضراء بالذرة.

- سلطة الجمبري.

- سلطة الخضراوات والباستا الدافئة.

- سلطة الملفوف الحلوة.



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

لأنها غنية بالألياف الصحية التي تعطيك إحساساً بالشبع، وتبقى المعدة ممتلئة لأطول فترة، وتنقي البشرة وتعطيها نضارة.





مكونات السلطة:

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

القواعد العامة في إعداد السلطة

1- حتى لا تنتقل البكتيريا من خارج الخضروات إلى داخلها.

١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.



2- للحفاظ على قيمتها الغذائية، فلا تُنقع إلا ذات الزوايا والأركان كالقرنبيط.

٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:



3- لضمان إزالة الميكروبات العالقة بذات القشرة الخفيفة.

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

4- لأن الخضروات إذا تُركت فترة طويلة على النار؛ فإنها تفقد قيمتها الغذائية.

٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.



تذكر



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





القواعد العامة في إعداد السلطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.



5- حتى لا تتحلل الفيتامينات التي بها

٦- مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة.



6- حتى نحصل على قوام وطعم شهى للسلطة المعدة.

٧- خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة.



7- حتى لا يتغير طعمها مع مرور الوقت تُخلط قبل تقديمها مباشرة.

٨- تقطع السلطة قطعاً كبيرة.



8- لأن تقطيع الخضروات إلى أجزاء صغيرة يفقدها قيمتها الغذائية.





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



القيمة الغذائية للسلطة

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



قيمي غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.





التبولة



شكل (٤)



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



الطريقة

في رأيك، لماذا يُفضل
نقع البرغل في عصير
الليمون بدلاً من الماء؟

حتى يصبح طرياً
ويكتسب طعم
الليمون.

١ تُغسل الخضراوات الورقية
جيداً وتجفف.

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

٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.

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

٥ تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.

٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب

الرغبة، شكل (٤).



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، دُونِي القيمة الغذائية للبرغل.

البرغل غني بفيتامين ب وخاصة الثيامين والنياسين ،
ويحتوي على نسبة عالية من المعادن كالحديد والفوسفور
والزنك ، والمنجنيز والسليسيوم والماغنسيوم ، وغني بالألياف.





سلطة الطماطم المحشوة



شكل (هـ)



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



الطريقة

لماذا تتم إضافة
الجبن في النهاية
وتقليبه بخفة؟

ليبقى مُحافظاً على
شكله المتماسك.

1. تُغسل حبات الطماطم جيداً ثم تُعدُّ بشكل سلة خضراوات حيث يقطع الجزء العلوي منها، وتُفرغ من اللب.
2. تُخلط الخضراوات المقطعة والمفرومة بعضها مع البعض.
3. يُضاف الزيتون الشرائح ويخلط مع الخضراوات.
4. تُتبّل بالتتبيلة المعدة مسبقاً وتقلب جيداً.
5. أخيراً يُضاف الجبن ويقبّل بخفة.
6. تُحشى حبات الطماطم بالخلطة السابقة وترص في طبق التقديم وتُجمّل، شكل (هـ).



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

من خلال تجميدها أو تجفيفها أو عمل صلصات منها.



سلطة الخيار بالجبن



شكل (٦)



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

هل يمكن وضع بديل
عن الجبنة عند لف
الجرجير؟

نستبدل البيض
بالجبنة.



١ يُقطع الخيار إلى دوائر
بسمك (٣) سم.

٢ يُفرغ داخل حبة الخيار.

٣ يُنظف الجرجير جيداً ويُجفف.

٤ يُقطع الجبن مكعبات.

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

٦ تُتبّل حلقات الخيار بالتتبيلة السابقة بعد خلطها جيداً.

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



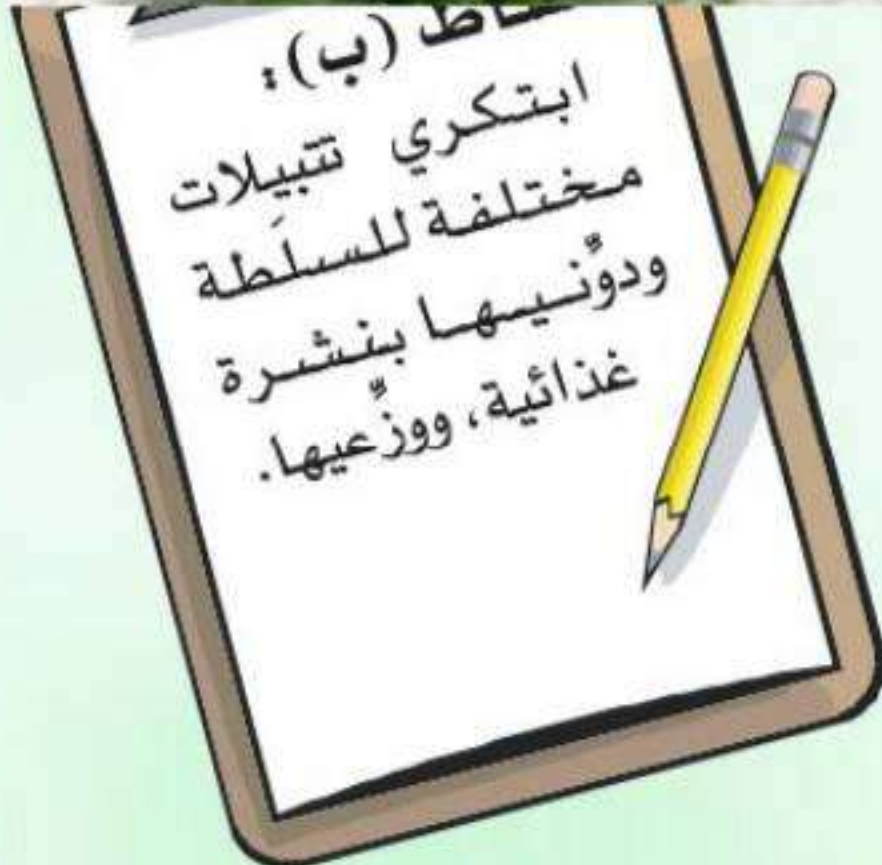
فكر في طرق مناسبة للاستفادة من لب الخيار.

يُستخدم في السلطات، ويستخدم في تقليل ظهور
تجاعيد البشرة وعلامات الشيخوخة والهالات السوداء
تحت العينين.



نشاط (ب):

عمل أشكال جمالية من
حبّات الطماطم والخيار
والجزر أو فرم البقدونس
أو التزيين بأنصاف البيض
المسلوق.



نشاط (أ):

- دريسينج الخل بالأعشاب ،
نعناع أخضر ،بردقوش ،
بقدونس ،خل أحمر ،ملح
وفلفل ،زيت زيتون.
- كوب سلو دريسينج ،كوب
مايونيز ،سكر ،خل ،ملح
فلفل.



التطبيقات



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

حتى نحصل على قوام مناسب للحساء.

✓

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

لأنه يُسهّل عملية الهضم.

✓

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

لأنه يسبب نقل البكتيريا من خارج الخضروات إلى داخلها.

✗

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

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

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

القوام

السائل المستخدم



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



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (١١)



شكل (١٠)



شكل (٩)

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

الصنف	السلّطة	دورها
دجاج مشوي	سلطة خضراوات	قيمتها الغذائية عالية
أرز أبيض	سلطة دجاج بالمايونيز	بها بروتين مكمل للوجبة
شرائح من السمك المقلي	سلطة الطحينة	تعطي طعم مميز