

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للف الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول

الجلول أون لاين
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
التربية الأسرية: للصف الثالث المتوسط: الفصل الدراسي الأول،
وزارة التعليم - الرياض، ١٤٣٠ هـ
٩٠ ص، ٢١ × ٥ × ٢٥ سم
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٤٨-٠٨٦٣-٨
١ - التربية الأسرية ٢- كتب دراسية أ- العنوان:
ديوي ٣٧٧،١ ١٤٣٠ / ٦١٢٨

رقم الإيداع: ١٤٣٠ / ٦١٢٨

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٤٨-٠٨٦٣-٨

مواد إثرائية وداعمة على " منصة عين "



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجلول اون لاين
hulul.online

بيني

تذكري أن هذه المادة تتيح لك مساحة للرأي والتفكير، وضرب الأمثلة واستنباط الفوائد، لذا فمن المهم عند مواجهة أية صعوبة في معلومة أو سؤال أو نشاط ألا تترددي في استشارة معلمتك.

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته
المتدفقات، والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق محمد ﷺ
الذي أتم الله به الرسالات، وبعد:

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام
بالطالبات، ومحاكاة خصوصياتهن، فقد أقرت تأليف مادة
التربية الأسرية؛ لتناسب أحلام فتيات اليوم، وآمال أمهات
المستقبل، وتلائم توجهاتهن. وقد روعي عند وضع وحدات
المنهج مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير
المجتمع وتقدمه، وإكسابهن بعض المهارات الاجتماعية ليكن
فاعلات في الأسرة والمجتمع، وتدريبهن على كيفية إعداد ميزانية
منزلية؛ لترشيد الاستهلاك المنزلي والغذائي، وتزويدهن ببعض
الخبرات والمهارات في مجال العناية والملبسية، وإزالة البقع من
القطع الملبسية، وإكسابهن المهارة اللازمة لتنفيذ بعض القطع من
الكروشيه، كذلك تثقيفهن غذائياً وصحياً، وتوعيتهن بطرائق حفظ
الأطعمة، وأهميتها، والقيمة الغذائية للقمح مع إعداد أصناف منه.
وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً، ومتضمناً بعض الرسوم
والصور التوضيحية، والأنشطة التي تجمع التسلية، والفائدة.
نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود، والفائدة المرجوة، سائلين
العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقييمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها منفردة أو مع زميلاتها مما لها علاقة في الدرس.



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



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.

hulul.online



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



الفهرس

٤	بببببب
٥	المقدمة
٦	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى مهارات اجتماعية
١٠	كيف تكونين فعالة؟	
١٥	آداب الزيارة	
٢١	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٧	التطبيقات	
٣٣	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية شؤون منزلية
٣٤	الميزانية وموارد الأسرة	
٤١	استهلاك الغذاء	
٤٧	التطبيقات	
٥٣	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة عناية ملبسية
٥٤	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	
٦٠	غرز (الكروشيه)	
٦٨	التطبيقات	الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية
٧٣	أهداف الوحدة	
٧٤	حفظ الأطعمة	
٨١	أصناف من بببببب دقيق القمح (البر)	
٨٤	المصاببب	
٨٥	التاوة	
٨٧	التطبيقات	

الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تقييم 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	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٢- أنجز ما يعهد إليّ من تنظيف المنزل بكفاءة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤- أعد بعض الأصناف البسيطة لأفراد أسرتي، وللضيوف.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٥- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٦- أحرص على مشاركة الصديقات، والقريبات في مناسباتهن.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧- أساهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٩- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١١- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمايأتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١٢- أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي.

طالبتي 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.

الحمد لله أنا فعالة حقاً



اكتبي عبارة مناسبة لكل من:

راعي ظروف أسرته المادية فأنت واحدة منهم
أسرتك أولى بحسن التعامل ومراعاة المشاعر
أحسنت الاستفادة من اجتماع أسرته

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

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

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

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

تغيبها عن المنزل

الاعتناء بأخوتي الصغار
واتباع إرشاداتك في
غيابك



قدوم مولود جديد

والدتي الخالية أشعر بتعبك في حملك،
واتذكر ما عانيته معي من قبل، وتقديراً مني
لك أعدك بأن أساعدك في رعاية هذا المولود
الصغير، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية
وأهتم بأخوتي الصغار و.....



ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

ترشيد الماء والكهرباء
والتخلي عن الكماليات



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- اهتم بنباتات منزلنا

٢- اهتم بريها يومياً

٣- اهتم بنظافتها والتخلص من الأعشاب الضارة



الجلول اون لاين
hulul.online



آداب الزيارة

المفاهيم الرئيسة:

- الموعد.
- الاجتماع.



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

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

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

١- عدم إخبار صديقتهما صاحبة المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- .. التطفل على فاطمة ومنال ومنيرة بدون إذن

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- إحراج فاطمة وإجبارها على استقبالهم

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



hulul.online

- 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 امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَمَلِكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ [النور: ٢٧].

٢- الإصرار على الدخول

٣- التطفل على الزائرات وطرح الأسئلة المحرجة عليهن.

٤- إظهار عدم الرضا عن الطعام أو الشراب أو الضيافة المقدمة

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

٦- التجول داخل المنزل دون احترام خصوصية أصحاب المنزل

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- شكرتها على حسن الضيافة

٣- دعته 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- استقبالهم ببشاشة الوجه وطيب الكلام

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والتجمل بشكل لائق ومناسب.

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

٥- مرافقتهم إلى باب الدار والتعبير عن سعادتها بزيارتهم لها

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة والإسراف في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً

على النعم من الزوال.

الجملة الثالثة أصح علي أن أراعي ظروف عائلتي

قبل زيارة من أربغ بزيارته

قارني شفهاً بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

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

٢- أزور من يحتاج زيارتي حسب ظروف الأسرية.

١- أقدم هدية عالية الثمن لصديقتي المريضة.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة.

الجملة الثانية أصح أقدم ما يمكنني تقديمه لصديقتي المريضة لأن الهدية تعبر عن شعور صاحبها وليس الضرورة أن تكون عالية الثمن

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَتَهُ» [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- إن هذه الاجتماعات تكون سبباً للبركة في الرزق وطول العمر.....
- ٣- إعطاء ربة الأسرة المسؤولية عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- التعرف على أحوال الجميع وتبادل الحديث بينهم.....

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

- ١- حاجة ربة المنزل إلى المساعدة في الضيافة والاستقبال.
- ٢- قد تكون تلك الاجتماعات سبباً لظهور الخلافات بين أفرادها.....
- ٣- تفاخر البعض منهم بما يملك وجرح مشاعر الآخرين.....
- 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؟

الدعاء للمريض بقول لا بأس طهور إن شاء الله



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

٢- زيارة التهنئة:

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

آداب زيارة التهنئة



نشاط (ب):



نشاط (أ):

صديقتي العزيزة :

حمداً لله على سلامتك وأدام الله
عليك الصحة والعافية واعذريني
لعدم تمكني من زيارتك ولكنك دائماً
بقلبي





قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث الشيق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قومي بسرد حادثة
للصورة الجانبية:

بينما كان الأطفال يلعبون جذب انتباههم حديث
والدهم الشيق فجلسوا يستمعون إليه



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 يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ﴾ [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 ثوب زور» [أخرجه مسلم: ٢١٢٩].
 - ٦ قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ 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: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِّن صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: ١٩].
 - ٢ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كَفَىٰ بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ» [أخرجه مسلم: ٥].

اكتب رأيك في الحوارات الآتية:

نعم، ولقد حضرت
بملابس قديمة
لبستها يوم العيد.

هل شاهدت
ريم؟



شكل (٢)

عدم السخرية من الآخرين

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

نعتز بلغتنا ولا نتباهى بلغة أخرى

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تحدثين مع المعلمة،
فيم كنتما تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبريني
عنه.

عدم التطفل لمعرفة أسرار الآخرين

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء....

لقد وقع لي
البارحة حدثاً غريباً.



شكل (٣)

عدم التحدث بكل ما نعرف

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 لتبيني فيه النسب التقريبية لمقدار الوقت الذي تقضينه في:

١٠%	٢٠% استماع
٤٠%	٣٠% قراءة
١٥%	١٥% مشاهدة
٣٥%	٣٥% التحدث


المدرسة

المنزل

- التحدث.
- الاستماع.
- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد ان لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك

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	نفور المستمع
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكراً)، (من فضلك).	الظهور بخلق حسن	احترام المتحدث
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الغرور	النفور من المتحدث
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	الكبر	التقليل من شأن المتحدث
٥- الابتسامه.	التقليل من شأن الآخرين	الاستمتاع باحاديث
٦- ذكر كفاءة المجلس في نهاية الجلسة.	الراحة أثناء الحديث	
هل تحفظينها؟ 		
التمسك بالآداب الإسلامية وتكفير الذنوب		

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور أمامك لمجموعة مستمعين:



شكل (٩)

لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟

لأنهم لا يجيدون فن الإنصات والاستماع



شكل (٥)



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (٦)

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟

أضايق ولا أكمل الحديث



قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [النحل: ٧٨]

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

لأن حاسة السمع تكتمل عند الإنسان قبل حاسة البصر وحاسة السمع لا تنام

اختبري مهاراتك في الاتصال

تعتبر مهارة الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند الاتصال مع الآخرين، ولكي تقيمي نفسك في هذه المهارة أجببي 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	غالباً	أحياناً	لا	الساوكيات
٤	٣	٢	١	
٤				١- أظهر حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.
٤				٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.
٤				٣- أتنازل عن الكلام لمن هم أكبر مني سناً، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالة - عمي - ...).
٤				٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمة الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).
	٣			٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدثة معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معها.
٤				٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدثة إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحداً.
	٣			٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من تحاورني وتحدث معي.
٤				٨- أثناء المتابعة مع المتحدثة أسألها (كيف - متى - أين) للاستطرداد في الكلام وإشعارها بأهمية حديثها.
٤				٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدثة معي.
				١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأبي وأحاول تفهمها جيداً.
	٣			١١- لا أزد 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 <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في ربح الجنة ومن ترك المرء 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 فانتبهي لنفسك ولاحظي تصرفاتك؛ حتى تنجحي في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

أنت تسعين لتكوني شخصية متصلة جيدة بالآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكرني 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.

الحمد لله أنا متصلة بفاعلية مع الآخرين

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

نشاط (ب):

كان النبي صلى الله عليه وسلم يستمع إلى المتكلم حتى يفرغ من حديثه ولا يقاطعه ويدل على ذلك قصة عتبة بن ربيعة مع **الرسول** فقد استمع **النبي عليه الصلاة والسلام** حتى أنهى كلامه ثم قال له : أفرغت يا أبا الوليد قال: نعم قال : فاستمع من قال: أفعل فقرأ **الرسول عليه** من بداية سورة فصلت حتى انتهى إلى السجدة

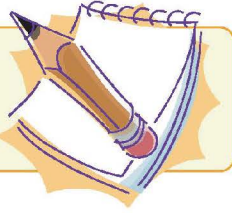


نشاط (أ):

- اختيار الوقت المناسب
- بدء المكالمات وإنهائها بالسلام
- البدء بالتعريف بالنفس
- خفض الصوت
- الحرص على الكلام الطيب
- حسن الإصغاء
- الكلام بما يفيد
- ترك الفرصة للآخرين للرد
- الاستئذان قبل الكلام



التطبيقات



اذكري المتناقضات في العبارات الآتية:



١- تحدثت مع زميلاتي متبعة آداب الحديث، فأكثرتُ من الحديث عن نفسي.

..... اتباع آداب الحديث والإكثار من الحديث عن النفس

٢- أنصتُ إلى حديث معلمتي، وقاطعتها أثناء الكلام.

..... الإنصات ، مقاطعة الحديث

٣- تحدثتُ مع المشرفة باحترام، ورفعت صوتي أمامها.

..... التحدث باحترام ، رفع الصوت

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقتي المريضة في المستشفى، فزرتُها متأخرة.

..... إحترام موعد الزيارة ، التأخر في الزيارة

٥- انتظرتُ قدوم المضييفة بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقتي حتى قدومها.

..... الإنتظار بأدب ، مكالمة صديقة

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

..... الإعداد المبكر ، التوزيع المتأخر

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.

..... مشاركة الاهتمامات ، الجلوس على أفراد



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

الذهاب

مع الأهل

لإحدى الحدائق أو
الأمكن الترفيهية.

٢

الاستمتاع

باللعب مع أخواتك.

٤

مشاهدة برنامج

زيارة

قراءة كتاب

في التلفاز.

قريبتك التي

أعجبك.

٥

حصلت على شهادة

٣

التفوق مؤخرًا.

١

الحلول اون لاين

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



م ل ط ت د ح ح ه ز ه ق م ط ث ي ق ث د .

د م ت ل ن ع م ت ر ه س ف ف ه د .

ز ل ك ي ذ ه ه م ن ذ ر ك ض ن ز ي .

التعزية

العرس

المرض

عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «أن الله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» [أخرجه البخاري: ٧٣٧٧].

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

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «لا بأس ظهور إن شاء الله» [أخرجه البخاري: ٣٦١٦].



أختار التصرف المناسب في المواقف الآتية:

أ- كنت في زيارة لإحدى قريباتي وأردت الخروج فدخلت 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 بتمل؛
حتى تشعر بذلك.

٣- أستبدل
الحديث بمواضيع
أخرى لا تمت
للمشكلة بصلة.

٤- أنصت
باهتمام وأتابع
كلامها حتى تنتهي
وأشاركها في إيجاد
الحل المناسب.

الجلول أون لاين
hulul.online

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 أستأذن منها
لمتابعة التلفاز.

٥- أكرمها
وأقدم لها
واجب الضيافة.

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 مَنْ تُكثر الجدل.

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

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

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

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

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

١- عدم احترام البعض لمواعيد الزيارة

٢- اصطحاب البعض للأطفال

٣- كثرة الضحك والثرثرة أثناء الزيارة

٤- إخبار المريضة بأخبار محزنة

٧ أكمل الفراغات الآتية:

١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن

طَبَّبْتُ وَطَابَ مَمْشَاكَ وَتَبَوَّأْتَ مِنَ الْحَنَةِ مَنْزِلاً» [أخرجه الترمذي: ٢٠٠٨].

الزيارة للأنس أو
لحاجة

زار أخاً):

زيارة المريض
للأطمئنان عليه

ما معنى كل من (عاد مريضاً):
ما الفرق بينهما؟

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

٣- عند الحديث ابتعدي عن البديئة. الألفاظ

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود .. الميزانية المتاحة لك.

العيادة تكون للمريض أما الزيارة فتكون للصحيح المعافى والعيادة تكون متكررة عدة مرات أما الزيارة فتكون مرة واحدة

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



الوحدة الثانية

شؤون منزلية



hulu online

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١ تُوَزع 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 الترشيد 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:

إيرادات الممتلكات الخاصة،
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

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

معلومة
اثرانية

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 لَدَيْكَ 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



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.....

الترفيه

٢- الحاجيات:

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

الوقود والأجهزة

١- الضروريات:

ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، و.....

العلاج والملبس والتعليم

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:

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



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

.....

.....

.....

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

١- الشراء من العروض الدعائية دون حساب

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

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

٤- حدوث ظروف طارئة تطلبت الإنفاق الزائد ...

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

٦- تعطل بعض الأجهزة والحادة لشراء بديل

طرق زيادة الدخل

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

١- التخلي عن الكماليات

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

٣- ترشيد استهلاك الماء والكهرباء والوقود

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

تذكيري

- 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، والتحفز 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 البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة.
٢- الذهاب إلى المشاغل للترزين عند الرغبة في حضور مناسبة.	- حب التجمل الزائد. - حب البروز والتميز. - حب التفاخر بين الناس	- إذا قدم المضيف عصيراً بعد القهوة بعد القهوة بقليل
٢- الذهاب إلى المشاغل للترزين عند الرغبة في حضور مناسبة.	- حب التجمل الزائد. - حب البروز والتميز. - حب التفاخر بين الناس	- الثقة بالنفس والاعتماد عليها في التجميل. - تطوير الذات بالاطلاع والمحاولة والتدريب.
اتباع الموضة والهوس بالتقليعات	- التقاليد واعتقاد أنها تحضر والتفاخر	- الثقة بالنفس والاعتماد عليها في التجميل. - تطوير الذات بالاطلاع والمحاولة والتدريب.
اتباع الموضة والهوس بالتقليعات	- التقاليد واعتقاد أنها تحضر والتفاخر	- الثقة بالنفس والاعتماد عليها في التجميل. - تطوير الذات بالاطلاع والمحاولة والتدريب.



ماذا يعني لك التسوق؟

شراء الضروريات وأحياناً الكماليات عند القدرة على شرائها



استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

قارني بين الصورتين، ثم اکتبي تعليقاً مناسباً لهما.



شکل (٢)



شکل (١)

... الصورة الأولى تدل على التبذير في الشراء وفيه ضياع
... لموارد الأسرة والصورة الثانية تدل على شراء الضروريات
وفيه حفظ لموارد الأسرة

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:

٨٠ ريال

٢٠ ريال

٥٠ ريال

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

اسم المادة الغذائية

المكونات

تاريخ الإنتاج
والانتهاء

الوزن



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

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم من يُحسن الشراء، ومنهم من لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

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

- ٢- الإكثار من شراء الأغذية غير المفيدة وعدم النظر للمكونات أو تاريخ الصلاحية



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

- ٢- النظر إلى المكونات وتاريخ الصلاحية والنظر إلى القيمة الغذائية

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل 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: $3 \times 5 \times 1 = 15$ ريال.

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

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

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي للأسرة 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.



هاتي مثالاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.

جريدة الوسيط السعودية

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

الإنستجرام

كريمات تجميل

الصوت والصورة

الوسيلة المستخدمة في الإعلان:

اسم المادة المعلن عنها:

عوامل الجذب في الإعلان:



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 وضحِي:

- .. الجوانب الإيجابية: ..
 - .. الجوانب السلبية: ..
 - .. أفضلها والسبب: ..
 - ..
- طريقة الإعلان عن المادة الغذائية
كثرة تكرار الإعلان
هي التي ذكرت مزايا المنتج واسم الشركة المصنعة
لأنها ذكرت معلومات كافية عن المادة المعلن عنها

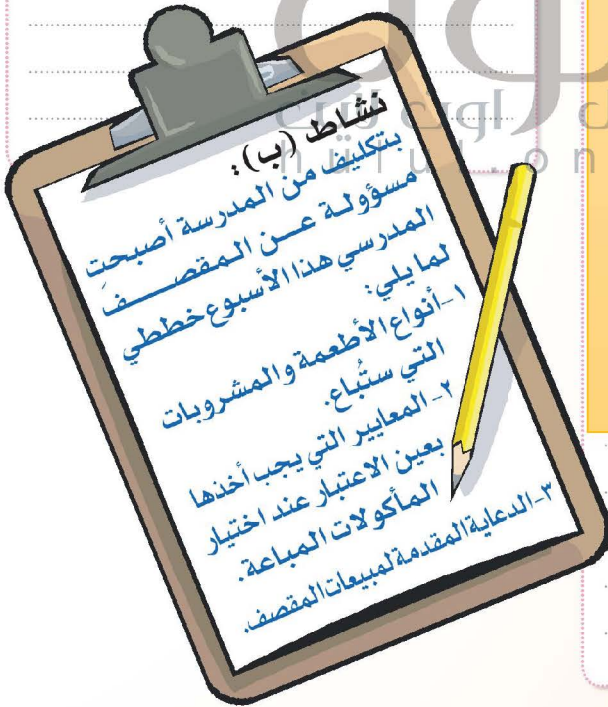
نشاط (ب):

عمل دعاية وتوزيعها على الطالبات لتصل إلى أكبر قدر منهن الأطعمة والمشروبات الطازجة يجب إعدادها قبل وقت قصير من فتح المقصف حتى لا تفسد سريعاً الحرص على تغليف الأطعمة والمشروبات بشكل صحي



نشاط (أ):

استغلال أوقات التخفيضات لشراء السلع الضرورية
استغلال بواقي الطعام في إعداد أطباق جديدة
طبخ الكمية المناسبة للأسرة
عدم الانخداع بالعروض الدعائية
الاستفادة من كل أجزاء الثمرة
وعدم رمي جزء منها مع القشرة



التطبيقات



ميّزي 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).

حلولة
hulul.online



١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقينه:

أ- شراء هدية للأُم. 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- أُقيمت 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 ضع
الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
ا							

من وسائل الدعاية والإعلان.
النشرات

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ل						

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.
الغذاء

ا	ا	ن	خ	ر	د
ن					

استقطاع جزء من الدخل بدون صرف.
ادخار

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
م							

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.
الأسعار

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ل							

يراجع للتأكد من إمكانية تجاحه.
التخطيط

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

اكتبي تعليقاً مناسباً تبينين فيه رأيك حول طريقة هدى ومنى في إنفاق مصروفهما، موضحة إيجابيات وسلبيات كل منها:

إيجابيات هدى: أنها أنفقت مصروفها بإتزان وأدخرت منه
سلبياتها: إنفاقها جزء من مصروفها على الكماليات
إيجابيات منى: تخصيصها جزء من مصروفها للمجلات ليزيد علمها
سلبياتها: إنفاقها جزء كبير من مصروفها فيما لا يفيد ولم تدخر منه

استشهدي بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل):
 - ٢- الإسراف (سورة الإسراء):
 - ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان)
- " وأما من بخل واستغنى (٨) "
- " ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً (٢٩) "
- " والذين إذا انفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً (٦٧) "

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

اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها.

لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

استقبال الضيوف بملابس مناسبة تملكينها.

س
ق
ب
س
ب
ق

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

اسم المادة
الغذائية

مكونات المادة الغذائية

تاريخ الإنتاج والانتها

الوزن الصافي

السعر





قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه كلمة رائعة في تحقيق مفهوم الاقتصاد عند

المرأة. لتعرفي الكلمة املئي الفراغات بإحدى الأحرف الآتية:

(ص)

(م)

(ل)

خير نسائكم الطيبة (ا... رائحة)، الطيبة (ا... طع ا ...)، التي إن أنفقت، أنفقت (ق ... دأ)،
وإن أمسكت، أمسكت (ق ... دأ)، فتلك من (ع ... ا ...) الله، و(ع ا ...) الله لا يخيب.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

الوحدة الثالثة

عناية ملبسية



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 الملابسية المعروضة.
- ٤ تحرص على نظافة ملابسها وجمالها.
- ٥ تنفذ بعض غرز الكروشيه على عينة.

h ü l u l . o n l i n e



مشكلات الغسيل وأخطاؤه



المفاهيم الرئيسية:
- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتهي فهد من تغيير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثالثة

تشتكي أمال من تداخل
ألوان قميصها الزاهية.

المشكلة الثانية

لاحظت نجين أن رائحة
ملابسها غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.



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

مصدر المعلومة

.....	أمي	١
.....	أمي	٢
.....	أمي	٣

الأفكار حسب الأهمية

- ١- فرز الملابس حسب خامتها وألوانها
- ٢- إضافة الكمية المناسبة من الماء والصابون
- ٣- غسل الملابس ذات اللون الواحد مع بعضها

- كثيرا ما تحدثت للملابس مشكلات نتج 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

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

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



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 فتكسيها رائحة غير مقبولة.
- ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء.

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.

المشكلة

- ٢- رائحة الملابس غير مقبولة.

الوقاية

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

السبب

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

المشكلة

- ٣- البقع:
أ- بقع الصدأ على الملابس.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



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

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.	<p>١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.</p> <p>٢- خلط الملابس بعد عصرها بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها فوق بعضها البعض.</p> <p>٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.</p>	<p>١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها.</p> <p>٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.</p> <p>٣- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.</p>

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.



عبّري بكلمة واحدة عما يأتي مستفيدة من المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو
ظلال صغيرة قاتم على
الملابس.

مكان متجدد الهواء.

غسل الملابس جيداً.

ملابس غير مقبولة.

متسخة

صحي

تنظيف

متسخة

نشاط (ب):

-فانيش جولد أو كسي أكشن :

مسحوق لإزالة البقع من الملابس
البيضاء والملونة مثل الشوكولاته
وغيرها من البقع

-شارم سائل مزيل البقع : يجعل

الغسيل ناصع البياض ويمنع

التصاق البقع بالملابس وينزعها

حتى من الملابس البيضاء والقطنية
الصعبة

-تايد توجو : قلم يزيل البقع

بتمريره عليها

- إريال جل : تنظيف قوي للملابس

يزيل أصعب البقع بأسهل الطرق

-فانيش أو كسي أكشن بخاخ : يزيل

البقع من الملابس أو السجاد أو

الستائر

-فانيش سائل مزيل البقع الأبيض

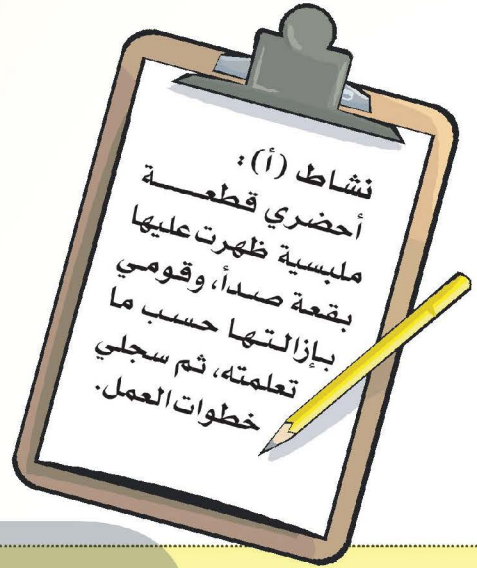
-تايد جل غسيل الغسالات

الأوتوماتيكية : يزيل البقع الصعبة

من الملابس البيضاء والملونة

ويزيل البقع الزيتية والكيماوية

ويعطي رائحة الزهور والورود



نشاط (أ):

أدعك القطعة الملابسية بعصير

الليمون الحامض والملح ثم أغسلها

بالماء والصابون كالمعتاد





غرز (الكروشيه)



المفاهيم الرئيسة:

- 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 الكروشيه

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 الكروشيه

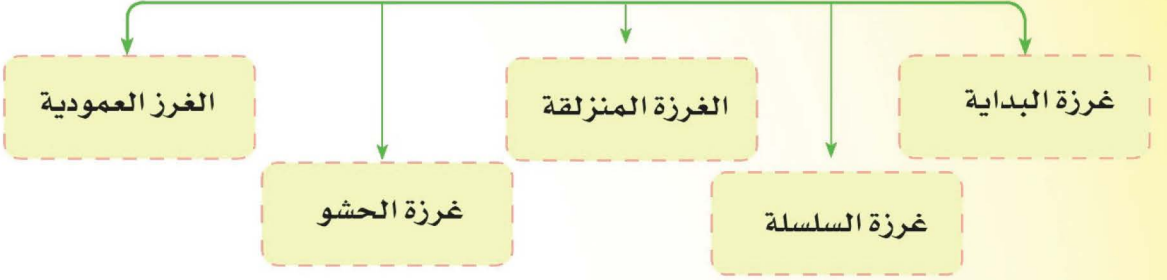
١- البدء بتنفيذ الغرز البسيطة، ثم التدرج إلى الغرز الأكثر تعقيداً.

٢- توصل قطع الكروشيه معاً بطرائق متعددة، مثل ربطها:

أ- بإبرة الكروشيه. ب- بإبرة الخياطة.

٣- إخفاء الخيوط الزائدة في بداية الشغل أو بعد نهايته بين الغرز بإبرة الكروشيه المعقوفة.

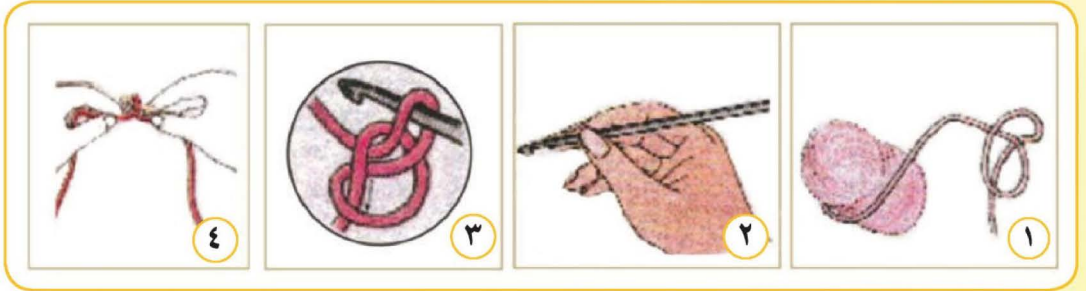
أنواع غرز الكروشيه



غرز الكروشيه

غرزة البداية:

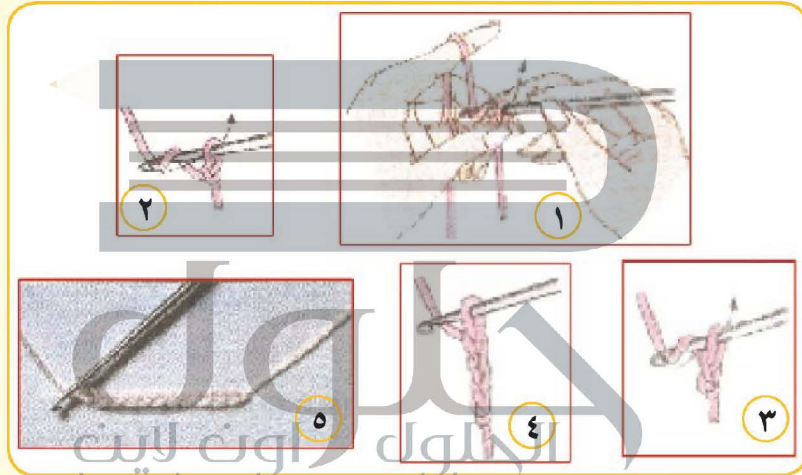
- ١- يُلف الخيط مكوناً دائرة، ثم يُوضع طرفه خلفه خلفها.
- ٢- تُمسك الإبرة مثل القلم.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من وسط الدائرة.
- ٤- شد الخيط من الطرفين بحيث يكون حلقة حول الإبرة.



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 الغرزة.
- ٤- يُكرر العمل لتتكون سلسلة من عدة غرز متتابعة، ويحدد العدد المطلوب منها تبعاً للشكل المراد تنفيذه.



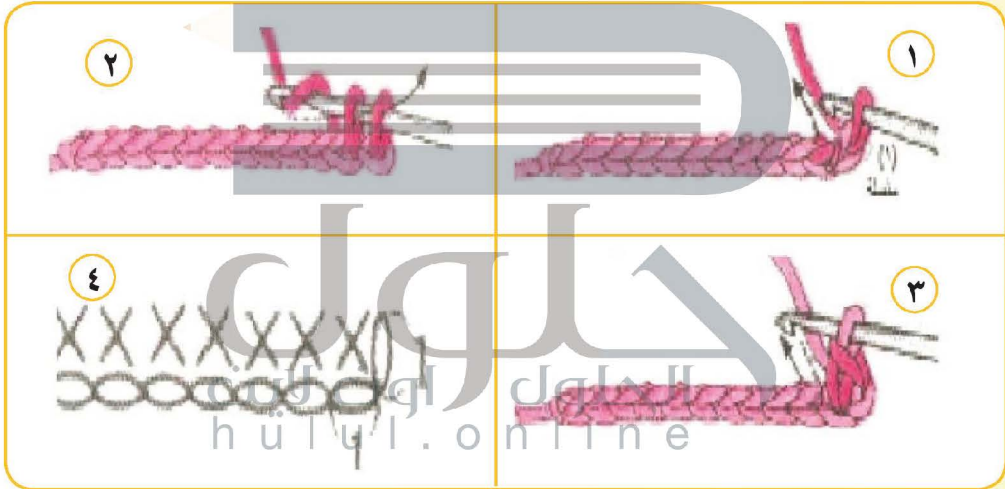
شكل (٣)

الغرزة المنزلة:

- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
- ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
- ٣- يُسحب الخيط من تحت الغرزة، 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)

الغرزة العمودية:

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

أشكال الغرز العمودية

الغرزة العمودية
الثلاثية



الغرزة العمودية
المزدوجة

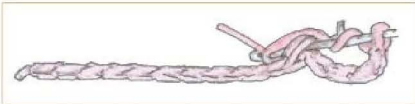


الغرزة العمودية
بلفة

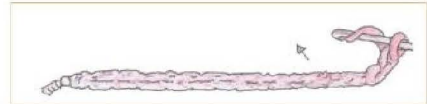


الغرزة العمودية بلفة واحدة:

- 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 الغرزة المطلوبة.



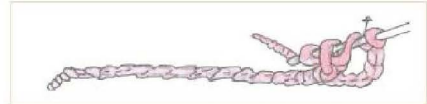
٢



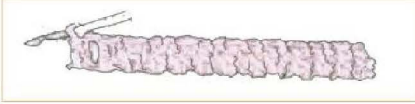
١



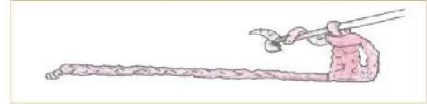
٤



٢



٦



٥

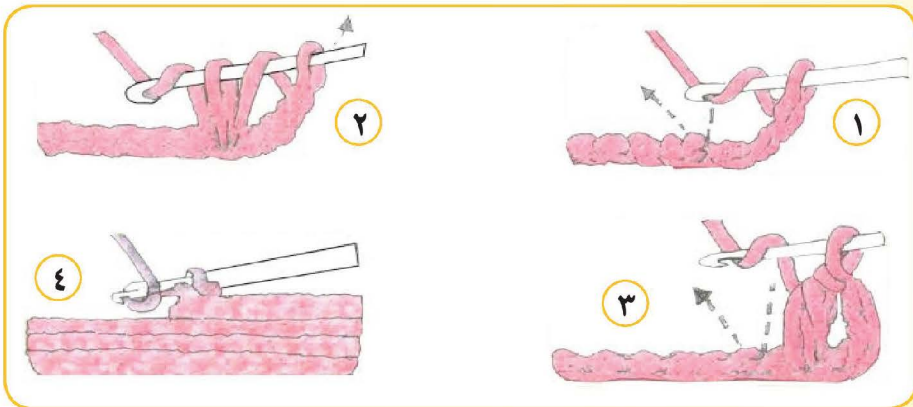
شكل (٥)



- 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) 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 المنزلقية:

- 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.

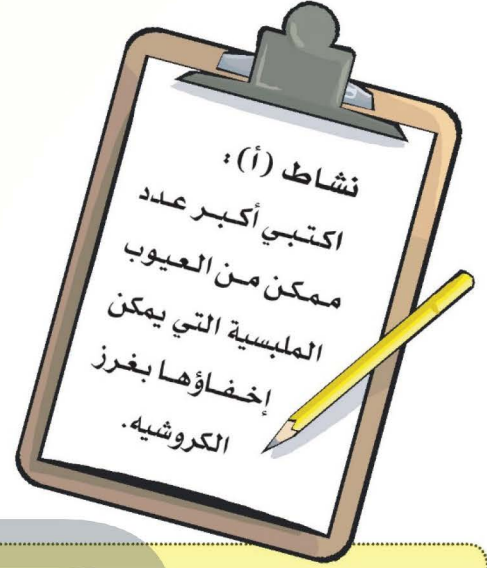


شكل (٦)

نشاط (ب):

عمل بندانة شعر بغرزة العمود بلفة واحدة :

نحتاج خيط صوف ، إبرة كروشيه ، إبرة تنظيف ، مقص ، نعمل غرزة البداية ثم نعمل عدد سلاسل حسب عرض البندانة الذي نرغب به ثم نعمل ارتفاع سلاسل ثم نتركهم وندخل في آخر السلسلة التي صنعناها قبل الارتفاع ونعمل غرزة عمود بلفة في كل سلسلة حتى نصل إلى غرزة البداية ونتركها ثم نرتفع ٣ سلاسل ونلف العمل ونعمل عمود في كل غرزة عمود و نرتفع ٣ سلاسل ونلف العمل ونعمل عمود في كل غرزة عمود وهكذا حتى نتهي الطول حسب محيط الرأس مع ترك مسافة أصبعين فارغ من محيط الرأس (لكي يستطيع لبسها دون أن تكون واسعة) ثم نقلها من الخلف كأننا نخيط من عند الأطراف نقص الخيط ثم نخفي خيوط العمل داخل الغرز ولعمل شكل جمالي نعمل ٥ سلاسل ثم نشتغلها غرزة حشو بعد ارتفاع سلسلة ويكون طولها هو عرض البندانة ونكشكش البندانة من عند خط الإغلاق ونضع عليها القطعة الصغيرة ونقلها كما أوقفنا البندانة



نشاط (أ):

-إضافة قطع كروشيه على الأجزاء المقطوعة من الملابس لتوسيع الملابس الضيقة بإضافة غرز كروشيه عند خطي الجنيين أو عند المردات إذا لم تكن هناك كولة

التطبيقات



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

النتيجة

- ظهور بقع العرق على الملابس.
- ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.
- زوال بقعة الصدأ من الملابس.
- ظهور بقع العفن على الملابس.
- تغير لون الملابس البيضاء.
- ظهور بقع ملونة على الملابس.

السبب

- 1- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.
- 2- استخدام مكواة شديدة الحرارة.
- 3- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.
- 4- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- 5- استعمال ماء غسل ملابس أخرى في النقع.
- 6- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

٢ : اقترحي حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية :

إرسال هذه القطع إلى المغسلة لصبغها بلون غامق

تجميع الملابس ذات اللون الواحد وغسلها مع بعضها

تجميلها بغرز الكروشية

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسل الملابس المتكرر.

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

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 الملابسية وأنت لا ترغبين بذلك ما الحل في رأيك؟

الحلول أون لاين
hulul.online

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

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



- | | |
|-------------------------------------|---|
| • إضافة الزينة على القطعة الملبسية. | • استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية. |
| • لإمساك الخيط أثناء عمل الغرزة. | • استخدام الخرز في الكروشييه. |
| • النظافة والجمال للقطعة الملبسية. | • وجود خطاف انحناء في طرف إبرة الكروشييه. |
| • لمنع ظهور الصدأ على الملابس. | • البطاقة الإرشادية مع الملابس. |
| • غسل الملابس بطريقة صحيحة. | |

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

ملحوظات مهمة



الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية



الهيئة الوطنية
hulul.org

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.

h u l u l . o n l i n e



حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسة:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



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



- أ- تاريخ الإنتاج: ٧-٢
- تاريخ الانتهاء: ٧-٩
- ب- تاريخ الإنتاج: ٧-٢
- تاريخ الانتهاء: ٨-٢
- ج- تاريخ الإنتاج: ٧-٢-١٤٣٣هـ
- تاريخ الانتهاء: ٧-٢-١٤٣٤هـ

ب- هاتي أمثلة لأطعمة يتم حفظها:

- يوميًا:
 - أسبوعيًا:
 - شهريًا:
 - موسميًا:
- العصائر الطازجة
الألبان
الأسماك واللحوم
البقوليات

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 شفهيًا:



معلومة
اثرائية

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

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جدًا -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:

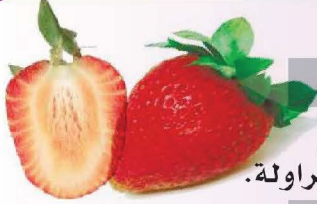


مثال: الفاصوليا.

- 1- تُغسل جيداً ثم تُقطع تمهيداً لحفظها.
- 2- تُسلق في ماء مغل من 2-5 دقائق.
- 3- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- 4- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفریزر).

تجميد الفواكه:

مثال: الفراولة.



- 1- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- 2- تُغمر في ماء مغل مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- 3- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- 4- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلقة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفریزر).



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

تجنبي تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.

وضع الأطعمة على دفعات وبكميات صغيرة في المجمد لتجميدها بسرعة وليكون مقدارها مناسب لاستعمالها في كل طبخة



أحدثت المخترعات الحديثة تغيراً 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

تجميد وتبريد المواد الغذائية للمحافظة عليها

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 شرف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، ويتم ذلك في مكان مُتجدد الهواء مع تعريضها للشمس، وتقلبيها 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 6-8 قطع وتُزال البذور.
- 2- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- 3- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (1 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 للتغطية.
- 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.

الجلول اون لاين
hulul.online

تذكري

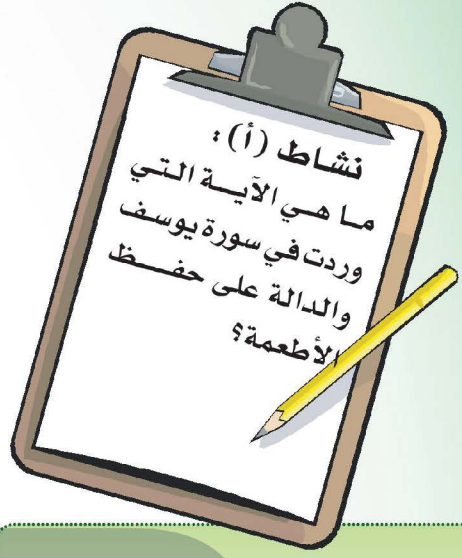
يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



نشاط (ب):

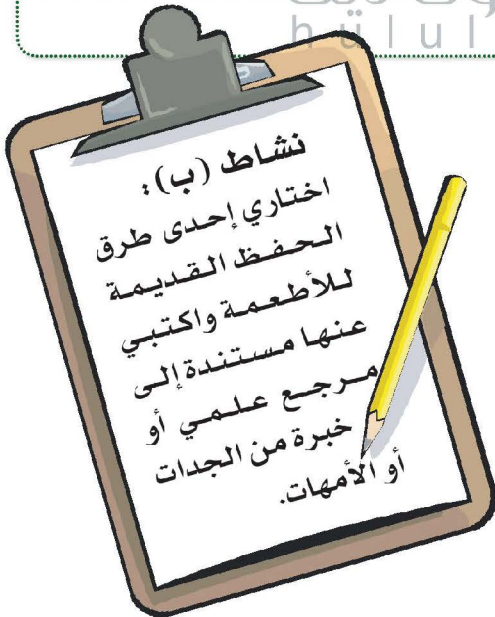
يعد التجفيف من أقدم الطرق المستخدمة لحفظ الأطعمة مثل الفواكة والخضروات والحبوب والأسماك واللحوم وذلك ب:

- التجفيف بتعريضها للهواء
- التجفيف بتعريضها لبخار الماء على درجات حرارة عالية
- التجفيف بضغطها جيداً لمنع دخول الهواء
- التجفيف بتعرضها مباشرة لحرارة الشمس



نشاط (أ):

" قال تزرعون سبع سنين دأباً فما حصدتم فذروه في سنينه إلا قليلاً مما تأكلون (٤٧) ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم لهن إلا قليلاً مما تحصلون (٤٨) "





أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

المفاهيم الرئيسية:

- القمح.
- الأنثاف.

معلومة إثرائية

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 (لانخفاض 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 لسكان، 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؟

القمح ينتج حبوباً تعد الغذاء الرئيسي لكثير من شعوب العالم ويصنع منه الخبز والمعجنات

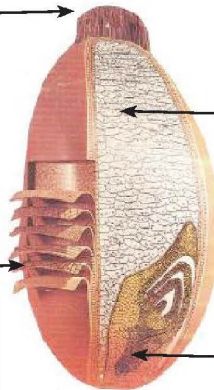
تركيب حبة القمح

شعيرات

الأندوسبرم

طبقة نخالة

الجنين



شكل (١)

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

البرغل:

عند إعداد بعض الأصناف، مثل: التبولة، والكبة.



حبوب القمح الكاملة:

يستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية. تُستخدم في إنتاج بعض الأطعمة، مثل: أغذية الإفطار.



السميد:

يستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.



الدقيق:

يستخدم في عمل بعض العجائن، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك.



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 النرة.

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٪.

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



البسكويت ، البانكيك ، الفطائر ، الكعك ، الكروسان ، الخبز

في وعاء ننخل ٤ أكواب طحين القمح الكامل مع ملعقة صغيرة باكينغ باودر وفي الخفاقة الكهربائية نخفق بيضتين مع نصف كوب زيت و ٢ ملعقة صغيرة الملح ونضيف ٤ ملاعق كبيرة حليب بودرة و ٢ ملعقة صغيرة حبة البركة ونخلط ونضيف الطحين بالتدريج ثم نضيف للخليط ٦ أكواب ماء دافئ ونخلط حتى تصبح العجينة رخوة ثم نفرم بصل فرم ناعم ونضيفه إلى الخليط ويخلط جيداً ويترك ليرتاح ١٠ دقائق ونضع مقلاة واسعة غير لاصقة على النار بها القليل من الزيت ونضيف ملعقة كبيرة من الخليط على النار الهادئة حتى تظهر المسامات في العجين ثم نقلبها على الجهة الأخرى ملتحم ونكرر العملية مع دهن المقلاة بالزيت بعد كل مرة نضعها في طبق التقديم وتقديم مباشرة



- كوبان من طحين البر.
- بيضة واحدة.
- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة من الملح.

للتغطية:

- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

كَيْفَ (كَيْفَ) الْمَعْرُوفِ عَالَمِيَا إِلَّا أَنْ فِيْمَنَهُ الْغَدَائِيهِ
أَعْلَى؛ لِأَنَّهُ يُعَدُّ مِنْ دَقِيقِ الْبُرِّ بَدَلًا مِنَ الْأَبْيَضِ.



الطريقة

١ يُخْلَطُ الدَّقِيقُ وَالسُّكْرُ وَالْمَلْحُ (المقادير الجافة).

٢ يُضَافُ الْحَلِيبُ إِلَى الْبَيْضَةِ وَيُخْلَطُ جَيِّدًا (المقادير السائلة).

٣ تُضَافُ الْمَقَادِيرُ السَّائِلَةُ إِلَى الْمَقَادِيرِ الْجَافَةِ وَتُخْلَطُ جَيِّدًا.

٤ تُجَهَّزُ الصَّاجَةُ أَوْ الْمَقْلَاةُ بِدَهْنِهَا قَلِيلًا بِالزَّيْتِ، وَوَضَعُهَا عَلَى النَّارِ.

٥ تُصَبُّ الْعَجِينَةُ عَلَى الصَّاجَةِ عَلَى شَكْلِ أَقْرَاصٍ يَخْتَلِفُ حَجْمُهَا حَسَبِ الرَّغْبَةِ.

٦ تُحْمَرُ قَلِيلًا أَسْفَلَ، ثُمَّ تُقَلَّبُ عَلَى الْوَجْهِ الْآخَرَ.

٧ تُدَهَّنُ بَعْدَ نَضْجِهَا بِالزَّبْدَةِ، وَالسُّكْرِ الْمَطْحُونِ

أَوْ الْعَسَلِ، وَتُقَدَّمُ كَصَنْفِ حَلْوٍ.

تذكري

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



كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح؟

.....

.....

.....

التاوة



- ٣ تمرات منزوعة النوى.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة خميرة فورية.
- كوب دقيق بر.
- 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.



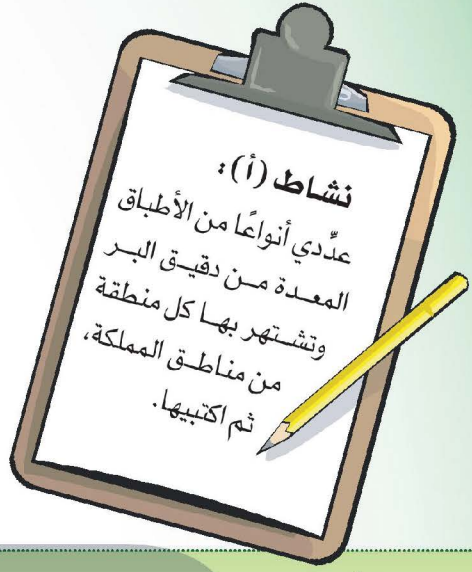
ابحثي عن فوائد الحبة السوداء مستعينة بحديث نبوي.

تعزز المناعة ومقاومة السرطان وتخفف الكوليسترول ويساعد زيت حبة البركة في ترطيب الشعر والبشرة وشفاء الجروح قال النبي عليه الصلاة والسلام: " الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السأم " والسأم هو الموت

نشاط (ب):

هل تعلمين : أن للقمح استعمالات أخرى غير الغذاء فهو يستخدم في :

صنع السلال والقبعات بعد تجفيف سيقانه ويستخرج من نشأ القمح مادة تدخل في صناعة لاصق لطبقات الخشب الرقيق ويدخل في صناعة المطاط الصناعي ويستخدم كعلف للمواشي ويعالج جنين القمح فقر الدم والهالات السوداء ويصلح الأنسجة التالفة ويقلل أعراض الشيخوخة في البشرة



نشاط (أ):

المناطق الشمالية والوسطى:

المطازيز والجريش والقرصان الكليجا والحيني والمرابيع والتاوة

المنطقة الغربية :

السويق والشريك الهجري (السحيرة)

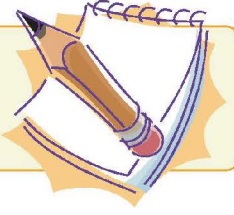
المنطقة الجنوبية :

الرقش والعريكة والمرضوضة والقراص

المنطقة الشمالية :

خبز الرقاق

التطبيقات



بيئي فائدة كلُّ مما يأتي:



ليقل تعرضها للفساد لإستخدامها في غير موسمها تستخدم في تجميل الحلوى

- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

للإسراع في نضج المخلل

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

للحماية من كثير من الأمراض خاصة مرض السكر والإمساك

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

كيف تتجنبين حدوث كلُّ مما يأتي:



١- اصفرار لون الخضار الورقية.

بحفظها في فترة بسيطة في الثلاجة ومحاولة استهلاكها سريعاً

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

يصنع منه مخلل الخيار والأفضل شراء كميات قليلة واستهلاكها سريعاً

ما النتائج الإيجابية والسلبية لكلُّ من:



السلبيات

الإيجابيات

العبارة:

الإكثار من المخلل
يضر بالصحة فوائد
الدقيق الأبيض
الغذائية قليلة

لحفظ الفواكه
والخضروات وتنوع
الأغذية

١- عمل المخللات والمربيات من الخضار والفواكه.
٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض.

ضعي الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة أمام صور الأغذية الآتية :



تبريد

تجفيف

تجميد

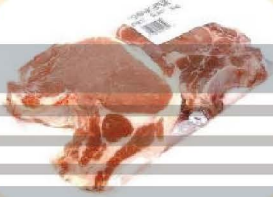
ب

ف

ج



ب



ف



ج



ب



ف



ج



أتمّي العمليات الحسابية الآتية، ثم أجيبي عن الآتي:

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

٤	=	٢٢	ر
	=	$\frac{(٥ \times ٢)}{٢}$	ل
٥	=	$\frac{(٥+٤)}{٣}$	ث
	=	$٦ - (٢ \times ٦)$	د
٣	=	$(٣ \times ٣) - (٢ \times ٩)$	ي
٦	=	$\sqrt{٤٩}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البراب

ا ل ث ر ي د

٦ ٩ ٤ ٣ ٥ ٧

ب- أكملّي الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

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

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حالياً؟ .. هو عبارة عن قطع من الخبز يضاف إليها المرق وتعلوه قطع اللحم





التربية الأسرية

المفاهيم الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول



الاسم :

الدرجة :

الصف :

رقم الايداع : ١٤٢٠ / ٩١٢٨

ردمك : ٨ - ٠٨٩٣ - ٤٨ - ٩٠٣ - ٩٧٨

طبعة ١٤٤١_٢٠١٩