



↓ تم تحميل ملف المادة من مكتبة طلابنا  
زورونا على الموقع

[www.tlabna.net](http://www.tlabna.net)

مكتبه طلابنا تقدم لكم كل ما يحتاج المعلم والمعلمه والطلبة , الطبعات الجديده للكتب والحلول ونماذج الاختبارات والتحاثير وشروحات الدروس بصيغة الورد والبي دي اف وكذلك عروض البوربوينت.

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الأسرية

للمرحلة الثانوية المتوسطة

الفصل الدراسي الأول

كتاب الطالبة



قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُبَاع

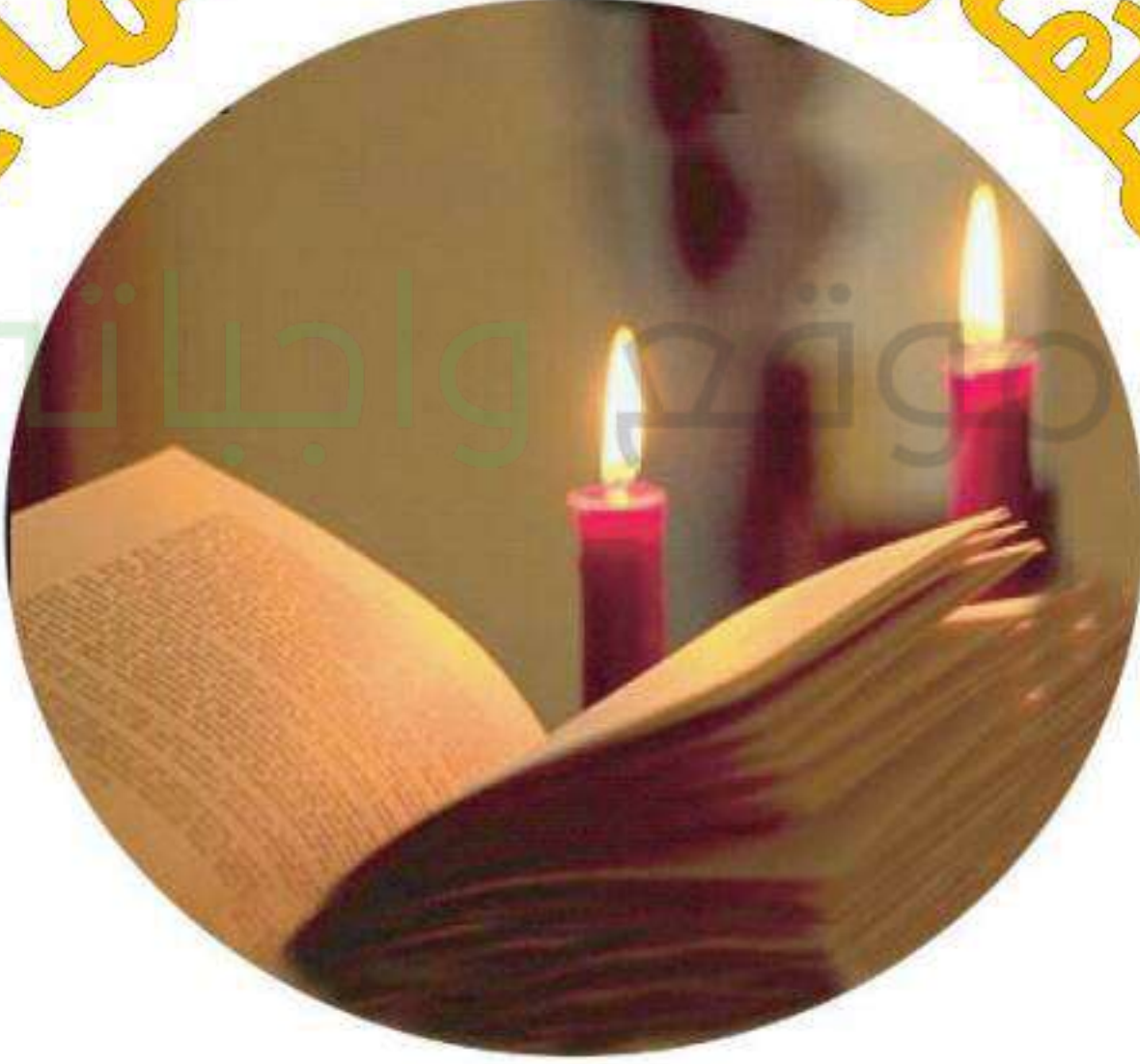
طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠

الحل من إعداد موقع واجباتي



## الوحدة الأولى

# المهارات الاجتماعية







# الشخصية المثالية



المفاهيم الرئيسية:

- الشخصية.
- المثالية.

قررت إدارة المدرسة ترشيح تلميذة مثالية لكل صف، فناقشت رائدة الصف الثاني المتوسط تلميذاتها حول صفات التلميذة المثالية، فاختلقت 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: ٧٨٣٩].

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.



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 الرئيسية التي تتحلى بها التلميذة المثالية وبهذا ينبغي أن تكون:

- ١- مبتسمة 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- تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.
- ٣- التآني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.
- ٤- ترك بصمات مميزة في المكان الموجودة فيه سواء بالقول أو الفعل.
- ٥- شكر وتقدير من أحسن إليها.
- ٦- تشجيع الزميلات وإبداء السرور لهن عند نجاحهن وإتقانهن لعملهن.
- ٧- المشاركة في المناشط والفعاليات المدرسية والأعمال التطوعية.



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 والعضو عن المخطئ قال تعالى: ﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].
- ٦- التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات بصدر رحب.
- 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 الصُّدُقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ وَإِنَّ الرَّجُلَ لِيُصَدَّقَ حَتَّى يَكُونَ صَدِيقًا» [صحيح البخاري: ٦٠٩٤].

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

٣- الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.

٤- العمل بمقولة: (إياكم وما يُعْتَدِرُ مِنْهُ) قولاً وعملاً.



معلومة  
إثرائية

التشديق:

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.



صنفي بعض صفات الفتاة المثالية الواردة في الحوار السابق:

صفات عملية

١- مبتسمة دائماً

٢- إشعار الآخرين بأهميتهم

٣- التاني في معالجة الامور وعدم التسرع

صفات قولية

١- إلقاء السلام عند الدخول

٢- مناداة الزميلات بأحب الأسماء

٣- تجنب الهمز والهمز

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

من خلال الاقتراع كان تجمع الأوراق الصغيرة التي طلب من الطالبات تسجيل أسم الطالبه المثالية بها في صندوق ثم تفرز لتحديد الاسم الذي حصل على أعلى الاصوات



## نشاط (ب) :

قال تعالى ( أن المسلمين والمسلمات  
والمؤمنين والمؤمنات والقانتين والقانتات  
والصادقين والصادقات والصابرين  
والصابرات والخاشعين والخاشعات  
والمصدقين والمتصدقات والصانمين  
والصائمات والحافظين فروجهم والحافظات  
والذاكرين الله كثيراً والذاكرات أعد الله  
لهم مغفرة واجراً عظيماً )



## نشاط (أ) :

- \* التحلي بالصدق وتجنب الكذب
- \* عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم
- \* اتباع التوجيه اللبق عند تقديم النصيحة
- \* الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام
- \* شكر و تقدير المحسن اليها
- \* مبتسمه دائماً
- \* تجنب مدح النفس ونسبة الفضل اليها







# 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 ثقتها بنفسها، تعجبت المرشدة وقالت: إن بعض الناس مبدعون ورائعون ولكنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم لذلك لن يكونوا منتجين وبالمقابل نجد أناساً أقل إبداعاً وفطنة، ولكن ثقتهم العالية بأنفسهم جعلتهم ينجحون في حياتهم. فالثقة بالنفس هي الطريق الممهد للنجاح، وإن لكل إنسان إيجابيات وسلبيات فكلما 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 بالفشل 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 ومهاراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه المرجوة بنجاح.



## كيف نمتي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟



### تذكيري

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



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



درس الإمام النووي الطب ولكنه أخفق فيه إلا أن ثقته بنفسه لم تقل، فاتجه 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 منزوياً 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 مِنْهُ خَلَقَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقَهُ مِنْ طِينٍ ﴿٧٦﴾﴾ [ص: ٧٥-٧٦].





الأم؛ لتزرعها في أبنائها.

المعلمة؛ لتنميها في طالباتها.

طالبة العلم؛ لتثق بقدراتها وتحقق أهدافها.

القائد ليزرع الثقة في جنوده

من يحتاج الثقة  
بالنفس؟



ثقتنا بأنفسنا لا تغنينا عن الحاجة الدائمة إلى الدعاء وطلب العون  
والسداد من الله لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا  
حزبه أمر قال: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث» [الألباني، ٣٢].



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

حينما كنت في الصف السادس وأصررت على حفظ الأربعين حديثاً  
النووية فالتحقت بدورة علمية وحفظتها في عشرين يوماً



## اختبري ثقتك بنفسك

يُحدد الاختبار الآتي 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 ينتابني 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 رأي أديته 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

٩- كثيراً ما أقوم بأشياء غير مقتنعة 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 الأخريات يرتدين ملابس أفضل مني.

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها أقل من (٣٤) درجة، فثقتك بنفسك عالية، وإذا كان مجموع الدرجات بين (٣٤-٥٦) فثقتك مذبذبة تظهر أحياناً وتختفي أحياناً، أما إذا كان مجموع درجاتك من (٥٧ وأكثر) فأنت تفتقدين الثقة بذاتك، ومطلوب منك أن تبذلي الجهود في سبيل استردادها.



نشاط (ب) :  
موقف السيدة فاطمة بنت الخطاب  
من الاسلام عندما أسلمت رغم  
معرفتها ببطش أخيها عمر وجبروته  
إلا انها أسلمت ولم تخش إلا الله  
بل وسعت في دعوة أخيها الى الاسلام  
وكان لها الدور البارز في أسلامه



نشاط (أ) :

أختاري درساً مفضلاً لديك ثم أعرضه  
على زميلاتك بكل ثقة







# اتخاذ القرار

## المفاهيم الرئيسية:

- المشكلة.
- الحل.



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 ورويّة، 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.



أو



- ما القرار؟

- هل هو مجرد قول

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؟

- \* الالتحاق بدورة لتعليم مهارات الحاسب الآلي
- \* اتخذت هذا القرار بعد استشارة أبي وصدقائي فالك نصحتني بالالتحاق بهذة الدورة لحاجة سوق العمل حالياً إلى الحاسب 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.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ  
فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ ، وَأَنْتَ عَلَّامُ  
الْغُيُوبِ ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك) خَيْرٌ  
لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ : عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ ،  
فَأَقْضِرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ ، اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا  
الْأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك) شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي  
أَوْ قَالَ : عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ  
لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ . وَيُسَمَّى حَاجَتَهُ

أوه

أهم

أسباب

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 معهن في المدرسة أو البيت.

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

## رابعاً: تقويم الحلول المقترحة



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

**الحل الثاني:** الحل الثاني: قد لا تستطيع والدتها أمل مساعدتها؛ لعدم تمكنها من المادة،

والمعلمة لا تجد وقت فراغ لتسهيلها عليها؛ لذا تلجأ لإحدى زميلات المتفوقات

لمساعدتها بتوجيه من معلمتها، أو الاستفادة من الشروحات المتوفرة في شبكة قنوات عين التعليمية.

**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 حينئذ 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 وتابيت إلى الله ولكن الشخص المعاكس يهددها بالفضيحة إذا لم تُدعن لطلباته عن طريق ما يأتي:**

تحديد المشكلة: تعرض الفتاه للتهديد من شاب فاسد

جمع المعلومات: قلله الوازع الديني سبب هذه المشكلة

اقتراح الحلول الممكنة: محاولة نصح هذا الشخص بأن يتقي الله فان ابى نخبر والدي الفتاه

تقويم الحلول المقترحة: إبلاغ الوالدين لانهم سيحسنون التصرف

تحديد النتائج المتوقعة: سيحسم الأمر وستكون الفتاة في أمان

القرار النهائي المتوقع: إلقاء القبض على الشاب وتعزيزه من قبل الجهات الامنية



## نشاط (ب) :

المشكلة : محاوله الاحزاب القضاء  
على الاسلام

المعلومات : مجموعة من القبائل تحاول  
غزو المدينة المنورة

الحلول : ايجاد طريقة تمنعهم من دخول  
المدينة المنورة

تقويم الحلول : أفضل طريقة منعهم  
بالقوة

النتائج والمتوقعة : عند تنفيذ الحلول  
يعجزون عن دخول المدينة

القرار النهائي : حفر الخندق فتعجز  
القبائل عن دخول المدينة



## نشاط (أ) :

المشكلة ضعفي في مادة اللغة العربية  
المعلومات : انني بحاجة الى تقوية  
في المادة

الحلول : الاجتهاد في مذاكرة اللغة  
العربية

الالتحاق بحصص التقوية في هذه المادة

تقويم الحلول : كلها حلول جيدة لحل  
هذه المشكلة

النتائج المتوقعة : تحسن مستواي في  
اللغة العربية

القرار النهائي : مذاكرة دروس اللغة  
العربية اولاً با اول





# فن الإلقاء والحوار



المفاهيم الرئيسية:

- المهارة.
- الاتصال.

قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [النحل: ١٢٥].

العرض الشفوي الجيد مهارة تميّز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ، وقد دعا سيدنا موسى عليه السلام ربه وهو يُعِدُّ للتحديث إلى فرعون كما جاء في الآية الكريمة، وقال تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحِلِّ عُنُقَدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾﴾ [طه: ٢٥-٢٨].

## الإلقاء:

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين، مع تطبيق مهارات محددة.



## 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





## متطلبات الإلقاء الجيد

### ١ الإعداد

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالاتي:  
المقدمة: تعتبر مفتاح الموضوع ومن خلالها يتم اكتشاف الكلمة وثقافة الملقية.  
الموضوع: وفيه يتم عرض النقاط الرئيسة 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 دربي صوتك ليتحسن. ليكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.

احذري من الصوت:  
١- الحاد. ٢- الصاخب.  
٣- المرتفع. ٤- المنخفض.



### تذكيري

أن الإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت، قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ 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- النعي ٢- الكوارث



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.

1- الإخلاص

2- حسن اختيار الموضوع

3- التحضير الجيد



## 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 تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ سَمِعَ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾ [المجادلة: ١].  
وفي سورة الكهف أيضاً، هل تعرفين الآية؟ **قال تعالى ( قال له صاحبة وهو يحاوره انا اكثر منك مالاً وأعز نفراً )**

### تذكيري

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



معلومة  
إثرائية

الجدل:

الخصومة في الكلام ويستعمل في غير الرضا.

قال تعالى: ﴿وَمَنْ

النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ

بِعِزِّ عَلَيْهِ وَيَتَّبِعُ كُلَّ

شَيْطَانٍ مَّرِيدٍ﴾

[الحج: ٣].

### الحوار مع النفس

كيف يكون ذلك؟

التفكير بواسطة العقل الباطن في أمور تشغلنا

### الحوار مع الآخرين وهو نوعان:

أ- حوار المتوافقين في الرأي.

مثل: حوار ذي القرنين مع قومة بشأن ياجوج وماجوج

ب- حوار المختلفين في الرأي

مثل: حوار سيدنا موسى عليه السلام مع فرعون

أو حوار سيدنا إبراهيم عليه السلام مع قومه.

### تذكيري

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.





## آداب الحوار

اختراري من الآداب الآتية ما يجب مراعاته في الحوار ثم ضعني 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.

2 - 3 - 4 - 7 - 9 - 10



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 الفاضلة هل يمكنني التحدث اليك؟

معلمتك: ..... وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته . لابس يا بني

أنت: ..... لقد حصلت على درجة ضعيفة في اختبار التربية الاسلامية وهذا يورقني

معلمتك: لعل هذا بسبب قلل اهتمامك بمذاكرة المادة

أنت: ..... اذا بم تنصحيني يا معلمتي؟

معلمتك: الاهتمام بمتابعة الدروس باستمرار . ولا تؤجلي عمل اليوم الى الغد

أنت: ..... شكراً لك معلمتي الفاضلة . وأنا إن شا الله سأعمل بنصيحتك



### نشاط (ب) :

أن الحجاب الشرعي للمرأة المسلمة  
يجب ان يكون سمياً غير شفاف  
والاسيكون زينة في نفسه كأن يكون  
ذا الوان جذابه تلفت الانتظار ولا  
ضيقة ولا لباس شهرة ولا معطر  
لان النبي صلى الله عليه وسلم حرم  
على المرأة ان تتعطر وتخرج الى  
مكان فيه رجال اجانب



### نشاط (أ) :

سلبيات كثرة استخدام الجوال :

- يشغل عن الدراسة

\* الإسراف والتبذير حينما تكثرين

من شراء البطاقات

\* استخدام بطريقة غير مشروعة

كا المعاكسات وغير ذلك

\* قد يشغلك عن الصلاة





# التطبيقات



١: صنفى 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.	✓		

٢: 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 رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقهم.

الصواب

ما أفعله لا يشترط ان يحوز على رغبة كل الاشخاص

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

الصواب

تجاربي وذكرياتي السابقة يجب ان استفيد من أخطائي فيها حتى لا أكررها





## ٣: أكمل الفراغ لما يأتي:

ما النتائج الإيجابية لكل من:

زيادة الثقة بالنفس

الابتعاد  
عن النصيحة  
العنوية واللباقة في  
التوجيه.

الثقة  
بالنفس  
عند المصائب  
والأزمات.

الصمود والعزيمة

المشورة  
لأهل الرأي  
عند اتخاذ القرار.

الوصول لقرار صائب

التفاعل  
الصادق بين  
جسم الملقى وعقله  
عند الإلقاء.

جذب انتباه المستمعين

ما النتائج السلبية لكل من:

فقد الثقة بالنفس

الشعور  
بالنقص  
والقصور أمام  
الآخرين.

الإكثار  
من الفكاهة  
أثناء إلقاء  
الكلمات.

عدم استفادة الآخرين  
من كلماتي

المديح  
للنفس  
والتركيز في  
الحديث عنها.

التكبر والغرور

الندم على  
قرار اتخذته بعد  
الاستشارة.

الاعتراض على قضاء  
الله

## ٤: ابحثي في كتاب الله عن:

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

قال الله تعالى: ﴿ومن يتق الله يجعل له مخرجاً﴾ [الطلاق: ].

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

قال الله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قوالاً سديداً يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم﴾ [الأحزاب: ].

٣- آية في سورة آل عمران من آية (١٥٠-١٦٥) تبين أثر القول اللين وحسن الخلق على استجابة

الناس لدعوة الرسول ﷺ.

قال الله تعالى: ﴿فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظاً﴾ [آل عمران: ].

القلب لا نفصوا من حولك



## ٥: أحيطي القرار الذي يناسبك في كل مما يأتي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.



أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛  
حتى يتحسن صوتي.



أحاكي أصوات المميزين؛ حتى  
أصل لمستواهم.

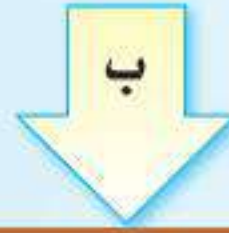


أكثر من الممارسة والتدرب على  
الإلقاء.

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



أقف عند حدود قدراتي ولا  
أشترك في هذا النشاط.



ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم  
أشترك في النشاط.



أشترك في النشاط ومع الأيام  
سأكتسب الخبرة في الحاسوب.



## ٦: ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

١- مساعدة

زميلاتهما مادياً ومعنوياً.

● توجيه النقد المباشر لزميلاتهما.

٣- تشجيع زميلاتهما وإبداء السرور

لفرحهن.

٤- التحدث مع زميلاتهما باحترام

ومناداتهن بأحب أسمائهن.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الفتاة:

١- هل نيتي خالصة

لله تعالى؟

● 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:

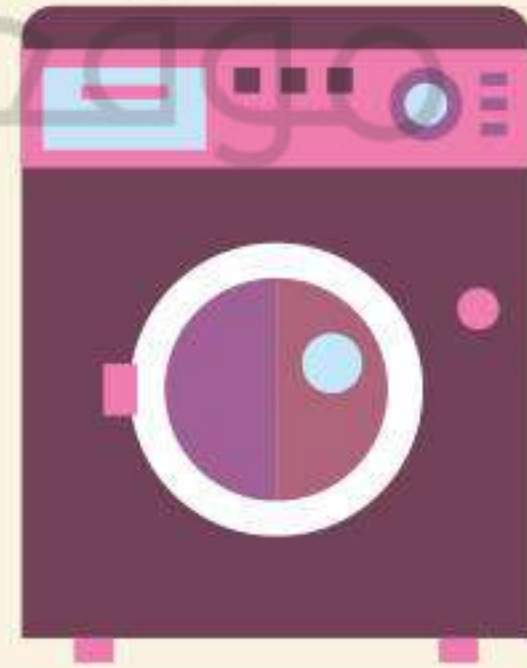


موقع واجباتي



## الوحدة الثانية

# الشؤون المنزلية



موقع واجباتك





# الأجهزة المنزلية



**المفاهيم الرئيسية:**  
- الأجهزة المنزلية.  
- العناية.



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 **الكفاءة العالية** 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، والشركة المصنعة، كما في شكل (١).



شكل (١)

١- وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة في حالة عدم وجود أرجل لها؛ لمنع الصدمات الكهربائية.

لتفادي حدوث أعطال مفاجئة بالغسالة وللحفاظ على الغسالة بحاله جيدة



لماذا؟

٢- يُفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر.

٣- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.

٤- وقاية الغسالة من الضربات والاهتزاز وخاصة أثناء استعمالها؛ حتى لا يتأثر المحرك.

فصل التيار الكهربائي عن الغسالة  
تجفيفها من آثار الماء



كيف؟

٥- المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل.

العناية بها



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



لسهولة استخدامها ولتوفير الوقت والجهد





## 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.**  
في البداية كانت المكواة كبيرة الحجم ثقيلة الوزن ثم صنعت المكواة البخار ثم تطورت شكل المكواة واصبحت خفيفة الوزن ذات حجم مناسب وتم تخصيص معدنها كي لا يلتصق بالملابس ويتلفها ثم وصلت الآن لحجم مناسب للاستعمال من حيث الشكل والحجم

١- ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كياها.

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 خزائنها 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 وبقية أثاث المنزل ومكملاته، وهناك أنواع من المكانس 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- تفريغ 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 ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- 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.**  
**تجنباً لوصول الماء الى المولد مما قد يسبب إتلافه**



## 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. **علي**

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

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؟

فصل التيار الكهربائي عن الثلاجة

تفريغ الثلاجة من كل الأطعمة الموجودة بها

ترك أبواب الثلاجة مفتوحة





## 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. **لماذا؟**
  - ٥- تسليك عيون الموقد بإبرة رفيعة كلما احتاج الأمر.
- العناية بها
- كي لا يتسبب في ارتفاع درجة حرارة الموقد مما قد يسبب أضراراً بالغة



كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

افحصي الأنبوبة بعد تركيبها برغوة الصابون فإذا بدت الفقاعات فهذا يعني وجود تسريب غازي



## 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.



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. **حتى لا يتلف المولد**



العناية بها



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





## 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 اشعة الميكروويف لا تنفذ من خلال الألمنيوم مما يسبب انفجارات

١- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.

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

٣- عدم تشغيله إذا كان الباب تالفاً. **لعدم تسرب أشعة من الميكروويف فقد تسبب حرقاً**

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

العناية بها

تذكيري



عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف أثناء تشغيله.



لأنها تزيد من حرارة الميكروويف



ابحثي في مصادر التعلم المختلفة متى يكون الميكروويف خطيراً.

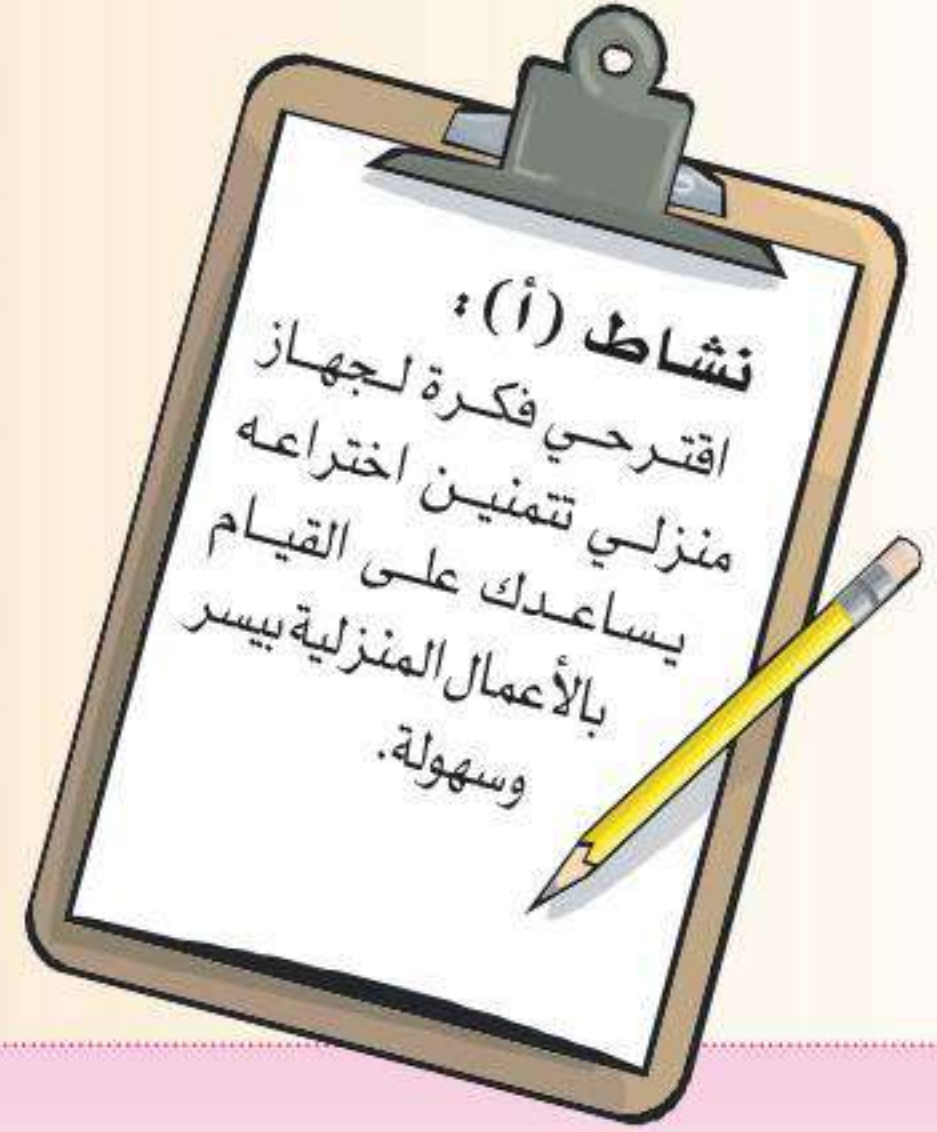
عند حدوث أي تغيير على ترتيب تحرك الأشعة في داخل الميكروويف فإنه قد يصبح خطيراً مثل أن تتأين هذه الطاقة بسبب وجود قطعة معدنية داخل الميكروويف بعد تشغيله حيث ينتج هناك ما يشبه الجدار بين هذا الجسم وباب الفرن على شكل هواء متأين وذلك كالذي ينتج من السحابة الرعدية ويكون هذا الهواء ناقلاً للتيار الكهربائي كما تكمن خطورة الأشعة في أنها تنتج فرق جهد عالي جداً يعتبر مميتاً في حال تعرض له أي إنسان

٤٤



### نشاط (ب) :

كانت المرأة في الازمان القديمة  
تعاني من مشقة الاعمال المنزلية  
وقت غياب الاجهزة فابتكرت هذه  
الاجهزة الغسالة والثلاجة والموقد  
والمكواة والفرن فسهلت على  
المرأة أعمال المنزل فبعد إن كانت  
تشغل الاخشاب لطهي الطعام اصبح  
الطهي بالضغط على زر تشغيل  
الموقد فتوفر وقت وجهد المرأة



### نشاط (أ) :

أخترع جهاز آلي يساعد في أداء  
المهام المنزلية المختلفة بكل سهولة  
عن طريق برمجة الجهاز





# ثقافة المستهلك

## المفاهيم الرئيسية:

- الاستهلاك.
- الترشيد.

كيف تكون حياتنا بدون ماء؟



تخيلي الحياة بلا كهرباء.



## معلومة إثرائية

الترشيد: مرادف للاقتصاد ومأخوذ من الرشد وهو العقل الذي يرشد 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.

معتدلون فلا هم مسرفون ولا هم مضيقون على انفسهم بخلاء

## الاستهلاك العائلي:

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

الخدمات  
الثقافية

الخدمات  
الصحية

الخدمات  
التعليمية

الملابس

الكهرباء

الطعام

الماء

وسنستعرض فيما يأتي مثالين منهما.



## أولاً: ترشيد استهلاك المياه



ما الماء؟ وما أهميته بالنسبة لنا؟



شكل (٩)

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



شكل (٨)

في الوقت الذي فيه أناس في اشد الحاجة الى الماء نجد آخرين يسرفون في الماء فيتركون الصنابير تعمل بلا حساب

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؟  
لعدم تواجد مياه صالحة للشرب بوفرة

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







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

تحلية مياه البحر وتحويلها إلى مياه عذبة صالحة للشرب والمياه السطحية والمياه الجوفية وهي غير كافية لمتطلبات السكان بسبب ازدياد الكثافة السكانية

معلومة  
إثرائية

شُرعت صلاة الاستسقاء عند انقطاع المطر وشح 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؟

تُصنف المملكة ضمن المراتب المتقدمة على مستوى العالم في استهلاك الفرد للمياه، 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.

تذكيري

أنك مسؤولة عن كل قطرة ماء تهدرينها وأن الله سوف يحاسبك عليها فحاسبني نفسك أولاً، فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد ويغتسل بالصاع.



لنضع حداً لهدر المياه



قطرة

Qatrah

البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه



تعرفني على البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه "قطرة" الذي تم إطلاقه بهدف زيادة الوعي عبر جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه. يهدف فريق عمل البرنامج إلى خفض استهلاك المياه بمعدل ١٥% بحلول عام ٢٠٣٠، 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 الترشيد يمكنك الاتصال على هاتف وزارة البيئة والمياه والزراعة 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 العمل على تصدي لجميع التحديات الرئيسية والاستفادة من الدراسات السابقة والمستمرة وإصلاح قطاع المياه والصرف الصحي لضمان التنمية المستدامة للموارد المائية في المملكة مع توفير خدمات ذات جودة عالية وبأسعار معقولة

\* الوضع الراهن لقطاع المياه حالياً يشير الى ضرورة تضافر الجهود وزيادة الوعي بترشيد أستهلاك المياه



## اكتبي الحل الصائب للسلوك الإسرافى فيما يأتى:

نورة  
تغسل  
فناء المنزل  
يوميًا،  
مستخدمة  
خرطوم الماء.

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

لعب  
الأطفال  
بالألعاب  
المائية  
وتراشقهم بالماء.

يجب استخدام وعاء  
بدلاً من الصنبور

جواهر  
تنظف  
أسنانها

إصلاح التسريب

فهد  
يستخدم  
المياه

ارشادهم الى أن هدر  
المياه سلوك خطأ

وقد تركت صنبور  
الماء مفتوحاً.

المتدفقة أثناء ري  
الحديقة المنزلية.

غلق الصنبور أثناء  
تنظيف الاسنان

استخدام نظام التنقيط  
لري المزروعات

هل تعتقد أن هناك تصرفات أخرى يجب تجنبها عند استخدام الماء، ناقشها مع مجموعتك ثم لخصها وشاركها باقي المجموعات عن تلك التصرفات الخاطئة.

- 1- الإسراف فى غسل السيارات
- 2- الإسراف فى الوضوء والاستحمام
- 3- الإسراف فى غسل الاواني
- 4- ترك الصنابير مفتوحة والانشغال عنها



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.



القطرة السعيدة : مرحبا أيتها القطرة ماذا بك ؟ مالي أراك حزينة ؟

القطرة الحزينة : أهلا بك يا صديقتى أنا حزينة لاننى أهدرت أثناء غسل

الوانى وضعت هباء ولكنى أراك سعيدة ؟

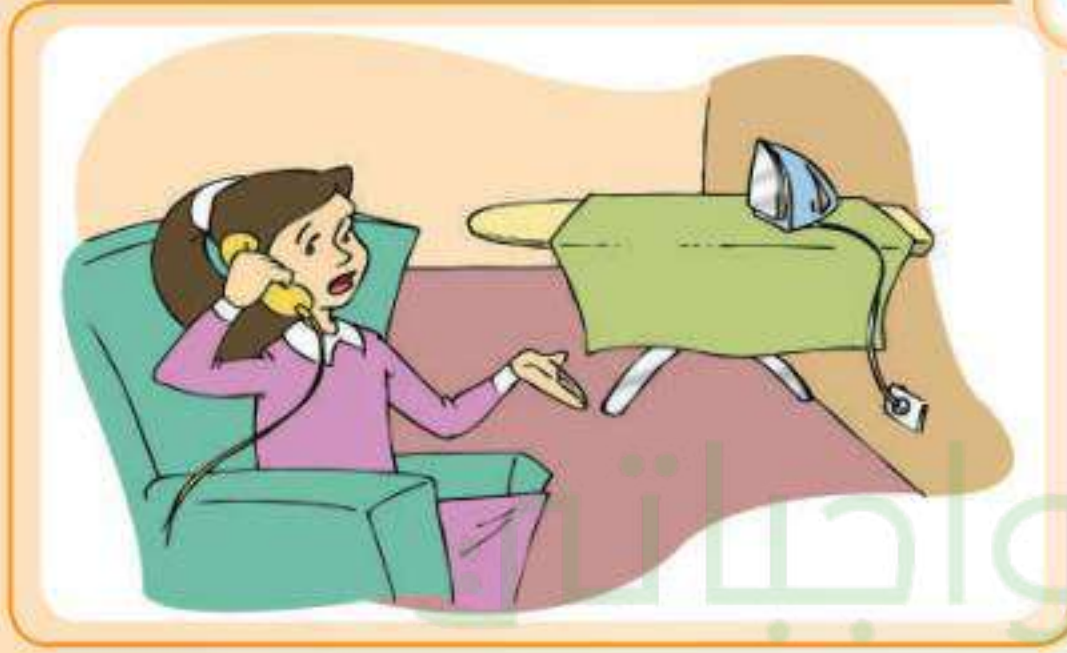
القطرة السعيدة : نعم أنا سعيدة لاننى لم أهدر واستعملنى الناس دون إسراف



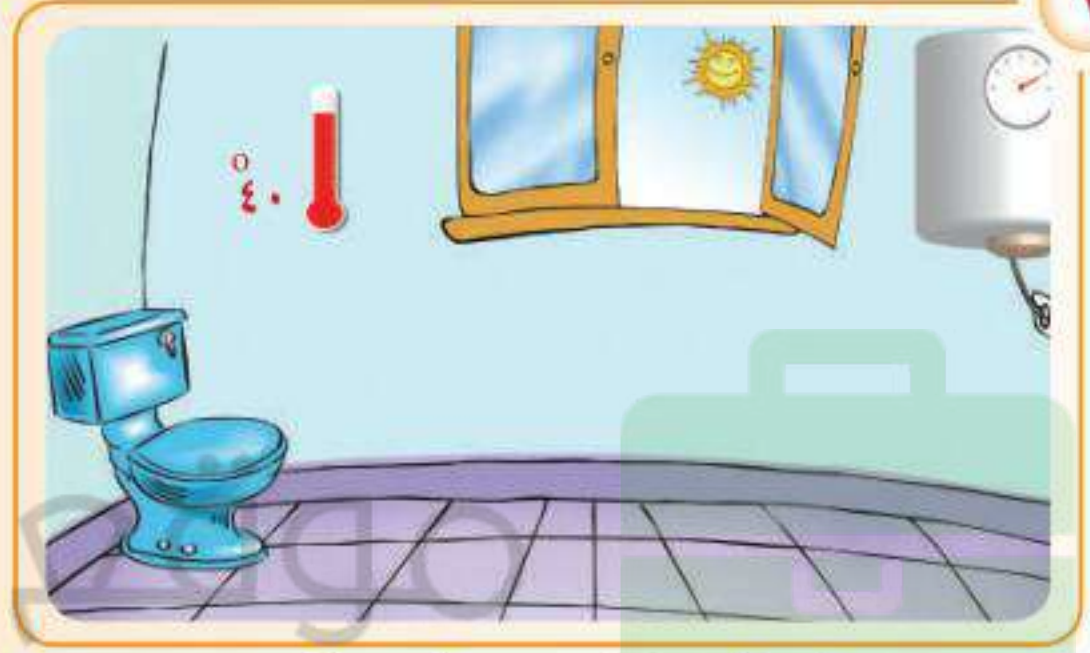
## ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء

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 شُكرت قُرت وإذا كُفرت فُرت، 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:



ترك المكواة تعمل رغم  
انشغالها بالهاتف



ترك السخان يعمل رغم  
ارتفاع درجة حرارة الجو



ترك الأجهزة والاضاءة تعمل  
رغم خلو الغرفة من الافراد



ترك المذياع يعمل رغم  
التعمق في النوم

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؟**  
سيصبح الترحك صعباً جداً لعدم الرؤية وستكون  
الحياة صعبة جداً لظلمة المكان



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 إخوتها 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 المجفف الكهربائي فترة طويلة ويتم تجفيف الملابس تحت أشعة الشمس الصحية.

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

٦- زيادة استخدام ضوء النهار الطبيعي بدلاً من استخدام الطاقة الكهربائية

٧- عدم ترك سخان الكهرباء متصلاً بالطاقة الكهربائية في حلة عدم استخدام

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

بأدنى جهد وبلمسة واحدة تطفئ الأجهزة الكهربائية 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.

- \*1 استخدام العزل الحراري للحوائط والاطارات والنوافذ.
- \*2 استخدام الطاقة الشمسية في تسخين المياه يوفر كثيراً من فاتورة الكهرباء



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

١- تشغيل التلفاز عند متابعة برنامج محدد.

٢- ضبط اجهزة التكييف عند درجة حرارة لا تقل عن 24 درجة

٣- إطفاء السخان الكهربائي في حاله عدم أستخدامه

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

٥- إطفاء الأنوار في الاماكن غير المشغولة

### العادات الخاطئة

١- تشغيل التلفاز وتركه مفتوحاً دون حاجة.

٢- ضبط أجهزة التكييف عند درجة حرارة 16 مئوية

٣- ترك السخان الكهربائي متصلاً بالطاقة الكهربائية في حالة عدم استخدامه

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

٥- ترك الأنوار تعمل في الاماكن غير المشغولة

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

زيادة استخدام ضوء النهار الطبيعي بدلاً من استخدام الكهرباء ولاطاله عمر أنظمة الإضاءة ولخفض تكلفة فاتورة الكهرباء



## نشاط (ب) :

بالماء قوام حياة المخلوقات قال تعالى  
( وجعلنا من الماء كل شيء حي )  
ولذلك نهانا النبي (ص) عن الإسراف  
في استعماله فقال ( لا تسرف ولو كنت  
على نهر جاري )



## نشاط (أ) :

تسعى المملكة لتصبح المركز الاول  
للطاقة التي يتم إنتاجها من الطاقة  
الشمسية وتعمل المملكة على دعم  
الجهود المبذولة لتطوير أنواع  
الوقود البديله ( طاقة الرياح  
الطاقة الشمسية ) ومن هذه الجهود  
انضمام المملكة للتحالف الدولي  
للطاقة الشمسية .







# التطبيقات



١: اربط النتيجة بالسبب لكل مما يأتي:

- |                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| ١ - قلة كفاءة التبريد في المكيف. |  | ١ - استخدام الأدوات المرشدة للماء.                |
| ٢ - خروج الناس لصلاة الاستسقاء.  |  | ٢ - تشغيل معظم الأجهزة في المنزل وقت الظهيرة.     |
| ٣ - تقليل الفاقد من الماء.       |  | ٣ - تركها تعمل فترة طويلة وإهمال الصيانة الدورية. |
|                                  |  | ٤ - قلة الأمطار وبالتالي حدوث الجفاف.             |

٢: ضع علامة (✓) عن يمين التصرف الذي يمثل الإسراف، وعلامة (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.        | X |

٣: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورتين الآتيتين:



بالماء تحيا الارض  
وبانعدامه تموت





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 | ة   | ٤                                   | المكواة التي تستخدم لترطيب الملابس، ثم كيها.          |   |  |
| ا | ل | ك | ه | ر | ب | ا | ء   | 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 | ب | ٧ | أبسط أنواع الخلطات.                             |                                     |   |   |  |
| ا | ل | م | ي | ك | ر | و | و   | ي                                   | ف   | ٨ | جهاز يعتمد على توليد الطاقة الكهرومغناطيسية. |
| ا | ل | م | د | ف | أ | ة | ٩   | جهاز يُستخدم شتاءً.                 |   |   |  |

### الماء ثروة

اكتشفي الخطأ في العبارات الآتية :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| الغاز مصدر الحرارة                     | ١ | الكهرباء المصدر الوحيد للحرارة في المواقد والأفران. |
| قاعدة معدنية ثابتة غير موصله بالكهرباء | ٢ | توضع الغسالة على قاعدة خشبية؛ لمنع اهتزازها.        |
| تنظيف خرطوم المكنسة لا تغييره          | ٣ | يجب تغيير خرطوم المكنسة بصفة دورية.                 |
| الاواني الزجاجية                       | ٤ | يُفضل استعمال الأواني المعدنية في الميكروويف.       |

صوبي العبارات الآتية :

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

رب أسرة يحرص على توفير جميع ما يريده من أساسيات

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

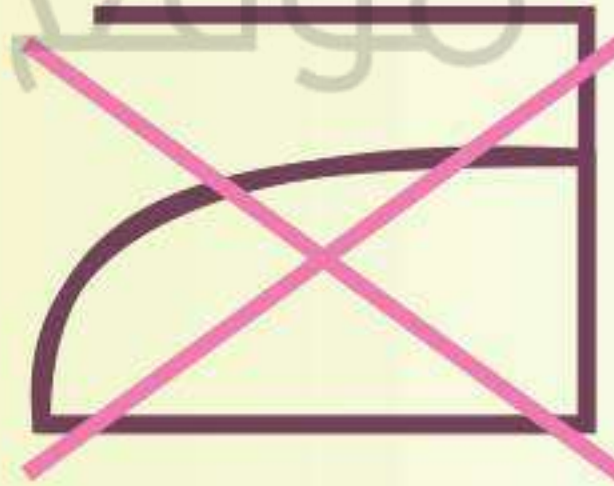
وضع كل جهاز في مقسم خاص به تجنباً للخطر

٣ ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم.  
عدم ترك مصابيح المنزل والمدفأة تعمل عند النوم



## الوحدة الثالثة

# العناية الملبسية







# البطاقة الإرشادية

المفاهيم الرئيسية:

- الرموز.
- المصطلحات.

ما السبب في تلف هذه القطع الملابسية؟

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

لنلتزم بتعليمات الغسيل والكي المدونة عليها فنحافظ على الملابس من التلف  
أولاً: الرموز

١- رموز عملية الغسيل:



٢- رموز عملية التبييض:

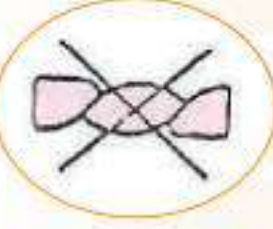




### ٣- رموز عملية العصر:



العصر باليد، أو زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.



لا يعصر مطلقاً

### ٤- رموز عملية التجفيف:



التجفيف على علاقة في الشمس.



التجفيف على علاقة في الظل.



التجفيف بدون علاقة في الشمس.

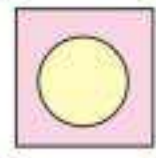


التجفيف بدون علاقة في الظل

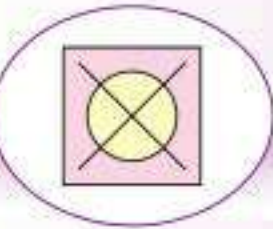


تجنب التجفيف في الشمس.

### ٥- رموز عملية التجفيف الآلي:



الإشارة إلى التجفيف الآلي.

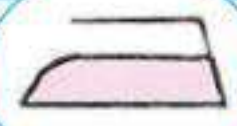


تجنب التجفيف الآلي.

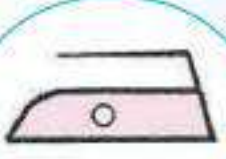


## ٦- رموز عملية الكي:

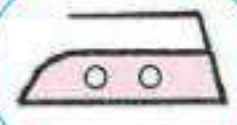
الإشارة إلى عملية الكي.



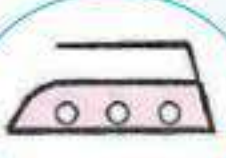
مكواة معتدلة الحرارة.



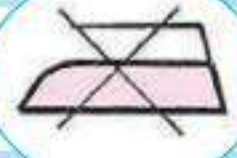
مكواة دافئة.



مكواة ساخنة.



لا تستخدم المكواة مطلقاً



## ٧- رموز عملية التنظيف الجاف:

الإشارة إلى التنظيف الجاف.



التنظيف الجاف بأي محلول.



التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.



لا يستعمل التنظيف الجاف مطلقاً

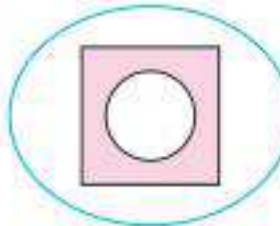


## على ماذا تدل الرموز الآتية:

درجة حرارة  
مياة الغسيل  
30 درجة



إشارة الى  
التجفيف  
آلي



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:

Hand wash

يغسل باليد

No bleach

لا يستخدم التبييض

Cool iron

درجة حرارة الكي منخفضة

شكل (٤)

Machine wash

يغسل الغسالة

Warm iron

درجة حرارة الكي دافئة

شكل (٣)

تذكيري

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





**نشاط (ب) :**  
وضعت قطعة ملابس بيضاء في  
الغسالة مع ملابس ملونة  
فتغيرت لونها وأصبح بلون  
تلك الملابس



**نشاط (أ) :**

تقوم الطالبات بهذا النشاط مع  
زميلاتهن وتدوين النتائج في  
هذا الجدول







# 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 اشترت 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 تضيف 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 والمجملات

إضافة الكلف	القطع المعدنية	الخرز
التطريز	الأزرار	الطباعة

شكل (٥)



## 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.

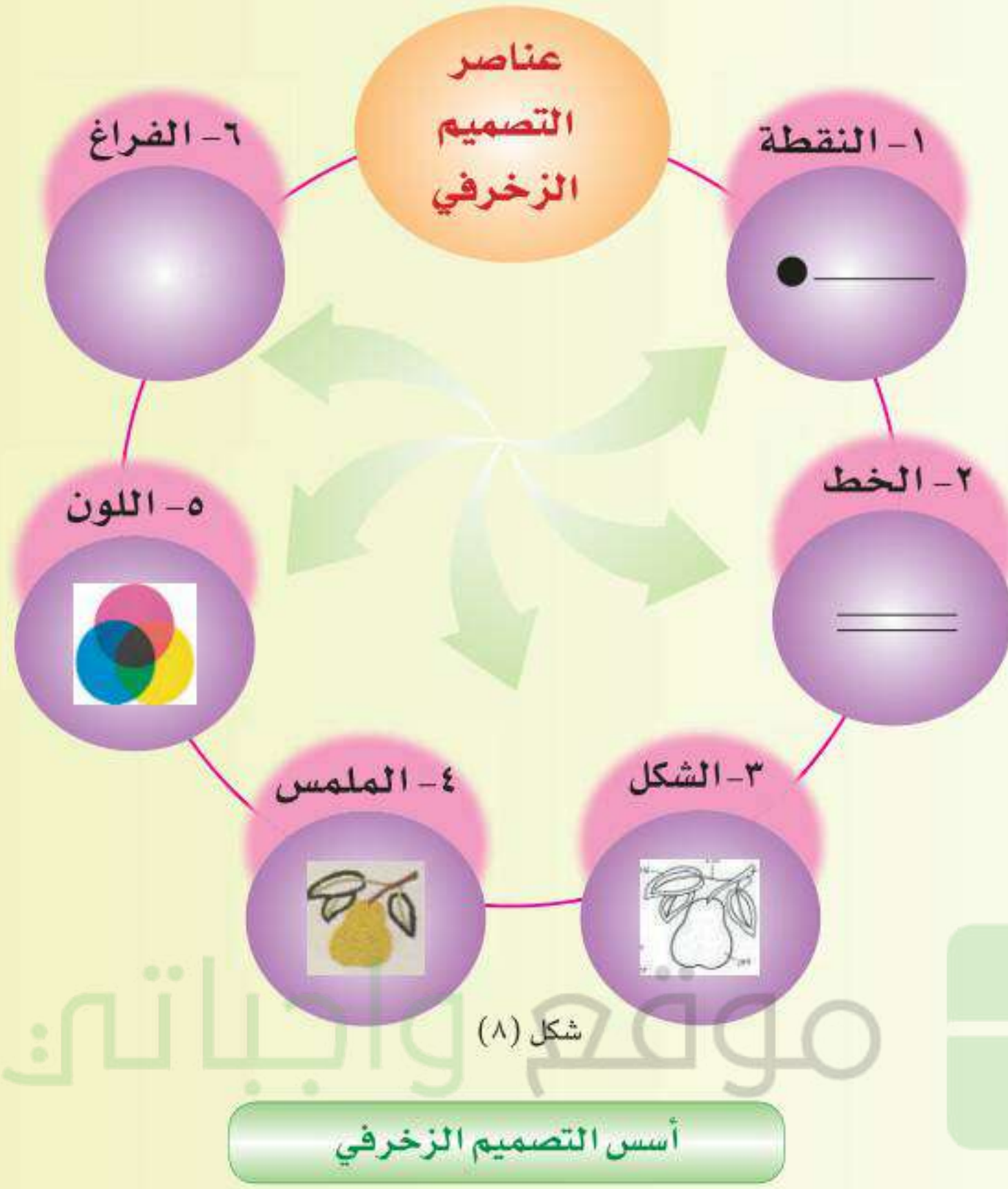


شكل (٦)

### التصميم الزخرفي في المنسوجات والملابس:

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





شكل (١٠)



شكل (٩)



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.

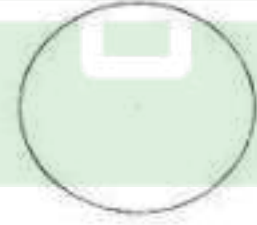
المتبادل

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

المتساقت

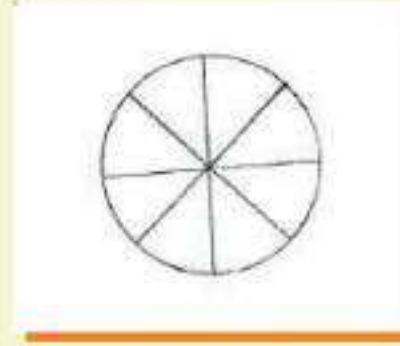
خطوات تصميم وحدة زخرفية عن طريق استخدام بعض الأشكال الهندسية

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



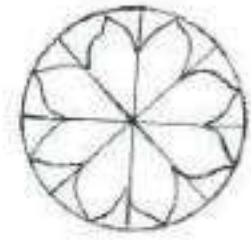
شكل (١٢)

٢- تقسيم المساحة (اختياري).



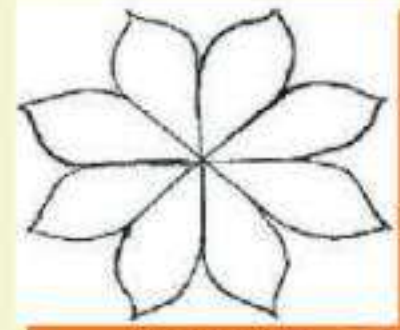
شكل (١٣)

٣- تصميم الوحدة الزخرفية (يمكن تكرار الوحدة).



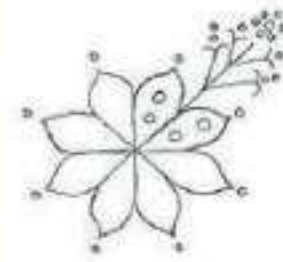
شكل (١٤)

٤- الاستفادة من الحذف.



شكل (١٥)

٥- الاستفادة من الإضافة.



شكل (١٦)



## خطوات توزيع الوحدة الزخرفية

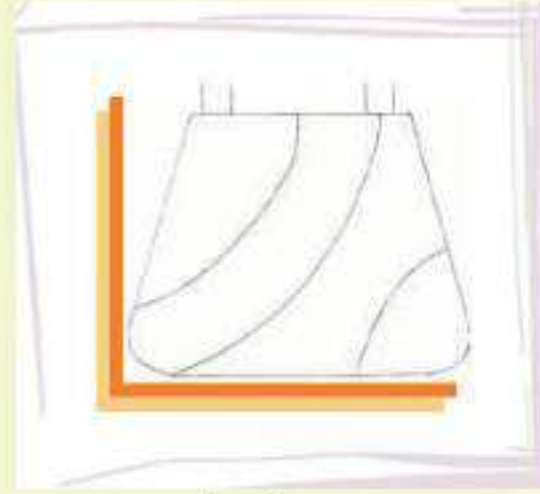
توزيع الوحدة الزخرفية  
مع الاستفادة من عملية  
الحذف والإضافة.

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

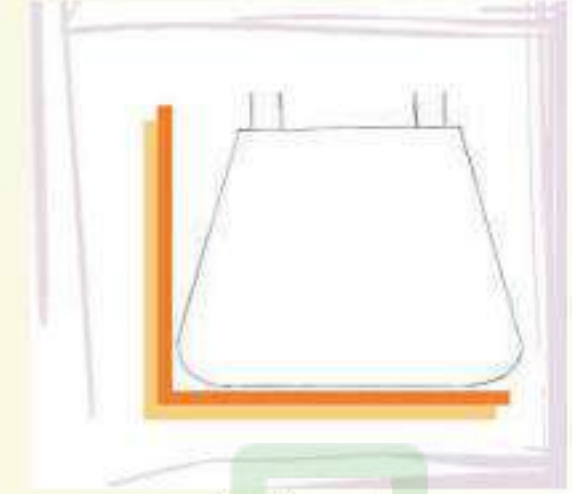
تجهيز التصميم.



شكل (١٩)



شكل (١٨)



شكل (١٧)

موقع واجباتي

نماذج متنوعة من التصاميم الزخرفية



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 كياها بمكواة متوسطة الحرارة قبل البدء بالعمل.

### طريقة نظم الخيطة 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)

تذكيري

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 أجزاء الوردة حول محيط الدائرة.



شكل (٢٦)

### الخطوة الثالثة

تُدخَل الإبرة من أسفل القماش، ثم تُغرَز 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 الورد، وتُمدَّ خيوط السراجة على خطوط الشعاع السابقة.



شكل (٢٨)

### الخطوة الأولى

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



شكل (٢٧)

### الخطوة السادسة

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



شكل (٣١)

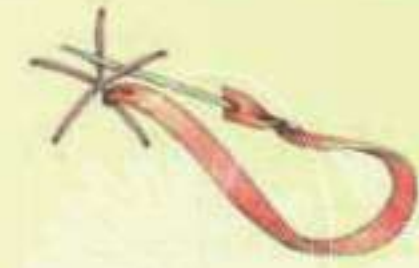
### الخطوة الخامسة

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



### الخطوة الرابعة

يُثَبَّت الخيط في قلب الورد 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 (٣٠)

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





معلومة  
إثرائية

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

## ٢- الأبليك



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

### تثبيت الأبليك:

#### ١- بالغرز اليدوية:

غرز التطريز، مثل:  
(الفتون والبطانية والفرع).



شكل (٣٣)



شكل (٣٢)



#### ٢- بغير التطريز الآلي (مكيئة الخياطة):

غرزة مكيئة الخياطة المتعرجة - الحشو.



غرزة مكيئة الخياطة العادية.



شكل (٣٥)



شكل (٣٤)



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 والكرستال



شكل (٣٦)

تنتشر في الأسواق أنواع متعددة من الكرستال - منه اللاصق - والخرز والفصوص بأحجام مختلفة وألوان متعددة، وتُضاف للملابس حسب استخدامها، فالأكسسوار 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 يُثَبَّت 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 المكيئة الخاصة لذلك عالية 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:

- 1- عدم اتباع إرشادات الغسيل الصحيحة
  - 2- وضع كمية كبيرة من الملابس داخل الغسالة يمنع تنظيفها جيداً
  - 3- وضع قطعة ملابسية بها معدن يتلف الملابس الأخرى بقطع أو ثقوب
- ب- اقترحي حلولاً لهذه العيوب بدلاً من التخلص من القطع الملابسية:

تزيين الثقوب بغرز الكروشية ونطرز مكان البقع أو نجمله بقطع التزيين الجمالية أو نضع أبلتك عليه ونكرره بحيث يكون تصميماً مبتكراً نخفي به العيوب



### نشاط (ب):

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



### نشاط (أ):



### نشاط (ب):

الأبليك من الزخارف  
التي تزين فيها الملابس  
اجمعي صوراً واضحة  
أنواع تصاميم الأبليك  
في القطع الملابسية.







# التطبيقات



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

المقاس: ٣٨  
١٠٠% قطن  
لا تستخدم المكواة  
لا يغسل على الاطلاق  
إشارة للتنظيف الجاف  
Made in Egypt

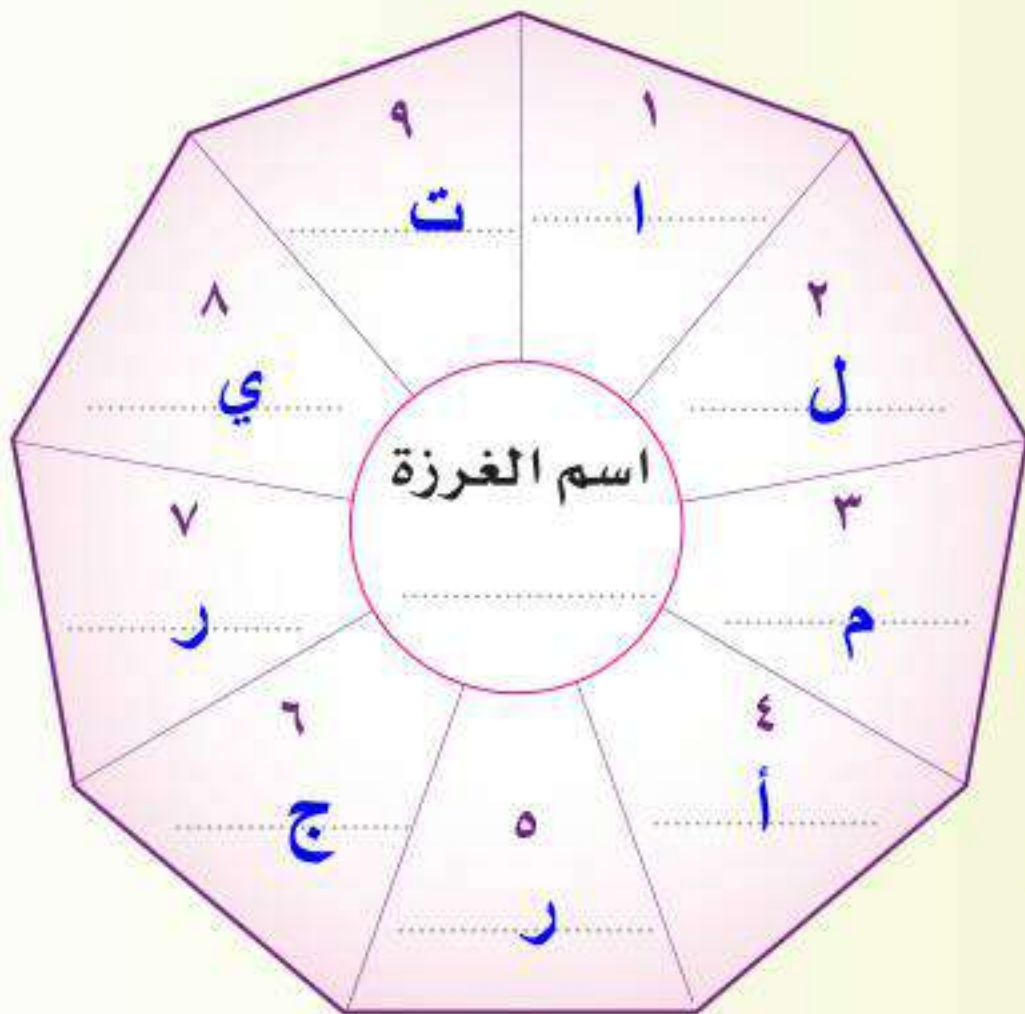
شكل (٣٨)



١٠٠% حرير  
تغسل باليد  
لا تعصر باليد او المجفف  
تجنب التجفيف في الشمس  
الكي بحرارة منخفضة  
صنع في السعودية

شكل (٣٧)

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) ( **يت** )

ب- ما سبب تسميتها بهذا الاسم؟ لأنها تشبه زهرة المارجريت



٣ : من وجهة نظرك؛ ما سبب:

لاتباع الطريقة الصحيحة في الغسيل  
والكي حفاظاً على القطعة من التلف

أ- إرفاق البطاقة الإرشادية مع القطعة الملابسية.

حتى يبرز الأبيليك

ب- وضع الحشو بين الأبيليك والقماش الأساس.

حتى تثبت مكانها لأنها إذا وقعت  
ستترك أثراً سيناً 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 عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْوِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ الْقَوِي ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ

مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ ﴿٥٠﴾

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:

لباساً: لباس الضرورة

ريشاً: لباس للزينة والتجميل وهو من الكمال والتنعم

يوارى: يستر عوراتكم





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



ب- ارسمي رمز الكلمة المطلوبة :



رمزي الكي

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

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1- قماش الدانتيل والتول | 2 - الحرير           |
| 3 - الصوف               | 4 - الأقمشة المخملية |
| 5 - قماش الموهير        | 6 - الملابس الداخلية |
| 7 - قماش الاوليفين      | 8 - الجينز           |
| 9 - الكتان              |                      |



٦: ميزي في الصور الآتية التصميم البنائي والتصميم الزخرفي:



شكل (٤١)

تصميم زخرفي



شكل (٤٠)

تصميم زخرفي



شكل (٣٩)

تصميم بنائي



شكل (٤٢)

تصميم زخرفي

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





## الوحدة الرابعة

# الغذاء والتغذية





# اللحوم والبقول



المفاهيم الرئيسية:

- الأحماض الأمينية.
- الأنسجة.

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

- ما العناصر الغذائية؟  
هي البروتينات والفيتامينات والكربوهيدرات والدهون  
والأملاح المعدنية والماء  
- اذكر مثالا على كل نوع.

البروتينات : العدس - والفيتامينات : الجز - الكربوهيدرات : الارز  
الدهون : السمسم - والأملاح المعدنية : الخضروات الورقية والماء

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؟

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



## أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يُعتبر البروتين الحيواني بروتين عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

**لا حتوانة جميع الأحماض الأمينية الأساسية**

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.



اذكري أمثلة عليه.

**الارز والبقول والعدس والشعير والبرغل والبقول - زبدة البقول السوداني مع خبز قمح**

يُعتبر 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.
- أتكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماض أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، الحمص... البازلاء

**البروتين النباتي**

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

**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).
- **للتخمير:** زيت غزير.
- **للتزيين:** خس وليمون.



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

٢ يُفْرَم السمك مع البطاطس المسلوقة والبصلة وفص ثوم.

٣ يُتَبَل خليط السمك بالملح والتوابل والخردل وعصير الليمون و يُضَاف إليه البقدونس المضروم.

٤ يُشكَل 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.

**لتبقى المكونات متماسكة  
أثناء التخمير**



٦ تُحمَر 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.



اقترحي مواداً أخرى لتغطية الكفتة.

الدقيق الاسمر - الزبادي - ثم البقسماط - التغليف بالدقيق الابيض





## شطيرة اللحم (برجر)



شكل (٤)



- نصف كيلو لحم مفروم.
- فص ثوم مفروم. • ربع حزمة كزبرة.
- بصلة 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).

صلصة الطحينة والبقدونس  
صلصة الجبنة الشيدر

قد يُعدّ البرجر من الدجاج أو السمك المفروم حسب الرغبة.



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)

- 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. • ملعقة 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 صغيرة الملح.



### الطريقة

- 1 يُغسل الدجاج ويصفى، ثم يقطع شرائح صغيرة متساوية، ثم يوضع في صحن وتوضع عليه ملعقة النشا ويقلب جيداً.
- 2 تُعد جميع الخضراوات السابقة (البصل بنوعيه - الجزر - الفلفل البارد بألوانه - الكرفس) بحيث تغسل وتقطع بشكل مساوٍ لقطع الدجاج تقريباً.
- 3 يُقده الزيت، ثم يوضع عليه الدجاج مع التقليب المستمر إلى أن يجف ماؤه.
- 4 يُنشل الدجاج ويوضع جانباً.
- 5 تُوضع الخضراوات السابقة في الإناء نفسه مع الزنجبيل والثوم، ثم تقلب مدة دقيقة.
- 6 يُوضع الدجاج على الخضراوات، ويقلب الجميع، ثم يوضع عليه الملح وصلصة الصويا المذابة مع الماء والنشا، ثم يقلب الجميع قليلاً.
- 7 يُوضع في الطبق المناسب لتقديمه مع الأرز أو الخبز، كما في شكل (٥).

لكي يحافظ  
الدجاج على  
عصارته



علي

الداخلية فيبقى  
لرئياً من الداخل  
بعد استوائه

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



ما الذي يميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية؟  
يميزها طريقة إعدادها الصحية والتي تجعلها تحافظ على  
قيمتها الغذائية





## نشاط (ب):

البروتين الحيواني : احتوي على جميع  
الأمحاض الأمينية الأساسية التي  
تفيد جسم الانسان  
البروتين النباتي : أما أنا فلا أحتوي  
على جميع الاحماض الامينية لذلك من  
يريد الاستفادة مني فليخلط مني نوعين  
البروتين الحيواني : أنا في اللحوم  
والبيض والاسماك والالبان  
البروتين النباتي : وأنا في البقوليات  
وفول الصويا والمكسرات



## نشاط (أ):

موقع واجباتي





# 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.



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

- لرفع قيمتها الغذائية: ان تحتوي على الخضروات الطازجة

- للمحافظة على طراوتها: توضع في حاوية بعد الحشو لتبقى ساخنة



# 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 وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
- ٦ تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (١١).
- ٧ يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

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



قومي بعمل مخلل خيار ثم دوني طريقة العمل.

- \* المقادير : كيلو خيار صغير 5 حبات فلفل أسود 4 اكواب ماء 4 ملاعق ملح بحري ملعقة سكر كبير نصف كوب خل
- \* الطريقة : نشق حبات الخيار بسكين ثم نخلط تلك المقادير في مرطبان ونتركة أسبوعين على الأقل حتى يصبح جاهزاً للأكل



# شطيرة التونة



شكل (١٣)



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



## الطريقة

١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.

٢ يُدهن بالمايونيز.

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

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

٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق الألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (١٣).

٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرده أولاً.

يُضاف عصير الليمون للتونة؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية.

## دوني القيمة الغذائية للتونة.

تحتوي على فيتامينات ومعادن وبروتينات واوميجا 3 والسعرات الحرارية بها قليلة



## نشاط (ب):

النظافة:

نظيفة ومغلقة بشكل جيد

الجودة:

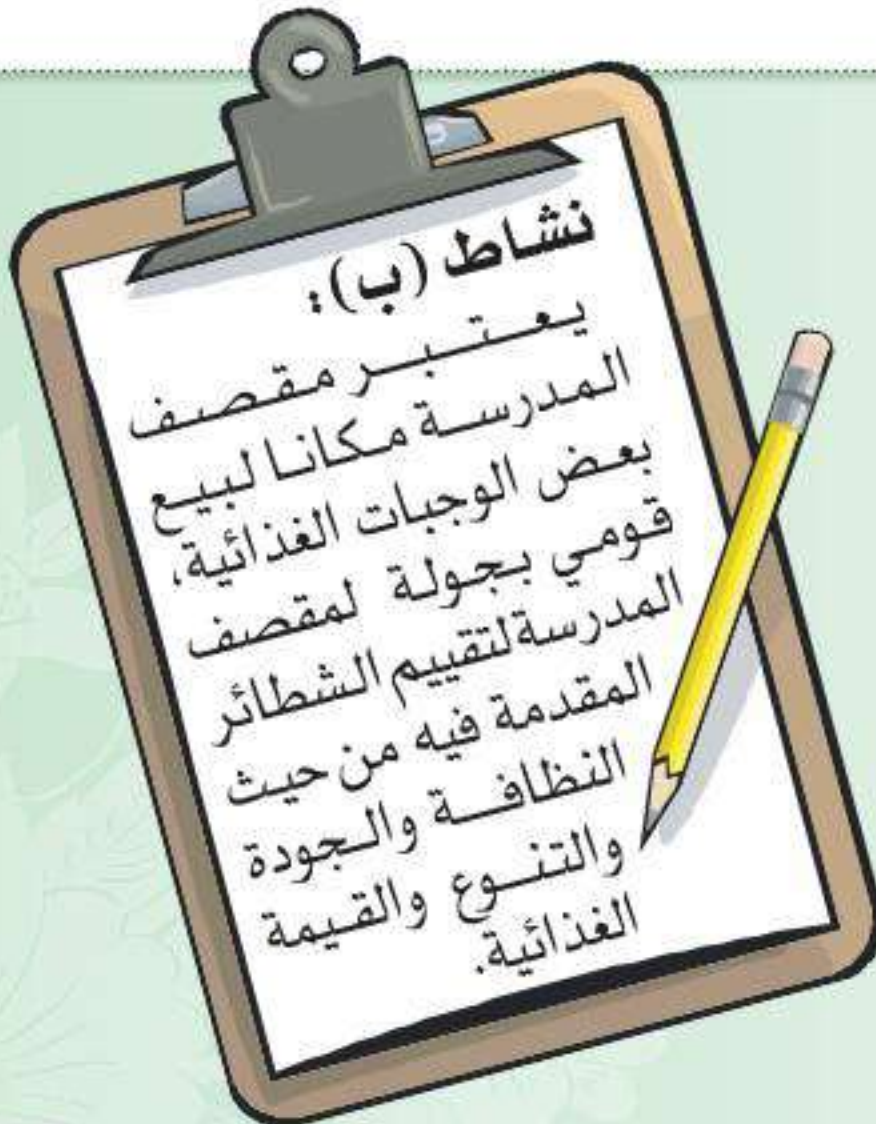
طازجة وجودتها عالية

التنوع:

هناك انواع عديدة ومميزة

القيمة الغذائية:

قيمتها الغذائية عالية



## نشاط (أ):

القرآن:

قال تعالى: ( وقال الآخر اني  
اراني احمل فوق راسي خبزاً  
تأكل الطير منه ) آيه 36 يوسف

الحديث:

قال صلى الله عليه وسلم  
( اكرموا الخبز )

من الأمثال الشعبية:

اعط الخباز خبزه ولو أكل نصفه







# التطبيقات



## ١ صوبي العبارات الآتية:

- الاطفال وليس كبار السن - يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.
- الكربوهيدرات وليس البروتين - 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 أحماض أمينية مرتبطة مع بعضها البعض. - يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢ علي ما يأتي:

- ١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية لاحتوائه على بروتين ذو قيمة غذائية عالية
- ٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر لأنه أثر فائدة للجسم
- ٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال لتشجيعهم على تناولها
- ٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر لزيادة رطوبتها وقيمتها الغذائية



### ٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية :

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



### ٤: اقترحي عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين :

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

يمكن إضافة الدجاج والخضروات  
الورقية لزيادة قيمتها الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.












يمكن تناول البروتين النباتي  
مثل : الخضروات والبقول والمكسرات  
غير المالحة مع المزج بين كل نوعين  
كل مرة ليحصل على قيمة غذائية عالية





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	١		٤
	٩	ب ن ع	٣		١٠
	٨	ل ص ب	٢		٣
	٦	ع د	٤		٧
	١٢	ا ج ج ا	٤		
		ل س ع	٥		

الكلمة: العدس

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

وإذا قلت يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثانها وفومها وعدسها وبصلها قال اتستبدلون لذي هو ادنى بالذي هو خير أهبطوا مصرأ فإن لكم ما سألتم) الآية 61 من سورة البقرة