

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

للفصل الأول المتوسط

الفصل الدراسي الأول

الجلول أون لاين  
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُبَاع

طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

ح) وزارة التعليم، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية : للصف الأول المتوسط - كتاب الطالبة /

وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٨ هـ

٧٢ ص، ٢١ × ٥، ٢٥ سم

ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٦٠ - ٩٧٨

١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية

٢ - التعليم المتوسط -

السعودية - كتب دراسية

أ - العنوان

ديوي ٦٤٠,٧١٣

رقم الإيداع: ١٤٢٨/٤٩٨٢

ردمك ٦ - ٣٩٨ - ٤٨ - ٩٦٠ - ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM





# بيني

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

الجلول اون لاين  
julul.online



## المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراتہ المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق الذي أتم الله به الرسالات.

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام بالطالبات ومحاكاة خصوصياتهن فقد أقرت تأليف مادة التربية الأسرية لتلائم توجهات فتيات اليوم وتناسب أحلامهن، وآمال أمهات المستقبل، وتناسب أحلام فتيات اليوم، وآمال أمهات المستقبل. وقد روعي عند وضع وحدات المنهج مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، كذلك تثقيف الطالبات غذائياً وصحياً، وتزويدهن بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالشؤون المنزلية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وتعميق مشاعر الثقة بالنفس وروح الأخوة بينهن. وذلك من خلال تنظيم الوقت والاهتمام بالمظهر الشخصي مع الحرص على الاقتصاد والادخار وترشيد الاستهلاك في مختلف المجالات.

ولقد حرص أن يكون الأسلوب سهلاً وممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية والفائدة.

كما وُضع في الاعتبار حق الحرية والمرونة للمعلمة في تقديم أو تأخير بعض الوحدات أو الدروس حسب ما تراه مناسباً لظروف المادة والطالبات.

نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة سائلين العلي القدير أن يرفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



## مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



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



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



للمفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



الجلول اون لاين  
hulul.online

سؤال استفهامي لاستتارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس .



## الفهرس الفصل الدراسي الأول

الصفحة	الموضوع	الفصل الدراسي	الوحدة
٤			بنيّتي
٥			المقدمة
٦			مفاتيح ورموز الكتاب
١٠	أهداف الوحدة	الأول	مهارات اجتماعية ( ٥ حصص )
١١	فن التعامل		
٢١	اختيار الصديقات		
٢٤	تنظيم الوقت		
٣٠	التطبيقات		
٣٥	أهداف الوحدة	الأول	شؤون منزلية ( ٥ حصص )
٣٦	الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل		
٤١	ترتيب الموائد		
٤٨	مناديل المائدة		
٥٤	التطبيقات		
٥٨	أهداف الوحدة	الثاني	الغذاء والتغذية ( ٤ حصص )
٥٩	الحساء		
٦٤	السلطات		
٧١	التطبيقات		

ملاحظة:

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





حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

الوحدة  
الأولى

# مهارات اجتماعية



فن التعامل



اختيار المديقات



تنظيم الوقت

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تدرك أهمية تطبيق فن التعامل مع الآخرين في حياتها اليومية.
- ٢ تحسن رعاية إخوتها الصغار.
- ٣ تقترح أساليب تساعد على الاندماج مع المجتمع.
- ٤ تفرق بين الصداقة والزمالة.
- ٥ توضح أسس اختيار الصديقة.
- ٦ تستنتج كيفية تنظيم جدول أعمالها اليومية.
- ٧ تعدد أعمالاً تؤديها في وقت فراغها.







# فَنُّ التَّعَامُلِ

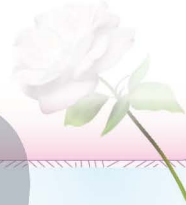
## المفاهيم الرئيسة:

- فن التعامل.
- التفاعل الاجتماعي.



أصبحتِ اليوم فتاة قادرة على معرفة ما لك وما عليك من واجبات نحو دينك ومجتمعك، لذا ينبغي أن تتعلّمي أهمية حسن الخلق والتعامل الحسن مع الآخرين، وأن تدركي أنّ التعامل فنٌّ ينبغي معرفته، وتعلّم أصوله وقواعده المستقاه من ديننا الإسلامي؛ لكسب رضى الله ثم حبّ الآخرين واحترامهم، وحسن مخالطتهم ومعاشرتهم، عندها ستسعدين وتُسعدي مَنْ تعاشرين؛ لأنهم أحسّوا روعة التعامل معك.

## بُنَيْتِي..



مع من تطبّقين فنّ التعامل؟



شكل (١)



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

الأقارب، الخدم، العاملون في المحلات، عمال النظافة نعاملهم بتقدير واحترام



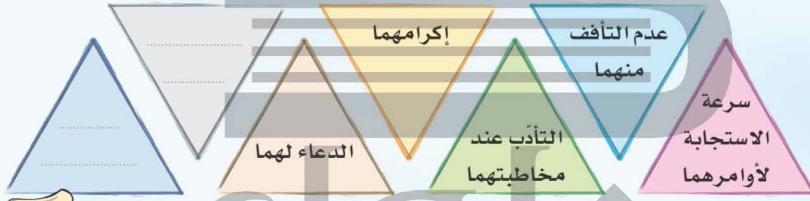


## الوالدان:



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

### ما الطرق الموصلة لبر الوالدين؟



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

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

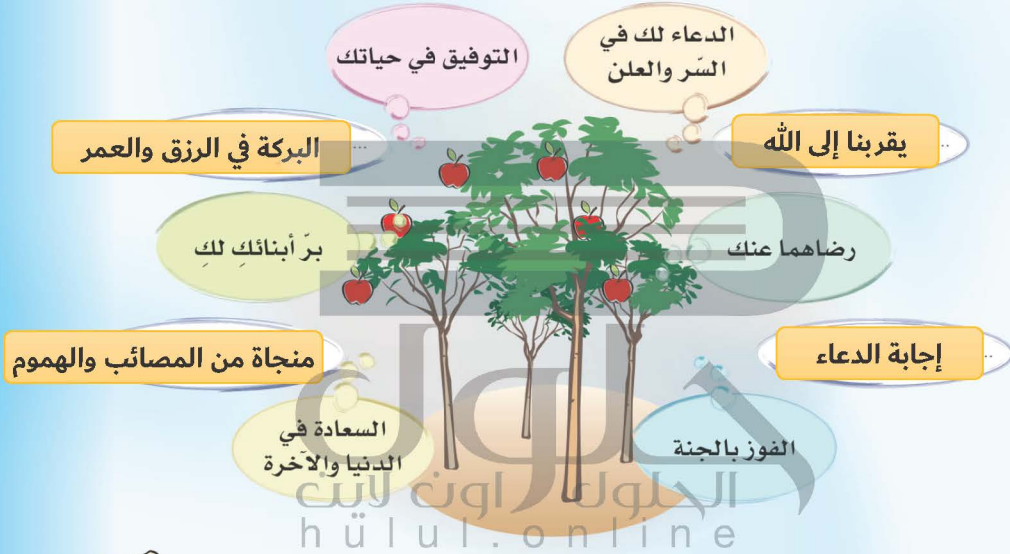
كلما كانت درجاتك عالية فهذا يدل على حسن معاملتك لوالديك، فابشري برضا الله عنك.  
 وإن كانت درجاتك منخفضة، فإنك تحتاجين لمراجعة نفسك والاعتذار لوالديك قبل فوات الأوان.



## تأملي

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

## ثمار برّ الوالدين



تخيّلِي أنكِ أم؛ ١ - ما الأخلاق التي تتمتّينها في ابنتك؟

أن تكون مطيعة لله تعالى ثم لي، محافظة على صلواتها، مؤدبة، محتشمة، حنونة، تعاملني بلطف واحترام

٢ - ما الأعمال التي تودّين أن تشارككِ ابنتكِ فيها؟

مساعدتي في أعمال المنزل وفي المطبخ وتهتم بأخوتها الصغار



بُنِيَّتِي الْبَارَّةُ: بِالْإِضَافَةِ إِلَى مَا دَرَسْتَهُ سَابِقًا، هُنَاكَ آدَابٌ يَنْبَغِي أَنْ  
تَتَحَلَّى بِهَا فِي تَعَامُلِكَ مَعَ وَالِدَيْكَ، وَأَسَالِيبَ تَسْتَطِيعِينَ أَنْ تَقْوِي بَرِّكَ بِهِمَا،  
عَبَّرِي عَنْهَا مِنْ خِلَالِ الْأَشْكَالِ التَّالِيَةِ:



شكل (٣)

تقديم الطعام لهما



شكل (٢)

الاستئذان قبل الدخول  
عليهما



شكل (٤)

تنظيف المنزل وترتيبه



## الإخوة:

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



## ثمار التعامل الحسن مع الإخوة

تمثيل القدوة الحسنة

زرع الثقة في  
أنفسهم  
وفيمن حولهم

تعلم الاعتماد  
على الذات

اكتساب المحبة

الاحترام المتبادل

التعاون بينهم

اسردي قصة واقعية تبين فيها ثمار التعامل الحسن مع الإخوة.

كنت أتعامل مع أخي الصغير دائماً بقسوة، ألومه على كل تصرفاته ولا أسمح له بالرد والتعبير عن مشاعره حتى أصبح يكرهني ولا يقترب مني وذات يوم حدثتنا المعلمة عن الرحمة وخاصة على الأخوة الصغار بدأت بتغيير معاملتي له أحضر له هدايا أعمل بعض الحلويات البسيطة وأقدمها له وكانت سعادتني حين رأيت ابتسامته وأصبح يناديني بأختي الحبيبة





الأشكال التالية تشير إلى بعض الأمور البسيطة التي تكسبك محبة أخوتك  
وضحيها؟



شكل (٦)

اللعب معهم



شكل (٥)

إطعامهم



شكل (٨)

مساعدتهم عند الحاجة



شكل (٧)

إلباسهم







## محيط المدرسة:

اقرأ قصة التالية، متأملاً في أحداثها:

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

من القصة السابقة أجيبني عما يأتي:  
hulul.online

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

هند هي المخطئة لأنها أساءت التصرف فهي أخطأت بتأففها، قذفها القلم بقوة وأنها اتهمت أمل بأنها هي من جعلتها تتصرف هكذا

س٢/ علقي بأسلوبك الخاص على ما حدث في هذه القصة.

أخطأت هند في تصرفها مع أمل وكان عليها إعادة القلم إلى أمل وشكرها عليه





## الجيران:

تابعي قصة هند، ودوّني ملاحظاتك حول أحداثها

مستدلة بأحاديث شريفة:

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

المواقف الصحيحة التي يجب أن تتمثلها هند:

خفض صوت التلفاز - شكر ابن الجيران - عدم عيب الطعام - زيارة الجيران وودهم

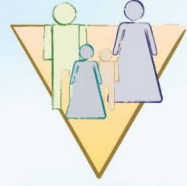
المواقف الخاطئة التي قامت بها هند:

رفعها لصوت التلفاز - عدم شكر ابن الجيران - عيب الطعام والتقليل من شأنه - رفضها زيارات الجيران

كان عليها عدم رفع صوت التلفاز حتى لا تزجج أحد قال صلى الله عليه وسلم: (لا ضرر ولا ضرار) وأن تشكر أمل وابن الجيران قال عليه الصلاة والسلام: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله) وأن لا تعيب الطعام فالنبي ما عاب طعاماً قط، وأن تزور الجيران وتودهم قال عليه الصلاة والسلام: (ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه)

## التفاعل مع المجتمع:

متى ما حققتِ فَنَ التعامل مع والديك وإخوتك وجيرانك ومحيط مدرستك، فإنك ستكونين قادرة على الاندماج مع أفراد مجتمعك. ولكي تصبحي عضواً فعالاً مميّزاً في المجتمع، ينبغي أن تحققي تفاعلاً إيجابياً مع مَنْ حولك.



### التواضع للآخرين وعدم التكبر عليهم

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

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

### حب الآخرين وعدم إيذائهم

### الصبر على ما تكرهه من الآخرين ابتغاء مرضاة الله

احترام مواعيد الآخرين عند زيارتهم أو محادثتهم بالهاتف.

المحافظة على ممتلكات الآخرين واحترام أغراضهم الشخصية.

كيف تحقّقين التكيف الاجتماعي؟

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





### نشاط (ب):

مشاركتهم أفراحهم وأحزانهم

غض البصر وحفظ الحدود

عدم إزعاجهم

تقديم المساعدة

الاحترام

زيارتهم والسؤال عنهم



### نشاط (أ):

بمناسبة المولود الجديد





## اختيار الصديقات

المفاهيم الرئيسة:

- الصداقة.
- الزمالة.



### الصداقة:

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

عن أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: أَيْنَ الْمُتَحَابُّونَ بَجَلَالِي؟ الْيَوْمَ أَظْلَمُ فِي ظِلِّي. يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلِّي.** [صحيح مسلم: 1511]

### الفرق بين

#### الزمالة:

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

#### الصداقة:

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



ما اسم صديقتك؟ كم استمرت صداقتكما؟ وكيف استطعنا أن نكون صديقتين لا زميلتين؟

واستمرت صداقتنا:

اسم صديقتي:

استطعنا أن نكون صديقتين بحبنا لبعضنا واحترامنا لبعض وتعاوننا على عمل الخير

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

ارجعي إلى كتب السيرة واستزيدي حولها مسترشدة بها في صداقتك.

ما أعجب حب أبو بكر للنبي صلى الله عليه وسلم، محبة ملأت قلبه لدرجة أنه أصبح يؤثر هذا الحب على نفسه وروحه وماله بل وأهله وكذلك محبة رسول الله له إذ قال عنه: (ولو كنت متخذاً خليلاً من أمتي لاتخذت

أبا بكر)



## تذكري

الإنسان اجتماعي بطبعه يحتاج إلى مَنْ يشاركه فرحه وهمه، فلا تترددي في أن تكون لك صديقة «صدوقه» تترحين لها، وتستعينين بها بعد الله عند الحاجة، ولا بأس أن تُفضي إليها بما يضايقك، لكن تذكري أن لك ولأسرتك خصوصية ينبغي عليك الاحتفاظ بها فهي ملك لكم لا لغيركم.

### حقوق الصديقة:

- 1 المعونة والمساعدة عند الحاجة.
- 2 توجيه النصيحة والرأي.
- 3 المشاركة عند الفرح والحزن.
- 4 العيادة عند المرض.
- 5 كتمان السرّ والمحافظة على الخصوصيات.
- 6 التهنة بالمناسبات السعيدة.
- 7 تقديم الهدية البسيطة في المناسبات والمواسم إن أمكن.



### معايير اختيار الصديقة:

- 1 التمسك بالدين والقيم.
- 2 تقارب السن.
- 3 تقارب الأفكار والاهتمامات.
- 4 التعاون حسب القدرة.
- 5 الوضوح والصراحة في التعامل.
- 6 احترام خصوصيات الآخرين ومشاعرهم.
- 7 محبة الآخرين وإيثارهم.
- 8 الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- 9 التواضع والابتعاد عن الكبر.



إن من أوثق عرى المحبة، المحبة في الله، فلنكن علاقتك مع صديقتك على هذا الأساس.



### من الصديقة في رأيك؟

التي تؤثر صديقتها على نفسها وتحبها في الله



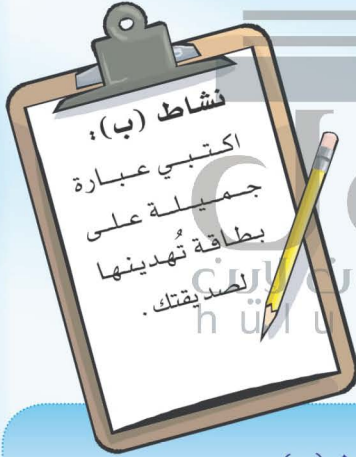
## تذكري

استناسك برأي والدتك مهم في اختيار صديقاتك.



## المحافضة على الصداقة:

- 1 قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- 2 المحافضة على أساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية صديقاتك.
- 3 الاعتراف بالخطأ ، والرجوع عنه ، والاعتذار بلباقة.
- 4 الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تثير الغضب والخصام.
- 5 المجاملة ، والمحافضة على مشاعر الصديقات.
- 6 الاستعانة بأراء الصديقات ، وتبادل المشاورات معهن دون المساس بخصوصياتهن.
- 7 الابتعاد عن التفاخر ، والمبالغة في الوصف والحديث.
- 8 الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.



نشاط (ب):

صديقتى

أحبك بقلب سيقى بقربك دائماً



نشاط (أ):

زميلتى غالىتى

أعتر بزمالتك لأنها تشعرنى بالسعادة







# تنظیم الوقت



**المفاهيم الرئيسة:**  
- الوقت.  
- وقت الفراغ.



جربي أن تقضي أياماً دون أن تنظمي وقتك فيها. ماذا سيحدث؟ وبماذا ستشعرين؟

ستتراكم عليّ الأعمال ولن أستطيع أداء كل واجباتي  
وسأشعر بالضيق وعدم الراحة



**الوقت:**

عُرف الوقت بأنه: (مقدار من الزمان قُدّر لأمر ما، سواء كان قصيراً أو طويلاً<sup>(١)</sup>).

**أهمية الوقت:**

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

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **اغتبتهم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك** [صحیح الترغيب: ٣٣٥٥].



٣ - ذهابه  
وعدم  
عودته.

٢ - سرعة  
انقضائه.

١ - ارتفاع  
قيمته.

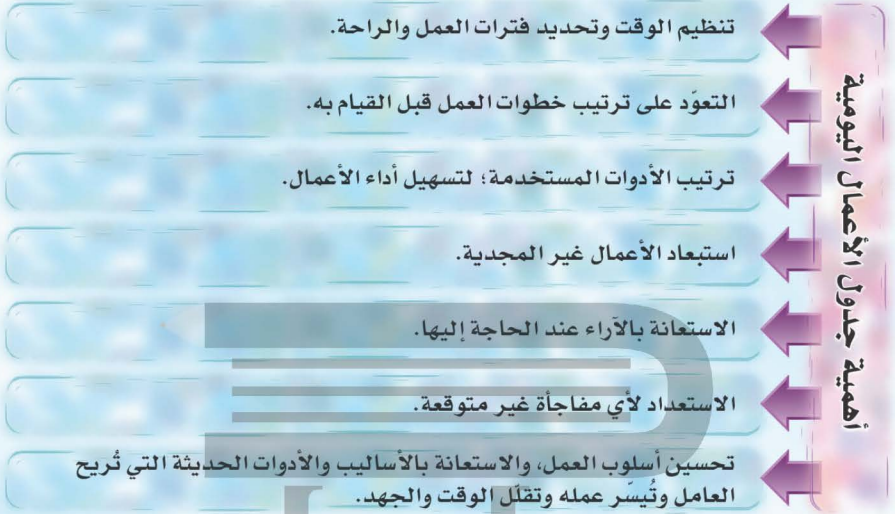


**خصائص  
الوقت:**

(١) المعجم الوسيط، د/ إبراهيم أنيس وآخرون. الجزء الثاني- الطبعة الثانية، دار إحياء التراث العربي ص (١٠٤٨).



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



أن تنظيم جدول الأعمال خطوة إيجابية نحو حياة منظمّة مستقرّة حافلة بالإنجازات ياذن الله.

**تذكيري**



hulul.online

**قارني بين**



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

المهام اليومية المنضدة	الوقت
أستيقظ وأصلي الفجر وأقرأ آيات من القرآن	
أستعد للذهاب للمدرسة وفي الإجازة أساعد أمي في تحضير الفطور	
أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الأولى وفي الإجازة أساعد أمي في ترتيب المنزل وتحضير الطعام	
أنصت إلى معلمتي في الفترة الدراسية الثانية وفي الإجازة أهتم بإخوتي وأجهز المائدة	
أرتاح في فترة القيلولة	
أداء واجباتي المدرسية وفي الإجازة أجلس مع أسرتي لنشاهد التلفاز	
أقرأ بعض القصص الممتعة أو أمارس هوايتي المفضلة	
أنام	

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



**تذكيري**

أنك بتنظيمك ليومك ستجدين الوقت الكافي لممارسة هوايتك المفضلة.





## ما وقت الفراغ؟

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

## تذكر

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



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

أنظم وقتي وأستفيد منه فيما ينفعني مثل: حفظ آيات من القرآن، ممارسة هوايتي المفضلة، المساعدة في أعمال المنزل





## الفضائيات والإنترنت:



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

## إيجابيات الفضائيات والإنترنت



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

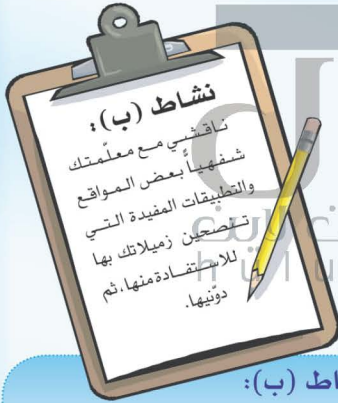


## ما سلبات الفضائيات والانترنت من وجهة نظرك؟

- ١- الانشغال عن الواجبات وخاصة الصلوات
- ٢- إدخال عادات الغرب إلى بيوت المسلمين
- ٣- بضعف الترابط الأسري؛ لانشغال الابناء بهذه التقنية.
- ٤- التعود على المنكرات واختلاط الجنسين
- ٥- نشر العنف والسلوك العدواني
- ٦- يتدنى مستوى الطلاب التعليمي؛ لأنه يشغل عن التحصيل والمذاكرة.

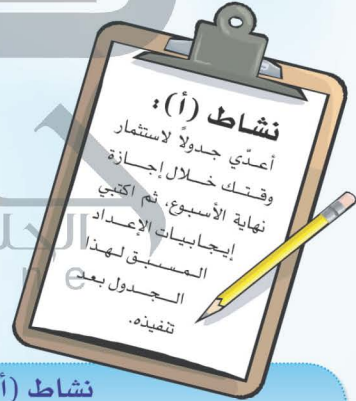


من خلال إيجابيات الفضائيات وسلباتها السابقة، توصلي إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع.



### نشاط (ب):

موقع عالم حواء - موقع سيدتي



### نشاط (أ):

الجمعة: الزيارات العائلية

السبت: مراجعة الدروس

إيجابيات الإعداد: يساعد الفرد

على الالتزام بمواعيده





# التطبيقات



١: أكمل الفراغات الآتية:

- ١ وقت الفراغ : هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية
- ٢ من أهم حقوق الوالدين : سرعة الاستجابة لأمرهما، الإحسان إليهما
- ٣ من حقوق الجار : السؤال عنه، تقديم المساعدة له، مشاركته أفراحه وأحزانه
- ٤ من خصائص الوقت : قيمته العالية، سرعة انقضائه

٢: أمامك مجموعة من الصور تشير إلى بعض الأعمال اليومية التي تؤديها، أعيد ترتيبها محددة الوقت الزمني لكل عمل:

 <p>5</p>	 <p>1</p>	 <p>3</p>	 <p>7</p>
 <p>٣ عصراً</p>	 <p>٥ ص</p>	 <p>٥:٣٠ ص</p>	 <p>٧ مساءً</p>
 <p>8</p>	 <p>4</p>	 <p>6</p>	 <p>2</p>
 <p>٨ مساءً</p>	 <p>٦:٣٠ ص</p>	 <p>٦ مساءً</p>	 <p>٥ وربع صباحاً</p>



## ٣ ما أوجه الشبه والاختلاف بين الصداقة والزمالة؟



## ٤ هذه مُفكَّرَةٌ لأيام الأسبوع، دوّني أمام كل يومِ العمل الذي ستؤدِّينه مع جدول أعمالك اليومية :





## ٥: كيف يمكنك التصرف في المواقف الآتية:

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

أخبرها أن تصرفها خاطئ وأوجهها للتصرف الصحيح

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

أنصحها بترك المشاهدة لتحافظ على دينها

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

أعاتبها على انفراد وأطلب منها عدم تكرار ذلك

## ٦: علي ما يأتي:

أ- تدوين جدول الأعمال اليومية.

لتذكر كل المهام وحث النفس على القيام بها

ب- الحرص على اختيار الصديقة الصالحة.

لأن الصديقة تؤثر على الأخلاق

ج- الابتعاد عن نسبة أفكار الآخرين إلى نفسك.

لأن فيه كذب وخداع وهو سبب في التفرقة بين الصديقات

د- الحرص على الظهور أمام الإخوة الصغار كقدوة لهم.

لأن الصغير يتأثر بمن هو أكبر منه سناً



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

أمورٌ لا تُعجبني	أمورٌ تُعجبني
١- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.	الإرشاد إلى الطاعات
الكذب والخداع	المساندة وقت الضيق
الغرور والتكبر	٣- الصدق والوضوح في التعامل.
الاستغلال والأنانية	كظم الغيظ وحفظ الأسرار

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online



الوحدة  
الثانية

# شؤون منزلية



الإدارة المنزلية والمساهمة  
في أعمال المنزل



الترتيب الموائد لاين  
hulul.online



طيات المناديل



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١. تُعرِّف مفهوم الإدارة المنزلية.
٢. تُميِّز بين مصادر الدخل المختلفة.
٣. تقترح بعض الأعمال التي تساهم فيها داخل المنزل.
٤. تُناقش أساسيات إعداد المائدة.
٥. تبتكر بعض المجمات للمائدة.
٦. تستنتج آداب الأكل.
٧. تنفذ طيات مختلفة للمناديل.







## الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل

### المفاهيم الرئيسية:

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

## الإدارة المنزلية:

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها.

## خطوات إدارة المنزل:



التقويم

التنظيم

تحديد الأهداف

الخطوات الخمسة لإدارة المنزل  
al.khulul.online

٤

التحسين والتعديل

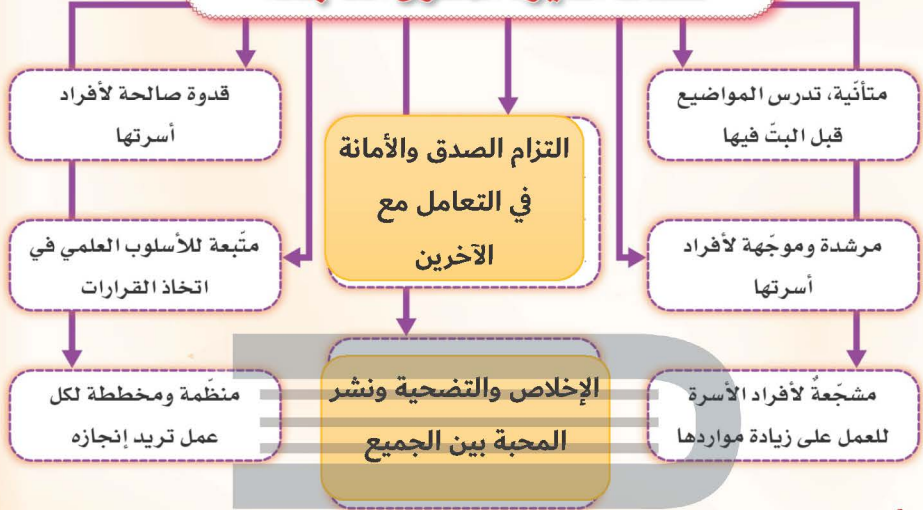
التخطيط

التنفيذ والمراقبة

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



## صفات مديرة المنزل الناجحة



تذكري

إن تحليكَ بكل ما ذُكر من صفات يدلُّ على اتصافك بأخلاق ربِّة المنزل المسلمة، التي تكون قدوةً صالحةً لأفراد أسرتها.



الحلول أون لاين  
hulul.online

### المسؤوليات الملقاة على عاتق الأسرة:

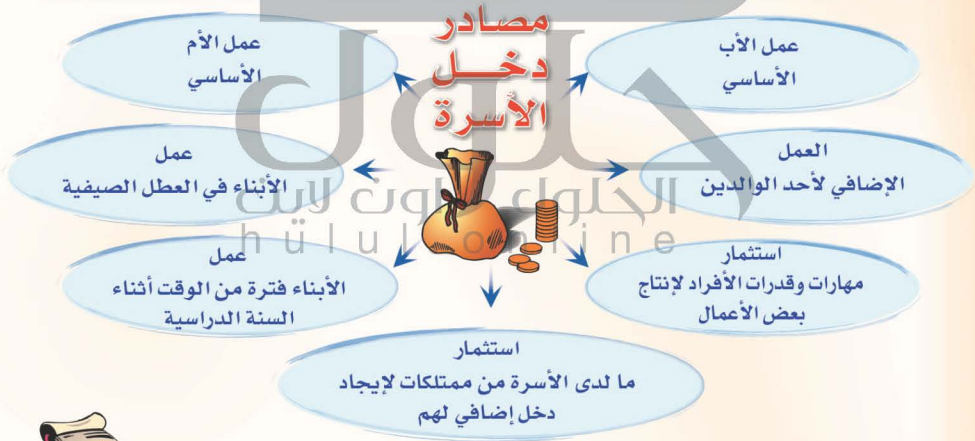
الأسرة هي الحوض الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بديناً وعقلياً ونفسياً؛ ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع، كما روى أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول صلى الله عليه: «ما من مولودٍ إلا يُولدُ على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو يُنصرانه، أو يُمجسانه؛ كما تُنتج البهيمة بهيمةً جمعاء، هل تحسُن فيها من جدعاء؟» [أخرجه البخاري: ٤٧٧٥].



## وعلى ذلك فإن على الأسرة مسؤوليات هامة تتلخص في الآتي:

- ← أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة من زوج وأولاد وفق المنهج النبوي.
- ← تهيئة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين مُبدعين يؤثرون بصورة فعّالة في تقدّم المجتمع.
- ← تقدير موارد الأسرة واستثمارها لتحقيق الأهداف بأعلى كفاءة ممكنة.
- ← تدريب أفراد الأسرة على ممارسة العمل اليدوي وتشجيعهم على ذلك.
- ← تحقيق مطالب كل فرد من أفراد الأسرة وفق إمكانياتها المتاحة.
- ← الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية.
- ← تبسيط الأعمال المنزلية.
- ← تهيئة المسكن ليكون مكاناً آمناً يعيش فيه الأفراد بهدوء وسعادة.

المسؤوليات



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

الحرص على ادخار جزء من مورد الأسرة المالي والاكتفاء بشراء الحاجيات الضرورية للأسرة



## الأعمال التي تساهم فيها الفتاة داخل المنزل



كيف تكيِّفين نفسك مع قدرات أسرتك المادية؟

الادخار - تقليل الاستهلاك - الاستفادة من التخفيضات

عدم الإسراف - أحدد الاحتياجات الضرورية - أستفيد من موهبتي في توفير المال

## نشاط (ب):

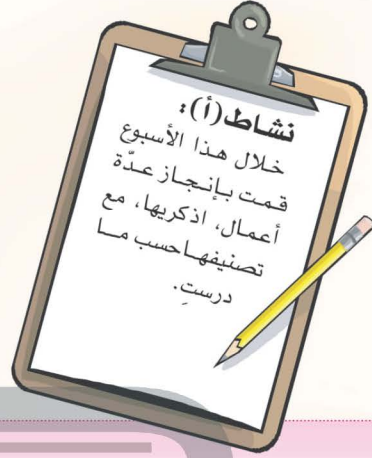
الهدف: مراجعة ما سبق  
استذكاره

التخطيط: وضع خطة ورقية أدون  
فيها أوقات المراجعة

التنظيم: أنظم وقتي وألتزم  
بالجدول

التنفيذ: تنفيذ ما دونته في  
الجدول

التقويم: حل أسئلة ما تم  
استذكاره

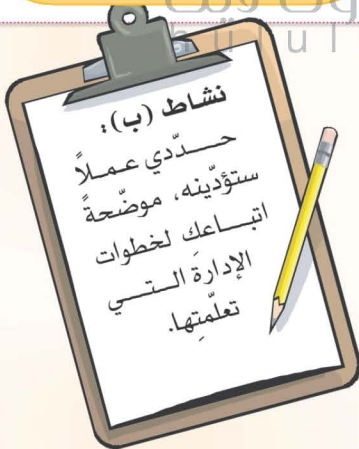


## نشاط (أ):

ساعدت أمي في أعمال المنزل

راجعت دروسي

قرأت قصصاً مفيدة







## ترتيب الموائد



### المفاهيم الرئيسة:

- أدوات الطعام.
- ترتيب الموائد.

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



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

مفرش جميل وصحون وأكواب وفضيات ومجملات كالزهور

### إعداد مائدة الطعام

# الجلول

## أولاً: المفرش:



شكل (١)

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

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



## ثانياً : الصحون :

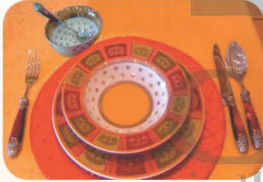
### (أ) صحون الغُرفِ الرئيْسة :



شكل (٢)

هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيْسة وتُوضع في منتصف المائدة، شكل (٢).  
كما تُوضع أدوات الغُرفِ اللازمة بجوار كلِّ صحن، فإذا كانت المعلقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن، وإذا كان المستعمل سكيناً وملقِطاً وُضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه، أما صحن الخبز و صحون الغُرفِ الأخرى فتوزع في جميع أنحاء المائدة بنظام، بحيث يبدو التوزيع متزناً دون ازدحام في أيِّ مكان منها.

### (ب) صحون تناول الطعام :



شكل (٣)

◆ يُوضع صحن الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس.  
◆ يُوضع الصحن المسطح أولاً، ثم فوقه صحن الحساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة صحون أمام كلِّ فرد مهما كانت الأصناف، شكل (٣).  
◆ يُوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة، وقد يُستعمل الصحن نفسه للسلطة.

### ثالثاً : الأكواب :



شكل (٤)

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



## رابعاً : الفضيّات :



شكل (هـ)

◆ تُطلق كلمة الفضيّات على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام، كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة، لما روي عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: سمعتُ النبي صلى الله عليه وآله يقول: «لا تَلْبَسُوا الحَرِيرَ ولا الدِّيَابِجَ، ولا تشربوا في آنية الذهب والفضة، ولا تأكلوا في صحافِها، فإنّها لهم في الدنيا ولنا في الآخرة» [أخرجه البخاري: 5426].

- ◆ تُرتّب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار، ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.
- ◆ تُوضع القطع متقاربة، ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلّها على خط مستقيم واحد موازٍ لطرف المائدة، شكل (هـ).

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



شكل (٧)

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



شكل (٦)



يمكن وضع بعض اللّمسات الإبداعية والفنية للمائدة لتزيدها رونقاً  
وجمّالاً، ومنها:



شكل (٨)

- ١ أدوات المائدة المنسّقة، مثل: إضافة الأطباق المزخرفة أو الملوّنة بشكل جذاب، وكذلك السكاكين والملاعق والشوك ذات الأطراف المزخرفة والملوّنة.
- ٢ الزهور بألوانها وأشكالها وطرق تنسيقها المختلفة.
- ٣ الإضاءة الهادئة (الخافتة) خاصة في وجبة العشاء حيث تعطي شعوراً بالراحة والهدوء.
- ٤ مناديل السفرة القماشية مع مراعاة طيّها بطرق مبتكرة وجذّابة، شكل (٨).

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



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

إضافة الشموع تزيد من جمال المكان



في هذه الصورة أخطاء وقعت  
فيها ربة المنزل عند ترتيب  
مائدة الطعام، استخراجها:

وضعت الكوب داخل الطبق - وضعت السكين  
والمعلقة على اليسار - عليها أن تضع المعلقة يمين  
السكين وكلاهما على يمين الطبق والأكواب على يمين  
الجالسين أعلى حافة السكين





## طرق تقديم الطعام

تتنوع طرق تقديم الطعام تبعاً للمناسبات والظروف المختلفة، مثل :

### أولاً : طريقة البوفيه:



شكل (٩)

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

### ثانياً: الطريقة العائلية:



شكل (١٠)

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

### ثالثاً: طريقة الصينية:



شكل (١١)

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التليفزيون، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التليفزيونية، تُستعمل فيها الصواني المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية، وتُحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص، وتُستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني، شكل (١١) وقد توضع على الأرجل (الحجر)، أو تغرف الأصناف في أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد.

تُستعمل طريقة الصينية كذلك في حالة تناول الطعام في السرير في حالة المرض مثلاً، وكذلك في الرحلات والمعسكرات.

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





قال صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبي سلمة وكان صغيراً: (يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك)

## آداب تناول الطعام

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

- ١ البدء بالبسملة والأكل باليمين. هل تحفظين دليلاً على ذلك؟
- ٢ الجلوس بطريقة صحيحة .
- ٣ عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس حول المائدة .
- ٤ عدم الاتكاء أثناء تناول الطعام، قال وهب بن عبد الله السوائي رضي الله عنه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إني لا أكل متكاً»، [أخرجه البخاري: ٥٣٩٨].
- ٥ نقل الطعام إلى الظم، وعدم تقريب الفم إلى الطبق.
- ٦ عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام، أو الغرف، أو الأكل.



- ٧ عدم الإشارة بإحدى القطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.
  - ٨ عدم استعمال الأدوات الخاصة من شوكة وملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة، واستعمال أدوات الغرف الخاصة بكل صنف.
  - ٩ عدم ترك الشوك، أو الملاعق، أو السكاكين على المفرش، بل تكون على الطبق.
  - ١٠ عدم ترك بقايا في الطبق، ويجب أن يُغرف الفرد قدر حاجته من الطعام.
- هل لديك يا بنيتي آداباً أخرى للطعام؟

غسل اليدين قبل الأكل وبعده

١٢ حمد الله بعد الانتهاء

ما أجمل حرصك على الاجتماع بأسرتك في الوجبات اليومية.



بنيتي: اقترحي طرقاً للاستفادة من بقايا الطعام؟

تخزين بقايا الطعام بطريقة سليمة مفرغة من الهواء - نسخنها مع قطع من الخضار ونعمل منها شطائر - نعد منها شوربات مختلفة - نوزعه على الأسر المحتاجة





## مناديل المائدة

### المفاهيم الرئيسية:

- طيات المناديل.
- حلقات المناديل



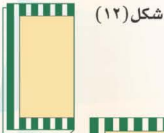
تُصنع مناديل المائدة من الأقمشة أو الورق بألوان متعددة وأحجام مختلفة وتصميمات مبتكرة، وتُعد من مكملات مائدة الطعام بحيث توضع فوقها بطرق جذابة فتضفي عليها جمالاً وزينة.

### العناية بمناديل المائدة :

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

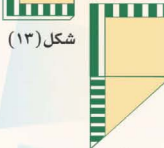


## السهم



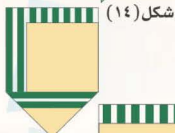
شكل (١٢)

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



شكل (١٣)

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



شكل (١٤)

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



شكل (١٥)

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

شكل (١٦)





شكل (١٧)



شكل (١٨)



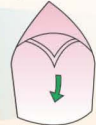
شكل (١٩)



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

## التاج

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

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

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

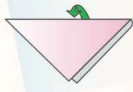
٤ يُدخَل طرفا المثلث أحدهما في الآخر، ويضغَطان جيداً، وتُوضع الجوانب المفتوحة للمنديل إلى الخارج، مع بقاء الجانبين المفتوحين منها ثابتين إلى أعلى، شكل (٢١).

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

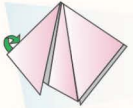


شكل (٢٣)

## زهرة السوسن



شكل (٢٤)



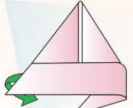
شكل (٢٥)



شكل (٢٦)



شكل (٢٧)



شكل (٢٨)



شكل (٢٩)

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

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

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

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

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

٦ بعد ذلك تكتمل طيّبة مندبل زهرة السوسن، شكل (٢٣).







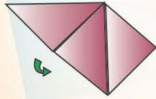
شكل (٣٠)

## الوردة المتفتحة



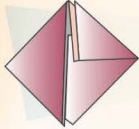
شكل (٣١)

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



شكل (٣٢)

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



شكل (٣٣)

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



شكل (٣٤)

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



شكل (٣٥)

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



شكل (٣٦)

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



## حلقات المناديل

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



شكل (٣٧)

### الطريقة الأولى:

١ تُستعمل قطعة مطاطية ملونة، وتُقَصَّ على شكل دائرة قطرها (١٠) سم، ثم تُقَصَّ الدائرة على شكل حلزوني، شكل (٣٧).



شكل (٣٨)

٢ يُطوى المنديل بشكل قمع، ثم تمرر الحلقة المطاطية الحلزونية في رأسه، شكل (٣٨).



شكل (٣٩)

### الطريقة الثانية:

١ يُستخدم ورق مقوى ذو تعرجات كما في الشكل (٣٩)، ودوائر ورقية قطرها (٤) سم، حيث يلف الورق ذو التعرجات على الدوائر الورقية ويصبح على شكل حلقة أسطوانية.

٢ يُلَفُّ ورق الألمنيوم على الحلقة أو الشكل الأسطواني الناتج.

٣ تُدخل المناديل في الحلقات الدائرية الملفوفة بالألمنيوم، فنحصل على شكل فراشة، شكل (٤٠).



شكل (٤٠)

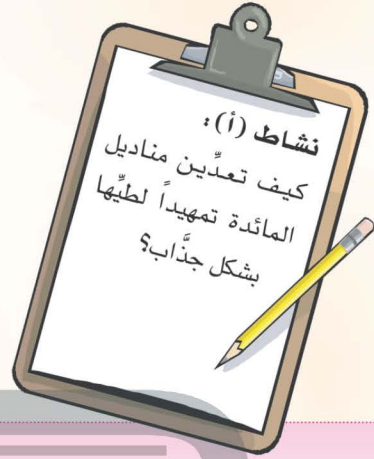


## نشاط (ب):

### طريقة الهرم:

نطوي المنديل المربع إلى مثلثين  
متساويين نطوي طرفي المثلث إلى  
رأس المثلث نقلبه على الجهة  
الأخرى ثم نطويه بحيث يلتقي  
رأسي المثلث فيتكون لدينا مثلث  
ثم نثنى طرفي المثلث للخلف قليلا  
ونضعه على الطبق وهو قائم على

شكل هرم



## نشاط (أ):

تنظف مناديل المائدة وتغسل ثم  
تكوى جيداً، حتى تحافظ على  
شكلها، وقد تنشئ عند الحاجة ثم  
تختار الطية المناسبة لترتيب  
وتجميل المائدة





## التطبيقات



### ١- أ- ما مفهوم الإدارة المنزلية؟

إدارة شؤون الأسرة والاستفادة مما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها

### ب- أكمل الفراغات الآتية:

١- من أهم مسؤوليات الأسرة:

٢- من صفات مديرة المنزل الناجحة:

أن تكون قدوة صالحة، التضحية والإخلاص ونشر المحبة، مرشدة وموجهة لأفراد أسرتها

٣- من مصادر دخل الأسرة:

عمل الأب الأساسي، استثمار مهارات أفراد الأسرة

٤- من مجملات المائدة:

الأطباق المزخرفة، الزهور

٢- قررت أسرته السفر إلى إحدى مدن المملكة الجميلة، على ضوء خطوات الإدارة المنزلية التي تعلمتها قومي بالتخطيط لإنجاح هذه الرحلة:

الهدف السفر إلى إحدى مدن المملكة

التخطيط: تحديد الأولويات ووقت الرحلة ومدتها ومكان الإقامة بالتشاور مع أفراد الأسرة

التنظيم: كل فرد يقوم بواجبه أثناء الرحلة

التنفيذ: تطبيق الخطوات المتفق عليها في الرحلة

التقويم: مراجعة ما تم تجهيزه والتأكد من توفر كل ما نحتاجه



فيما سبق من مربعات الحروف، ابحثي عن الكلمات التي ترشدها إليها المعلوماتُ الأتية، ثم دوّنيها أفقياً واجمعي بعد ذلك حروف المربعات العمودية الملونة بلون مخالف مكونة الكلمة المطلوبة، وهي إحدى طرق تقديم الطعام:

صحن الغرف  
صحن الأكل  
الأكواب  
الزهور  
المفرش  
الفضيات  
السهم

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

البوفيه

الكلمة المطلوبة:





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

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

أ- مفرش الدانتيل الكبير لا يوضع عليه مفارش صغيرة

ب- لا تلتصق القطع الفضية مع بعضها البعض

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

أ- يكون صحن العُرف سادة ونضع عليه صحن أصغر منه ملون

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

أ- نكتفي بمجمل واحد للمائدة أو مجملين



الوحدة  
الثالثة

# الغذاء والتغذية



الحساء



الحملة السلطات  
online



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١ تُعد حساءً تتوافر فيه مواصفات الحساء الجيد.

٢ تُعد الخضروات بطريقة مناسبة.

٣ تُقيم غذائياً كل صنف تُعده.

٤ تبتكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدة.

الحلول اون لاين  
hulul.online





## الحساء



### المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- أنواعه.
- مواصفاته.



سوف أُعَدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوع من الحساء تفضل؟



### أهمية الحساء

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

### المواد الداخلة في

### عمل الحساء وأنواعه

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

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

### مواصفات

### الحساء الجيد

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

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



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





## حساء العدس



شكل (١)



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

ابحثي في مصادر  
التعلم عن قيمة العدس  
الغذائية، ودونها.

يحتوي على البروتين،  
الكربوهيدرات، الألياف،  
المعادن، الفيتامينات



### الطريقة

- 1 يُنقى العدس ثم يُغسل  
غسلاً جيداً، وينقع قليلاً في  
الماء.
- 2 يُغلى الماء ثم يُوضع عليه  
العدس، ويترك حتى ينضج.
- 3 يسخن الزيت وتُحمر فيه البصلة وفص الثوم.
- 4 يُضاف العدس و الطماطم ويترك على النار.
- 5 تُتبّل بالملح والفلفل والتوابل حسب الرغبة.
- 6 يُترك ليبرد قليلاً ثم يُخلط جيداً في الخلاط حسب الرغبة.
- 7 يُقدّم في طبق الحساء الخاص ويُرش فوقه قليل من  
البقدونس المفروم، شكل (١).



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

هو طبق غني بالبروتين والفيتامينات والمعادن قليل السعرات الحرارية؛ يقوي  
المناعة والقلب والدم والشعر ويعطي نظرة للبشرة وله فوائد كثيرة





## حساء الكريمة بالدجاج

تذكري

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



شكل (٢)



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

علي: يُقَلَّب هذا الحساء بالملعقة الخشبية، وليست المعدنية.

لأن الملعقة الخشبية لا توصل الحرارة ولا تتفاعل مع مكونات الحساء بوجود الحرارة



الطريقة

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

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

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

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

٥ يُقدَّم الحساء في الطبق الخاص به، ويُزيّن بقطع

الخبز المحمص، شكل (٢).



من خلال الصنف السابق، توصلني إلى علاقة الدقيق بالحساء.

الدقيق يعطي الحساء كثافة وقوام

اقترحي طرقاً لتقليل نسبة السعرات الحرارية في الحساء السابق.

نزع الجلد عن الدجاج قبل سلقه - استخدام حليب خالي الدسم





## حساء الخضروات مع اللحم



شكل (٣)



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



### فَكِّرْ لماذا توضع

### الخضروات بالتدرج

وليس دفعة واحدة.

### لأن بعض الخضراوات

تنضج قبل الأخرى



### الطريقة

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

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

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

٤ يُضاف الملح والتوابل، وعصير الطماطم.

٥ تترك الخضروات على النار حتى تنضج، وتُقدم ساخنة.

٦ تُزيّن بالبقدونس حسب الرغبة،

شكل (٣).



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

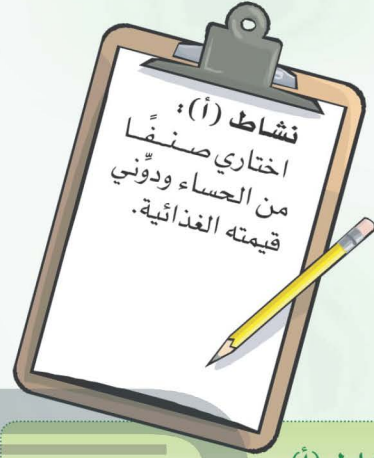
الخضروات المختارة: (البازلاء، فاصولياء)، (كوسا، بامية)

ما الذي يجمعها طرق الطهي، اللون، درجة النضج



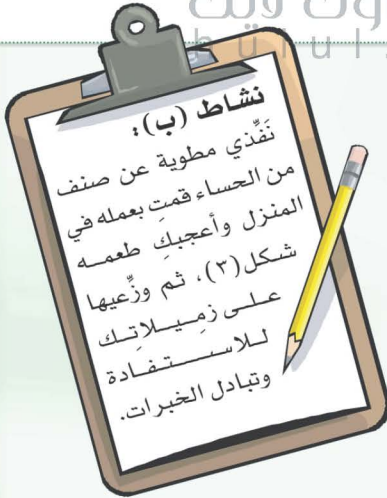
## نشاط (ب):

متروك للطالبة



## نشاط (أ):

حساء الخضراوات مع  
اللحم: يحتوي على  
البروتين والحديد  
والفيتامينات والمعادن  
والدهون





## السلطات



### المفاهيم الرئيسية:

- أنواع السلطات.
- قيمتها الغذائية.

## السلطات:

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

## انواع السلطات

٣- سلطة خضراوات وبروتينات

١- سلطة خضراوات طازجة

٤- سلطة حلوة

٢- سلطة خضراوات مطهية

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



قَدَمي مثالا لكل نوع من أنواع السلطات السابقة.



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

سلطة خضراوات طازجة: السلطة الخضراء  
سلطة خضراوات مطهية: سلطة الجمبري  
سلطة خضراوات وبروتينات: سلطة الخضار مع الدجاج  
سلطة حلوة: سلطة الشمندر والخيار مع تنبيلة البرتقال

لاحتوائها على الألياف التي تحسننا بالشبع وعلى فيتامينات ومعادن تعطي نضارة للبشرة على الرغم من قلة سرعاتها الحرارية



## مكوّنات السلّطة:

تختلف مكونات السلّطة حسب الصنف المراد إعداده وتشمل:

- ١ الخضراوات سواء كانت نيئة أو مطبوخة أو الفواكه الطازجة.
- ٢ بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم، أو البقول.
- ٣ المتبيلات من ملح، وكَمُون، ولفل، ...
- ٤ المادة الدهنية كزيت الزيتون، أو المايونيز.
- ٥ المادة السائلة، مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة، ...

## القواعد العامة في إعداد السلّطة

٥- عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.



١- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.



٦- مناسبة كمية الصلصة للسلّطة المعدة.



٢- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة، مثل:



٧- خلط الصلصة بالسلّطة قبل تقديمها مباشرة.



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

٨- تقطع السلّطة قطعاً كبيرة.



٤- عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.



## تذكري

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





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



## القيمة الغذائية للسلطة

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



قيمي غذائياً السلطة التي تناولتها في وجبة العشاء.

كانت شهية غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم





## التبولة



شكل (٤)



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

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

حتى يصبح طرياً  
ويكتسب طعم الليمون



### الطريقة

- ١ تُغسل الخضروات الورقية جيداً وتجفف.
- ٢ يُنقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون مدة نصف ساعة إلى ساعة.
- ٣ يُقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.
- ٤ تزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضروات المقطعة.
- ٥ تُضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتُقلب جيداً.
- ٦ تُجمل بورقات الخس وورود الطماطم، أو حسب الرغبة، شكل (٤).



اعتماداً على البحث والرجوع لمصادر التعلم المختلفة، اكتب معلومات وافية عن البرغل.

البرغل يسمى مسمار الركب لاحتوائه على قيمة غذائية عالية فهو يحتوي على الألياف والكولاجين والبروتين والفيتامينات والمعادن فهو مفيد جداً لصحة الإنسان



## سلطة الطماطم المحشوة



شكل (هـ)



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

لماذا تتم إضافة  
الجبن في النهاية  
وتقليبه بخفة؟

يبقى محافظاً على  
شكله المتماسك



### الطريقة

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

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

يمكننا تجميدها أو تجفيفها أو نعمل منها صلصات



## سلطة الخيار بالجبن



شكل (٦)



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

هل يمكن وضع بديل  
عن الجبنة عند لف  
الجرجير؟

نستبدل الجبن  
بالمايونيز



الطريقة

١ يُقطع الخيار إلى دوائر

بسمك (٣) سم.

٢ يُفرغ داخل حبة الخيار.

٣ يُنظف الجرجير جيداً ويُحفف.

٤ يُقطع الجبن مكعبات.

٥ تُلف قطعة الجبن بورقتين من الجرجير، ثم تُحشى في حلقات

الخيار المزرعة من الداخل مسبقاً.

٦ تُتبّل حلقات الخيار بالتتبيلة السابقة بعد خلطها جيداً.

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

فكّري في طرق مناسبة للاستفادة من لب الخيار.

نعمل منه سلطات

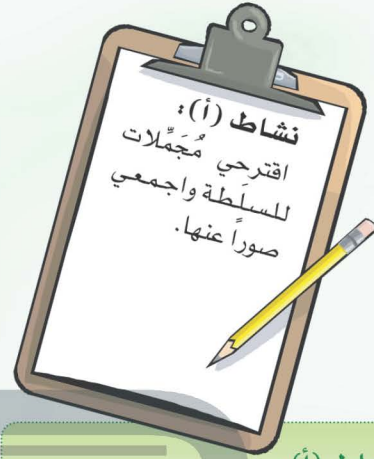


## نشاط (ب):

### تتبيلة المايونيز:

أخفقي صفار بيضتين بالخفاق الكهربائي  
ثم أضيفي ملعقة كبيرة ماستردة ثم الملح  
والفلفل حسب الرغبة وملعقتين  
صغيرتين خل أبيض وعصير ليمونه  
نمزجهم ثم أضيفي كوب ونصف من الزيت  
ونستمر في الخفق ثم تتبل السلطة  
صوص الكاري:

نخلط واحد ونصف كوب من الزبادي  
وملعة كبيرة من بودرة الكاري وعصير  
ليمونة وقليل من الملح والفلفل نقلب  
جيداً ثم تتبل به السلطة



## نشاط (أ):

عمل أشكال جميلة من حبات الطماطم  
والخيار والجزر أو فرم الكزبرة أو البقدونس  
أو التزيين بأنصاف البيض المسلوق وغيرها



الجلول اون لاين  
aljalul.online

Blank lined area for writing.







# التطبيقات



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

حتى يزيد من كثافة وقوام الحساء

✓

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

لأن شربها يعيق إفراز الأنزيمات الهضمية مما يؤدي إلى عسر الهضم

x

الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

حتى لا نفقد جزءاً من قيمها الغذائية

x

غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.

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

حساء الخضروات

حساء العدس

حساء الكريمة بالدجاج

النوع




سميك




خفيف




متوسط




خلاصة لحم




حليب



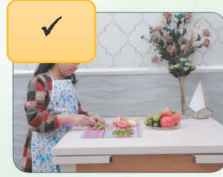

ماء

القوام

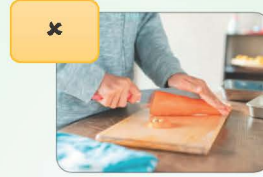
السائل المستخدم



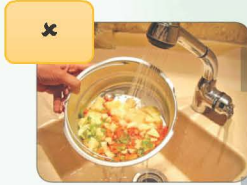
ضعي علامة ( ✓ ) في فراغ الشكل الذي يمثل قواعد إعداد الخضروات الصحيحة، وعلامة ( × ) في فراغ الشكل الذي يتنافى مع القواعد الصحيحة :



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (١١)



شكل (١٠)



شكل (٩)

طُلب منك إعداد سلطة مكملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكملة لكل صنف، وما دورها؟

دورها	السلطة	الصنف
مشهية وطرية	الحمص بالطحينة	دجاج مشوي
لإكمال قيمتها الغذائية	سلطة خضراوات	أرز أبيض
تعطي طعم مميز	سلطة الطحينية	شرائح من السمك المقلي

