

تم تحميل الملف
من موقع طول



حلول
الجلول اون لاين

hulul.online

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



- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للفصل الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الأول

كتاب الطالبة

hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الاسرية للصف الثاني متوسط: كتاب الطالبة.

١٠٠ ص؛ ٢١ x ٢٥ سم

ردمك: ٨ - ٦٥٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - علم الاجتماع التربوي
٢ - الأسرة
٣ - الآباء والأبناء
أ - العنوان

١٤٢٩ / ٤٨٥٥

ديوي ٣٧٠، ١٩٣١

رقم الإيداع: ١٤٢٩ / ٤٨٥٥

ردمك: ٨ - ٦٥٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

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

بنيّتي

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 تتردي في استشارة معلمتك.

المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق 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 وتقديمه، كذلك تثقيف الطالبات غذائياً وصحياً، وتزويدهن بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالشؤون المنزلية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وتعميق مشاعر الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، مع الحرص على حسن التعامل مع الناس، والاهتمام بتثقيف الطالبات في مختلف المجالات والعناية بالأجهزة والأدوات المنزلية، وإكساب الطالبات مهارات وخبرات في إعداد بعض الأصناف الغذائية وفي تجميل بعض القطع الملبسية، بالإضافة إلى توعيتهن بدور البطاقة الإرشادية في المحافظة على القطع الملبسية. 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 لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية 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.



سؤال استفهامي لاستثارة 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.



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



الفهرس

مفاتيح

رموز الكتاب ٦

المقدمة

٥

بنيّتي

٤

الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية

- ١٠ أهداف الوحدة
- ١١ الشخصية المثالية
- ١٦ الثقة بالنفس
- ٢٢ اتخاذ القرار
- ٢٧ فن الإلقاء والحوار
- ٣٣ التطبيقات

الوحدة الثانية

شؤون منزلية

- ٣٨ أهداف الوحدة
- ٣٩ الأجهزة المنزلية
- ٤٨ ثقافة المستهلك
- ٥٧ التطبيقات

الوحدة الثالثة

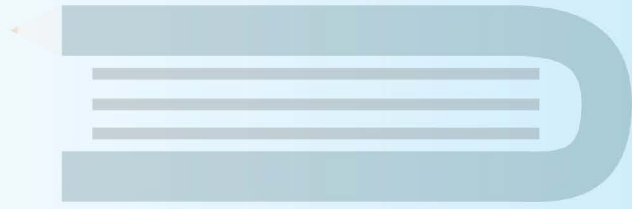
عناية ملابسية

- ٦٠ أهداف الوحدة
- ٦١ البطاقة الإرشادية
- ٦٧ تجميل القطع الملابسية
- ٧٨ التطبيقات

الوحدة الرابعة

غذاء وتغذية

- ٨٤ أهداف الوحدة
- ٨٥ اللحوم والبقول
- ٨٧ كفتة السمك
- ٨٨ شطيرة اللحم (برجر)
- ٨٩ دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)
- ٩١ الشطائر
- ٩٣ شطيرة الفلافل
- ٩٤ شطيرة المارتديلا
- ٩٥ شطيرة التونة
- ٩٧ التطبيقات



حلول

الجلول اون لاين
hulul.online



الوحدة الأولى

مهارات اجتماعية



الخبز الحافي
hüjulu

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُبدي رأيها في مواصفات الشخصية المثالية.
- ٢ تتبنى موقفاً إيجابياً تجاه صفات الشخصية المثالية.
- ٣ تُقدم بعض النصائح التي تعزز الثقة بالنفس.
- ٤ تُقارن بين الثقة الزائفة بالنفس والثقة الحقيقية.
- ٥ تتبع الخطوات الصحيحة لاتخاذ قرار في مشكلة مطروحة.
- ٦ تُبدع في إلقاء كلمة أمام زميلاتها متبعة خطوات الإلقاء الجيد.
- ٧ تُقيّم صفاتها من خلال الشخصية الناجحة.



الشخصية المثالية



المفاهيم الرئيسية:

- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح تلميذة مثالية لكل صف، فناقشت رائدة الصف الثاني المتوسط تلميذاتها حول صفات التلميذة المثالية، فاختلفت الآراء وتعددت الصفات فالتلميذة أمل ترى أن التلميذة المثالية المحبوبة من الجميع هي التي تحرص على:

١- إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان

والخروج منه فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (إِذَا أَتَى

أَحَدُكُمْ الْمَجْلِسَ فَلْيَسَلِّمْ) [مسند أحمد: ٧٩٦٧].

٢- الاهتمام بالنظافة الشخصية وأخذ الزينة والتجمل دون مبالغة في ذلك.

٣- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتشعره بأهميته.

٤- احترام المعلمات، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥- مناداته الزميلات ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.



الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e

قدوتنا في ذلك حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم فقد كان ينادي السيدة عائشة يا (عائش) لزيادة

الألفة والمحبة.



وقد اتفقت خلود مع زميلتها أمل في إجابتها السابقة وأضافت لها بعض الصفات الآتية:

٦- مشاركة الزميلات في مناسباتهن، والسؤال عنهن

في غيابهن، والمباركة لهن عند تفوقهن.

٧- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.



كما أبدت منى رأيها فذكرت أن البشاشة من الصفات الرئيسة التي تتحلّى بها التلميذة المثالية وبهذا ينبغي أن تكون:

- ١- مبتسمةً دائماً؛ لتدخل قلوب الناس دون حاجة إلى استئذان.
- ٢- المزاح مع الزميلات ضمن الحدود المقبولة.



واستمرت المعلمة في الاستماع إلى الآراء الإيجابية المطروحة حول أسس اختيار التلميذة المثالية والتي منها رأي لمياء في أن التعاون سمة تتميز بها المثالية، وقد لخصت رأيها بالآتي:

١- إعارة الأدوات الشخصية لمن

يحتاجها من الصديقات والجيران.

- ٢- مساعدة الزميلات في توضيح ما يصعب عليهن من دروس.
- ٣- المساهمة في بعض الأعمال التي تقوم بها صديقاتها أو معلماتها أو جيرانها أو أقرباؤها عند معرفتها بحاجتهم لذلك، كمشاركتها في عمل طبق خيري في المدرسة، أو مساهمتها مع جيرانها في عمل صنف من المأكولات عند إقامتهم لوليمة أو حفلة.
- ٤- تقديم المساعدة المادية - إن أمكن - لمن يحتاج إليها من الزميلات، كإقراض بعض المال عند نسيان المصروف المدرسي.



عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ). [صحيح البخاري: ١٣].



وأبدت هيفاء وجهة نظرها عندما أشارت إلى أهمية الفاعلية في الشخصية المثالية، حيث لخصتها
بالجمل الآتية:

- ١- إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم.
- ٢- اتباع التوجيه اللبق عند تقديم النصيحة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
- ٣- التأنى في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
- ٤- محاولة إيجاد بصمات مميزة في المكان الموجودة فيه سواء بالقول أو الفعل.
- ٥- شكر وتقدير المحسن إليها.
- ٦- تشجيع الزميلات وإبداء السرور لهن عند نجاحهن وإتقانهن لعملهن.



وأضافت المعلمة صفة أخرى تدور حول القدوة الحسنة، ثم طلبت من ريم أن تربط هذه الصفة
بالمثالية فأجابت:

- ١- عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.
- ٢- الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم، لا بمظهرهم.
- ٣- الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة إلى الصواب وتقبل النقد الهادف.
- ٤- تجنب الهمز واللمز قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ﴾ [الحجرات: ١١].
- ٥- التسامح والعفو عن المخطئ قال تعالى: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].
- ٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدق ورحب.
- ٧- التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع ومنهم غير المسلمين؛ لتنعكس لهم صورة الإسلام الجميلة.



كما استحسن الجميع رأي أسماء والذي أشار إلى صفة إنسانية لم تتطرق إليها الآراء السابقة وهي الالتزام بالأدب عند الحديث مع الآخرين باتباع ما يأتي:

١- التحلي بالصدق وتجنب الكذب في

الجد والهزل، فعن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (إِنَّ الصَّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيُصَدِّقُ حَتَّى يَكُونَ صَدِيقًا) [صحيح البخاري: ٦٠٩٤].

٢- عدم المبالغة في المدح أو الذم قال صلى الله عليه وسلم: (إِذَا رَأَيْتُمُ الْمَدَّاحِينَ فَاحْثُوا فِي وُجُوهِهِمُ التُّرَابَ). [صحيح مسلم: ٣٠٠٢].

٣- الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: إياكم وما يعتذر منه.



معلومة
إثرائية

التشدد:

تعني لوي الشدق بكلام مدعياً الفصاحة.

في نهاية المناقشة طلبت المعلمة من تلميذاتها أن تقوم كل واحدة منهن بترشيح إحدى زميلاتهما في الصف التي تجمع في شخصيتها معظم الصفات السابقة وذلك بكتابة اسمها في ورقة صغيرة.



الجلول اون لاين
h ü t u

صنفي بعض صفات الفتاة المثالية الواردة في الحوار السابق:

صفات عملية

التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع

إشعار الآخرين بأهميتهم لكسب احترامهم

أن تتعاون مع غيرها في عمل الخير

صفات قولية

التحدث بأدب وبصوت منخفض

شكر وتقدير المحسن إليها

مناداة من تتعامل معهم بأحب الأسماء

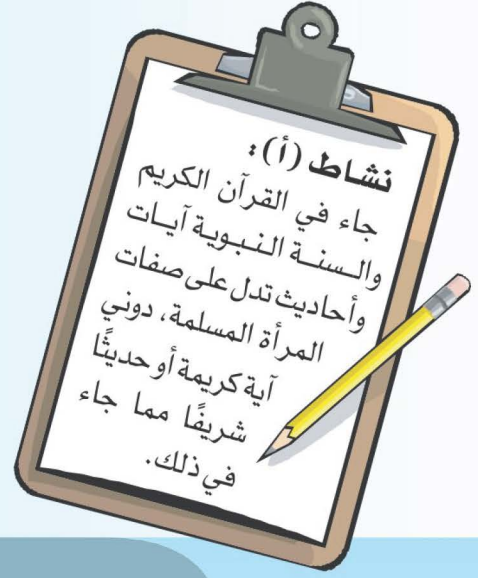
في رأيك، كيف يتم اختيار التلميذة المثالية المرشحة من بين الأوراق؟

باختيار اسم التلميذة التي تم التصويت على أنها اتصفت بأغلب الصفات المثالية

وفي اليوم التالي تم تكريم التلميذة المثالية التي فازت بأغلبية الاصوات في الإذاعة المدرسية، وتقرر إسناد دور المعلمة الصغيرة لها في الصف وذلك لإدارة ندوة في نشاط صفّي عن حسن الخلق.

نشاط (ب) :

- احترام من تتعامل معهم
- الابتسامة والصدق دائماً
- التسامح وعدم احتقار الآخرين
- مساعدة الآخرين ونصحهم ومشاركتهم مناسباتهم



نشاط (أ) :

جمع الله تعالى صفات كثيرة للمؤمنين والمؤمنات في قوله تعالى: "إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا"





الثقة بالنفس



المفاهيم الرئيسية:

- القدرات.
- الإمكانيات.

عندما طلبت المرشدة من منيرة إلقاء موضوع في النشاط المدرسي رفضت وأحست بالإحراج، فناقشتها المرشدة الطلابية في ذلك، فأبدت سبب رفضها بأنها شعرت بالحرج مرة عند إلقاء كلمة في إذاعة مدرسية سابقاً، مما أفقدها الثقة بنفسها، تعجبت المرشدة وقالت: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفتنة، ولكن ثقتهم بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق الممهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلمنا زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس، وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس، ثم طلبت منها كتابة ما تراه في نفسها من إيجابيات وسلبيات، فبدأت منيرة بتدوين ذلك كما يأتي:

السلبيات

- الخجل والارتباك.
- الإحساس بالفضل نتيجة موقف سابق.
- الخوف.

الإيجابيات

- تقبل الآخرين.
- سلامة اللغة وصحة النطق.
- التفوق الدراسي.
- الثقافة وسعة الاطلاع.

وعندما قرأت المرشدة الطلابية الورقة ورأت أن الإيجابيات تفوق السلبيات، حثتها لإعادة المحاولة كأول طريق لاستعادة الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس:

إيمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح، ثم انطلاقه ليبنى النجاح ويتميز في الحياة.



كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



تذكيري

يجب على الشخص أن يعرف قدراته، دون نقص أو مبالغة.



رتبي - حسب الأهمية - الأمور التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه.

- ١- الاستعانة بالله
- ٢- الاعتماد على النفس
- ٣- المحاولة رغم الخطأ

- الاعتماد على النفس
- الاستعانة بالله
- المحاولة رغم الخطأ

درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فأتجه إلى العلم الشرعي وتفوق فيه وألف كتاب (رياض الصالحين) الذي يُعد مرجعاً ونال شهرة واسعة.



صلي الوجوه الإيجابية لتتعرفي على آثار الثقة بالنفس،
ثم صلي الوجوه السلبية لتتعرفي على مظاهر الثقة الزائفة.



تذكيري

الواثق بنفسه يأخذ الفائدة ممن حوله ويضيفها إلى رصيده، أما ضعيف الثقة بالنفس فيكون منزويًا غير قادر على تطوير نفسه.



مما أوقع إبليس في النار التكبر حين قال: (أنا خير منه). قال تعالى: ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴿٧٥﴾ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾﴾

[ص: ٧٥-٧٦].



الأم؛ لتزرعها في أبنائها.

المعلمة؛ لتنميتها في طالباتها.

طالبة العلم؛ لتثق بقدراتها وتشعر بمسؤولياتها نحو نفسها ومجتمعها.

من يحتاج الثقة
بالنفس؟



الفتاة المسلمة : لتكون قدوة صالحة لغيرها



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون
والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: (كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا
حَزِبَهُ أَمْرٌ قَالَ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ) [سنن الترمذي: ٣٥٢٤].



ناقشي ثم دوني موقفاً في حياتك اتضح من خلاله ثقتك بنفسك.

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

اختبري ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار التالي مدى ثقتك بنفسك، مطلوب منك أن ترسمي دائرة حول الرقم الذي يناسبك، وكلما كان الرقم كبيراً زاد انطباق وصف العبارة المرقمة عليك، وبعد أن تفرغي من الإجابة عن جميع النقاط اجمعي حاصل الأرقام التي اخترتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١- عندما أقابل أناساً لأول مرة، أواجه صعوبة في التعامل معهم.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٢- عندما توجه لي الدعوة لحضور مناسبة اجتماعية يتتابني الكثير من القلق بشأن ما سيحدث فيها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٣- أتحاشى دائماً التحدث أمام عدد من الناس.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٤- أجد صعوبة في التراجع عن رأيي أبديته أمام صديقاتي.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٥- كثيراً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أملك مقومات النجاح التي يملكونها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٦- كثيراً ما أجد صعوبة في مصارحة صديقة أو زميلة تُضايقني تصرفاتها.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٧- أجد صعوبة دائماً في اتخاذ أي قرار حتى لو كان هذا القرار صغيراً.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٨- عندما أشعر بالرغبة في تقديم النصيحة والإرشاد للمخطئين أشعر بالخوف، ومن ثم لا أقوم بذلك.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

٩- كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقنعة بها، ولكن لإرضاء من حولي فقط.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١٠- أرفض وبشدة المشاركة في الإذاعة المدرسية.

○ ٨ ○ ٧ ○ ٦ ○ ٥ ○ ٤ ○ ٣ ○ ٢ ○ ١

١١- يصعب عليّ اختيار ملابس بنفسي وأرى الأخرى يرتدين ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من أربعين درجة، فأنت تملكين ثقة بنفسك، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٤٠ - ٦٥) فثقتك مندبذة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٦٦ وأكثر) فأنت تفتقدين الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذلي الجهود في سبيل استردادها.

نشاط (ب):

- أثق بالله تعالى وأعتمد عليه
- أتحدث إلى الآخرين وأستمع لهم
- أواجه مخاوفي وأتغلب عليها
- أثق بقدراتي

.....

.....

.....

.....

.....

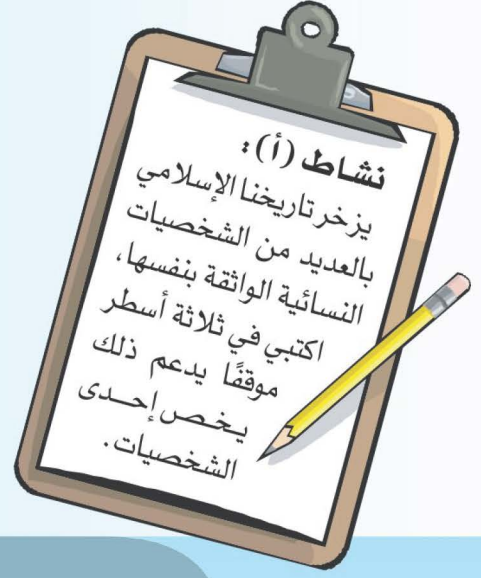
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

نسبية بنت الحارث الأنصاري أم عطية هي صحابية خرجت مع النبي عليه الصلاة والسلام في ٧ غزوات وكانت تعالج الجنود المصابين وهي معلمة في فقه الجنائز

.....

.....

.....

.....

.....

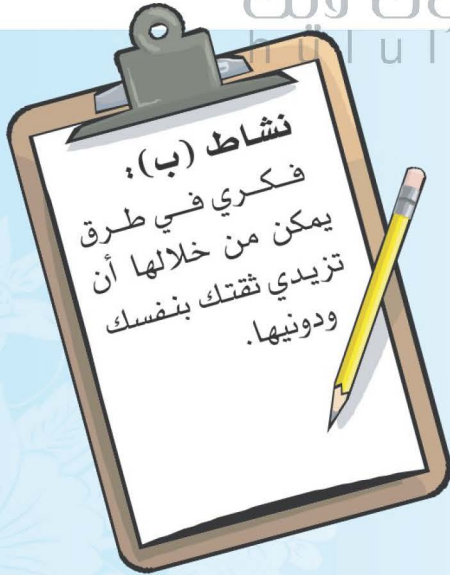
.....

.....

.....

.....

.....





اتخاذ القرار



المفاهيم الرئيسية:

- المشكلة.
- الحلول.



نواجه في حياتنا اليومية مواقفًا عديدة تتطلب اتخاذ قرارات بشأنها، فهناك قرارات سهلة نمارسها دائمًا، مثل: ماذا نأكل؟ متى نذهب للزيارة؟ وهناك ما يحتاج لتأنٍ وروية، مثل: هل ألتحق بدورة حاسب آلي في الإجازة؟

القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.



نورة تلميذة في الصف الأول الثانوي، ترغب أن تكون طبيبة نفسية في المستقبل، ولكنها تجد صعوبة عند دراسة المواد العلمية؛ لذا لا ترغب في دخول القسم العلمي تساءلت نورة هل تتجاهل قدراتها وتدخل القسم العلمي، أم تتخلى عن رغبتها؟ وبعد تفكير عميق قررت دخول القسم الأدبي، ثم التخصص في علم النفس؛ لتكون مرشدة نفسية تنفع نفسها وغيرها.

ما القرار؟
- هل هو مجرد قول
- قول وعمل
عند اتخاذ أي قرار لا بد أن نراعي حق الله فهو خير معين لنا.



القرار:

عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة أو تسيير عمل معين للوصول إلى قرار سليم في وقت محدد.



ما أهم قرار اتخذته هذا العام؟ وكيف اتخذته؟

أن ألتحق بإحدى دورات الحاسب الآلي واتخذت هذا القرار بعد تفكير في أن التحاق بها سيزيد من مهارتي وإتقاني للحاسب الآلي

خطوات اتخاذ القرار

اقتراح الحلول الممكنة



جمع المعلومات المناسبة



تحديد المشكلة



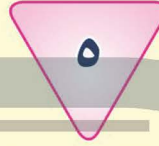
التأكد من سلامة
القرار المتخذ



اتخاذ القرار



تحديد النتائج
المتوقعة



تقويم الحلول
المقترحة



انطلقى الله معك



أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ إلى دعاء الاستخارة عندما نرغب في اتخاذ قرار ما،
اكتبي هذا الدعاء.

اللهم إني أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك وأسألك من فضلك العظيم فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر ويسميه خيراً لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فأقدره لي أو إذا قال عاجل أمري وآجله ويسره لي ثم بارك لي فيه وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شرر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو قال عاجل أمري وآجله فأصرفه عني وأصرفني عنه ثم أقدر لي الخير حيث كان ثم أرضني به

أولاً: تحديد المشكلة



أصعب خطوات اتخاذ القرار، فهي تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها، فمثلاً: قد يتدنى مستوى أمل الدراسي (المشكلة)؛ بسبب غيابها المتكرر (السبب).

ثانياً : جمع المعلومات



خطوة مهمة في معالجة المشكلة بجمع المعلومات عنها من مصادر متعددة، تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة، فوفقاً للمثال السابق تدون أمل المعلومات (التحليل) عن أسباب تكرار غيابها بعد مناقشتها مع مرشدتها الطلابية ووالدتها وهي:

السهر وتأخر الاستيقاظ.

صعوبة إحدى المواد الدراسية.

ضغوط نفسية نتيجة بعض المشكلات البسيطة في المدرسة أو البيت.

عدم توفر المواصلات.

ثالثاً : اقتراح الحلول الممكنة



بعد جمع المعلومات الموثقة، توضع تصورات حول الحلول الممكنة كحل للمشكلة وباستخدام المثال السابق عن غياب أمل المتكرر فإنه يُقترح حلول، مثل:

١- تنظيم النوم وعدم السهر؛ حتى تتمكن من القيام مبكراً بنشاط.

٢- التركيز على المادة التي تعاني من صعوبتها والاستعانة بوالدتها أو معلمتها.

٣- تسوية مشكلاتها مع من تتعامل معهم في المدرسة أو البيت.

٤- تأمين مواصلات آمنة ومريحة تمكنها من الوصول للمدرسة في الوقت المناسب.

رابعاً : تقييم الحلول المقترحة



الحل الأول: يُعتبر النوم المبكر حلاً إيجابياً إلا أن أمل قد تضطر للسهر لظروف خاصة.

الحل الثاني: قد لا تستطيع والدة أمل مساعدتها؛ لعدم تمكنها من المادة، والمعلمة لا

تجد وقت فراغ لتسهيلها عليها؛ لذا تلجأ لإحدى زميلات المتفوقات لمساعدتها بتوجيه من معلمتها.

الحل الثالث: تسوية مشكلاتها في المدرسة أو البيت أمر ضروري، وقد تضطر للجوء إلى المرشدة الطلابية بتوجيه من والدتها.

الحل الرابع: قد لا تتوفر مواصلات خاصة فتكون حافلة المدرسة بديلة عنها ويرتبط بها الخروج المبكر من المنزل لحل هذه المشكلة.

خامساً: تحديد النتائج المتوقعة



ويُقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة، وفي المثال السابق يكون انتظام أمل وعدم تغييبها وعودتها إلى مستواها المتفوق هو النتيجة المتوقعة لحل المشكلة.

سادساً: اتخاذ القرار



الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يترتب عليها من نتائج، يتم اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها، وتطبيقاً على المثال نفسه، تعزم أمل (صانعة القرار) على استعادة مستواها المتفوق - بإذن الله - باتباع الحلول المقترحة.

سابعاً: التأكد من سلامة القرار المتخذ



هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار:

الأولى: وضع القرار موضع التنفيذ.

الثانية: النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، وهو في المثال السابق عودة أمل لمستواها المتفوق، أطلق عليه حينئذٍ الحل، وإلا فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.



اشتركي مع زميلاتك في مناقشة مشكلة إحدى الفتيات التي وقعت في شباك المعاكسات وتابت إلى الله ولكن الشخص المعاكس يهددها بالفضيحة إذا لم تُدعن لطلباته عن طريق ما يأتي:

وقوعها في شباك المعاكسات وتهديدها بالفضح	تحديد المشكلة:
أخذ بياناته كاملة من هو ومن أهله وماهي دوافعه	جمع المعلومات:
أما أن يحدثه أحد الحكماء بالموعظة الحسنة أو إبلاغ هيئة الأمر بالمعروف	اقتراح الحلول الممكنة:
الحل الصحيح يجب عدم الاستسلام للتهديد ومواجهة الخطأ بخطأ أكبر	تقويم الحلول المقترحة:
معرفة ولي الأمر لما حدث فأما أن يتفهم ويتخطى الأمر مع عقاب أو يفرغ ويعاقبها عقاب شديد	تحديد النتائج المتوقعة:
	القرار النهائي المتوقع:

نشاط (ب) :

المشكلة : محاولة الأحزاب غزو المدينة المنورة والقضاء على المسلمين

المعلومات : يوجد قبائل كثيرة تحاول الهجوم على المدينة

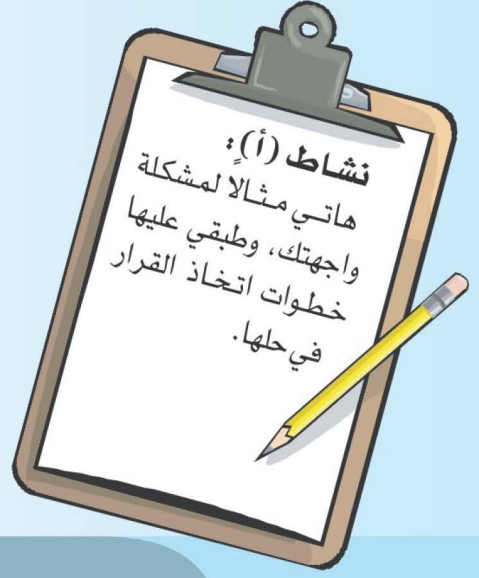
اقتراح الحلول : إيجاد طريقة تمنعهم من دخول المدينة

تحديد النتائج : عندما ننفذ الحل

سيصعب عليهم دخول المدينة

القرار النهائي : حفر الخندق لمنع

دخول الأعداء المدينة



نشاط (أ) :





فن الإلقاء والحوار



المفاهيم الرئيسية:

- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِّ لَهُمْ بَالِغًا مِمَّا هِيَ أَحْسَنُ ﴾ [النحل: ١٢٥].

العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعاء سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يُعِدُّ للتحديث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، قال تعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةَ مِنِّ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ ﴾ [طه: ٢٥-٢٨].



الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين.

مهارة الإلقاء:

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن تكون الملقية على سجيتها بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

أنواع الإلقاء

جماعي

فردى



إلقاء لمجموعة كبيرة
كما هو الحال في الخطب
والمحاضرات العامة
ونحوها.



إلقاء لمجموعة صغيرة
كما هو الحال في الفصل
الدراسي، وفي الإذاعة
المدرسية.



تتحدث مع شخص
واحد فقط

متطلبات الإلقاء الجيد

١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالآتي:
المقدمة: تعتبر مفتاح الموضوع ومن خلالها يتم اكتشاف الكلمة وثقافة الملقية.
الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسية للموضوع بصورة مرتبة.
الخاتمة: ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

٢ الصوت

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاولي تقليد أحد بل تدريبي حتى يتحسن صوتك ليكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

احذري من الصوت:

- ١- الحاد.
- ٢- الصاخب.
- ٣- المرتفع.
- ٤- المنخفض.



الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e

تذكري

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: ١٩].



٣ التنوع

يحسن أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف.
احذري من الفكاهة أثناء الإلقاء في:

١- الموضوعات الأخلاقية

٢-

الموضوعات الدينية

لا بد للملقية مراعاة التوقف في الحديث عند مواضع مناسبة؛ لتهيء ذهن السامع وتُحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها، مثل:



اذكري متطلبات أخرى للإلقاء الجيد.

- ١- أن يكون الملقى على طبيعته واثقاً من نفسه
- ٢- تدوين النقاط المهمة لتذكرها
- ٣- التشويق مهم لينتظر الجميع للنهاية
- ٤- التكرار يفيد في تثبيت المعلومة
- ٥- خير الكلام ما قل ودل

الحوار:



تداول الكلام بين طرفين أو أكثر، على أن لا يستأثر أحدهما به دون الآخر.

يجب أن لا يكون في الحوار تعصباً لرأي وتعنتاً لفكرة، إنما بحث عن الصواب، فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر قناعة منه بصواب فكرته.

وقد ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في أكثر من موضع، قال تعالى: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَدِّدُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكَى إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾ [المجادلة: ١].
وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرفين الآية؟

تذكيري

إن فقدان التواصل بالعين مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.



معلومة
إثرائية

الجدل:

الخصومة في الكلام ويُستعمل في غير الرضا.

قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَدِّدُ فِي اللَّهِ

يَغْيِرَ عَلَيْهِ وَيَتَّبِعُ كُلَّ شَيْطَانٍ مَّرِيدٍ﴾

[الحج: ٣].

الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

من خلال عرض الفكرة على الذات ومحاورتها إما بالتخطيط الورقي أو بالتفكير المتأنى العميق

الحوار مع الآخرين وهو نوعان:

أ- حوار المتوافقين في الرأي.

٢

ب- حوار

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون

أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

أنواع
الحوار

حوار النبي عليه الصلاة والسلام مع أبو بكر رضي الله عنه داخل غار حراء

تذكيري

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.



آداب الحوار

اختراري من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار ثم ضعي رقمه في المستطيل:

- ١ الجلوس أثناء الكلام.
- ٢ الالتزام بالصدق.
- ٣ الابتعاد عن التعالي والفوقية.
- ٤ الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
- ٥ التشدق أثناء الكلام.
- ٦ الضجر.
- ٧ اختيار الوقت المناسب.
- ٨ علو الصوت.
- ٩ الاعتراف بالخطأ.
- ١٠ التحدث بالكلام الطيب.

١٠، ٩، ٧، ٤، ٣، ٢، ١



حصلت على درجة ضعيفة في اختبار مادة ما، فأردت أن تناقشي معلمة المادة حول هذه النتيجة، أجري حواراً قصيراً بينك وبين معلمة المادة يتضمن الآداب التي درستها في هذا الدرس.

أنت: السلام عليكم معلمتي إذا سمحت هل يمكنني التحدث إليك؟	معلمتك:
وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته نعم تفضلي	أنت: لقد حصلت على درجة ضعيفة في اختبار مادة الاجتماعيات
لعلك لم تدرسي جيداً	معلمتك:
فبماذا تنصحيني يا معلمتي؟	أنت: اهتمي بأن تدرسي أولاً بأول
شكراً لك معلمتي سأعمل بنصيحتك إن شاء الله	أنت:

نشاط (ب) :

زميلاتي العزيزات أخواتي في الله السلام

عليكن ورحمة الله وبركاته أحببت أن

أحدثكن عن الحجاب فقد أوجبه الله تعالى

علينا نحن النساء سترة وصوناً لمحاسنا

عن أعين الرجال الأجانب ولكن بشرط أن

يكون واسعاً لا يصف جسد المرأة ولا يكون

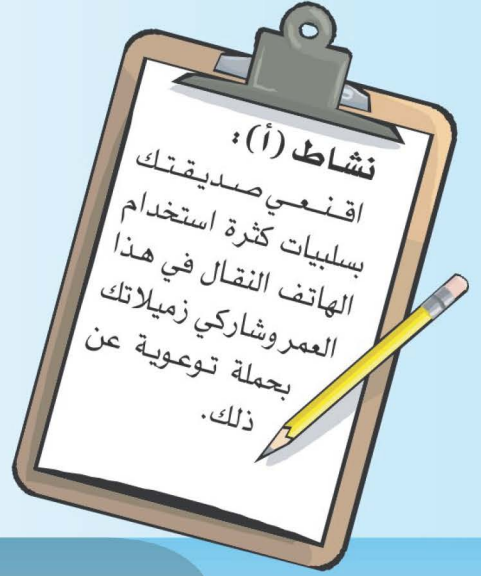
لباس زينة وشهرة **قال الله تعالى:** "يَا أَيُّهَا

النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ

يُدْنِينَ عَلَيْنَهُنَّ مِنَ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ

يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ" فاحرصن عليه رعاكن الله

والسلام عليكن ورحمة الله وبركاته



نشاط (أ) :

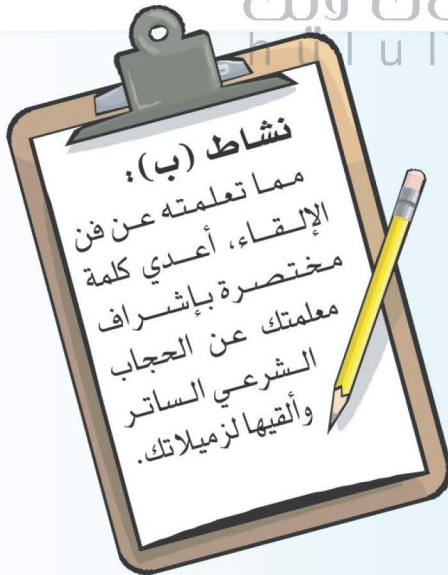
- تدني المستوى الدراسي

- دفن المواهب

- العزلة الاجتماعية

- إهمال الصحة

- خطر المواقع الإباحية





التطبيقات



صنفي صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

الصفات	الواثق بنفسه	الثقة الزائفة	فاقد الثقة
١- الانغلاق على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.			✓
٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم بقوة الإقناع والجدل.		✓	
٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.		✓	✓
٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.			✓
٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.			✓
٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.			
٧- الاستفادة مما أنعمه الله على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.	✓		
٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.	✓		

في سعي الإنسان لاكتساب ثقته بنفسه هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول بينه وبين تحقيق الهدف، صوبي هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رغبة كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقتهم.

الصواب

ما أفعله لا يجب أن يحوز على رغبة كل الأشخاص المهمين في حياتي ولا موافقتهم

٢- تجاربي وذكرياتي السابقة لها تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.

الصواب

يجب أن لا تؤثر تجاربي وذكرياتي السابقة في تشكيل سلوكي الحاضر بل أحسن من سلوكي الحاضر لتزيد ثقتي بنفسي

ما النتائج الإيجابية لكل من:

ما النتائج السلبية لكل من:

الاستجابة للنصيحة

الابتعاد
عن النصيحة
العنوية واللباقة في
التوجيه.

فقد الثقة بالنفس

الشعور
بالنقص
والقصور أمام
الآخرين.

القدرة على حل المشكلات

الثقة
بالنفس
عند المصائب
والأزمات.

الإكثار
من الفكاهة
أثناء إلقاء
الكلمات.

عدم اقتناع الآخرين بالقائي

اتخاذ القرار السليم

المشورة
لأهل الرأي
عند اتخاذ القرار.

نفور الناس بسبب غرور
الملقي

المديح
للنفس
والتركيز في
الحديث عنها.

حسن الإلقاء

التفاعل
الصادق بين
جسم الملقى وعقله
عند الإلقاء.

الندم على
قرار اتخذته بعد
الاستشارة.

سيتسبب في فشل
القرارات الأخرى

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴾ [الطلاق: .]

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠) يُصْلِحْ ﴾ [الأحزاب: .]

٣- آية في سورة الناس لدعوة الر
لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ
فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١)

قال الله تعالى: ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا ﴾ [آل عمران: .]

الْقَلْبَ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ

أحيطي القرار الذي يناسبك في كل مما يأتي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.

ج

أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛
حتى يتحسن صوتي.

ب

أحاكي أصوات المميزين؛ حتى
أصل لمستواهم.

أ

أكثر من الممارسة والتدرب على
الإلقاء.

٢- دعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده.

ج

أقف عند حدود قدراتي ولا
أشارك في هذا النشاط.

ب

ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم
أشارك في النشاط.

أ

أشارك في النشاط ومع الأيام
سأكتسب الخبرة في الحاسوب.

ضعي دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

٦

١- مساعدة

زميلاتها مادياً ومعنوياً.

٢- توجيه النقد المباشر لزميلاتها.

٣- تشجيع زميلاتها وإبداء السرور

لفرجهن.

٤- التحدث مع زميلاتها باحترام

ومناداتهن بأحب أسمائهن.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الفتاة:

١- هل نيتي خالصة

لله تعالى؟

٢- هل يستحقون مني هذا الوقت

والجهد الذي أبدله لهم؟

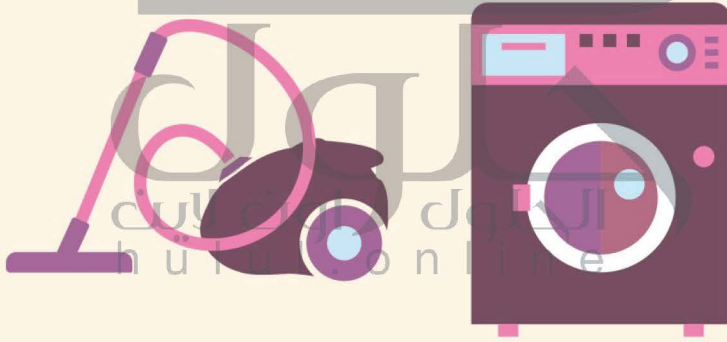
٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟

٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي:

الوحدة الثانية

شؤون منزلية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُلخص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.
- ٢ تُفرق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرق العناية بها.
- ٣ تُحسن التعامل مع الأجهزة المنزلية.
- ٤ تعتاد الترشيح في حياتها عند استخدام الماء والكهرباء.
- ٥ تُثمن جهود مملكتنا في توفير الكهرباء والماء.

الجلول اون لاين
hulul.online



الأجهزة المنزلية



المفاهيم الرئيسية:
- الأجهزة المنزلية.
- العناية.



ميزانية الأسرة: قدرة الأسرة المالية
موثوق به: أي ذو سمعة جيدة ومصداقية
في التعامل
كفاءة عالية: توفير أكبر للطاقة الكهربائية
كفاءة الطاقة: هي بطاقة بها مستويات
توضح مقدار توفير الطاقة الكهربائية من
الأعلى حتى الأقل

انتقلت عائلة أسماء إلى مسكن جديد
فقررت تغيير ما تلف من الأثاث والأجهزة
المنزلية فذهبت أسماء مع والديها إلى
المحلات التجارية لشراء ما يحتاجون
من أجهزة: (ثلاجة - غسالة - موقد -
مكواة - مكنسة - خلاط - ميكروويف).
ذكر الوالد أن هناك أموراً يجب وضعها في
الاعتبار عند شراء أي من هذه الأجهزة
ومنها:

- ١- اختيار الأنسب منها **لميزانية الأسرة.**
 - ٢- شراء الأجهزة من محل **موثوق به.**
 - ٣- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.
 - ٤- مناسبة حجم الجهاز لعدد أفراد الأسرة حاضراً ومستقبلاً (الثلاجة - الغسالة).
 - ٥- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.
 - ٦- الحرص على اقتناء الأجهزة ذات **كفاءة عالية** وفق بطاقة **كفاءة الطاقة** المثبتة عليها.
 - ٧- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.
- قررت عائلة أسماء شراء أنواع معينة من هذه الأجهزة، فأخذت العروض الخاصة بكل جهاز؛
لقراءة مضمونه وكيفية الاستفادة منه.



ما المقصود بالكلمات الملونة السابقة؟

الغسالة

تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع، كما في شكل (١).



شكل (١)

- ١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة في حالة عدم وجود أرجل لها؛ لمنع الصدمات الكهربائية.
- ٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر. **لماذا؟**
- ٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.
- ٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.
- ٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل. **كيف؟**

الغسالة

نفصل التيار الكهربائي، نجفف آثار الماء، نغلقها بغطائها الخاص لنحافظ عليها

برأيك لماذا يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسي.



لسهولتها في الاستخدام

توفر الوقت والجهد



المكواة الخفيفة للأقمشة الخفيفة وذات الألياف الصناعية والمكواة البخارية لجميع أنواع الأقمشة والمكواة الأفقية تستخدم في المغاسل والمكواة الرأسية تستخدم في المحلات لجعل الملابس المعروضة في حالة جيدة

المكواة

تُستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة، كما في شكل (٢).



شكل (٢)



بالرجوع إلى مصادر التعلم اكتب ما تعرفينه عن تطور أشكال المكواة.

كانت في البداية المكواة الحجرية ثم المسطحة ثم الضاغطة ثم في عام ١٨٨١ اخترع الأمريكي هنري المكواة الكهربائية ثم في عام ١٩٥٠ اخترعت مكواة البخار الكهربائية

- ١- ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها.
- ٢- إذا اسود سطح المكواة، يُنظف بفضة منداة بماء مضاف إليه خل وذلك بعد أن تبرد تماماً ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة، وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام، ثم تُشطف وتُجفف.
- ٣- بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزنها من الماء، ثم تُشغل مدة ثلاث دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان؛ وبذلك لا يصدأ.
- ٤- لا تُخزن المكواة إلا بعد تمام تبريدها، ويُلف السلك حول مقبضها بخفة.
- ٥- المحافظة عليها من الوقوع أو الارتطام بأجسام ثقيلة.

العناية بها

قد تُطلى المكواة بمادة التيفال؛ لسهولة انزلاقها أثناء الكي.



المكنسة الكهربائية

تُستعمل لتنظيف الأرضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها. وتُستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقيّة أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكنس تحتوي على بعض الملحقات الخاصة بالتنظيف الجاف أو الغسيل بالماء وقد يُلحق بها أجهزة تُستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك، كما في شكل (٣).



شكل (٣)

- ١- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام كل قطعة من الملحقات المرافقة معها إن وجدت.
- ٢- تفرغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على الامتلاء؛ حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- ٣- عدم شدّ أو سحب المكنسة من الخرطوم؛ حتى لا يتأثر ويُجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طولته.
- ٤- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال، ثم حفظها في مكانها.

العناية بها

ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.



علي؛ تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

حتى لا يصل الماء إلى المولد فيتعطل أو تصل شحنة التيار إلينا فنصاب بصعقة كهربائية لا قدر الله

الثلاجة



شكل (٤)

تعتبر ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة، وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد بعد صنعها؛ لتحسين مذاقها، كالحلويات والمشروبات، وتصمم بأشكال وأحجام مختلفة، كما في شكل (٤).

١- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة، وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن (١٠ سم) بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها.

٢- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها.

حتى لا يصاب جسم المكثف بالصدأ

٣- المحافظة على نظافة الثلاجة باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها.

ننظفها باستمرار بقطعة قماش قطنية جافة

٤- وضع عبوات خاصة، مثل: الفحم؛ لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.

٥- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو بدون حاجة مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب.

العناية بها

يُفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.



اقترحي طريقة للحفاظ على الثلاجة عند السفر؟



إذا كان السفر ليوم واحد فترك الثلاجة كما هي أما إذا كان السفر سيطول فإننا نزيل القابس الكهربائي ثم ننظفها ونجففها ونضع بها قطعة فحم لمنع العفن والروائح الكريهة

المواقد والأفران

تُستخدم لطهي الطعام أو تسخينه، وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة، كما في شكل (٥).



شكل (٥)

١- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز، أو التمديد الكهربائي.

٢- التأكد من غلق باب الفرن؛ كي لا تتسرب الحرارة منه، وتؤدي إلى احتراق مفاتيح التشغيل.

٣- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى كسره.



٤- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن.

٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.

العناية بها

لأن هذا يؤدي إلى
حبس الحرارة الداخلية
فترتفع حرارة الفرن
وهذا خطأ كبير

كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

نضع الصابون على فتحة الغاز في أنبوبة الغاز فإن وجدنا فقاعات فهناك تسرب للغاز

الخلاط الكهربائي

هناك مجموعة كبيرة من الخلاطات، تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد إلى الخلاط الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ. ولكل خلاط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل، والشكل (٦) يوضح الأنواع المختلفة للخلاط.



الخلاط الكهربائي (شكل ٦)

- ١- مراعاة استعمال كل خلاط حسب الحاجة.
- ٢- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلاط مع مراعاة عدم غسل المولد أو نقعه في الماء، بل يُمسح بعد فصل التيار الكهربائي بفضة مبللة ثم يُجفف.
- ٣- عدم تشغيل الخلاط ساعات طويلة بصورة مستمرة.

العناية بها

لأن الجهد سيزيد على
الموتور الداخلي فيؤدي إلى
احتراقه



احذري إهمال تنظيف الخلاط من بقايا الأطعمة؛ لأنها من مسببات التسمم.



الميكروويف



شكل (٧)

تعتمد فكرته على توليد طاقة كهرومغناطيسية، تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عالٍ وبإشعاع هذه الموجات يزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الطعام. ويستعمل لطهي الطعام أو تسخينه، كما في شكل (٧).

لأن استعمال الألمنيوم سيجعل الشرر يتطاير داخل الميكروويف ويحترق الجهاز

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.



لماذا؟

٢- استخدام الأواني الزجاجية أو الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم بالميكروويف.



علي

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً.

٤- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيها أو تسخينه.

العناية بـ

تذكرني



لماذا؟

عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله.

حتى لا يمتص جزء من الأشعة فيتأين الهواء ويحدث ما يسمى بالقوس الكهربائي الذي يضر جسم الإنسان ولإنها تزيد من حرارة الميكروويف

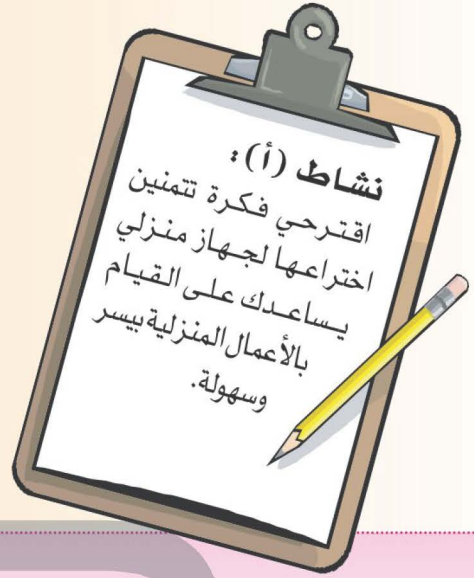
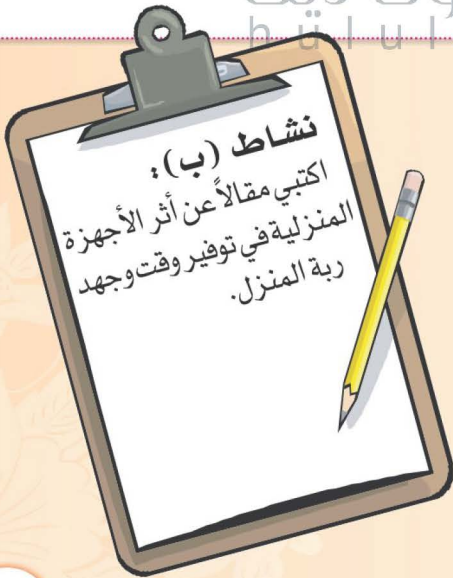


ابحثي في مصادر التعلم المختلفة متى يكون الميكروويف خطيراً.

حدوث حريق بسبب تشغيل الميكروويف وفيه قطع معدنية أشعة الميكروويف تنتج فرق جهد عال جداً يعتبر مميتاً إذا تعرض له الإنسان كما أن اشارت بعض التجارب أن التعرض لأشعة الميكروويف باستمرار تسبب الأمراض مثل مرض السرطان على المدى البعيد

نشاط (ب):

كانت المرأة في الماضي تعاني من مشقة القيام بالأعمال المنزلية ولكن بدخول الأجهزة الحديثة إلى حياتنا وفرت علينا الكثير من الجهد والوقت وأصبح أداء الأعمال المنزلية أكثر يسر وسهولة مما أسهم في راحة جميع أفراد الأسرة ووفرت لهم أوقات فراغ لممارسة الهوايات التي يفضلونها أو القيام بأعمال أخرى



نشاط (أ):

جهاز ميكرويف عكسي يثلج الطعام في ثوان ومكنسة كهربائية تتحكم فيها عن بعد وأطباق للأكل مرنة تترتب على الطاولة بالتحكم عن بعد
مجفف شعر يجففه في ثوان
بطاريات أبدية لا تحتاج إلى إعادة شحن



ثقافة المستهلك

المفاهيم الرئيسية:

- الاستهلاك.
- الترشيد.

الحياة بدون ماء تعني الموت لإن جميع الكائنات تعتمد في حياتها على الماء

هذا يعني أن كل ما نحن فيه من تطور لن يكون موجوداً

كيف تكون حياتنا بدون ماء؟

تخلي الحياة بلا كهرباء.



معلومة إثرائية

الترشيد: مُرادف للاقتصاد ومأخوذ من الرشد وهو العقل الذي يُرشد صاحبه إلى كل خير.



يستهلك الإنسان في حياته العديد من الخدمات وفقاً لاحتياجاته.



قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]. من خلال الآية استنبطي سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء.

الاعتدال في الإنفاق وعدم الإسراف أو البخل

الاستهلاك العائلي:

كل ما تستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات، ومنه:

الخدمات
الثقافية

الخدمات
الصحية

الخدمات
التعليمية

الملابس

الكهرباء

الطعام

الماء

وسنستعرض فيما يأتي مثالين منهما.

الماء هو نعمة عظيمة نعتمد عليه في كل شؤون حياتنا وهو المكوّن الأساسي لأجسامنا

أولاً: ترشيد استهلاك المياه

ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٩)

اكتبي تعليقاً
مناسباً للشكلين
(٨) - (٩):



شكل (٨)

الماء نعمة غالية فلا تهدرها

الماء نعمة لا تقدر قيمتها إلا عند الحاجة إليها

معلومة
إثرائية

لا يستطيع الإنسان الاستغناء عن الماء فإذا فقد جسمه ٢٠٪ من الماء الذي يشكل ٧٠٪ من وزنه فإن ذلك قد يؤدي إلى الوفاة.

الجفاف شبح يهدد العالم

٧١٪ نسبة تشكيل الماء على سطح الأرض.

٢,٥٪ من هذه

المياه عذبة صالحة للشرب.



٩٧,٥٪ من هذه

المياه مالحة.



لماذا يجب الترشيد في استهلاك المياه؟

لنوفر مياه صالحة للشرب للأجيال الحالية والقادمة ولأن الترشيد سيساعد في إنقاذ كافة الكائنات الحية التي تعيش على الأرض

تشير دراسة علمية إلى أن ٤٠٪ من سكان العالم لا يجدون ماءً نقياً للشرب.



ما مصادر المياه في المملكة؟ وهل تعتبر كافية لمتطلبات سكانها؟ وضح وجهة نظرك في ذلك.

تحلية مياه البحر، المياه السطحية، المياه الجوفية: وهي مياه كافية إذا أحسن استخدامها ولم يسرف فيها

معلومة
إثرائية

شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وُشِح المياه؛ لأهمية الماء في الحياة.

من النشاط السابق يتضح لك عدم التوازن بين توفر مصادر المياه وبين الطلب عليها في بلادنا وهذا يضعنا في حالة خطر من نضوب هذه الثروة الوطنية.

فمن المسؤول؟ وهل هناك حلول؟

يُعد معدل استهلاك الفرد للمياه في المملكة الثالث عالمياً، ورغم ذلك فإن المستهلك يدفع أقل قيمة للمياه مقارنة بأي مستهلك آخر في العالم، وفي حالة خفض مستوى الاستهلاك يُصبح لدينا فائض يمكن توفيره للأجيال القادمة، خاصة وأن المملكة من أكثر الدول التي تعاني شحاً في موارد المياه الطبيعية الصالحة للشرب، وتدفع تكاليف هائلة لتوفير وتحلية المياه لسكانها.

تذكري

أنتك مسؤولة عن كل قطرة ماء تهدر ينها وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسبني نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالبايع.



لنضع حداً تهدر المياه



قطرة

Qatrah

البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه



تعرفي على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه "قطرة" وهو برنامج وطني جديد تم إطلاقه بهدف زيادة الوعي عبر جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه. يهدف فريق عمل البرنامج إلى خفض استهلاك المياه بمعدل ٢٤% بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل.

أدوات ترشيد استهلاك المياه

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء، فهي توفر ما يعادل ٤٠% من الماء إذا استخدمت، وتتضح في الأشكال الآتية:

مرشد حنفيه المغسلة



شكل (١١)

مرشد حنفيه المطبخ



شكل (١٠)

مرشد دش الاستحمام



شكل (١٢)

كيس الإزاحة لصندوق الطرد



شكل (١٤)

أقراص كشف التسرب



شكل (١٣)

للحصول على أدوات الترشيح المجانية يمكنك الاتصال على هاتف وزارة المياه والكهرباء، وتركيبها في مدرستك تحت إشراف معلمتك.



ابحثي في أحد مصادر التعلم عن ما تهدف له الاستراتيجية الوطنية ٢٠٣٠ للمياه، ثم قيمي مع مجموعتك الوضع الراهن لقطاع المياه في المملكة العربية السعودية.

تهدف إلى الوصول لكميات من المياه في الحالات العادية والطارئة وتقديم خدمات المياه والصرف الصحي عالية الجودة وموفرة للكلفة وضمان تنافسية قطاع المياه ومساهمتها في الاقتصاد الوطني والمحافظه على موارد المياه وتحسين استخدامها وتحسين الطلب على المياه.
الوضع الراهن : تعد المملكة من أكبر الدول استهلاكاً للمياه العذبة على الرغم من قلة مواردها المائية الصالحة للشرب وهي تعمل على تحسين هذا الوضع

استخدام وعاء
مليء بالماء

اكتبي الحل الصائب للسلوك الإسرافى فيما يأتى:

نوره
تفسل
فناء المنزل
يوميأ،
مستخدمة
خرطوم الماء.

نضع وعاء
مكان التسرب
حتى يتم
إصلاحه

صنبور
إحدى
دورات
المياه فى المنزل
يتسرب منه الماء منذ
مدة.

استبدالها
بألعاب أخرى

لعب
الأطفال
بالألعاب
المائية
وتراشقهم بالماء.

إغلاق الصنبور
واستخدام الكوب
بدلاً منه

جواهر
تنظف
أسنانها
وقد تركت صنبور
الماء مفتوحاً.

فهد
يستخدم
المياه
المتدفقة أثناء ريّ
الحديقة المنزلية.

استخدم الري بالتنقيط

هل تعتقدين أن هناك تصرفات أخرى خاطئة تدل على الإسراف فى استخدام الماء، ناقشها مع
مجموعتك ثم لخصيها وشارك باقي المجموعات عن تلك التصرفات الخاطئة.

نعم ومنها الإسراف فى غسيل أواني المطبخ وعبث الأطفال بمياه الاستحمام والإسراف فى
مياه غسل الملابس وغسل السيارات بخراطوم الماء



التقت قطرتان من الماء مع بعضهما، وكانت القطرة الأولى سعيدة
أما الأخرى فكانت حزينة، تخيلي حديثاً دار بينهما، موضحة
فيه سر سعادة القطرة الأولى وحزن الأخرى.



الأولى: لم أنت حزينة؟

الثانية: لقد أضعاني الناس ولم يحافظوا علي فلم يعد لي مكان بينهم

الأولى: معك حق، أما أنا فله الحمد عرف الناس قيمتي وحافظوا علي فوجدوني عند حاجتهم إلي

الثانية: فلتحمدي الله على ذلك

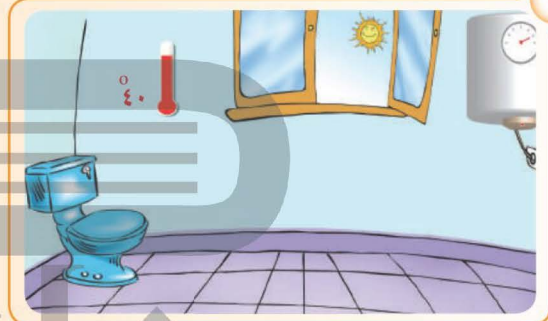
ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء

الكهرباء نعمة عظيمة من الله بها علينا، وهي من أساسات حياتنا، حيث لا نستطيع العيش بدونها، لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها، فإن النعم إذا شكرت قرت وإذا كُفرت فرت، قال تعالى: ﴿وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم: ٧].

علقي على الرسوم الآتية في الفراغ المخصص لها، مبينة التصرفات السلبية المؤثرة على استهلاك الأسرة:



٢ من الإسراف ترك المكواة تعمل أثناء الحديث بالهاتف



١ من الإسراف تشغيل السخان في الصيف



٤ من الإسراف ترك التلفاز والإضاءة يعملان والخروج من الغرفة



٣ من الإسراف ترك التكييف يعمل والنافذة مفتوحة

وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من مساءً، لذا حاولي تأجيل استخدام بعض الأجهزة الكهربائية في هذا الوقت إلا للضرورة.





تخيلي أنك في غرفة مظلمة، ماذا يخطر ببالك؟

ستكون الرؤية صعبة فأشعر بقدر حاجتي للكهرباء وقيمتها في حياتنا



لاحظ أبو محمد أن فاتورة كهرباء منزله مرتفعة؛ نتيجة قلة وعي أبنائه لأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء، فاجتمع بهم ووجههم إلى وجوب الحرص عند استخدام الكهرباء، ثم وعدهم بمكافأة إذا اقتصدوا في استخدامها

ووفروا من الفاتورة في الشهر القادم، وقد قرروا بعد اجتماعهم أن:

١- تكون نورة مسؤولة مع إختها عن غلق مصابيح المنزل عند عدم الحاجة إليها نهاراً أو ليلاً.

٢- يُغلق الصغار التلفاز والأجهزة الإلكترونية فور الانتهاء منها، مع مراعاة عدم تشغيلها فترات طويلة.

٣- يكون محمد هو المسؤول في التأكد من غلق المصابيح والمكيفات والتوصيلات الكهربائية عند الخروج من المنزل.

٤- لا تُغسل الملابس يومياً؛ توفيراً لاستعمال الغسالة ومواد التنظيف، مع عدم استعمال النشاف الكهربائي فترة طويلة ويتم تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.

٥- لا تلجأ الأسرة إلى استعمال الأجهزة الكهربائية المساعدة إلا عند الحاجة.

٦- ملء الغسالة بالملابس ذات اللون الموحد لتقليل عدد مرات التشغيل

٧- استبدال المصابيح العادية بأخرى موفرة

وبعد مرور شهر صدرت فاتورة الكهرباء وقد انخفضت إلى النصف، فمررت الأسرة المضي قدماً لتتعود على الترشيح، وشكر الوالد أسرته على هذا التعاون، وكافأها بان سافر معهم إلى إحدى مدننا الجميلة للنزهة.

بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزه الكهربائيه وتحققين بذلك خدمة وطنك

ومصلحتك.



تحقيقاً للتحويل الاستراتيجي لقطاع الطاقة؛ وضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠. اقترحي أفكاراً لتقليل استهلاك الكهرباء عند تصميم مدرسة جديدة في الحي.

استخدام العزل الحراري وضبط درجة التكييف فلا تقل عن ٢٤ واستخدام المصابيح الموفرة بدلاً من العادية وتصميم النوافذ في مواقع تسمح بدخول الشمس في الساحات لتوفير الكهرباء والارتفاع بقدرة الموزع الكهربائي للتوفير في توزيع الأحمال

تنهى الشريعة الإسلامية عن الإسراف والتبذير وقدوتنا في ذلك رسولنا الكريم ﷺ والتابعين لنهجه إلى يوم الدين، وحياتنا اليومية مليئة بالعادات الخاطئة التي تخالف ذلك، وسوف نلقي الضوء على بعضها لنجد لها بدائل ومنها:

البدائل

العادات الخاطئة

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢- ترك الإضاءة مفتوحة في الغرفة بدون الحاجة إلى ذلك

٣- ترك الأبواب والنوافذ مفتوحة عند تشغيل التكييف

٤- إطفاء مجفف الشعر (السشوار) بعد كل خطوة من خطوات تصفيف الشعر.

٤- ترك مجفف الشعر (السشوار) مفتوحاً أثناء تصفيف الشعر.

إطفاء السخان في الصيف

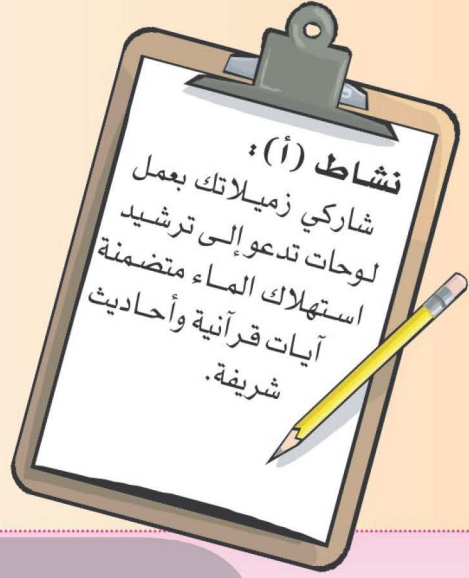
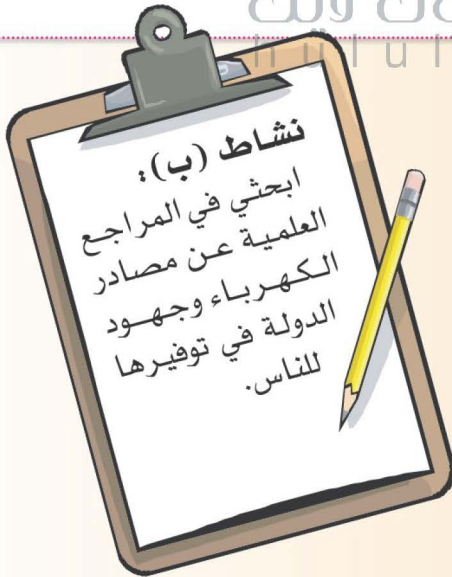
٥- ترك السخان يعمل في الصيف

علي: ترشدك والدتك إلى عدم إضاءة مصابيح غرفتك أثناء فترة الظهيرة.

حتى لا أسرف في الكهرباء وأستبدلها بفتح الستائر لدخول ضوء الشمس

نشاط (ب):

تسعى المملكة لتصبح المركز الأول
للطاقة الكهربائية النظيفة التي يتم
إنتاجها من الطاقة الشمسية
وتعمل المملكة على دعم الجهود
المبذولة لتطوير أنواع الوقود البديلة
(طاقة الرياح - الوقود الأحفوري -
الطاقة الشمسية) ولقد أنظمت
المملكة للتحالف الدولي للطاقة
الشمسية في سعيها لتوفير الطاقة
النظيفة



نشاط (أ):

حتى تحيين حافظي على
قطرة الماء
قال الله تعالى: " وَجَعَلْنَا مِنَ
الْمَاءِ كُلِّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا
يُؤْمِنُونَ " فبالماء تحيا
الأرض، قوله تعالى: " وَمَا
أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ
فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا "
قول النبي عليه الصلاة
والسلام: (ولا تسرف ولو
كنت على نهر جار)



التطبيقات



١: اربط النتيجة بالسبب لكل مما يأتي:

١- قلة كفاءة التبريد في المكيف.

٢- خروج الناس لصلاة الاستسقاء.

٣- تقليل الفاقد من الماء.

٤- قلة الأمطار وبالتالي حدوث الجفاف.

٥- تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.

٦- تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية.

٢: ضعي إشارة (✓) عن يمين التصرف الذي يمثل الإسراف، وإشارة (X) عن يمين ما يخالف الإسراف:

١- الاهتمام بشراء كل ما هو جديد.

٢- وضع أصناف متعددة من الطعام تزيد عن حاجة أفراد الأسرة.

٣- تنظيف فناء المنزل بالماء يومياً.

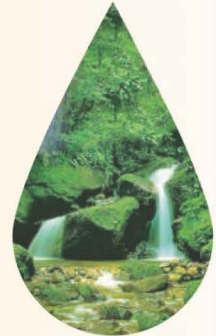
٤- اقتناء جميع ما تحتاج إليه ربة المنزل من أجهزة.

hulul.online

٣: اکتبي تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين الآتيتين:



بالماء تحيا
الأرض وبانعدامه
تموت



٤ : املئي المربعات أفقياً فيما يأتي، ثم اجمعي أحرف المربعات الزهرية لتحصلي على عبارة ترشيدية :

ا	ل	ت	ي	ا	ر		١ عند تشغيل الأجهزة الكهربائية يجب التأكد من قوة.
ا	ل	غ	س	ا	ل	ة	٢ الجهاز المستخدم لتنظيف الملابس.
ا	ل	م	ر	ش	د	ة	٣ الأدوات التي تقلل من استهلاك الماء.
ا	ل	ب	خ	ا	ر	ي	٤ المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.
ا	ل	ك	ه	ر	ب	ا	٥ نعمة من نعم الله علينا نعتمد عليها عند تشغيل الأجهزة.
ا	ل	ث	ل	ا	ج	ة	٦ جهاز كهربائي لحفظ الأطعمة.
ا	ل	م	ض	ر	ر	ب	٧ أبسط أنواع الخلطات.
ا	ل	ك	ر	و	و	ي	٨ جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية.
ا	ل	م	د	ف	أ	ة	٩ جهاز يُستخدم شتاءً.

الماء ثروة

٥ : اكتشفي الخطأ في العبارات الآتية :

الغاز مصدر الحرارة	١ الكهرباء مصدر الحرارة في المواقد والأفران.
قاعدة معدنية ثابتة غير موصلة للكهرباء	٢ توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها.
الأواني الزجاجية	٣ يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية.
	٤ يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف.

٦ : صوبي العبارات الآتية :

١ رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده أبنائه من أساسيات وكماليات.

رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده أبنائه من أساسيات

٢ وضع عدة أجهزة منزلية في مقسم واحد مما يعرض الأسرة للخطر.

وضع كل جهاز في مقسم خاص به تجنباً للخطر

٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.

عدم ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم

الوحدة الثالثة

عناية ملبسية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

١ تربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الإرشادية.

٢ تتبّع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس من خلال ما تعلمته من محتويات البطاقة الإرشادية.

٣ تقترح بعض الأفكار لتجميل القطع الملابسية.

٤ تتمكن من رسم وحدة تصميم بنائي لتجميل القطعة الملابسية.

٥ تُطبق استخدام التطريز بالشرائط على إحدى القطع الملابسية.

٦ تُبدع بلمساتها الفنية على القطعة الملابسية.



البطاقة الإرشادية



المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.
- المصطلحات.

ما السبب في تلف هذه القطع الملابسية؟

بسبب عدم اتباع تعليمات الغسيل



إن عدم اتباعنا لتعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملابسية يؤدي إلى تلفها، ويمكننا معرفة كيف يمكن العناية بالقطعة الملابسية من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.



البطاقة الإرشادية:

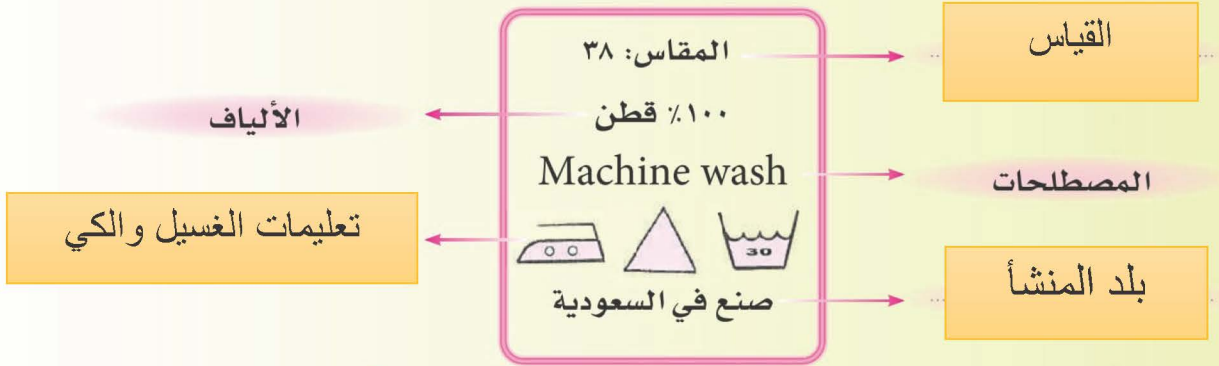
بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية أو المصطلحات الإرشادية أو كليهما لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج سواء كانت ملابس جاهزة أو قطع نسيجية.

شكل (١)

قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.



محتويات البطاقة الإرشادية



شكل (٢)



ما أهمية وجود البطاقة الإرشادية والإطلاع عليها

لكي نلتزم بتعليمات الغسيل والكي المدونة عليها فنحافظ على الملابس دون تلف

أولاً: الرموز

١- رموز عملية الغسيل:



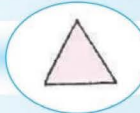
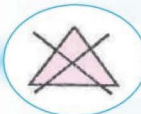
الإناء يشير إلى عملية الغسيل.

يغسل باليد فقط.



لا يُغسل على الإطلاق.

٢- رموز عملية التبييض:



المثلث يشير إلى إمكانية استخدام مواد التبييض.

لا نستخدم المبيض على الإطلاق

٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



لا يعصر على الإطلاق

٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



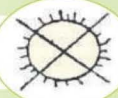
التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف بدون علاقة في الشمس.



التجفيف بدون علاقة في الظل

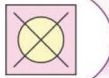


تجنب التجفيف في الشمس.

٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



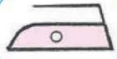
الإشارة إلى التجفيف الآلي.



تجنب التجفيف الآلي.

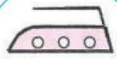
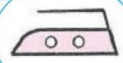
٦- رموز عملية الكي:

الإشارة إلى عملية الكي.



مكواة معتدلة الحرارة.

مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.

لا تستخدم المكواة على الإطلاق



٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



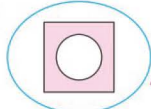
لا يستعمل التنظيف الجاف على الإطلاق



ما الذي تدل عليه الرموز الآتية:



درجة
حرارة مياه
الغسيل ٣٠
درجة



إشارة إلى
التجفيف
الآلي



لا تستخدم
البخار في
الكي

ثانياً: المصطلحات

WASH

غسيل

DRY

جاف

IRON

كي

CLEAN

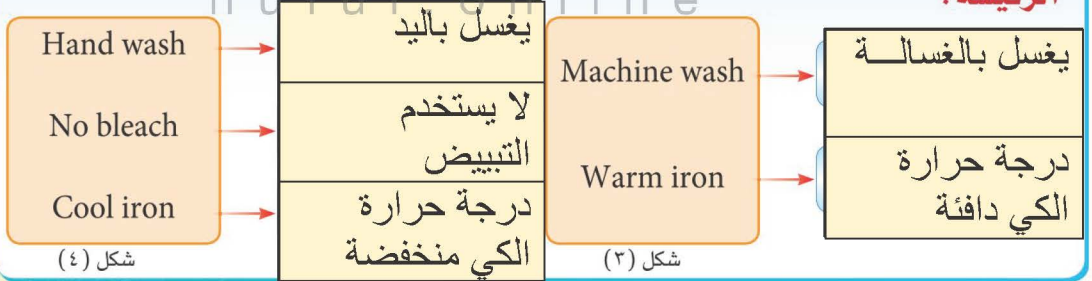
تنظيف

BLEACH

تبييض



فسري مصطلحات البطاقتين التي أمامك استناداً على معرفتك السابقة بمعانيها الرئيسية:



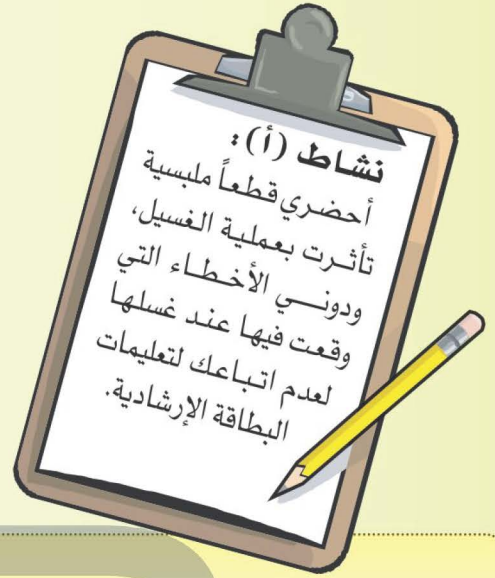
تذكيري

يجب قراءة المعلومات الواردة على الغلاف الخارجي للمنتج والتدقيق فيها؛ لأنه قد يحوي البطاقة الإرشادية.



نشاط (ب):

ملاحظات ونصائح	لماذا	لا	نعم	أسئلة الاستطلاع
				هل تقرأين البطاقة الإرشادية
				هل تطبقين كل ما فيها
				هل تعتمدين على معلومات أخرى بدلاً من البطاقة الإرشادية
				هل استغنت بالبطاقة في إصلاح ما تلف من الملابس
				هل تنصحين الأخريات بالالتزام بالبطاقة الإرشادية
تقوم الطالبات بأداء النشاط وتدوين النتائج عدد المشاركات في الاستطلاع ١٠٠ طالبة				



نشاط (أ):

وضعت قطعة ملابس بيضاء في
الغسالة مع ملابس ملونة فتغير
لونها وأصبح بلون تلك الملابس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تجميل القطع الملبسية

المفاهيم الرئيسية:

- التطريز بالشرائط.
- الفصوص.

دخلت دانة على صديقتها ريما وألقت التحية ثم سألتها:
لقد قلت إنك تريدين استشارتي في أمر مهم، فما هو؟
ردت ريما: تعلمين يا دانة أننا سنحضر حفل تخرج عفاف يوم الخميس، وقد اشتريت فستاناً لأرتديه في هذه المناسبة ولكنني أحسست أنه بسيط جداً فأحببت أن أستشيرك فيه.
دانة: يبدو جميلاً لحضور المناسبات البسيطة، ولكنه سيكون أكثر جمالاً لو أضفت إليه بعض اللمسات الفنية.

ريما: أي لمسات فنية تقصدين؟

دانة: هناك العديد من المكملات التي تضيفي على القطعة الملبسية جمالاً ورونقاً، مثل: تركيب الفصوص، التطريز، الإكسسوارات المختلفة، التطريز اليدوي أو الآلي، تركيب شرائط الحرير، أو الطباعة، وكل مكمل من هذه المكملات يمكن إضافته حسب المناسبة التي ترغبين فيها ارتداء الفستان.

ريما: فعلاً يا دانه هذه أفكار جميلة، وأود منك أن توضح لي كيف يمكنني تنفيذها.

دانة: لكن قبل البدء في تنفيذ المكمل الجمالي يجب أن نصمم شكل الوحدة الزخرفية التي يمكن أن ننفذ عليها الإضافات التجميلية، هيا تعالي نطلع على أحد كتب الخياطة والتطريز أو نتصفح الإنترنت.



وقد بدأت دانة مع ريما في البحث والتصفح لاختيار ما يناسبها من عروض متعددة وكان أولها التطريز بالشرائط ثم الأبليك ثم الفصوص والخرز.

نماذج من التصاميم الزخرفية والمكملات

الخرز



طباعة



القطع المعدنية



الأزرار



إضافة الكلف



التطريز



أولاً: تصميم الوحدة الزخرفية

التصميم:

العملية الكاملة لتخطيط شكل ما أو إنشائه بشكل مبدع ومبتكر.

أنواع التصميم

زخرفي

تصميم جمالي يأتي بعد التصميم البنائي ويهدف إلى تجميل المظهر الخارجي.



شكل (٧)

بنائي

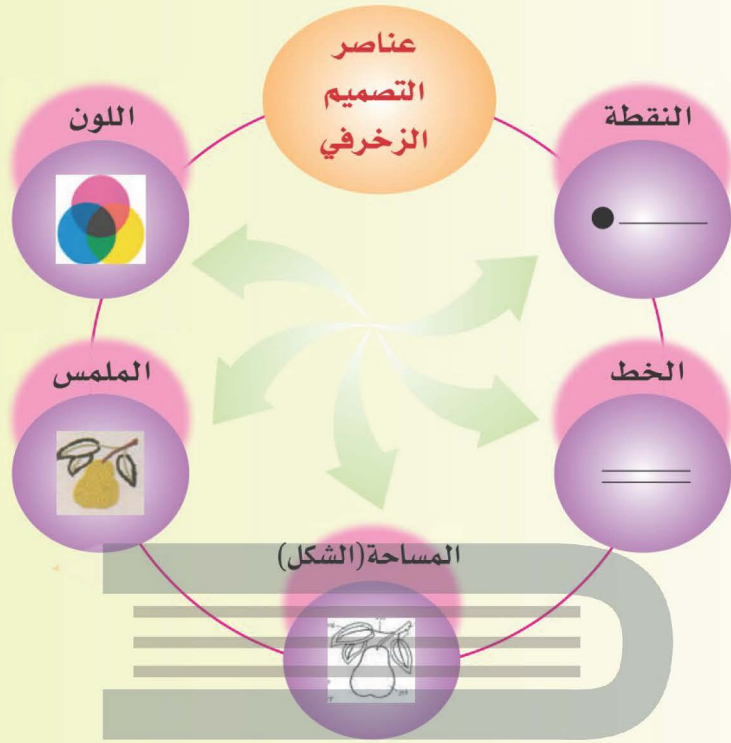
يختص بعملية بناء الشكل، مثل: التصميم المعماري وتصميم الأثاث والملابس.



شكل (٦)

التصميم الزخرفي في المنسوجات والملابس:

عملية تحسين المظهر الخارجي للثوب والقطع الملابس الأخرى والإكسسوارات، مثل: الحقائب والمفارش و.. الملابس ويعمل على إثراء القطعة ورفع من قيمتها.



شكل (٨)

أسس التصميم الزخرفي



الاتزان

شكل (١٠)



التكرار

شكل (٩)



التربيط

شكل (١١)

وسنتناول التكرار كأحد الأسس الجمالية.

أنواع التكرار

وفيه تتجاور الوحدات في أوضاع مختلفة متعاكسة إلى أسفل وأعلى أو يمين وشمال.

العكسي

وفيه تتجاور الوحدات في وضع ثابت سواء كانت لأسطح ممتدة أو مستقيمة أو منحنية أو دائرية.

العادي

يستخدم فيه وحدتان زخرفيتان أو أكثر تختلفان في الحجم والشكل وتتجاوران وتتعاقدان واحدة تلو الأخرى.

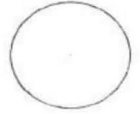
المتبادل

وهو ما يعرف في التكرار بالمنثور سواء أفقي أو رأسي أو شبكي.

المتساقط

خطوات تصميم وحدة زخرفية عن طريق استخدام بعض الأشكال الهندسية

١- تصميم الخط البنائي الذي تبنى عليه الوحدة الزخرفية (الدائرة، المثلث، المربع).



شكل (١٢)

٢- تقسيم المساحة (اختياري).



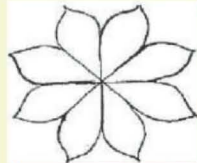
شكل (١٣)

٣- تصميم الوحدة الزخرفية (يمكن تكرار الوحدة).



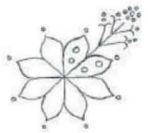
شكل (١٤)

٤- الاستفادة من الحذف.



شكل (١٥)

٥- الاستفادة من الإضافة.



شكل (١٦)

خطوات توزيع الوحدة الزخرفية

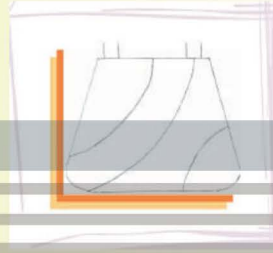
توزيع الوحدة الزخرفية
مع الاستفادة من عملية
الحذف والإضافة.

رسم الخطوط البنائية
(الخطوط التي تبنى عليها
الوحدة الزخرفية).

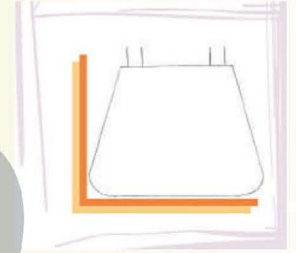
تجهيز التصميم.



شكل (١٩)



شكل (١٨)



شكل (١٧)

نماذج متنوعة من التصاميم الزخرفية

الحلول
hulul.online



شكل (٢٠)

ثانياً: تجميل التصميم الزخرفي

١- التطريز بالشرائط



تُستخدم شرائط من الحرير أو الشيفون أو الأورجنزا بعروض متنوعة وألوان متعددة، وأساليب مختلفة في التنفيذ. تطرز بها تصاميم الزهور وأوراقها والورد بصفة خاصة، ويستحسن كيها بمكواة متوسطة الحرارة قبل البدء بالعمل.

طريقة نظم الخيط وعقده

أ- يُقص طرف الشريط بطريقة مائلة.



الخطوة
الأولى

ب- تُنظم الإبرة في الشريط ويُسحب بمقدار (٥ سم) تقريباً.



شكل (٢١)

أ- يُترك مقدار (٢/١ سم) من طرف الشريط الذي سبق قصه مائلاً وتُدخل الإبرة في الشريط مع سحب طرفه الآخر.



الخطوة
الثانية

ب- تتكون عقدة في عين الإبرة وبذلك يصبح الشريط جاهزاً للاستعمال.



شكل (٢٢)

تذكري

أن كي القطعة المطرزة بالشرائط يحتاج إلى عناية خاصة؛ حتى يحافظ على جمال الشكل البارز.





غرزة المارجريت بالشرائط

الخطوة الثانية

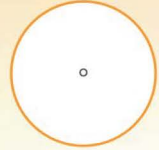
يُنظَّم الشريط في الإبرة - كما سبق شرحه - ويعقد طرفه.



شكل (٢٤)

الخطوة الأولى

تُرسم دائرة بالمقاس المختار على القماش ويُحدد مركزها.



شكل (٢٣)



الخطوة الرابعة

يُكرَّر العمل مع باقي أوراق الوردة حول محيط الدائرة.



شكل (٢٦)

الخطوة الثالثة

تُدخَل الإبرة من أسفل القماش، ثم تُغرز في منتصف الشريط عند طرفه الأعلى مع ملاحظة المحافظة على استقامة الشريط وعدم التفافه.



شكل (٢٥)

يُمكن تجميل قلب الزهرة بغرزة البذور أو بفصوص شك صغيرة جداً.



غرزة الجوري



الخطوة الثالثة

يُنظَّم الشريط في الإبرة - كما سبق شرحه - ويعقد طرفه.



شكل (٢٩)

الخطوة الثانية

يُستخدَم خيط بكرة أو تطريز بلون الشريط نفسه المستخدم في عمل الوردة، وتُمد خيوط السراجة على خطوط الشعاع السابقة.



شكل (٢٨)

الخطوة الأولى

يُحدَد مركز الوردة ويُمد بالقلم الرصاص عدد فردي من الأشعة بالطول المرغوب وكلما طال الشعاع كبر حجم الزهرة.



شكل (٢٧)

الخطوة السادسة

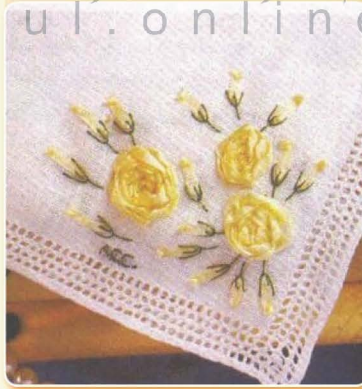
يُكْمَل لف الشريط بالطريقة نفسها مع الحرص على إرخائه، إلى أن تختفي خيوط الشعاع، ثم يُثَبَّت في الخلف.



شكل (٢١)

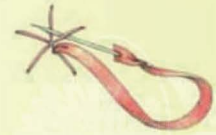
الخطوة الخامسة

يُسحب الخيط؛ كي لا تظهر خيوط الشعاع وذلك في الدورة الأولى فقط.



الخطوة الرابعة

يُثَبَّت الخيط في قلب الوردة أو في مركزها ثم يُدخَل أعلى وأسفل كل خيط من خيوط الشعاع بالتناوب بعكس اتجاه عقارب الساعة إلى أن تتم الدورة الأولى بدءاً بالقرب من المركز.



شكل (٢٠)

قد ترغبين أن تكون الوردة بألوان متعددة لذلك استخدمى عدة إبر منظومة بشرائط ذات ألوان مختلفة بدلاً من استخدام إبرة واحدة.



٢- الأبليك



الأبليك:

كلمة مشتقة من
(APPLY) ومعناها
يطبق أو يضع على،
وقد تسمى بالرقعة
التجميلية بدلاً من
الأبليك.

نوع من أنواع الزخرفة التي تُزين فيها الملابس بقطع مقصوصة من أقمشة
أخرى حيث تقص بتصاميم معينة ثم تُثبَّت على القماش الأساس.

تثبيت الأبليك:

١- بالغرز اليدوية:

غرز التطريز، مثل:
(الفتون والبطانية والفرع).



شكل (٢٣)

غرز الخياطة، مثل:
(السراجة العادية والمائلة واللقطة).



شكل (٢٢)



٢- بغير التطريز الآلي (مكنة الخياطة):

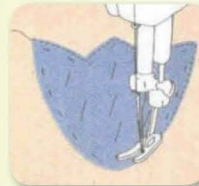
غرزة مكنة الخياطة المتعرجة - الحشو.



غرزة مكنة الخياطة العادية.



شكل (٢٥)



شكل (٢٤)



يُمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (الفازلين) في تثبيت الأبليك، وكذلك يمكن
وضع نوع من الحشو بين الأبليك والقماش الأساس؛ ليعطي بروزاً للأبليك.



٣- الفصوص والخرز



شكل (٣٦)

تنتشر في الأسواق أنواع متعددة من الكرستال - منه اللاصق- والخرز والفصوص بأحجام مختلفة وألوان متعددة، وتُضاف للملابس حسب استخدامها، فالاكسسوار الذي يُجَمَل به فستان طفلة صغيرة يختلف عن الذي يُجَمَل به فستان فتاة في سن المراهقة.

بعض الأمثلة لاستعمالات الفصوص والخرز والكرستال

- تُوضع قطع الشك أو الكرستال المعدة للتثبيت بالكي على القطعة الملابسية، ثم تُكوى بحرص حتى تُثَبَّت وتترك قليلاً؛ للتأكد من ثباتها على القطعة.
- تُركب قطع الشك بطريقة الشك اليدوي، وفي هذه الطريقة يُرسم التصميم المراد شكّه أولاً على الملابس أو القماش، ثم يُثبت يدوياً بدقة ويُراعى اختيار نوعية الفصوص الجيدة؛ حتى لا تتأثر بالغسل.
- تُركب الفصوص والخرز بالمكائن الخاصة للشك وغالباً ما تكون هذه الطريقة خاصة بمشاغل الخياطة؛ لأن المكنة الخاصة لذلك غالية السعر.

احرصي على اختيار الطريقة المناسبة لتنظيف القطعة الملابسية ذات الشك بالخرز أو الفصوص أو الكرستال.



أ- بعد أن غسلت الأم ملابس أطفالها لفت نظرها وجود ثقوب فيها وبعض البقع القديمة التي لم تختف بالغسيل، ضعي عدة احتمالات لأسباب ذلك:

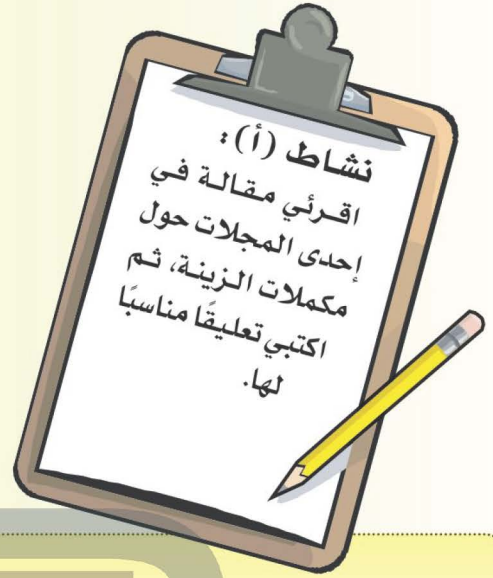
عدم إتباع إرشادات الغسيل الصحيحة وضع كمية كبيرة من الملابس داخل الغسالة يمنع تنظيفها بشكل جيد ووضع قطعة ملابس بها معدن يؤدي إلى إتلاف الملابس الأخرى بقطع أو ثقوب

ب- اقترحي حلولاً لهذه العيوب بدلاً من التخلص من القطع الملابسية:

تزيين الثقوب بغرز كروشيه ونطرز مكان البقع أو نجمله بقطع تزيين جمالية أو نضع أبليك عليه ونكرره بحيث نصمم شكل مبتكر ليجدد به ويخفي العيوب

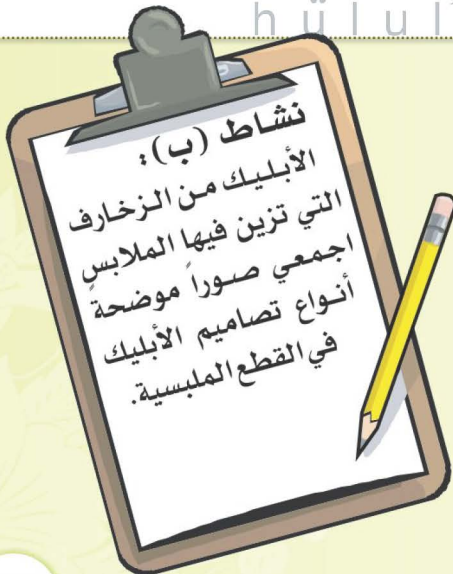
نشاط (ب):

Handwriting practice area with horizontal lines and a large watermark reading 'الجلول اون لاين' and 'hulul.online'.



نشاط (أ):

لتجميل الملابس وتحسين مظهرها تضاف مكملات متصلة بالأزرار والشرائط الزخرفية أو منفصلة كحقائب اليد والإشارات





التطبيقات



أمامك قطع ملابسية تحتوي على بطاقات إرشادية، فسري الرموز التي في البطاقتين المشار إليهما :



المقاس: ٣٨

١٠٠% قطن

لا تستخدم المكواة

لا يغسل أبداً

الإشارة إلى التنظيف الجاف

Made in Egypt

١٠٠% حرير

تغسل باليد

لا تعصر باليد أو تجفف

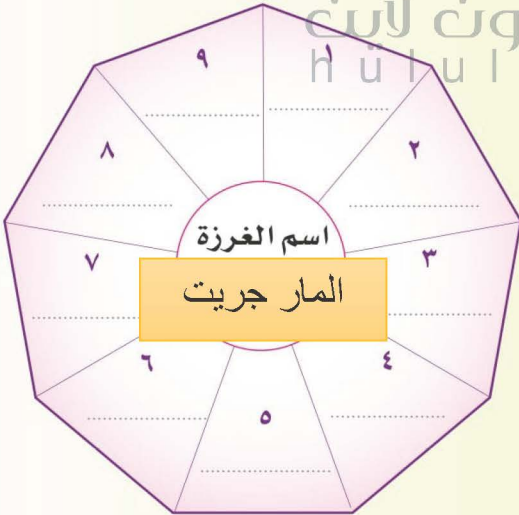
تجنب التجفيف في الشمس

التي بدرجة حرارة منخفضة

صنع في السعودية

شكل (٢٧)

أ- استبدلي الأرقام في الشكل الآتي بحروف الكلمات المطلوبة فيما يأتي، ثم اجمعي الحروف مكونة منها اسم غرزة يمكن استخدامها عند التطريز بالشرائط.



١- (١-٢-٣-٤) الأربعة حروف من كلمة الماس.

٢- (٥) حرف الراء.

٣- (٦-٧) فعل بمعنى شد (جر) .

٤- (٨-٩) الحرفان الأخيران من أداة التمني

(ليت) (بيت) .

لأنها تشبه زهرة المار جريت

ب- ما سبب تسميتها بهذا الاسم؟

٣: من وجهة نظرك؛ ما سبب:

لاتباع الطريقة الصحيحة في الغسيل والكي فحافظ على القطعة من التلف	أ- إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية.
حتى يبرز الأبليك	ب- وضع الحشويين الأبليك والقماش الأساس.
حتى تثبت مكانها لأنها إذا وقعت سنترك أثراً سيئاً على القطعة	ج- استخدام نوعية جيدة من الفصوص عند الشك.
ليزيدها جمالاً ويخفي أي عيب فيها	د- إضافة تصميم زخرفي للقطعة الملابسية.

٤: سورة من القرآن الكريم ورد فيها آية تحت على اللباس الساتر، قال تعالى:

﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤَرِّى سَوْءَ تَكُمُ وَرِيشًا وَ لِبَاسُ النُّفُوئِ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾

الجلول اون لاين
hulul.online

أ- أحيطي بدائرة اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية:

الزخرف

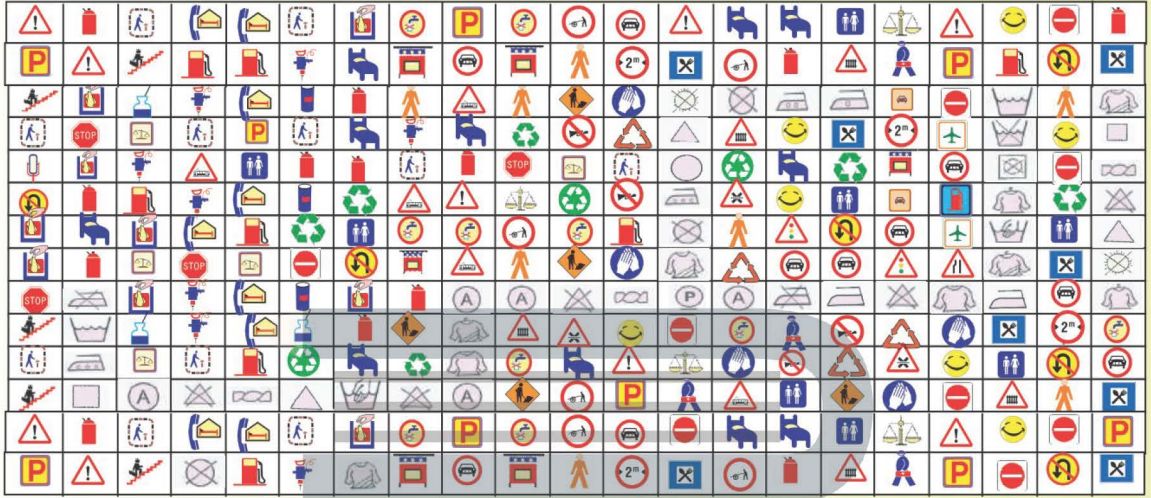
الأعراف

الأحزاب

ب- بالرجوع إلى أحد كتب تفسير القرآن الكريم، فسري معاني الكلمات الآتية:

لباس الضرورة	لباساً:
لباس للزينة والتجمل وهو من الكمال والتتعم	ريشاً:
يستر عوراتكم	يوارى:

٥
 أ- لوني الرموز الخاصة بالبطاقة الإرشادية لأنسجة للملابس داخل الشكل الذي أمامك، لتحصلي على كلمة تدل على رمز في البطاقة.



الجلول
 الجلول اون لاين
 h u l u l e
 رمز الكي

ب- ارسلي رمز الكلمة المطلوبة:

ج- اذكري الأنسجة التي لا يمكن استخدام هذا الرمز معها.

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ١- قماش الدانتيل والتول | ٥- قماش الموهير |
| ٢- الحرير | ٦- الملابس الجلدية |
| ٣- الصوف | ٧- قماش الأوليفين |
| ٤- الأقمشة المخملية | ٨- الجينز |
| ٩- الكتان | |

٦ : ميري في الصور الآتية التصميم البنائي والتصميم الزخرفي:



شكل (٤١)



شكل (٤٠)



شكل (٣٩)

تصميم زخرفي

تصميم بنائي



شكل (٤٢)

٧ : صممي شكلاً زخرفياً يمكن استخدامه لتجميل قطعة ملابسية لك:



الوحدة الرابعة

غذاء وتغذية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُقارن بين البروتين الحيواني والنباتي.
- ٢ تُوظف ما تعلمته عن البروتين في تكوين وجبات كاملة.
- ٣ تُبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ تُنفذ عملياً طهو بعض الأصناف من الأطعمة.
- ٥ تُقدم شطائر بطرق مبتكرة.
- ٦ تُقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٧ تُقيم الأصناف المعدة من الناحية الغذائية.

الجلول
الجلول اون لاين
hulul.online



اللحوم والبقول



المفاهيم الرئيسية:
- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.



- ما العناصر الغذائية؟
- اذكرى مثلاً على كل نوع.

معلومة
إثرائية

كلمة بروتين:
كلمة لاتينية معناها
ذو المقام الأول، وهو
المادة الصلبة المكونة
للخلايا.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه، وتتكون من وحدات بنائية تسمى أحماضاً أمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة



ما الأضرار التي تحدث للإنسان نتيجة نقص البروتين في غذائه؟

حل الصفحة ٨٥:

العناصر الغذائية: هي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والماء

البروتينات : العدس

الفيتامينات : الجزر

الدهون : السمسم

الكربوهيدرات : الأرز

الأملاح المعدنية : الخضروات الورقية

الأضرار التي تحدث للإنسان:

ضعف النمو وضعف المناعة وكسور العظام وهشاشتها وضعف العضلات وتأخر النتمام الجروح

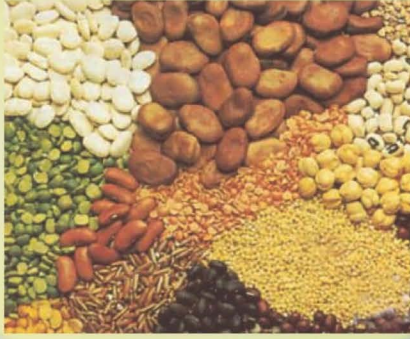
متى يكون ذلك:

كلما زادت أنشطتك وحركتك اليومية زاد احتياج جسمك للبروتين

الجلول اون لاين
hulul.online

أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يُعتبر البروتين الحيواني بروتين عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

لكي نحصل على وجبه بحوي على بروتين عالي القيمة الحيويه فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

ري أمثلة عليه.

الرز والبقول والعدس والشعير والبرغل والبقول وزبدة البقول السوداني مع خبز قمح كامل

يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين العالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، الحمض والبازلاء

البروتين النباتي

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، الدجاج والألبان

البروتين الحيواني

كفتة السمك



شكل (٣)



- نصف كيلو سمك خالي من الشوك (هامور).
- ثلاث حباب بطاطس مسلوقة.
- بصلة كبيرة. • فص ثوم.
- قليل من البقدونس. • ملح.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- توابل. • كمون. • فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة خردل. • ثلاث حبات من حبّ الهال.
- **للتغطية:** بيض. • فتات خبز (بقسماط).
- **للتحمير:** زيت غزير.
- للتزيين: خس وليمون.



الطريقة

١ يُعد السمك بتنظيفه ثم سلقه مع البصلة وحبّ الهال، أو شيه بعد دهنه بقليل من الزيت.

٢ يُفرم السمك مع البطاطس المسلوقة والبصلة وفص ثوم.

٣ يُتبل خليط السمك بالملح والتوابل والخردل وعصير الليمون ويُضاف إليه البقدونس المفروم.

٤ يُشكل العجين على هيئة أقراص مستديرة أو مستطيلة أو بيضاوية، حسب الرغبة فوق لوح مرشوش بالدقيق أو فتات الخبز.

٥ تُغمس الأقراص بالبيض المخفوق ثم تُغطى بطبقة من البقسماط، ويُضغط عليها قليلاً، ثم تُبرد.



٦ تُحمر الكفتة في زيت غزير وترفع على مصفاة أو قطعة نظيفة من الورق.

٧ توضع الكفتة في الطبق وتزين بالبقدونس والخس والليمون، كما في شكل (٣).



قد يُستعاض عن السمك بتونة؛ لسرعة إنجاز العمل.

لكي تبقى المكونات متماسكة أثناء التخمير

اقترحي مواداً أخرى لتغطية الكفتة.

التغليف بالدقيق الأبيض والدقيق الأسمر والزبادي ثم البقسماط



شطيرة اللحم (برجر)



شكل (٤)



- نصف كيلو لحم مفروم.
- فص ثوم مفروم. • ربع حزمة كزبرة.
- بصلصة صغيرة مبشورة أو مفرومة ناعماً.
- ملح. • فلفل أسود. • بقسماط.
- مخلل خيار مقطع شرائح. • حبتان من البصل.
- مقطعة شرائح. • حبتان من الطماطم مقطعة شرائح.
- جبن شرائح. • مايونيز. • خس مقطع قطعاً كبيرة. • خبز دائري (خبز البرجر).
- **مقادير صلصة البرجر:** ١/٢ كوب كاتشب.
- ١/٢ كوب مايونيز. • ملعقتان خردل أصفر.
- **للتحمير:** ربع كوب زيت نباتي.



الطريقة

- ١ يُخلط اللحم جيداً مع البصل المفروم والكزبرة والثوم، ويُتبّل بالملح والفلفل الأسود، ثم يُشكل على هيئة أقراص متوسطة الحجم.
- ٢ تُقلب الأقراص في البقسماط حتى تتماسك.
- ٣ تُشوح أقراص اللحم في الزيت أو تشوى حتى يحمر لونها.
- ٤ تُدهن الطبقة السفلى للخبز بالصلصة بعد خلط مكوناتها ويوضع عليها بالترتيب: الخس، الطماطم، شريحة الجبن، شريحة اللحم، فالبصل أخيراً.

ما البديل لهذه الصلصة عند دهن الخبز؟

- ٥ تُغطى بالطبقة الثانية من الخبز ثم تُقدم مع البطاطس المقلية والمخلل، كما في شكل (٤).

قد يُعدّ البرجر من الدجاج أو السمك المفروم حسب الرغبة.

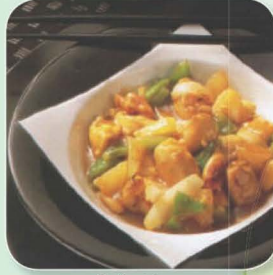
صلصة الجبن الشيدر
صلصة الطحينية والبقدونس
صلصة المستردة بالعسل



لماذا ينكمش البرجر بعد الطهي؟

لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون الحيوانية والتي تذوب مع حرارة القلي فتسبب انكماش البرجر

دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)



شكل (٥)

لأنه يساعد الدجاج على
أن يحافظ على عصارته
الداخلية فيبقى طرياً من
الداخل بعد استوائه



الطريقة

- صدور دجاج، أو دجاجة منزوعة العظم.
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشا).
- ربع كوب زيت. • شرائح جزر. • بصلة متوسطة الحجم.
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج. • ملعقة متوسطة ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا وملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشا) مذابة في نصف كوب ماء.
- ثلاث حبات من الفلفل البارد الملون (أخضر، أصفر، أحمر).
- ثلاث حبات بصل أخضر مقطع طولياً.
- كرفس. • ربع ملعقة شاي من الملح.



١ يُغسل الدجاج ويصفى، ثم يقطع شرائح صغيرة متساوية، ثم يوضع في صحن وتوضع عليه ملعقة النشا ويقلب جيداً.

٢ تُعدّ جميع الخضراوات السابقة (البصل بنوعيه - الجزر - الفلفل البارد بألوانه - الكرفس) بحيث تغسل وتقطع بشكل مساوٍ لقطع الدجاج تقريباً.

٣ يُقده الزيت، ثم يوضع عليه الدجاج مع التقليب المستمر إلى أن يجف ماؤه.

٤ يُنشّل الدجاج ويوضع جانباً.

٥ تُوضع الخضراوات السابقة في الإناء نفضة مع الزنجبيل والثوم، ثم تقلب مدة دقيقة.

٦ يُوضع الدجاج على الخضراوات، ويقلب الجميع، ثم يوضع عليه الملح وصلصة الصويا المذابة مع الماء والنشا، ثم يقلب الجميع قليلاً.

٧ يُوضع في الطبق المناسب لتقديمه مع الأرز أو الخبز، كما في شكل (٥).



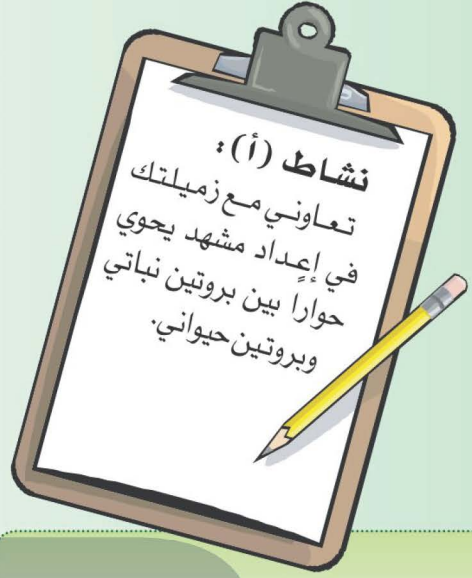
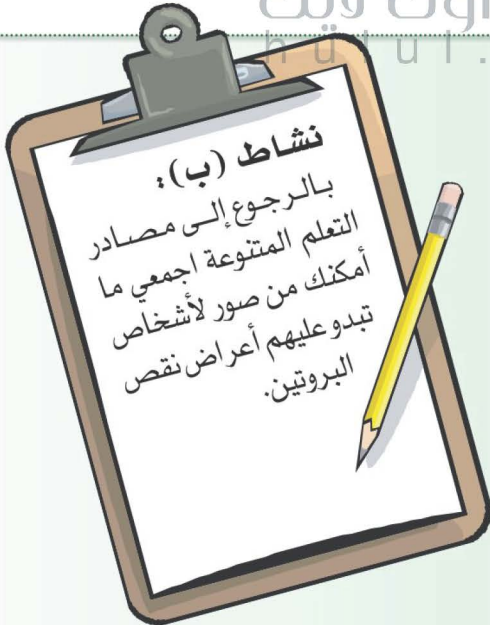
يمكن إضافة أنواع
أخرى من الخضراوات،
مثل: الفطر، أكواز
الذرة الصغيرة.



ما الذي يميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية؟

يتميزها طريقة إعدادها الصحية والتي تجعلها تحافظ على قيمتها الغذائية

نشاط (ب):



نشاط (أ):

دار حوار بين البروتينات:

الحيواني: أحتوي على جميع
الأحماض الأمينية الأساسية والتي
تفيد الجسم

النباتي: لا أحتوي على جميع
الأحماض ولهذا يجب خلط نوعين
مني حتى تكتمل كل الأحماض
الضرورية

الحيواني: أنا في اللحوم والبيض
والألبان والدجاج والأسماك

النباتي: أنا في البقوليات وفول
الصويا و المكسرات



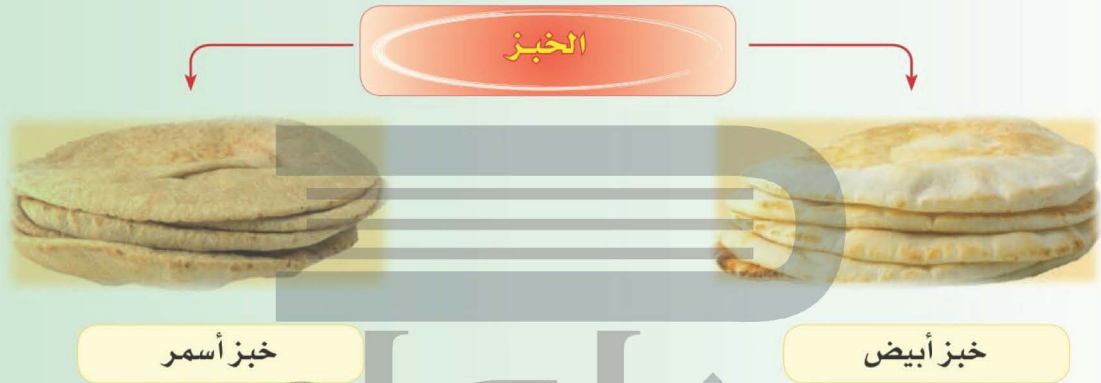
الشطائر



المفاهيم الرئيسية:

- الشطيرة.
- الحشوة.

تعتبر الشطائر من أكثر الأطعمة شيوعاً وقبولاً لدى كثير من الناس؛ نظراً لقيمتها الغذائية وسهولة تناولها داخل المنزل وخارجه، وتُحضّر من الخبز وأنواع مختلفة من الحشوات، كاللحوم بأنواعها والبيض والأجبان والخضراوات الطازجة وغيرها.



شكل (٦)

يختلف حجم الشطائر بحسب المناسبة فمثلاً الشطائر الصغيرة تقدم أحياناً مع الشاي في الزيارات والحفلات والمناسبات، والكبيرة تقدم في الرحلات والوجبات اليومية.



أنواع الحشوات

حلوه

مالحه

مركب



شكل (١٠)

بسيط



شكل (٩)

مركب



شكل (٨)

بسيط



شكل (٧)

عند إعداد الشطائر المالحة يُفضل وضع طبقة من الخس تمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو وبذلك تظل الشطائر محتفظة بخواصها وتزداد قيمتها الغذائية.



الجلول اون لاين
hulul.online

طُلب منك إعداد مجموعة من الشطائر في نزهة أسرية، ما الذي ينبغي عليك مراعاته عند إعدادها:

- لرفع قيمتها الغذائية:
 - للمحافظة على طراوتها:
- أن تحتوي على الخضروات الطازجة
نغطيها بمنشفة نظيفة وهي ساخنة ثم بعد ذلك
نحشوها ونضعها في الحافظة

شطيرة الفلافل

معلومة
إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، ومركب (ب)، والكالسيوم.



شكل (١١)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

- ١ تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- ٢ يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- ٣ تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
- ٤ يُوضع جزء من الحشو داخل الخبز.
- ٥ يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُحمل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات.
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير، كما في شكل (١١).



للحصول على سلطة الطحينة تضاف ملعقة أكل عصير ليمون وملعقة ماء وذرة ملح لملعقتي طحينة وتخلط جيداً.



قومي بعمل مخلل خيار ثم دوني طريقة العمل.

يغسل كيلو خيار صغير ويجفف ثم نعمل شق في كل حبة بالسكين ونرتب الخيار داخل مرطبان ونضيف ٥ حبات فلفل لأسود ونخلط ٤ أكواب ماء مع ٤ ملاعق ملح بحري وملعقة كبيرة سكر ونصف كوب خل ونصب الخليط على الخيار حتى نغمره ثم نغطي المرطبان ونتركه أسبوعين على الأقل حتى يتخلل ويصبح جاهز للأكل (لكل كوب ماء ملعقة ملح)

شطيرة المارتديلا



ابحثي من مصادر
التعلم عن طريقة
تصنيع المارتديلا.



• خبز مربعات (توست) أبيض وأسمر

منزوع الأطراف.

• مايونيز.

• مارتديلا دجاج.

• شرائح جبن.

• خس.

نفرم الدجاج مع ثوم بالمكينة ونضيف ملح وفلفل وبقسماط وبيضة ونعجن باليد ونضع خليط الدجاج على ورق التغليف الشفاف ونلفه على رول ونغلقه جيداً ثم نضع وعاء ماء غزير على النار ونضيف ملح وخل ونتركه حتى يغلي ثم نضع الرول في الوعاء ونتركه على نار متوسطة لمدة ساعة ثم نتركه يبرد



الطريقة

١ تدهن شريحة التوست الأبيض بالمايونيز.

٢ توضع شريحة المارتديلا على شريحة التوست المدهونة.

٣ توضع شريحة من التوست الأسمر وتدهن بالمايونيز.

٤ توضع شريحة الجبن وشرريحة الخس.

٥ توضع طبقة من شريحة التوست الأبيض وتقطع الشطيرة

إلى مثلثات.

٦ تقدم في طبق مجمل بالخضروات، كما في

شكل (١٢).



من شكر النعم عدم رمي أطراف
التوست المنزوعة والاستفادة
منها في عمل أصناف أخرى.

عمل الحلوى أم علي

نحمصها ونبردها وتوضع على
السلطة أو الشورية وعمل عيش
السرايا والكنافة الكذابة وعمل
البقسماط



ابحثي عن طريقة عمل طبقات شطائر أخرى (كلوب ساندوتش) ودونيهيا.

نحمص التوست على الوجهين في الفرن أو الشواية ونقطع الخس إلى شرائح رفيعة ونخلطه مع المايونيز ونضعه على شريحة من التوست ونضع عليه الزيتون الأسود بعد نزع النواة ثم نضيف شرائح صدور دجاج مطهوه ونضع فوقها شرائح الخيار ثم نضع قطعة التوست

شطيرة التونة



شكل (١٣)



- علبه تونه. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- حبتا جزر متوسط مبشور.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونه.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



الطريقة

١ يُعد الخبز لاستخدمه في عمل الشطائر.

٢ يُدهن بالمايونيز.

٣ تُفك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.

٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسلخ قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.

٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم.

٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً، كما في شكل (١٣).



يُضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.



دوني القيمة الغذائية للتونة

تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتينات وأوميغا ٣ وعلى
سعات حرارية قليلة

نشاط (ب):

النظافة:

إنها نظيفة ومغلقة بشكل جيد

الجودة:

إنها طازجة وذات جودة عالية

التنوع:

هناك أنواع كثيرة من الشطائر
المميزة

القيمة الغذائية:

إنها تتمتع بقيمة غذائية عالية فشكراً
لكل من ساهم في إعدادها



نشاط (أ):

القرآن:

وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي
أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي
أَحْمَلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِينَا
بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ٣٦ يوسف

الحديث:

عن أبي سكينه عن عبدالله بن أم النبي عليه
الصلاة والسلام قال : (أكرموا الخبز) وزاد أبو
سكينه على قول النبي فإن الله تعالى أكرمه فمن أكرم
الخبز أكرمه الله أخرجه البخاري

من الأمثال الشعبية:

أعط الخباز خبزه لو أكل نصفه أي أن صاحب
المهنة أعلم بها و بما نحتاج إليه





التطبيقات



١: صوبي العبارات غير الصحيحة فيما يأتي:

يحتاج الطفل إلى البروتين لبناء أنسجتهم ونموهم	- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.
الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم	- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.
يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول	- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.
لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر	- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.
يتكون البروتين من الأحماض الأمينية المرتبطة مع بعضها البعض	- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

٢: قيمي ما يأتي معللة ذلك:

- ١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية
 جيد لاحتوائه على بروتين ذو قيمة حيوية عالية كما في البروتينات الحيوانية
- ٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر
 جيد لأنه أكثر فائدة للجسم
- ٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال
 جيد لتشجيعهم على تناولها
- ٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر
 جيد لزيادة رطوبتها وقيمتها الغذائية

ضعي علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

٣

الشطائر الصغيرة
تقدم مع الشاي في
المناسبات.

رأي

حقيقة

تضاف الخضراوات
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة
القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

البروتين النباتي

منخفض القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

تُضاف مواد التغطية
للأطعمة قبل تحميرها، مثل
فتات الخبز؛ لتحافظ على تماسكها.

رأي

حقيقة

يقبل الناس على
الشطائر الحلوة أكثر من
المالحة.

رأي

حقيقة

اقتري عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

٤

ب- أختك في المنزل تصر على تناول الشطائر بحشوة
الجبن فقط.

تنويع طرق إعداد الشطائر فيمكن
إضافة الدجاج والخضروات الورقية
لزيادة القيمة الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

يمكنه تناول البروتين النباتي:
مثل الخضروات والبقول
والمكسرات غير المملحة

أمامك مجموعة صور من أغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف
المظللة لتحصلي على نوع من البقول:



٥



١١



٢



١

ر م ا ن



٤

ب ص ل



٩

ع ن ب



١٠

د ج ا ج ة



٨

ع س ل



٣



٦



١٢



٧

الكلمة:

العدس

ب- ما الآية واسم السورة التي وردت فيها هذه الكلمة؟

(فَادُعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ
مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا)

سورة البقرة - الآية ٦١





الاسم:

المدرسة:

الصف: