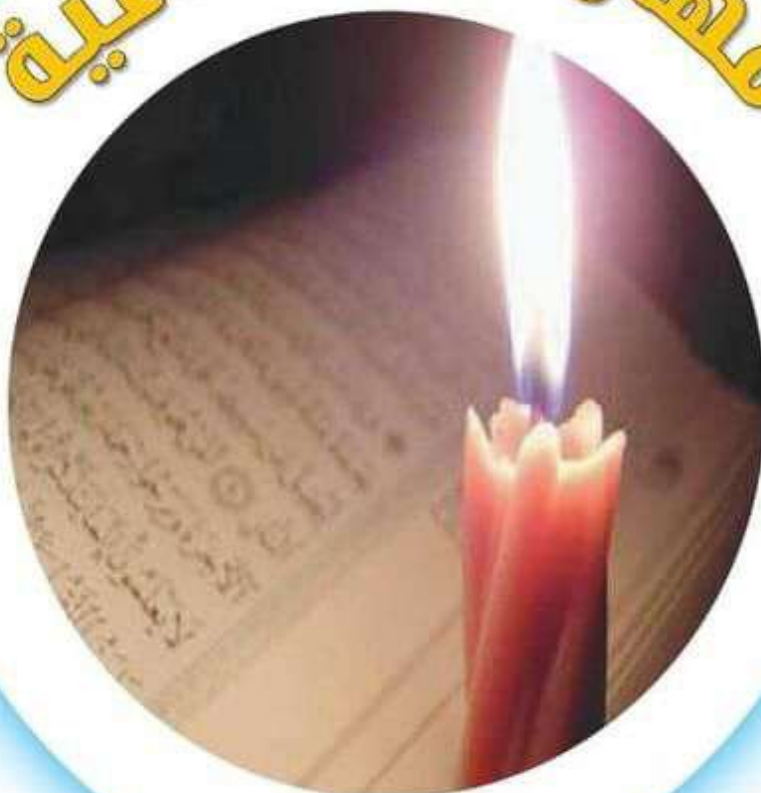


الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١. تُقيّم مدى فاعليتها في المنزل.
٢. تلخص أهم مساهماتها المنزلية.
٣. تقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.
٤. توجز الآداب المتبعة في الزيارة.
٥. تقترح بعض الأفكار لهدايا بسيطة تُقدم في المناسبات الخاصة.
٦. تُطبّق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمتها وزميلاتها.
٧. تستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.



كيف تكونين فعّالة؟

المفاهيم الرئيسة:

- الفاعلية.
- المشاركة.

فتاتي: جميل أن تعتادي تحمل المسؤولية في أسرتك، وتساهمي في بعض الأعمال المنزلية معتمدة على نفسك؛ لأنك ستكونين غداً أمّاً وراعيةً لمنزلك وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجحي في دورك المستقبلي ينبغي أن تكوني فعّالة في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية سارة وهي تطرح على نفسها مجموعة من الأسئلة.



ولكي تعرف سارة مدى فاعليتها، وتستطيع تقييم نفسها، قامت بالإجابة على مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة الآتية:

السلوكيات والتصرفات

أبداً

أحياناً

دائماً

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسني، وأعيد تنظيمها باستمرار. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٢- أنجز ما يعهد إلي من تنظيف المنزل بكفاءة. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٤- أعد بعض الأصناف البسيطة لأفراد أسرتي، وللضيوف. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٥- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٦- أحرص على مشاركة الصديقات، والقريبات في مناسباتهن. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٧- أساهم مع والدتي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٨- أساعد إخوتي في عمل خطة، لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ٩- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدتي. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ١٠- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ١١- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمايالياتي الخاصة. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ١٢- أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي. |

طالبتني قيمي نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائماً) "٧" فما فوق فأنت فعالة حقاً، وإن كان مجموعها للخيار (أحياناً) "٧" فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاجين إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبداً) "٧" فما فوق فأنت تحتاجين إلى مراجعة نفسك، لتصبحي فعالة داخل أسرتك.



اكتبى عبارة مناسبة لكل من :

يجب ان تراعى ظروف أسرّتك المادية

١- فتاة تطلب من أسرّتها كماليات خاصة بها غير مراعية لظروف أسرّتها المادية.

حسن الخلق من صفات المسلمة سواء داخل او خارج نطاق الاسرة

٢- فتاة تحرص على اللباقة ومراعاة مشاعر صديقاتها، ولكنها لا تفعل ذلك مع أسرّتها.

أحسنّت فهذا من واجبك

٣- فتاة تستفيد من اجتماع الأسرة الدوري بعمل برامج ثقافية وترفيهية هادفة.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتاة اهتمامها بمشاركة والدتها وأسرّتها في بعض ظروفهم الخاصة، فما الذي يمكنك مساعدة والدتك فيه؟ دوّنى ما ستقدمينه لها في كل من الظروف الآتية:

تغيبها عن المنزل

الاعتناء بالأخوة الصغار



ظرف اقتصادي طارئ تمرّ به الأسرة

التخلي عن الكماليات



قدوم مولود جديد

والدتي الخالية أشعر بتعبك في حملك،
واتذكر ما عانيت معي من قبل، وتقديرًا مني
لك أعدك بأن أساعدك في رعاية هذا المولود
الصغير، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية
وأهتم بأخوتي الصغار.....
اعنتي بهم.....
ارعاهم.....



اقترحي أفكاراً تظهرين من خلالها فاعليتك في المنزل من خلال الربط بالصور المعروضة:

١- أزرع الخير في المنزل فأخوتي يحذون حذوي.

٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في عائلتي.

٣- أنا كالشجرة ظل وثمر.



١- أعتني بالنباتات المنزلية.....

٢- المحافظة على حديقة منزلنا.....

٣- الاهتمام بتنظيف النباتات.....



نشاط (ب):

المقادير:

خبز
جبين سائل
بهارات البيتزا

الطريقة:

نقسم الخبز الى نصفين ونفتحها
ونفصل الجزيين عن بعض وندهن
الجبين ونرش البهارات ندخلها الفرن
الى أن يشد الجبن والخبز وتقدم مع
العصير او الشاي



نشاط (أ):

- بر الوالدين
- الاعتناء بالصغار في غياب الام
- المساهمة في الاعمال المنزلية
- معرفة اداب التعامل في المنزل
- احترام المعلمات والاستماع لنصائحهن
- الاعتناء باكرام الضيوف
- التحدث بلباقة واحترام مع من حولي



آداب الزيارة



المفاهيم الرئيسة :

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفقت منيرة ومنال على زيارة صديقتيهما فاطمة؛ لتقديم التهنئة لها بالمنزل الجديد، فاتصلتا بها لتحديد الموعد المناسب. علمت مها وغيداء بالموعد المحدد فقررتا مفاجأة صديقاتيهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبتا إلى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لفاطمة، مما جعلهما تصلان لمنزل صديقتيهما في وقت متأخر. أدى إلى إحراج فاطمة التي لم تكن على استعداد لاستقبال الجميع، فانعكس ذلك على طريقتيهما في ضيافة الزائرات وترحيبها بهن.

- **في رأيك ما الأخطاء التي وقعت فيها كل من غيداء ومها عند قيامهما بهذه الزيارة؟**

١- عدم إخبار صديقتيهما صاحبة المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- **اتخاذهم قراراً بزيارة صديقتيهما دون اتخاذ موعد**

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- **إحراج هند وإجبارها على استقبالهم**.....

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحبة الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة

كافية.



- **تخيلي وقوع بعض السلوكيات الخاطئة التي صدرت من بعض صديقات فاطمة أثناء زيارتهن لها، ثم دونيها.**

١- **دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول** امثالاً لقوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيَنَّكَ الدِّينُ

مَأْمُورًا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَلَسْلَمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكَ خَبْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ [النور: ٢٧].

٢- **للإصرار على الدخول**.....

٣- **التطفل على الزائرات وطرح الأسئلة المخرجة عليهن.**

٤- **التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل**

٥- **المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.**

٦- **طلب بعض المشروبات في حين عدم استعداد هند لذلك**.....

وقد كانت منيرة أكثر الزائرات حرصاً على الذوق على الرغم من حرصها على الخروج المبكر بسبب ارتباطها الأسري، فقد تمهلت قليلاً عند الخروج بسبب حضور أخت فاطمة، ثم استأذنت بالانصراف.

- برأيك ماذا فعلت منيرة مع فاطمة (صاحبة المنزل) عندما رغبت في الخروج؟

١- استأذنت من فاطمة قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- شكرت. هند. على. استقبالها.

٣- دعتها لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- استأذنت من. الموجودين. للانصراف.

ومما أسعد الجميع تحلي فاطمة بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة والتي منها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- تهيئة المنزل وترتيبه.

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والتجمل بشكل لائق ومناسب.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكول والمشرب لهم.

٥- التعبير عن سعادتها بزيارتهم لها.

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة والإسراف في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال.



قارني شفهاً بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب مزاجي الشخصي.

٢- أزور من يحتاج زيارتي حسب ظروفه في الأسرية.

الجملة الثانية أدق من الأولى لما فيها من تعليل منطقي يؤكد على احترام الفرد

لاهمية زيارة المريض وأن ما يمنعه عنها هو شيء ضروري ألم به

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقتي المريضة.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة.

الجملة الثانية أدق لما فيها من تعليل منطقي يؤكد على أهمية زيارة المريض

ولا يمنعي قيمة ما أقدمه عن أداء هذا الواجب

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ» [أخرجه البخاري: ٥٩٨٦].

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل والتي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم وتقوي إحساسهم ومشاركتهم لبعضهم البعض بتخصيص يوم في الأسبوع أو الشهر أو الشهرين لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الصديقات في وقت واحد.
- ٢- التعرف على أخبار الأقارب.
- ٣- إعطاء ربة الأسرة المسؤولية عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- لشتر لك الجميع في الحديث.

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة ربة المنزل إلى المساعدة في الضيافة والاستقبال.
- ٢- السهرات بأحاديث لا تليق بالاجتماعات.
- ٣- التظاهر بفخامة الأثاث والملابس من قبل أصحاب المنزل.
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

تفادياً لإرهاق الأسر بالتكلفة المادية، تقوم بعض العوائل بالمشاركة لإعداد الاجتماع وتهيئة المكان المناسب له.



مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :



بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

تعتبر عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض



هل تعرفين دعاء آخر؟

تذكيري



أن الهدية المقدمة للمريض ليست بقيمتها المادية، ولكن بما تحمله من معاني طيبة ومشاركة وجدانية.

٢- زيارة التهئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

آداب زيارة التهئة

عدم الاطالة في
طرح
الموضوعات
الشخصية
.....

تقديم الهدية
المناسبة أو
إرسالها مع
بطاقة تهئة إذا
تعذر الذهاب.

احترام الموعد
المحدد للزيارة
فلا ينبغي التقدم
أو التأخر عن
هذا الموعد

أن تكون الزيارة
في وقتها
المناسب.

نشاط (ب):

الف مبروك النجاح



نشاط (أ):

اتمنى من الله شفانك
العاجل وان تكون هذه
نهاية الالم ، واعتذر
عن عدم زيارتي لك





قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسة:

- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث الشيق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قومي بسرد حادثة
للصورة الجانبية:



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربطي كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

- ١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكذوبة عن الرسول ﷺ.
 - ٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛ لأنه مجال الوقوع في الكذب.
 - ٣ الحرص على خفض الصوت أثناء الحديث.
 - ٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.
 - ٥ الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.
 - ٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.
- ٥ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَخْرُجُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ﴾ [الحجرات: ١١].
 - ٤ عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها: أن امرأة قالت: يا رسول الله! أقول: إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؟ فقال رسول الله ﷺ: «المتشبع بما لم يعط، كلابس ثوبي زور» [أخرجه مسلم: ٢١٢٩].
 - ٦ قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾ [النساء: ١١٤].
 - ١ عن المغيرة بن شعبه رضي الله عنه: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ». [أخرجه البخاري: ١٢٩١].
 - ٣ قال تعالى: ﴿وَأَقْبِدْ فِي مَتْنِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [نمل: ١٩].
 - ٢ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع» [أخرجه مسلم: ٥].

اكتب رأيك في الحوارات الآتية:

نعم، ولقد حضرت
بملابس قديمة
لبستها يوم العيد.

هل شاهدت
ريم؟



الحذر من السخرية من الآخرين

Welcome.

مرحباً بك.



الحذر من التباهي بلغة أخرى

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تحدثين مع المعلمة،
فيم كنتما تحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبريني
عنه.

الحذر من تعمد معرفة أسرار الآخرين

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء

لقد وقع ليلة
البارحة حدثاً غريباً.



شكل (٣)

الحذر من التحدث بكل ما يسمع

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



أنشئي رسماً بيانياً على الدائرة لتبين في النسب التقريبية لمقدار الوقت الذي تقضينه في:



المدرسة



المنزل

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التهاب الحنجرة	عدم الرغبة في الاستماع
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكراً)، (من فضلك).	الظهور بحسن الخلق	الاصغاء اليه
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الغرور	النفور من المتحدث
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	يقلل من شأن المتحدث	النفور من الحديث
٥- الابتسام.	توضيح الغرض من الحديث	فهم المتحدث أكثر
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة.	سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت استغفرك وأتوب إليك	تكفير الذنوب

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور أمامك لمجموعة مستمعين:



شكل (٩)



لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟

لأنهم لا يجيدون حسن الانصات أو الكلام



شكل (٥)



شكل (٧)



شكل (٨)



شكل (٦)

سوف امتنع عن الحديث اليهم حتى يجيدوا آداب الاستماع



ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟



قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [التحل، ٧٨]

يقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

... ان هذا من اعجاز القرآن الكريم لقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر لانه اول ما يؤدي وظيفته في الدنيا لانه أداة الاستدعاء في الآخرة فالأذن لا تنام أبداً

اختبري مهاراتك في الاتصال

تعتبر مهارة الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند الاتصال مع الآخرين، ولكي تقيمي نفسك في هذه المهارة أجيب على الاستبانة الآتية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضعي الرقم (٤):

دائماً ٤	غالباً ٣	أحياناً ٢	لا ١	السلوكيات
				١- أظهر حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.
				٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.
				٣- أتنازل عن الكلام لمن هم أكبر مني سناً، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالدة - عمي - ...).
				٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمة الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).
				٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدثة معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معها.
				٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدثة إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحداً.
				٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من تحاورني وتحدث معي.
				٨- أثناء المتابعة مع المتحدثة أسألها (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعارها بأهمية حديثها.
				٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدثة معي.
				١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيداً.
				١١- لا أردد على المتحدثة حتى تنتهي من كلامها.
				١٢- لا أكثر من الجدل أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين مقتدية بما ورد في الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ربض الجنة ومن ترك المراء وهو محق بني له في وسطها» [أخرجه الترمذي: ١٩٩٣].

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

مهارة الاتصال لديك منخفضة فانتبهى لنفسك ولاحظي تصرفاتك؛ حتى تنجحى في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

أنت تسعين لتكوني شخصية متصلة جيدة بالآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكري أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

أنت متصلة بفاعلية مع الآخرين، وستستفيدين منهم، ويستفيدون منك. استمري بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

نشاط (ب):

عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه
سمع رسول الله يقول: (ان الرجل
ليتكلم بالكلمة، لا يلقي لها بالا ،
يهوى بها في النار أبعد ما بين
المشرق والمغرب)



نشاط (أ):

- حفظ اللسان من ساقط الكلام
- الحديث بسوط منخفض
- الصدق في الحديث
- مخاطبة الناس على قدر عقولهم
- حسن الاصغاء
- اعطاء الفرصة للآخرين للتحدث
- التقليل من المزاح
- عدم التكبر والتعالي
- الاستئذان قبل الكلام

التطبيقات



اذكري المتناقضات في العبارات الآتية :



١- تحدثت مع زميلاتي متبعة آداب الحديث، فأكثرُ من الحديث عن نفسي.
.....**التحدث عن النفس بكثرة**.....

٢- أنصتُ إلى حديث معلمتي، وقاطعتها أثناء الكلام.
.....**مقاطعة حديث المعلمة**.....

٣- تحدثت مع المشرفة باحترام، ورفعت صوتي أمامها.
.....**رفع الصوت أمام الكبار**.....

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقتي المريضة في المستشفى، فزرتُها متأخرة.
.....**عدم الالتزام بأداب المواعيد**.....

٥- انتظرتُ قدوم المضيضة بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقتي حتى قدومها.
.....**الانشغال عن انتظار الآخرين**.....

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.
.....**توزيع بطاقات الدعوة بوقت لا يتسع للاستعداد**.....

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.
.....**عدم الانضمام إلى الأسرة وقت اهتمامهم**.....



لديك ثلاث ساعات فراغ، كيف
تفضلين أن تقضيها حسب
أولويتها لديك؟

الاستمتاع
باللعب مع أخواتك.
.....

الذهاب
مع الأهل
لإحدى الحدائق أو
الأمكن الترفيهية.
....

مشاهدة برنامج
في التلفاز.
.....

زيارة
قريبتك التي
حصلت على شهادة
التفوق مؤخراً.
.....

قراءة كتاب
أعجبك.
.....

اشطبي كل حرفين متكررين لتتعرفي على مناسبة الأدعية
المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



التعزية

عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «أن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» [أخرجه البخاري: ٧٣٧].

العريس

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في الخير» [أخرجه الترمذي: ١٠٩١].

المرض

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «لا بأس طهور إن شاء الله» [أخرجه البخاري: ٣١٦].



أختار التصرف المناسب في المواقف الآتية:

أ- كنتُ في زيارة لإحدى قريباتي وأردت الخروج فدخلتُ إحدى الصديقات:

- | | | |
|---|---|--|
| ١- أتسلل
بسرعة مختفية
عن نظرها؛
لأنني لا أستطيع
الانتظار. | ٢- أجلس قليلاً،
ثم أعتذر وأخرج.
✓ | ٣- أخرج
بسرعة بعد
أن ألقى عليها
التحية. |
|---|---|--|

ب- اتصلت بك هاتفياً إحدى قريباتك لديها مشكلة ترغب منك مشاركتها في إيجاد الحل المناسب:

- | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|
| ١- أطلب منها
اختصار الكلام
وإيجاز المشكلة. | ٢- أستمع بتملل؛
حتى تشعر بذلك. | ٣- أستبدل
الحديث بمواضيع
أخرى لا تمت
للمشكلة بصلة. | ٤- أنصت
باهتمام وأتابع
كلامها حتى تنتهي
وأشاركها في إيجاد
الحل المناسب.
✓ |
|--|-----------------------------------|---|--|

ج- حضرت لزيارتكم امرأة كبيرة في السن، وكانت والدتك غير موجودة:

- | | | | | |
|--|---|---|---|--|
| ١- أتذمر
وأتركها من
دون استقبال. | ٢- أسند
استقبالها للخادمة
أو أحد إخوتي
الصغار. | ٣- أعتذر عن
استقبالها لعدم
وجود والدتي. | ٤- أستقبلها
ثم أستاذن منها
لمتابعة التلفاز. | ٥- أكرمها
وأقدم لها
واجب الضيافة.
✓ |
|--|---|---|---|--|

٥ : ميزي الأسباب والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل الآتية:

١ قرأت هند واستمعت جيداً. فأصبحت متحدثة بارعة.

٢ الزميلات يتجنبن مجالسة من تكثر الجدل.

٣ استعانت ربة المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم نظراً لكثرة الضيوف.

٤ نظم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.

٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت أسرهم منظمة.

٦ هدى فتاة محبوبة؛ لأنها متعاونة مع جميع أفراد أسرتها.

٦ : قمت بزيارة قريبتك المريضة في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بيني هذه الأخطاء.

١- وجود عدد كبير من الزوار لديها.

٢- ارتفاع الاصوات والثرثرة من قبل الزوار.

٣- اصطحاب البعض للأطفال.

٤- رمي ملبات العصائر الفارغة على الأرض.

٧ : أكمل الفراغات الآتية:

١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طيب وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً» [أخرجه الترمذي: ٢٠٠٨].

ما معنى كل من (عاد مريضاً): ذهب إليه للتخفيف عنه. (زار أخاً): زيارته. لوقت قصير...؟
ما الفرق بينهما؟ الأولى: أفضل في المعنى من الثانية.

٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات الشكر للمضيضة لحسن استقبالها.

٣- عند الحديث ابتعدي عن الكلمات البذيئة.

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود الوجه الانفاق... المتاحة لك.

- ٥- يجب الاعتذار عن**المواعيد**.. إن لم تسمح الظروف.
- ٦-..**الهدية**.... تورث المحبة، لكن احرصى أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف ..**الاستئذان**.. قبل الانصراف.
- ٨- **الاحترام**... من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء ..**الملابس**.. المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة ..**التعصب**.. عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفين.
- ١١- من فاعليتي في المنزل أحرص على ..**الترتيب**.. الدائم لغرفتي.
- ١٢- تجنب إطالة رن ..**الجرس**... والتريث قليلاً.

الوحدة الثانية

شؤون منزلية



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١. تُوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
٢. تستنتج خطوات إعداد الميزانية.
٣. تقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
٤. تعي أهمية الادخار.
٥. تُقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
٦. تُلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
٧. تُدرك الفرق بين الدعاية والإعلان.
٨. تُصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليها.



الميزانية وموارد الأسرة

المفاهيم الرئيسية:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم لنفقاتهم، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيح في الإنفاق والاستهلاك من أهم خططها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي تؤدي سعاد هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن تتعرف على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

معلومة
إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

خطوات إعداد الميزانية

- ١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.
- ٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم، ثم المهم، فالرغبات.
- ٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.
- ٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.
- ٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

تذكير

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

حالات الميزانية بعد إعدادها



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في وضع الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

أبواب الصرف

الادخار:
استقطاع جزء من الدخل واستثماره
(١٥-١٠٪)

المتفرقات:
الهدايا، الترفيه، الصدقات.
مصاريف نقل
(٢٠٪)

النفقات الشخصية:
المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس
(٢٥-٢٠٪)

احتياجات المنزل:
إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، كهرباء، ماء، ووقود.
مواد النظافة
(٢٥-٣٠٪)

الغذاء:
ما يتفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه.
(٢٥-٣٠٪)

تذكرني

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.

وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

٣- الكماليات:

ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميل المنزل، و... الهدايا والترفيه.....

٢- الحاجيات:

التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، و... التنزه..... والأجهزة...

١- الضروريات:

ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، والملبس، والعلاج... (التعليم).

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥%	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	١٥٠٠ ريال
الاحتياجات المنزلية ٢٥%	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ريال
النفقات الشخصية ٢٠%	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب وجرائد.	١٢٠٠ ريال
المتفرقات ٢٠%	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ريال
الادخار ١٠%	شراء شهادات استثمار	٦٠٠ ريال
المجموع		٦٠٠٠ ريال



أعدي ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعية توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشير معلمتك في خطوات إعدادك للميزانية.

هذا النموذج لأسرة دخلها الشهري يعدل ٤٠٠٠ ريال شهري

هلاً فكرت بسؤال والدتك عن أسباب الظروف المادية التي تمر بها أسرتك،
والعوامل التي أثرت في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

١- حدوث ظروف طارئة للأسرة. تتجنب الانفاق الزايد.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤- التوجه للمعروضات ذات الدعاية المبهرة لشراؤها دون حساب

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦- استهلاك الأجهزة الكهربائية دون وعي مما أدى إلى تخريبها وشراء بديل

طرق زيادة الدخل

بنيتي أنت فتاة فاعلة. علمت أن أسرتك تمر بظروف مادية صعبة، كيف
يمكنك التغلب عليها، وزيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- التخلي عن كمالياتها من أجل مساعدة الأسرة في تدبير الأموال لسد حاجاتها

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣- أخذ جزء من المصروف وليس كله حتى لا أرهاق أسرتي...

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الخياطة، الرسم،.....

قصة كروية

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجفاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطالب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحضر على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.

(المصدر: ريادي، متاح على الشبكة العنكبوتية)

من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

العادات الخاطئة

سبب ظهورها

البديل أو الحل

١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم أكثر من صنف من الحلوى مع القهوة.

- تقليد العوائل الأخرى.
- حب المديح والثناء.
- الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم.

- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة.
- التركيز على البساطة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة.

إذا قدم المضيف صنفاً من العصائر الطازجة بعد القهوة

اعتقاداً أن أقل من ذلك...
تقليلاً من شأن الضيوف

٢- الذهاب إلى المشاغل للتزين عند الرغبة في حضور مناسبة.

- حب التجميل الزائد.
- حب البروز والتميز.
- التفاخر بين الناس....

- الثقة بالنفس والاعتماد عليها في التجميل.
- تطوير الذات بالاطلاع والمحاولة والتدريب.

الاعتماد على النفس في التزين المنزلي البسيط والرفيق

• اتباع الموضه
• الهوس بالتعليقات

• حب التقليد
• الاعتقاد بأنها تعني
• التمدن
• التفاخر

• الرضا بالأمر الواقع
• مراعاة تعليم ديننا
• الالتزام بتقاليد بيتنا

ماذا يعني لك التسوق؟

..... شراء السلع والمنتجات الضرورية والاساسية



نشاط (ب):



نشاط (أ) :

نقوم بتقسيم المبلغ على الاربع
أسر اما بنسب متساوية او اتباع
مبدأ حصة الفرد في الاسرة

۱- ما تأخذه كل اسيرة يساوي

۱۰۰۰ ÷ ۴ یساوی ۲۵۰ ریال

٢- لو كان عدد افراد الاسرة

الأربعة عشر افراد مجتمعين يصبح

۱۰۰۰ ÷ ۱۰ یساوی ۱۰۰ ریال

ليصبح نصيب الفرد في الاسرة
الواحدة ١٠٠ ريال





استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

قارني بين الصورتين، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لهما.



شكل (٢)



شكل (١)

الصورة الاولى. تشير. الى. التبذير. في. الشراء. وهذا. يدل. على. سوء. استهلاك. موارد. الاسرة.
الصورة الثانية. تدل. على. شراء. السلع. الضرورية. وهذا. أفضل. من. اجل. ترشيد. نفقات. الاسرة

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك ١٥٠ ريال لإنفاقها على أسرتك في يوم واحد، كيف تنفقيها مراعية كل من:

..... ٧٠ ريال الطعام:

..... ٢٠ ريال المصروف اليومي للفرد:

..... ٦٠ ريال بعض الحاجات الأخرى:

تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.

نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المشتغلين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



أحرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبتِ إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيتِ مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢- شراء كميات كثيرة ومتكررة

.....

٣-
.....



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- شراء السلع الأساسية

.....

٣-
.....

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهّل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) والأطعمة الخفيفة لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً وهي مضرّة بالصحة وتسبب زيادة الوزن لسعراتها الحرارية المرتفعة.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $1 \times 5 \times 3 = 15$ ريال.

الاستهلاك الشهري: $15 \times 4 = 60$ ريال.

الاستهلاك السنوي: $60 \times 12 = 720$ ريال.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة: لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثر بلا شك في سلوك المستهلك وفي قراراته الشرائية وفي ميزانيته المالية.



الوسيط



هاتي مثالاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.



- قدمي فكرة إعلان في إحدى الوسائل الإعلانية، ثم أجبني عما يأتي:

- الوسيلة المستخدمة في الإعلان: التلفاز.
- اسم المادة المعلن عنها: حليب أطفال.
- عوامل الجذب في الإعلان: .. الصوت والصورة.



الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك: لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها.

لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة، ووسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان وباختلاف قيمها وأهدافها ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهدي ثلاث إعلانات تلفزيونية لمواد غذائية ظهرت خلال هذا اليوم أو الأيام القليلة الماضية، ثم وضح:

الجوانب الإيجابية: ... طريقة الإعلان عن السلعة

الجوانب السلبية: ... تكرار الإعلان

أفضلها والسبب: من أعلنت عن مزايها واسم الشركة المنتجة

لأنها قدمت معلومات كافية عن المنتج والنسب التي يحتاجها الجسم من مكوناته

نشاط (ب):

• الوجبات التي لا تفسد مع الوقت ويفضل اعدادها قبل فتح المقصف بقليل حتى تكون طازجة ولا تفسد سريعا

• المشروبات الطازجة ويفضل اعدادها قبل فتح المقصف بقليل حتى تكون طازجة ولا تفسد سريعا

• عمل دعاية موزعة على الطالبات حتى اضمن وصولها الى اكبر قدر ممكن منهن



نشاط (أ):

- اختيار الوقت المناسب لشراء السلع حيث ان هناك مواسم واوراق تقل فيها الاسعار
- عدم طبخ كميات كبيرة من الطعام يزيد عن الحاجة
- الاستفادة من بواقي الاطعمة بدلا من التخلص منها
- عدم رمي جزء كبير من الثمرة مع قشرتها
- عدم الوقوع تحت تاثير الاعلانات خاصة وانها تلعب دورا سلبيا في بعض الاحيان يهدف التأثير على الناس في شراء ما لا يحتاجون اليه

التطبيقات



١: مِيزِي السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):

١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها (✓).

٢- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها (X).

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم (✓).

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم (✓).

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة (X).

٢: رتبي حسب الأولويات التي ترينها:

١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقينه:

أ- شراء هدية للأم. ١ ب- اشتراك في مجلة. ٣ ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل. ٢

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في :

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية. ٢ ب- عمل ديكور جذاب للمحل. ١
ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن. ٣

٣- أقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشحين لحضور هذه الدورة:

أ- والدتك. ١ ب- المعلمة. ٣ ج- صاحب متجر غذائي. ٢



أ/ انقلي الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضعي الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
ا	ل	ا	ن	ت	ش	ر	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ا	ل	غ	ذ	ا	ء	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
ا	د	خ	ا	ر	ن

استقطاع جزء من الدخل بدون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
ا	ل	ا	س	ع	ا	ر	م

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمعي الأحرف الزائدة مكونة منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي:النمل.....



استلمت هدى ومنى مصروفهما الشهري من والدتهما، فنالت كل واحدة (٢٠٠) ريال وكانت أوجه صرفهما كالآتي:

مصروفات هدى		مصروفات منى	
ريال	بيان بالمصروفات	ريال	بيان بالمصروفات
٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.	١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.
٢٠	صدقة.	٣٠	شكولاتة ومشروبات غازية.
١٠	شكولاتة وعصير.	٣٠	مجلات.
٣٥	ملابس.	٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.
١٥	أكسسوارات وزينة.		
٥٠	ادخار.		

اكتب تعليقًا مناسبًا تبينين فيه رأيك حول طريقة هدى ومنى في إنفاق مصروفهما، موضحة إيجابيات وسلبيات كل منها:

بالنسبة لهدى: هي أكثر اتزانًا في الشراء وموفرة

بالنسبة لمنى: تنفق في السلع التي لا تفيد وبطريقة خاطئة



استشهدي بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

١- البخل (سورة الليل): (وأما من يخل واستغنى) (٨)

٢- الإسراف (سورة الإسراء): (وأت ذاك القريبى بحقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيرا) (٢٦)

٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): (والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما) (١٧)

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير، قيموها بوضع الحرف المناسب أمام التصرفات الآتية:

اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

س تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

ق تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها.

ب لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

س شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

ب عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

ق استقبال الضيوف بملابس مناسبة تملكينها.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟

اسم المادة الغذائية



مكونات المادة

الوزن الصافي

تاريخ الانتاج وتاريخ الانتهاء

السعر



قال علي بن أبي طالب عليه السلام كلمة رائعة في تحقيق مفهوم الاقتصاد عند المرأة. لتعرفي الكلمة املئي الفراغات بإحدى الأحرف الآتية:

(ص)

(م)

(ل)

خير نسائكم الطيبة (**ل** رائحة)، الطيبة (**ل** طع **ام**)، التي إن أنفقت، أنفقت (**ق**ص **دا**)، وإن أمسكت، أمسكت (**ق**ص **دا**)، فتلک من (**ع**ص **ام**) الله، و (**ع**ص **ام**) الله لا يخيب.

الوحدة الثالثة

عناية ملابسية



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.
- ٢ تعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.
- ٣ تطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.
- ٤ تحرص على نظافة ملابسها وجمالها.
- ٥ تنفذ بعض غرز الكروشيه على عينة.



مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون ملابسهِ البيضاء إلى اللون الرمادي.

المشكلة الثانية

لاحظت لجين أن رائحة ملابسها غير مقبولة بعد عملية الغسيل.

المشكلة الثالثة

تشتكي أمال من تداخل ألوان قميصها الزاهية.



كلفتك والدتك غسل ملابس أفراد الأسرة، وقبل غسلها أردت الحصول على قدر وافي من المعلومات حول الطريقة الصحيحة لغسلها، رتبها على صورة أفكار رئيسية محددة مصدر معلوماتك.

مصدر المعلومة

- 1- أمي.....
- 2- أمي.....
- 3- أمي.....

الأفكار حسب الأهمية

- 1- مراعاة عدد قطع الملابس.....
- 2- وضع الماء بحسب الكمية.....
- 3- فرز الملابس بحسب ألوانها وخامتها.....

- كثيراً ماتحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وقد سبق لنا دراسة البطاقة الإرشادية التي ترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابس ووقايتها من الآثار السيئة للغسيل. وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.

مشكلات الغسيل وأسبابها

المشكلة	السبب	الوقاية
١- تغير لون الملابس البيضاء.	١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد. ٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة. ٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة. ٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من آثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة. ٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها فوق بعضها البعض. ٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة. ٧- استخدام ملينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.	١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة. ٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجياً؛ حار دافئ بارد. ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق. ٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لوناً رمادياً. ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض. ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج. ٧- استخدام ملينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.

غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.



المشكلة

٢- رائحة الملابس غير مقبولة.

السبب

- ١- استعمال ماء غسل ملابس أخرى.
- ٢- طول مدة النقع.
- ٣- تكديس الملابس المتسخة أثناء الغسيل بحيث لا يسمح للماء بالتغلغل داخل أنسجتها.
- ٤- عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف.
- ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس.
- ٦- نشرها في مكان رطب.

الوقاية

- ١- عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف.
- ٢- عدم إطالة مدة النقع.
- ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة.
- ٤- شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف.
- ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة.
- ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء.

المشكلة

٣- البقع:

أ- بقع الصدأ على الملابس.

السبب

- ١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات.
- ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.

الوقاية

- ١- استعمال سحابات مطلية ذات نوعية جيدة.
- ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل.
- ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة. ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة. ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	١- عدم وضع الملابس في سلة الغسيل وهي رطبة أو منداة. ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافيًا لحدوث مشكلة للملابس. ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.

تذكيري

إن طول المدة الزمنية والحرارة؛ يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.



المشكلة	السبب	الوقاية
ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.	١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون. ٢- خلط الملابس بعد عصرها بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها فوق بعضها البعض. ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيدًا، واستخدامها بكميات كبيرة.	١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها. ٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر. ٣- إذابة مواد التنظيف جيدًا، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.

تذكيري

نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



الوقاية

- ١- تغيير مزيل العرق.
- ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.

السبب

- ١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.

المشكلة

- د- بقع العرق على الملابس.

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسل الملابس.



عُبري بكلمة واحدة عما يأتي مستفيدة من المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو
ظلال صغيرة قاتمة على
الملابس.

متسخة

مكان متجدد الهواء.

صحي

غسل الملابس جيداً.

تنظيف

ملابس غير مقبولة.

متسخة

نشاط (ب):

مساحيق الغسيل المتنوعة والتي
غالباً ما نَعتمد عليها جميعاً، منها ما
يستخدم للغسيل الأبيض والملون

تحوّلت هذه الماركات من إنتاج
المسحوق لإنتاج الجل للغسيل (الأبيض- الملون- الأسود)



نشاط (أ):

يتم عصر نصف ليمونه على مكان
البقعة ونعرضها للشمس حتى
تجف تماماً

الليمون مع أشعة الشمس يزيل
الصدأ وبعدها يتم غسل الملابس
بالصابون كالمعتاد



غرز (الكروشيه)

المفاهيم الرئيسية:

- الغرزة.
- التدرب.

معلومة
إثرائية

الكروشيه:

كلمة فرنسية الأصل
معناها باللغة العربية
اللاقط أو الشابك
أو العالق. وسميت
بالكروشيه نسبة إلى
الأداة المستخدمة
فيها.

وكلمة (crochet) تعني
نسيج محبوك بإبرة
معقوفة.

الكروشيه :

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بإبرة معقوفة.

استعمالاته



شكل (١)

الأدوات المستخدمة :

- إبرة الكروشيه - خيوط الكروشيه - إبرة الخياطة - الخيط - المقص.

القواعد العامة لعمل الكروشييه

- ١ - اختيار النوع الجيد والمناسب من الخيوط القطنية أو الصوفية أو الصناعية... إلخ.
- ٢ - اختيار الإبرة المناسبة لسمك الخيط إذا لم يتطلب تصميم القطعة المنفذة غير ذلك.
- ٣ - اتباع الطريقة الصحيحة عند الإمساك بالإبرة.
- ٤ - إمساك الخيط بالطريقة المناسبة.

إرشادات عامة لعمل الكروشييه

- ١ - البدء بتنفيذ الغرز البسيطة، ثم التدرج إلى الغرز الأكثر تعقيداً.
- ٢ - تُوصل قطع الكروشييه معاً بطرائق متعددة ، مثل ربطها:
أ- بإبرة الكروشييه. ب- بإبرة الخياطة.
- ٣ - إخفاء الخيوط الزائدة في بداية الشغل أو بعد نهايته بين الغرز بإبرة الكروشييه المعقوفة.

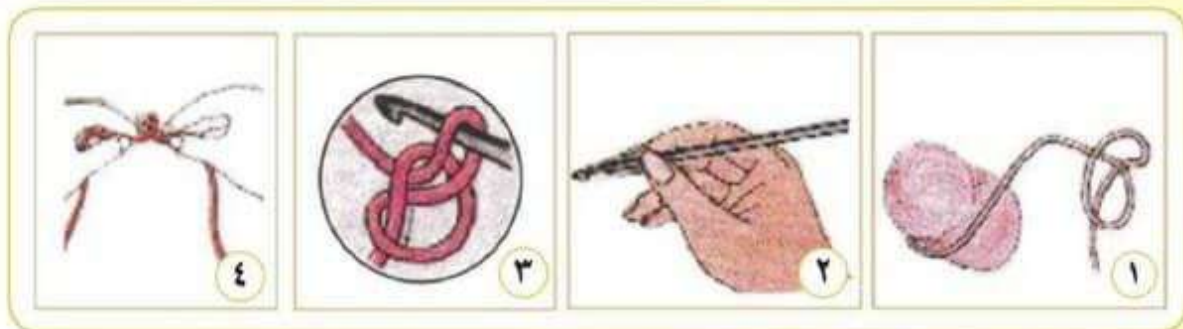
أنواع غرز الكروشيه



غرز الكروشيه

غرزة البداية:

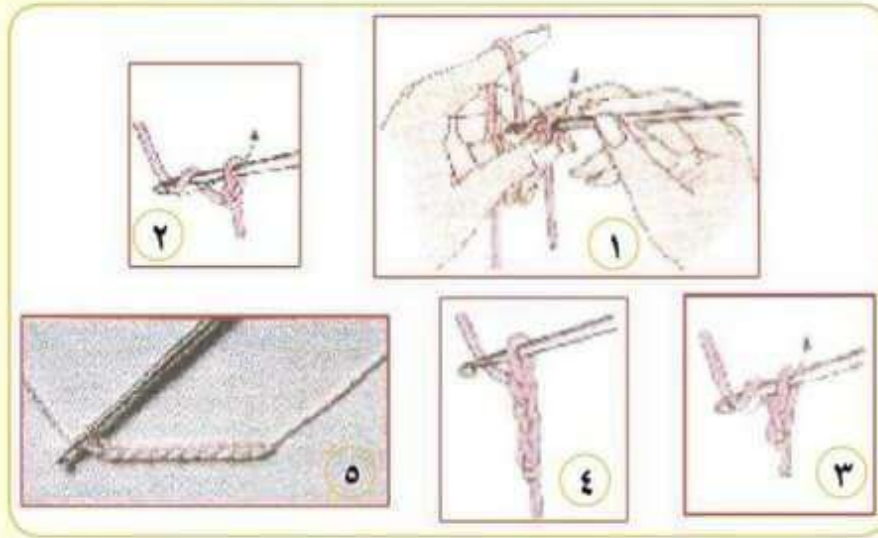
- ١- يُلف الخيط مكوناً دائرة، ثم يُوضع طرفه خلفه خلفها.
- ٢- تُمسك الإبرة مثل القلم.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من وسط الدائرة.
- ٤- شد الخيط من الطرفين بحيث يكون حلقة حول الإبرة.



شكل (٢)

غرزة السلسلة:

- ١- تُعمل غرزة البداية.
- ٢- يُمسك الخيط بالطريقة المناسبة.
- ٣- تحرك الإبرة باليد الأخرى ملتقطة الخيط، ثم يُسحب خارج الحلقة مكوناً الغرز.
- ٤- يُكرر العمل لتتكون سلسلة من عدة غرز متتابة، ويحدد العدد المطلوب منها تبعاً للشكل المراد تنفيذه.



شكل (٣)

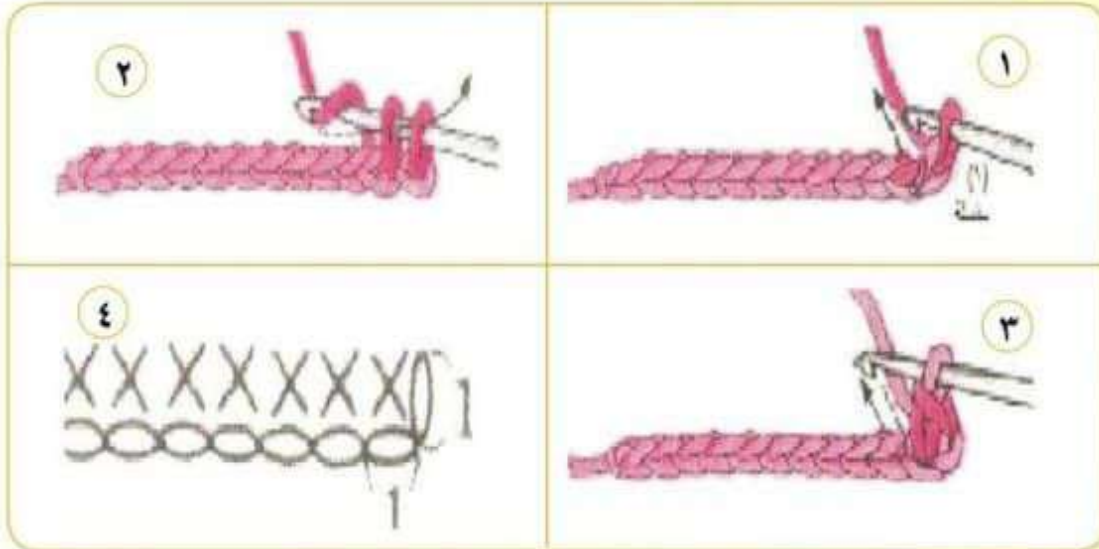
الغرزة المنزلقة:



- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
- ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
- ٣- يُسحب الخيط من تحت الغرز، ثم من داخل الحلقة - الموجودة على الإبرة - في حركة واحدة مكوناً غرزة مدمجة، تستخدم في قفل الدائرة، أو في ربط الوحدات بعضها ببعض، أو في غرزة مستقلة... إلخ.

غرزة الحشو:

- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
 - ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
 - ٣- يُسحب الخيط من الأسفل مكوناً حلقة حول الإبرة.
 - ٤- يُلف الخيط مرة أخرى على الإبرة.
 - ٥- يُسحب الخيط مرة أخرى من داخل الحلقة معاً مكوناً الغرزة المطلوبة.
- ملاحظة:** عند تنفيذ نسيج بغرزة (الحشو)، يلزم ترك غرزة خالية من غرز السلسلة في بداية السطر الأول، كما يلزم عمل غرزة سلسلة واحدة عند بداية كل سطر من الأسطر الآتية للنسيج (وهذا يمثل مقدار الارتفاع للسطر الآتي).



شكل (٤)

الغرز العمودية:

تأخذ شكل العمود الذي يختلف طوله تبعاً لعدد اللفات المكونة له، ومن ثم تُسمى بعددها: الغرز العمودية بلفة واحدة، المزدوجة، الثلاثية، الرباعية، إلخ.

أشكال الغرز العمودية

الغرز العمودية
الثلاثية



الغرز العمودية
المزدوجة

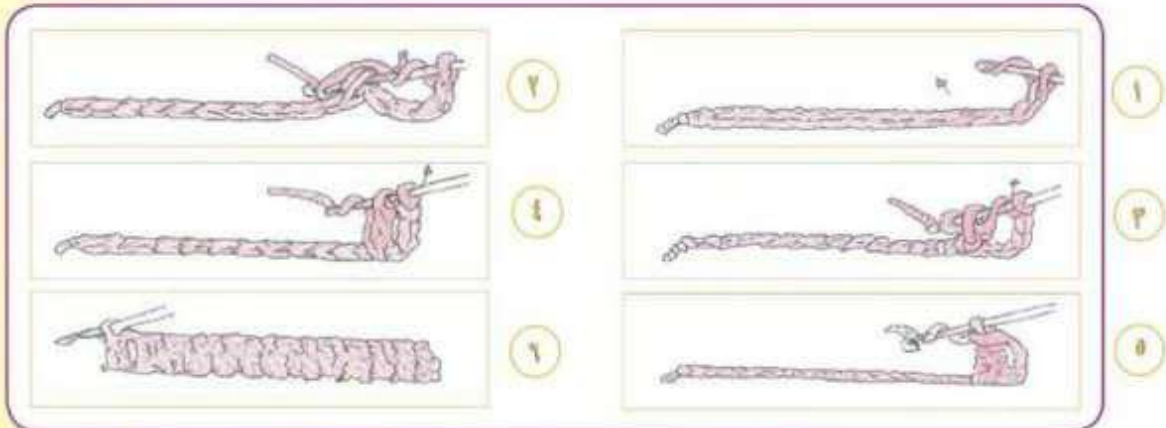


الغرز العمودية
بلفة



الغرز العمودية بلفة واحدة:

- ١- تُؤخذ لفة واحدة على الإبرة.
- ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة، بحيث يتكون عليها ثلاث حلقات.
- ٤- تُؤخذ لفة على الإبرة، ثم تُسحب من خلال حلقتين.
- ٥- تُؤخذ لفة مرة أخرى، ثم تُسحب من خلال الحلقتين المتبقيتين على الإبرة، بحيث تتكون الغرز المطلوبة.

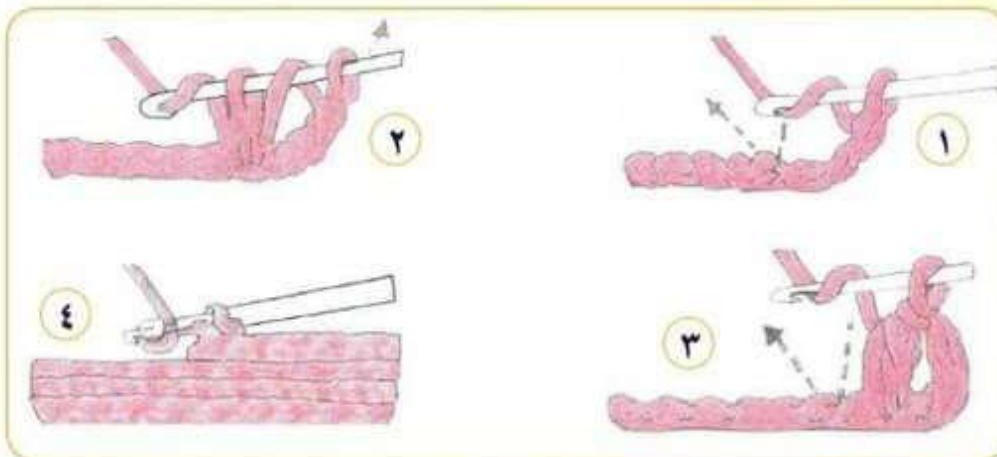


شكل (٥)

- ١- عند تنفيذ نسيج بالغرزة العمودية ذات اللفة الواحدة، يراعى ترك غرزتين من غرز السلسلة، بحيث تُدخل الإبرة في الغرزة الثالثة، كما يراعى عمل (٣:٢ غرز) سلسلة قبل البدء في عمل الأسطر الآتية من النسيج.
- ٢- يراعى زيادة العدد المذكور من غرز السلسلة، كلما زاد عدد لفات الغرزة العمودية، حيث يعتمد ذلك على مقدار ارتفاعها.

الغرزة العمودية المنزقة،

- سميت بذلك؛ لأن الإبرة تسحب الخيط - في الخطوة الأخيرة - من الحلقات الثلاث الموجودة عليها في حركة واحدة. ولتنفيذها تُتبع خطوات الصور الآتية:
- ١- يُلف الخيط على الإبرة.
 - ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
 - ٣- يُلف الخيط على الإبرة ثم يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من الحلقة وتكون على الإبرة ثلاث حلقات.
 - ٤- يُلف الخيط على الإبرة، ثم تُسحب الثلاث حلقات معاً، وبذلك تتكون على الإبرة غرزة واحدة.



شكل (٦)

نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (b).



نشاط (أ):

- عند الجزء المقطوع من الملابس
- لتوسيع الملابس الضيقة
- بإضافة صفوف طولية للفرز في خطي الجنبين أو إضافة نفس الصفوف في أماكن المردات شرط ألا يكون هناك كولة

التطبيقات



١: أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، قارني بينهما بربط السبب بالنتيجة:

النتيجة

السبب

٦ ظهور بقع العرق على الملابس.

٥ ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

١ زوال بقعة الصدأ من الملابس.

٣ ظهور بقع العفن على الملابس.

٤ تغيير لون الملابس البيضاء.

٢ ظهور بقع ملونة على الملابس.

١- استخدام عصير الليمون الحامض

والملاح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

٥- استعمال ماء غسل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

٢: اقترحي حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:

غسل كل قطعة بمفردها، وإرسال القطعة الهالكة إلى المغسلة لإعادة صباغتها بلون غامق حتى لا أخسرها

تخفيض أحمال درجة الحرارة للمغسلة أثناء الغسيل، تجميع الغسيل بمعدل ٣ مرات أسبوعياً حتى نقتل استهلاك الكهرباء

اجملها بغرزة الكروشيه

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢ - ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

٣ - قطعة ملابس بسيطة تحتاج إلى مجمل، وظروفك المادية لا تسمح بذلك.

٢: اختاري الحل الأفضل لكل مما يأتي:

١- عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به. ✓
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٢- أختك الصغيرة تعبت بألعابها دائماً وترميها من أماكن مرتفعة فيؤدي إلى كسرها، ما البديل المناسب لها؟

- ١- شراء ألعاب رخيصة.
- ٢- صنع الألعاب من الأقمشة أو الكروشيه. ✓
- ٣- حرمانها من شراء الألعاب.

٣- وجدت صورة في قطعك الملبسية وأنت لا ترغبين بذلك ما الحل في رأيك؟

- ١- التخلص من القطعة الملبسية.
- ٢- تغطية الصورة بقطعة من الكروشيه. ✓
- ٣- الطباعة على الصورة وطمس معالمها.

٤ : صلي بين كل أداة في العمود الأول والفائدة منها في العمود الثاني:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية. | • إضفاء الزينة على القطعة الملبسية. |
| ٢- استخدام الخرز في الكروشيه. | • لإمسك الخيط أثناء عمل الغرزة. |
| ٣- وجود خطاف انحناء في طرف إبرة الكروشيه. | • النظافة والجمال للقطعة الملبسية. |
| ٤- البطاقة الإرشادية مع الملابس. | • منع ظهور الصدأ على الملابس. |
| | • غسل الملابس بطريقة صحيحة. |

ملحوظات مهمة

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١. تبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
٢. تستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
٣. تحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
٤. تُقدّر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
٥. تُقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.
٦. تُقدّم أصنافاً غذائية من البيئة السعودية تحوي دقيق القمح.



حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسية:

- حفظ الأطعمة.
- المخلف.
- المربى.



أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلي كل منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



تاريخ الإنتاج: ٧-٢

تاريخ الانتهاء: ٧-٩

تاريخ الإنتاج: ٧-٢

تاريخ الانتهاء: ٨-٢

تاريخ الإنتاج: ١٤٣٣-٧-٢

تاريخ الانتهاء: ١٤٣٤-٧-٢

ب- هاتي أمثلة لأطعمة يتم حفظها:

- يوميًا: العصائر، الفريش

- أسبوعيًا: الجبن، الألبان

- شهريًا: الأسماك، اللحوم

- موسميًا: البقوليات وبعض الخضروات

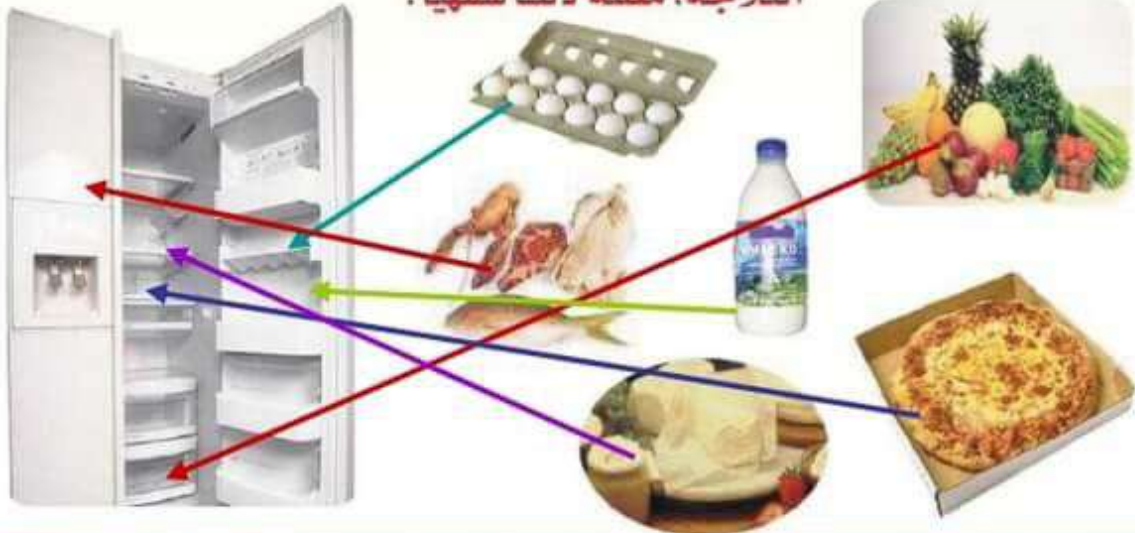
طرائق حفظ الأطعمة

التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صليها بالمكان المناسب لحفظها داخل الثلاجة، معللة ذلك شفهياً:



معلومة
أثرآلية

تتواجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً - أقل من الصفر المئوي -، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.



تجميد الخضراوات:



مثال: الفاصوليا.

- ١- تُغسل جيداً ثم تُقَطَّع تمهيداً لحفظها.
- ٢- تُسَلَق في ماء مغل من ٢-٥ دقائق.
- ٣- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- ٤- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفريزر).

تجميد الفواكه:

مثال: الفراولة.



- ١- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- ٢- تُغمر في ماء مغل مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- ٣- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- ٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفريزر).



فكري: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

يعتقد البعض ان شراء الاشياء التي تحتاج الى تجميد بكميات كبيرة ووضعها في المجمد دفعه واحدة صواب الا ان ذلك قد يؤدي الى فسادها في حالة انقطاع التيار او فساد المجمد وكذلك عدم الشعور بجاهزيتها او كونها طازجة وفقدانها لقيمتها الغذائية على المدى الطويل



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في المعيشة عن السابق، اكتب أكبر عدد ممكن من الحقائق التي أحدثتها التغييرات في مجال حفظ الأطعمة لكل اختراع مما يأتي:

الفرن

تسخين وتجفيف
المواد الغذائية

الثلاجة

تبريد وحفظ وتخزين
المواد الغذائية

التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

تجفيف الخضراوات الورقية

(بالطريقة الطبيعية):



- 1- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- 2- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر على صواني عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، ويتم ذلك في مكان مُتجدد الهواء مع تعريضها للشمس، وتقليبها من فترة لأخرى حتى يتم جفافها.
- 3- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أواني نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكنه يحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرصي على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بعنصر الحديد.



إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال : المربى.

الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربى

(مربى التفاح):

المقادير : كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة عصير ليمون -
ملعقة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة :



- 1- يُغسل التفاح ويُقطع من ٦-٨ قطع وتُزال البذور.
- 2- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- 3- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (١ سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- 4- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- 5- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- 6- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.
- 7- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.

مثال: المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة ملح + ٣ ملاعق خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتعطية.
- الطريقة:

- ١- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
 - ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
 - ٣- تُغطى الزجاجاة بزيت الزيتون (لماذا؟) ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في نضج المخلل.
- حتى لا تتكون طبقة من الفطريات على السطح

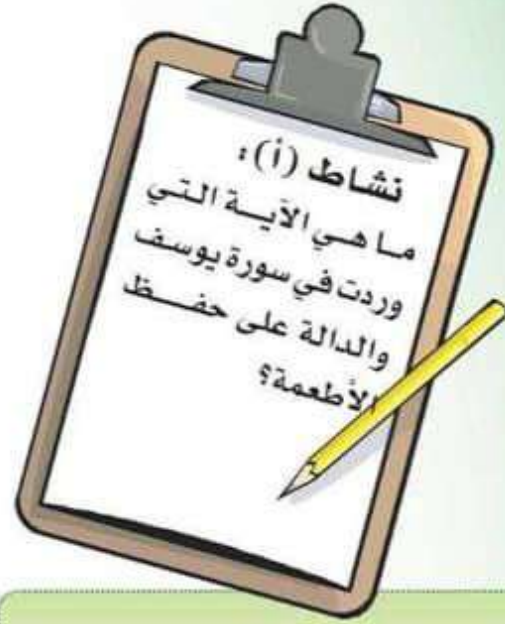
تذكري

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



نشاط (ب):

كان الناس قديما يواجهون
صعوبة في حفظ اللحوم، لان
ذلك الزمن الجميل لم يكن فيه
كهرباء ولا ثلاجات فكانوا عند
حفظهم للحوم وخصوصا في
عيد الاضحى يقومون بغلي
اللحم في الماء الى ان يصل
لدرجة الغليان ثم يملح ويعلق
في حبل داخل الجندب او اي
مكان يسكنونه وياخذون منه
على قدر حاجتهم ويستمر لفترة
طويلة.



نشاط (أ):

(قال تزرعون سبع سنين دأبا فما
حصدتم فذروه في سنبله الا قليلا
مما تأكلون (٤٧) ثم يأتي من بعد
ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمت لهن
الا قليلا مما تحصون (٤٨))





أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسية:

- القمح.
- الألياف.

معلومة

الرؤية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لأنخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

ماذا نعرف عن القمح؟

تركيب حبة القمح

شعيرات

طبقة نخالة

الأندوسبرم

الجنين

شكل (١)

عنصر أساسي في غذاء الإنسان
اليومي يستخدم بأشكاله المختلفة
إما حبة القمح أو يطحن لعمل
الدقيق وعمل الخبز منه

القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليولوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته



معلومة إثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو، لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

فوائد القمح:

- ١- مغذي للجسم ومنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد في تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به من ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

الدقيق الأبيض

نُزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به من ٨٠-٨٥٪.



اكتبي أكبر عدد ممكن من الأفكار التي يمكن التوصل إليها من هذه الصورة.

خبز- كيك -كرواسون- بليلة- معجنات- بيتزا.... الخ

المصابيب



- كوبان من طحين البر.
- بيضة واحدة.
- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

هذا الصنف يشبه إلى حد كبير (البان كيك) المعروف عالمياً إلا أن قيمته الغذائية أعلى؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض.



الطريقة

- ١ يُخلط الدقيق والسكر والملح (المقادير الجافة).
- ٢ يُضاف الحليب إلى البيضة ويُخلط جيداً (المقادير السائلة).
- ٣ تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة وتُخلط جيداً.
- ٤ تُجهز الصاجة أو المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت، وتوضع على النار.
- ٥ تُصب العجينة على الصاجة على شكل أقراص يختلف حجمها حسب الرغبة.
- ٦ تُحمر قليلاً أسفل، ثم تُقلب على الوجه الآخر.
- ٧ تُدهن بعد نضجها بالزبدة، والسكر المطحون أو العسل، وتقدم كصنف حلو.

تذكري

عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط أو السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة والسكر.



كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح؟

المقادير: بصلة كبيرة- ٢ طماطم صغيرة- ٢ بيضة- ٣ فصوص ثوم- فلفل بارد- بهار ملح- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر- كاس زيت- ٢ كاس طحين ابيض- ٢ كاس طحين بر.

الطريقة: تخلط جميع المقادير في الخلاط ماعدا الطحين ثم يضاف الطحين وتخلط وتصب بالملعقة في المقلاة وتكون اقراص صفيرة واذا استوت تقلب على الوجه الاخر حتى ينتهي المقدار ثم ترص في اي طبق تقديم ويوضع معها كشنة البصل

التاوة



- ٣ تمرات منزوعة النوى.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة خميرة فورية.
- كوب دقيق بزر.
- نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء.
- مقدار من الشراب السكري أو العسل.
- مقادير الشراب السكري:
- كوب سكر.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة عصير ليمون.
- ذرة فانيليا.

قد تُحشى وحدات التاوة بالخضراوات أو الدجاج أو الجبن وتُقدم كصنف مالح.



الطريقة

١. تُوضع التمرات مع الماء والخميرة في الخلاط.
 ٢. يُضاف الخليط على الدقيق المضاف إليه الحبة السوداء.
 ٣. تُعجن جيداً، ثم تُترك قليلاً.
 ٤. تُقطع العجينة إلى قطع بحجم حبة التمر.
 ٥. تُضغط العجينة على شكل دوائر صغيرة.
 ٦. تُوضع في الزيت الحار، وتُضغط بالملعقة، وتُقلب على الوجه الآخر.
 ٧. تُنشل من الزيت بعد النضج وتُوضع على ورق ماص.
 ٨. يُرش سطحها إما بالسكر البودرة أو العسل أو الشراب السكري حسب الرغبة.
- طريقة عمل الشراب السكري:
- تُوضع المقادير على النار، وتُقلب مدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تصبح لزجة.



ابحثي عن فوائد الحبة السوداء مستعينة بحديث نبوي.

نشاط (ب):

يمكن استخدامه في علاج العديد
من الامراض خاصة التهاب
الجنوب الانفية



نشاط (أ):

خبیصة البر:

المقادیر:

٣ اكواب من دقيق البر- كوب سكر- نصف
ليمونه- ملعقة طعام من الهال- ملعقة طعام من
الزعفران- نصف فنجان ماء ورد- كوب سمن-
مكسرات لوز وكاجو وزبيب مع نصف كوب
جوز هند.

الطريقة:

نضع الماء في القدر مع السكر والليمون
والزعفران وكوب السمن وماء الورد ونتركه
یغلي
نحمر الدقيق على النار حتى تتصاعد رائحة
النضوج
نعمل حفرة في وسط الدقيق ونبعده عن النار
ونسكب مغلي الماء والسكر والسمن مرة
واحدة مع التقليب المستمر
نقلب المكسرات كلا على حده ننثر جوز الهند
على الخبيصة ومن فوقها المكسرات والذبيب
ويقدم هنيئاً



التطبيقات



١: بيّني فائدة كل مما يأتي:

لاستخدامها في غير موسمها واستخدامها في
تجميل وجه الحلوى مثل البسبوسة وعمل
قمر الدين والمشمش

- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

لتنشيط بكتيريا حمض اللاكتيك

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

للتغلب على الكثير من الامراض
وخاصة مرضى السكر

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

٢: كيف تتجنبين حدوث كل مما يأتي:

١- اصفرار لون الخضار الورقية.

حفظها في الثلاجة

٢- الفساد السريع لبعض الخضار، مثل: الخيار في حال توفره بكميات كبيرة.

تخليله

٣: ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:

السلبيات

كثرة المخللات تضر الصحة

الدقيق الأبيض قيمته الغذائية أقل

الإيجابيات

حفظ الخضار والفواكه

توافر اغذية كثيرة

العبارة:

١- عمل المخللات والمرببات من الخضار
والفواكه.

٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من
الدقيق الأبيض.

٤ : ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة أمام صور الأغذية الآتية :

تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج



ب



ج



ب



ب



ف



ب



أتمّي العمليات الحسابية الآتية، ثم أجيبني عن الآتي :

أ- استبدلي الأرقام الناتجة عن هذه العمليات بالحروف المطلوبة، ثم ضعي كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّني بهم الطعام المطلوب :

٤	=	٢	ر
٥	=	$\frac{(٥ \times ٢)}{٢}$	ل
٣	=	$\frac{(٥+٤)}{٣}$	ث
٦	=	$٦ - (٢ \times ٦)$	د
٩	=	$(٣ \times ٣) - (٢ \times ٩)$	ي
٧	=	$\sqrt{٤٩}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

ا	ل	ث	ر	ي	د
٧	٥	٣	٤	٩	٦

ب- أكملني الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق :

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : « إن فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام » [أخرجه البخاري، ٣٤١١].

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حالياً؟ الخبز..المبتل..المرق