



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني

الإدارة المركزية لشئون الكتب

الاقتصاد المنزلى

التعليم والانتاج

١

شعبة
الملابس

الصف الثالث الإعدادى المهنى

تأليف

أ.د. كوثر حسين كوجك

أ. خديجة حامد عيسى

أ. فتحية مصطفى شال

أ. بشينه عوض الكفراوى

د. سميحة محمود إبراهيم

د. منى أسعد يوسف

أ. دهدى سلامة إبراهيم

د. صبحية عبد الحميد الشافعى

غير مصرح بتداول هذا الكتاب خارج وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني

٢٠٢٠ / ٢٠٢١



الله اعلم
بما نزلنا
في القرآن



الاسم :

المدرسة :

الفصل :

العنوان :

العام الدراسي :

المقدمة

لقد أصبح ربط التعليم بالعمل من سمات مناهج التعليم الحديثة والمتطورة، ومن هنا كان الاهتمام بتصميم وتخطيط مناهج الاقتصاد المنزلى للمدرسة الإعدادية المهنية للبنات.

وتبدأ مناهج الاقتصاد المنزلى فى المدرسة الإعدادية المهنية بدراسة عامة، تتعرف فيه الطالبات أساسيات مجالات هذا العلم من طفولة وعلاقات أسرية، وإدارة منزل واقتصاديات الأسرة، ومجال الملابس والنسيج، والتغذية وعلوم الأطعمة، والمسكن وتأثيثه وتجهيزه وديكوره.

ومع بداية الصف الثانى تتشعب المناهج لتتيح للطالبة فرص اختيار المجال المهنى الذى تود أن تلتحق به عند إتمام الدراسة فى هذه المرحلة أو الذى تريد أن تستكمل دراستها فى مراحل تالية.

ويسعدنا أن نقدم لك هذا الكتاب الخاص بالفصل الدراسى الأول لشعبة الملابس للصف الثالث، حتى يمكنك أن تستكمل ما يتضمنه هذا المجال من مهارات بدأت فى دراستها فى الصف الثانى .

ويشتمل تخصص الملابس والنسيج فى الفصل الدراسى الأول على وحدتين :

الوحدة الأولى بعنوان أناقتك، وفيه تتعلم كل فتاة كيف تحافظ على أناقتها وذلك من خلال أربع

دروس ؛ نبدأ الدرس الأول بشرح العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصى، ويليه الدرس الثانى الذى

يوضح أهمية المحافظة على القوام وتجنب السمنة أو النحافة الزائدة، كما يتناول الدرس الثالث عنصراً

مهما من عناصر الأناقة وهو مواصفات الملابس الخارجية أما الدرس الرابع فيوضح أهم الأساسيات فى

صناعة التريكو اليدوى، والذى تعتبر المشغولات المصنعة منه من القطع الأنيقة القيمة . ونختتم الوحدة

بمجموعة من الأسئلة والتطبيقات العملية .

الوحدة الثانية بعنوان مهارات نافعة تتضمن مجموعة من الدروس التي تكتسب الطالبة من خلالها مجموعة من المهارات ويبدأ الدرس الأول بتوضيح العوامل الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر في عملية اختيار الملابس. ويشرح الدرس الثاني الأساسيات اللازمة لإعداد الباترون الخاص بالملابس الخارجية، ويقدم الدرس الثالث أسس اختيار وشراء المكواة الكهربائية بالبخار وطريقة استخدامها، أما الدرس الرابع فيشرح وصف مبسط لماكينته الأوفر لوك وطريقة استخدامها ، ثم تختتم الوحدة بمجموعة من الأسئلة والتدريبات العملية .

وسوف تلاحظين أن ما نقدمه لك يفيدك في حياتك الشخصية والأسرية كما يفيدك في مجال عملك الذي اخترته لمستقبلك .

والله ولي التوفيق ..

أهداف مقرر الصف الثالث الإعدادي المهني شعبة الملابس

من المتوقع بعد دراسة هذا المقرر أن تكون التلميذة قادرة على تحقيق الأهداف الآتية :

أولا : الأهداف المعرفية:

تُوضح أهمية التخطيط لاحتياجات الفرد من الملابس.
تُعطي أمثلة لاحتياجات الفرد من الملابس داخل الأسرة.
تُوضح العوامل التي تؤثر على المظهر الشخصي.
تُشرح العوامل الاجتماعية والاقتصادية الواجب مراعاتها عند اختيار الملابس.
تُحدد احتياجاتها الشخصية من الملابس بما يتناسب مع حالة الطقس والمناسبات والأغراض المختلفة.
تُفرق بين أنواع المكاوي المختلفة.
تقرأ وتفهم التعليمات والإرشادات المرفقة بمكواة (البخار/التيفال).
تُوضح المعايير التي تحكم إليها عند اختيار وشراء ماكينة التريكو.
تختار الغرز المناسبة لقطع التريكو المنفذة.
تُفسر الاصطلاحات الفنية الموجودة في المجلات والكتالوجات الفنية الخاصة بالتريكو اليدوي والآلي.

تُشرح أسباب الأعطال البسيطة في ماكينة الأوفرلوك.
تُفرق بين أنواع الأقمشة الخاصة بالملابس الخارجية ومواضع استعمال كل منها.
تُقارن بين أنواع الباترونات المختلفة وتختار المناسب لتنفيذ القطعة المراد عملها.
تُشرح التعديلات المناسبة اللازمة على الباترونات لتناسب المقاس المطلوب.
تُوضح عمليات الكي المصاحبة لعمليات الحياكة.
تذكر طرق العناية بالملابس الخارجية تبعا لنوع النسيج.
تختار الطريقة المناسبة لتخزين الملابس تبعا لنوع النسيج.
تذكر بعض أمراض سوء التغذية.
تُوضح أسباب البدانة وكيفية علاجها.
تُعطي أمثلة لوجبات في حالة السمنة.
تُوضح أسباب النحافة ككل وأسباب النحافة الغذائية وعلاجها.
تُحدد الشروط التي يجب أن تتوافر لإقامة مشروع ناجح.
تُشرح أهمية العوامل التي تساعد على نجاح المشروع.
تُحدد شروط الإعلان الجيد وأهمية الدعاية والتسويق للمشروع.

ثانيا : الأهداف المهارية:

تختار الزى واللون المناسب للسن ولون البشرة وحجم الجسم.
تستخدم ماكينة التريكو المنزلية بدقة وأمان وتصلح بعض الأعطال البسيطة بها.
تتبع طرق الأمن الصناعي عند استعمال ماكينة الأوفرلوك.
تستخرج المقاس المناسب المطلوب من المجلات والكتالوجات.

تُختار الألوان المبهجة لتنفيذ ملابس طفل الروضة.
تُطبق الخطوات الصحيحة عند أخذ مقاسات الجسم.
تُصمم جدول لمقاسات أطفال الروضة من سن أربعة الى ست سنوات.
ترسم باترون للتصميم المراد تنفيذه وفقا لمقاسات محددة
تُفصل أجزاء الباترون لوضعه على القماش.
تُعد القماش للقص.
تُعيد ترتيب أجزاء الباترون على القماش مع مُراعاة نوع وشكل النسيج وتقليل الفاقد.
تضع علامات الخياطة حول أجزاء الباترون.
تحدد مسافة خياطة مناسبة حول جميع أجزاء القطعة الملابسية.
تقص أجزاء القطعة الملابسية.
تُجمل القطعة الملابسية بوسائل تجميل ملائمة.
تُطبق الخطوات الصحيحة لتجميع أجزاء القطعة المنفذة بطريقة صحيحة.

ثالثا : الأهداف الوجدانية:

تقرأ حول اللوائح والقوانين والتشريعات المنظمة لرياض الأطفال.
تُبدى اهتماما بالألعاب التعليمية باعتبارها مدخلا هاما لتعليم طفل الروضة.
تهتم بعمل أنواع من العرائس.
تهتم بما تصنعه من ملابس.
تعتني بملابس الأطفال.
تهتم باختيار الخامة الملائمة وفقا للنشاط الذي يمارسه الطفل وطبيعة المناخ.
تُبادر بتوجيه طفل الروضة للسلوك السليم.
تُشارك في ضبط النظام والنظافة بالروضة ومحيطها.
تُلاحظ الأطفال أثناء قيامهم بالأنشطة المختلفة بالروضة والتصرف إزائها.
تتعاون مع الممرضة المقيمة بالروضة والطبيب المختص عند متابعة حالة طفل الروضة الصحية.

المحتويات

الوحدة الأولى :

أناقتك

- ١ أناقتك عنوان شخصيتك ١
- ٢ من أمراض سوء التغذية ٤
- ٣ الملابس الخارجية ١٣
- ٤ التريكو اليدوي ٢١
- أسئلة وتطبيقات عملية على الوحدة الأولى ٢٧ - ٢٨

الوحدة الثانية :

(مهارات نافعة)

- ١ اختيار ملابس الضرد والأسرة ٣٩
- ٢ باترونات الملابس الخارجية ٤٢
- ٣ مهارة الكي ٥٢
- ٤ ماكينة الأوفرلوك (السورفيليه) ٥٥
- أسئلة وتطبيقات عملية على الوحدة الثانية ٥٧

دروس الوحدة

- ١ أناقتك عنوان شخصيتك .
- ٢ من أمراض سوء التغذية .
- ٣ الملابس الخارجية .
- ٤ التريكو اليدوي .

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- أن الأناقة من أهم سمات المظهر الشخصي وتتكون من :
 - نظافة الملبس .
 - حسن الهندام .
 - ملامته للقيم والتقاليد .
- * القضايا المتضمنة :
 - الصحة الوقائية والعلاجية .
 - مهارات حياتية .

من الملاحظ أن كل فتاة أو سيدة صغيرة كانت أم كبيرة تود أن تبدو دائما أنيقة .. فكيف تحافظ على أناقتها وتبدو دائما فى أحسن مظهر ؛ وهذا ما سنقدمه من خلال دروس هذه الوحدة فنحدد العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصى ، ومن هذه العوامل المحافظة على القوام وتجنب السمنة أو النحافة الزائدة ، واختيار الملابس الخارجية المناسبة سواء من ناحية القماش أو التصميم أو اللون ، هذا بالإضافة إلى أن قطع الملابس المصنعة من التريكو اليدوي تساعد على إظهار أناقتك .

أناقتك عنوان شخصيتك



مما لاشك فيه أن أناقتك هى المظهر العام والاطار الخارجى لشخصيتك ، وسوف تدرسين خلال هذا العام كيف تنتجين الملابس الخارجية والأسس الواجب اتباعها عند اختيار الملابس المناسبة لك أو لأى فرد تودين عمل قطعة من الملابس له . وفى هذا الدرس سوف نحدد لك العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصى وتتلخص فى الآتى :

* نظافة الشعر وتصفيفة بطريقة جميلة.

* نظافة الأسنان جيدا بفرشاة الأسنان بحيث تبدو بيضاء لامعة .

- * الجسم طيب الرائحة يتمتع بالصحة والحيوية والوجه ناضر .
- * المحافظة على الوزن المناسب والقوام المشوق .
- * الوزن مناسب والقوام ممشوق والذقن مرتفع والصدر مفروود والظهر مستقيم .
- * ارتداء ملابس نظيفة ومرتبّة ومكوية جيّداً ومناسبة للقوام والقيم .
- * ممارسة بعض التمرينات الرياضية للحفاظ على رشاقة الجسم وأبسط الرياضات وأنفعها وأقلها تكلفة رياضة المشى مع الالتزام بالطريقة الصحيحة للمشى والجلوس والوقوف .

قوى بالتدريب على المشى والجلوس والوقوف بالوضع السليم .

* عدم الإفراط فى استعمال الأحذية ذات الكعب العالى والى تؤثر على سلامة العمود الفقرى .

* اختيار الملابس الملائمة للسن والجسم مع عدم استخدام المشدات الضيقة (السوتيان أو الكورسيه) لضمان سلامة عضلاتك .

* اختيار الألوان وقطع الملابس المناسبة لبعضها البعض من حيث اللون ، مثل : البلوزة المناسبة للون الجونلة والإيشارب والحذاء المناسب للون الفستان ... وهكذا .

* الاهتمام بإزالة البقع من الملابس فور حدوثها ومراعاة الطرق الصحيحة عند غسلها أو تجفيفها أو كيها .

* لا تنسى الاهتمام بمراعاة القيم والتقاليد السائدة فى المجتمع الذى تعيش فيه والى تجمع بين البساطة والأناقة وذلك عند اختيار الموديلات .

* نظافة الجوارب والأحذية .



ولكى تحصلى على جميع المواصفات السابقة عليك بالاتباع البنود السابقة .

- لعلك لاحظت أن عامل **النظافة** من أهم العوامل المشتركة بين النقاط السابقة ، حيث إن الدين يأمرنا بالنظافة الشخصية لأن النظافة تجنبنا كثيراً من الأمراض التى قد تؤثر على مظهرنا الشخصى ، وأيضاً توجد علاقة قوية بين النظافة سواء نظافة الجسم أو نظافة الملابس وبين المظهر الجمالى حيث تساعد على إبراز جمال البشرة وجمال الملابس .

* **العناية بالقوام** ، فالقوام السليم والرشييق دليل على الصحة الجيدة ويتحقق ذلك عن طريق :

- الالتزام بالعادات الغذائية السليمة حتى لا تصابى بالبدانة أو النحافة ، وهذا ما سوف تدرسينه فى الدرس التالى ، ولا تنسى ممارسة الرياضة يومياً .

* **ليس اتباع جميع خطوط الموضة** - والتى يطلقون عليها **التقاليع** - معياراً للأناقة ، بل إن اختيار ما يناسب الجسم والمرحلة السنية ويطماشى مع التقاليد والقيم السائدة فى المجتمع فى بساطة وذوق سليم هو أول معايير الأناقة ، بحيث يحدث توازن وتكيف بين الفرد والمجتمع المحيط به ، وهذا ما سوف تتعلمينه بعد دراستك للأسس السليمة عند اختيار الملابس الخارجية .

* ناقشى مع زميلاتك ما يجب اتباعه عند اختيار الملابس للمحافظة على القيم والتقاليد .

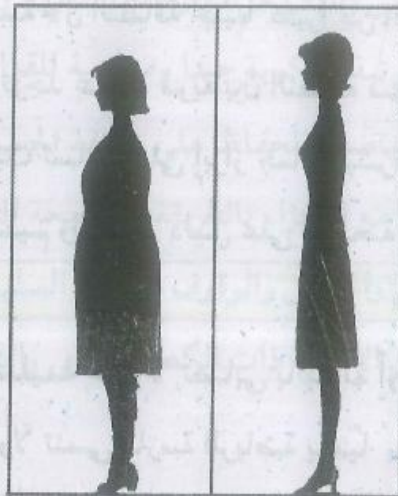
من أمراض سوء التغذية

٢

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- الاهتمام بالقوام وذلك عن طريق تجنب البدانة وما تسببه من أمراض .
 - تناول وجبات غذائية متوازنة لتجنب النحافة الزائدة .
 - علاج البدانة والنحافة من خلال إعداد وجبات غذائية متوازنة .
- * قضايا متضمنة :**
- الصحة الوقائية والعلاجية .
 - مهارات حياتية .

عرفت أن من سمات
الأناقة ، العناية بالمظهر
الشخصي واعتدال القوام ،
وللحصول على ذلك تجنبي
السمنة أو النحافة الزائدة ،
فالسمنة والنحافة يعتبران
من أمراض سوء التغذية .



فمن المعروف أن وزن الجسم يزداد إذا تناول الفرد طعاماً يزيد عن احتياجاته ، ويقل وزنه إذا تناول طعاماً أقل من احتياجاته . فيما يلي سنقدم لك توصيفاً لمفهوم وأسباب كل من السمنة (البدانة) والنحافة .

أولاً - السمنة (البدانة) :

كلما زاد وزن الجسم عن الحد الطبيعي (انظري الجدول الخاص بالأوزان ص ٨) قلت حيويته وأصيب بالحمول وبالتالي يتعرض للإصابة بأمراض عديدة من أهمها مرض البول السكري ، وحصى الكلى والمرارة ، وأمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم .

وتنتشر السمنة بين الأفراد الكسالى قليلي الحركة ، ونلخص لك أسباب البدانة فيما يلي :

- تناول كميات كبيرة من الدهون والنشويات والسكريات .
- قلة النشاط الحركي وإهمال الرياضة وأسطها رياضة المشي ، والإكثار من استخدام الوسائل التي تقلل من المجهود العضلي ، مثل : ركوب السيارات واستخدام أجهزة المنزل الكهربائية .

- العادات الغذائية الخاطئة كتناول كميات كبيرة من الحلوى والمسليات والمكسرات بين الوجبات .

- عوامل نفسية ؛ كالقلق والتوتر العصبى والخوف ، وغيرها فقد يلجأ المصاب بأحد هذه الحالات إلى التعويض بتناول كميات كبيرة من الأطعمة .

- أسباب خلقية ترجع إلى طبيعة تكوين الجسم نفسه .

- عوامل وراثية أو مرضية .

- اختلال عمل الغدد ؛ مثال ذلك قلة إفراز الغدة الدرقية الذى يؤدى إلى البدانة .

- زيادة وزن الفتيات فى فترة البلوغ ، والنساء بعد الحمل والولادة أو مع تقدم العمر .

ولعلاج البدانة يتبع الآتى :

١- اختيار وجبات منخفضة السعرات ، وتناول القدر اللازم للجسم .

٢- تناول الخضراوات الطازجة كالحس والفلفل الأخضر والجرجير والطماطم .. إلخ ،

ضمن الوجبات اليومية بكميات مناسبة .

٣- عدم تناول أية أطعمة بين الوجبات .

٤- تناول سوائل غير محلاة بالسكر .

٥- ممارسة نوع من الرياضة يومياً والانتظام فى ذلك ، بهدف استهلاك السعرات الحرارية

الناجمة من زيادة كميات الطعام أو نوعيته .

٦- مراعاة عدم تناول أقراص أو عقاقير لإنقاص الوزن إلا بأمر الطبيب .

٧- البعد عن الشعور بامتلاء المعدة بل يكفى الشعور بعدم الجوع ، قال (ﷺ) :

« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » . صدق رسول الله (ﷺ) .

- لوحظ أن الأشخاص الذين يعالجون غذائياً من البدانة تكون استجابتهم للعلاج أسرع فى

حالة توزيع الطعام على عدة وجبات يومياً .

- وإليك نقدم بعض النماذج للوجبات فى حالة السمنة .

نموذج رقم (٢)

الإفطار :

- ثمرة جريب فروت .
- قهوة أو شاي بدون سكر .
- قطعة جبن قريش صغيرة .
- $\frac{1}{4}$ رغيف .

الغداء : من الساعة ٢ : ٣

- خضار مطهورة - $\frac{1}{8}$ ك من اللحم المشوى -
- سلطة خضراء .

بعد الظهر : الساعة من ٥ : ٦

- ثمرة فاكهة - ٢ قطعة بسكويت صغيرة .

العشاء :

- كوب زبادى أو قطعة جبن قريش -
- $\frac{1}{4}$ رغيف - طماطم أو خيار .

نموذج رقم (١)

الإفطار :

- كوب لبن حليب منزوع الدسم .
- ١ بيضة مسلوقة .
- قطعة جبن قريش .
- $\frac{1}{4}$ رغيف .

الغداء : من الساعة ٢ : ٣

- سلطة خضراء - خضروات مسلوقة أو
- سوتيه - $\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية أو قطعة متوسطة من
- السماك المشوى $\frac{1}{2}$ رغيف - برتقالة أو موزة .

بعد الظهر : الساعة من ٥ : ٦

- كوب من الشاي .

العشاء :

- جبن أو زبادى - $\frac{1}{4}$ رغيف - طماطم أو
- خيار أو فاكهة .

النحافة وأسبابها :

كلما نقص وزن الجسم عن الحد الطبيعى المشار إليه فى الجدول الخاص بالأوزان ص (٨) تعرض الفرد للإرهاق والتعب والضعف والحمول ، وقلت قدرته على مقاومة الأمراض المختلفة . والنحافة قد تكون وراثية أو مرضية أو ناتجة عن سوء التغذية ، وهى الحالة التى يصبح فيها وزن الجسم أقل بنسبة من ١٥ : ٢٠٪ من الوزن الطبيعى .

النحافة الغذائية :

تنتج عن تناول غذاء لا يفي باحتياجات الجسم من الطاقة ، أو عن حدوث تغيير في ظروف الفرد الحياتية تؤدي إلى زيادة ما يستهلكه الجسم من الطاقة مع عدم تناوله كميات إضافية من الطعام لمقابلة هذه الزيادة في الاستهلاك ، مثل الرياضيون إذا لم يتناولوا الغذاء الكافى لتغطيه ما يبذلون من جهد .

علاج النحافة :

١- التعرف على أسبابها ثم إزالة هذه الأسباب مع العناية بإتباع نظام غذائى جيد ومناسب .

٢- إذا كانت النحافة غذائية فيمكن علاجها بتناول أغذية غنية بالمواد الكربوهيدراتية (مواد نشوية أو سكرية بكميات كافية ، وأيضاً مواد دهنية ، مع تناول كميات كافية من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية كاللبن والبيض ، ومن الضروري تناول كميات وافرة من الفواكه والخضروات الطازجة كمصادر للثيامينات والأملاح المعدنية .

٣- كما يجب زيادة فترات الراحة وعدم الإجهاد ، ولا تنسى أن التدخين والمنبهات من الأشياء التى تقلل شهية الفرد للطعام وتسبب النحافة فيجب عليك أن تنصحى أى فرد بالامتناع عنها ، لأنها تعرض الفرد للإصابة بأمراض خطيرة .

٤- أما إذا كانت النحافة لأسباب مرضية مثل اضطراب الغدد الصماء أو الإصابة بالطفيليات وغيرها فيجب أن يتم العلاج بمعرفة الطبيب المختص .

وإليك نماذج لبعض الوجبات اليومية المناسبة فى حالة النحافة :

نموذج رقم (١)

الأفطار :

١ رغيف - ٢ ملعقة مربى - قطعة زبد -
٢ بيضة أو قطعة جبن - طماطم - خيار .

الساعة (١٢ ظهر) :

قطعة كيك - شاي باللبن .

الغداء :

خضمر مطهوه - لحوم أو دجاج محمر - أرز
أو مكرونة - سلطة خضمر .

الساعة ٥ :

حلوى مطهية مثل : (الكستردة أو كنافة).

العشاء :

كوب لبن - طماطم - خيار - ٣ ملاعق
عسل أسود مع الطحينة . - $\frac{1}{2}$ رغيف

نموذج رقم (٢)

الأفطار :

١ رغيف - فول مدمس بالبيض - عسل أسود
٢ بالطحينة .

الساعة (١٢ ظهر) :

عصير مانجو أو جوافه .

الغداء :

محشوات - طاجن خضمر باللحم فى الفرن -
سلطة طحينة بالزبادى - خبز .

الساعة ٥ :

بقلاوة أو جاتوه .

العشاء :

١ رغيف خبز - جبن كامل الدسم - طماطم
٢ وخيار - عجوة بالبيض .

الأوزان المتوسطة المثالية للأثاث حسب الطول ومن يزيد عن ذلك يعتبر بدين .

الوزن المتوسط	الوزن النحيف	الطول
٥٣ - ٤٩	٥٠ - ٤٧	١٥٠
٥٦ - ٥٢	٥٢ - ٤٩	١٥٥
٥٩ - ٥٥	٥٦ - ٥٢	١٦٠
٦٢ - ٥٨	٥٦ - ٥٥	١٦٥
٦٥ - ٦١	٦٢ - ٥٧	١٧٠
٦٩ - ٦٤	٦٥ - ٦٠	١٧٥

إليك بعض الأطباق الخفيفة المناسبة للشخص البدين .

الخرشوف المسلوق



مقدار يكفي ٤ أفراد . نصيب الفرد ٤٠ سعر حرارى .

المقادير :

٨ : ١٠ خرشوفات . ٢ ملعقة صغيرة دقيق .

ماء للتغطية . ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

١- تنزع الأوراق الخارجية الخضراء ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى على ارتفاع ١ سم وينزع الزغب الموجود بداخله .

٢ - يوضع الخرشوف فى ماء مضاف إليه عصير الليمون والدقيق حتى لا يسود أثناء اعداده .

٣ - يسلق فى ماء مغلى مضاف إليه الملح وعصير الليمون والدقيق ويترك حتى ينضج .

٤ - يصفى من ماء السلق ويستعمل حسب الرغبة .

٥ - يرص الخرشوف المسلوق فى طبق التقديم ويصب عليه وهو ساخن مقدار من الزيت وعصير الليمون بعد خلطها بملعقة صغيرة مقدونس ويقدم .

سلطة مشكلة

المقدار يكفي لأربعة أفراد نصيب الفرد ٥٠ سعر حرارى . ويعتبر هذا الطبق وجبة غذائية كاملة لاحتوائها على كل العناصر الغذائية .

المقادير :

$\frac{1}{4}$ قرنبيطة صغيرة .

$\frac{1}{8}$ ك فاصوليا خضراء .

٤ ملاعق كبيرة زبادى منزوع الدسم .

ملح - فلفل - مقدونس مفرى للتجميل .

$\frac{1}{8}$ ك جزر حلقات - ١ فرع كرفس - $\frac{1}{4}$ ملعقة عصير ليمون .



الطريقة :

- تفصل زهور القرنبيط وتوضع فى كمية من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح . ثم توضع حلقات الجزر والكرفس والفاصوليا وتترك لتغلى لمدة ٥ دقائق . تنشل الخضروات وتترك لتبرد .
- يقطع الكرفس قطعاً رفيعة ويضاف إلى الخضر المشكلة . تغرف السلطة فى طبق عميق .
- يخلط الزبادى وعصير الليمون ويضاف الملح والفلفل .
- يصب الزبادى على الخضروات وتخلط ، ويرش البقدونس على الوجه وتقدم .

ترانشات السمك بالخضروات فى الفرن

مقدار يكفى لأربع أفراد نصيب الفرد ١٨٠ سعر حرارى .

المقادير :

$\frac{2}{4}$ ك سمك ترانشات

١ فرع كرفس قطع رفيعة

٢ ملعقة كبيرة بسلة

٦ ملاعق كبيرة عصير طماطم

فرع بقدونس للتجميل

١ بصلة مقطعة حلقات رفيعة .

١ جزرة مبشورة - ملح - فلفل - $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زيت ذرة .

الطريقة :

- يخلط البصل والكرفس والجزر والبسلة فى طبق الفرن ويرش بالملح والفلفل .
- ترص ترنشات السمك فوق الخضروات ويرش فوقها الزيت ويصب عليها عصير الطماطم .

- يغطى الطبق بورقة ألومنيوم .
- توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يتم النضج .
- وفيما يلى تقديم بعض الأصناف التى تصلح لمن تعانى من النحافة .

اللحم الكندوز على الطريقة الشرقية

مقدار يكفى أربعة أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية ٣٧٠ سعراً .

المقادير :

$\frac{3}{4}$ ك لحم كندوز مقطع مكعبات .

عدد ٢ بصلة مبشورة متوسطة الحجم

٤ فصوص ثوم مدقوق .

$\frac{1}{4}$ كوب صلصة طماطم

توابل (نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب - ملح - فلفل) .

$\frac{1}{4}$ كوب ماء . ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- يوضع البصل فى إناء ويضاف إليه الثوم وصلصة الطماطم ويرفع على نار هادئة حتى يلين البصل .

- يضاف اللحم والتوابل والماء وعصير الليمون والملح والفلفل ، ويترك على النار حتى يغلى ، ثم يوضع الخليط فى طبق الفرن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج ويقدم ساخناً .



تورته الفراولة

المقدار يكفي لعدد ٦ أفراد - نصيب الفرد ٢٠٠ سعر حرارى .



مقادير الكيك الإسفنجية :

- ٥ بيضة - كوب سكر بودرة .
- كوب دقيق .
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر .

للتغطية :

- $\frac{3}{4}$ كوب كريمة لبانى طازجة .
- ١ علبة زبادى
- $\frac{1}{4}$ ك فراولة للتجميل .
- ١ ملعقة كبيرة سكر بودرة .

الطريقة :

- يوضع البيض والسكر البودرة فى إناء عميق فى حمام مائى ويضرب حتى يبيض لون الخليط ويغلظ القوام ثم يرفع من على النار ويستمر فى الضرب حتى يبرد الخليط .
- يضاف البيكنج بودر للدقيق ثم يضاف بسرعة إلى خليط البيض مع التقليب الخفيف .
- تدهن صينية (قطرها ٢٤ سم) بالزبد ويغطى قاع الصينية بورقة زبدة مدهونة وتصب العجينة فى الصينية .
- توضع الصينية فى فرن لمدة ثلاث ساعة حتى ينضج .
- تترك الكيكة مدة خمس دقائق داخل الصينية ليبرد قليلاً .
- تقلب الكيكة وتنزع ورقة الزبد وتترك الكيكة حتى تبرد .
- يوضع الكيك فى طبق التقديم .
- يخلط الزبادى بالكريمة ويغطى الكيك بالخليط ويزين الوجه بالفراولة ويرش فوقه السكر البودرة .
- توضع التورته فى الشلاجة لتبرد تماماً وتقدم .

تعلمت في درس سابق العوامل التي تؤثر على المظهر الشخصي وعلى أناقتك ، وسنتناول في هذا الدرس عنصراً مهماً أيضاً من عناصر الأناقة وهو :

الملابس الخارجية :

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- أنواع الملابس الخارجية .
- مناسبتها للسن والجنس والغرض .
- الأقمشة المناسبة والعناصر الأساسية التي تدخل في اختيارها : الموديل ، الخامة ، اللون ، مناسبتها للجسم .
- * قضايا متضمنة :
- احترام العمل وجودة الإنتاج .
- مهارات حياتية .

تعتبر الملابس الخارجية من الأمور الهامة التي يهتم بها الجميع اهتماماً كبيراً فهي أشبه بإطار باستطاعته أن يبرز جمال الصورة إذا أحسن اختياره ، أو يطمس معالم ونواحي الجمال بها إذا أسى اختياره ، فما يصلح لك قد لا يصلح لغيرك ، وعليك أن تختاري من الملابس ما يتلاءم مع سنك وجسمك وغرض الاستعمال .

فمثلاً ما يناسب فتاة في سن العشرين من ملابس أو تصميمات (التصميم يعنى الموديل وما يتضمنه من خطوط وخامات وألوان واكسسوارات) لا يناسب سيدة في الخمسين ، وما يناسب الفتاة النحيفة لا يصلح لممتلئة الجسم ، وأيضاً بالنسبة للطويلة والقصيرة والشقراء والسمرء ... إلخ .

كيف أختار الملابس الخارجية ؟

أولاً : يجب أن نعرف متى وأين تستعمل هذه الملابس . فهناك ملابس تناسب الصباح وأخرى تصلح لبعده الظهر وملابس أخرى للحفلات والسهرات . ولكل نوع من هذه الملابس ما يناسبه من الأقمشة والتصميمات .

ملابس الصباح :

تتميز ببساطة التصميم الذي يساعد على حرية الحركة ، وأفضل ما نختاره لهذه الملابس الفستان البسيط أو الجونلة والبلوزة أو البنطلون كما يستعمل الجيلييه بين الفصول كما في الشكل التالي :



تصميمات لبعض ملابس الصباح للفتيات والسيدات

ملابس بعد الظهر :

تجمع ملابس بعد الظهر بين البساطة والأناقة ، وتتنوع مثل باقى أنواع الملابس ، فمنها الفستان والجونلة والبلوزة والجيليه ... إلخ ويستعمل لها الأقمشة الحريرية واللامعة والمنقوشة والجرسيه والقטיפه والأصواف الناعمة حسب الموسم . أما تصميماتها فتتنوع أيضاً ، ومنها الجونلات الواسعة المريحة وأيضاً الضيقة الوقورة ، والشابات يفضلن البنطلون والبلوزة المشغولة أو المحلاة بالدانتيل ... كما يستعمل للزخرفة الفصوص والخرز أو اللولى .



تصميمات لبعض ملابس بعد الظهر يمكن ارتداؤها بتشكيلات مختلفة

ملابس المساء :

يرتدى عادة هذا النوع من الملابس في الحفلات والمناسبات ، لذا . يختار لها الألوان الزاهية والبراقة السادة منها والمنقوشة والمطرزة بالخياطة الحريرية أو المعدنية . أما من حيث الأقمشة فتستعمل الأقمشة الحريرية والجرسيه والأورجنزا والدانتيل والركامة والشيفون. وتتسم تصميمات ملابس المساء بالرقّة والنعومة وتنوع فمنها الفستان الطويل أو القصير وأحياناً يستعمل البنطلون أو الجونلة مع البلوزة.



بعض ملابس المساء للفتيات والسيدات

ثانياً - الموديل أو التصميم

عند اختيار أى زى أو موديل لا بد من التفكير فى عدة عوامل أهمها :

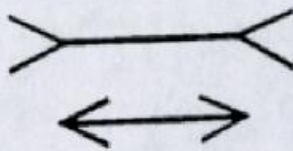
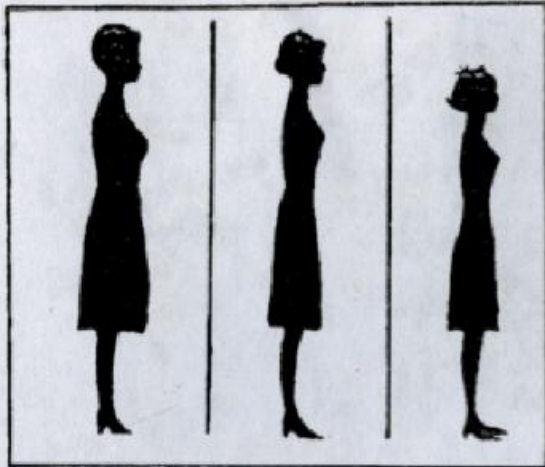
- 1- مواصفات الجسم : هل من نريد أن نختار لها الموديل طويلة - قصيرة - سماء - شقراء - بدينة - نحيفة .
- 2- السن : هل هى فتاة شابة - أم سيدة متوسطة العمر - أم سيدة كبيرة .
- 3- المناسبة : هل نريد هذا الموديل للصباح أم للمساء أم للعمل وما نوع العمل ؟

أمام هذه المعطيات نبدأ في اختيار التصميم أو الزى المناسب الذي يبرز مواطن الجمال ، ويخفي عيوب الجسم إن وجدت ، ويعتمد هذا الاختيار على بعض القواعد العامة التي ترتبط بالخطوط والأشكال والألوان والقماش المستخدم ، نوضحها فيما يلي :

١- الخطوط :

تختلف نسبة الطول والعرض من شخص إلى آخر في حجم الجسم ، ومنها نستطيع القول إن هناك شخصاً طويلاً أو قصيراً نحيفاً أو بديناً أو يجمع بين صفتين ، منهما كأن يكون طويلاً نحيفاً أو بديناً قصيراً .

وهنا تلعب خطوط التصميم دوراً هاماً في إخفاء هذه العيوب . فمثلاً الخطوط المتجهة رأسياً تعطي تأثيراً وإحساساً بطول القامة ، وعلى ذلك تقلل ظاهرياً من بدانة الجسم . وعلى العكس فالخطوط الأفقية تظهر الجسم أكثر بدانة ، وتقلل من طوله ، وتعطي تأثيراً بضخامة الجسم . والمستطيلات الأربعة كما في الشكل توضح أهمية الخطوط في خداع النظر ، فرغم أن المستطيلات الأربعة متساوية تماماً في الطول والعرض ، إلا أن كل منهما يعطي إحساساً مختلفاً فالمستطيل الأول يبدو أطول من الثاني . والثاني يبدو أعرض من الأول .



والثالث يبدو أضيّق من الرابع . والرابع يبدو أعرّض من الثالث . فى الشكل الثانى أيضاً خطان يهياً لنا أن أحدهما أطول من الآخر والحقيقة أن الخطين متساويين فى الطول ، لكن شكل النهايات التى أضيفت لكل منهما قد أثرت عليه ، وهذا يحدث بوضوح فى فتحات الرقبة .

٢- الشكل :

يعتبر الشكل الخارجى للزى من أهم العناصر وغالباً ما نصف أى زى بشكله الخارجى ، فأحياناً يأخذ التصميم الشكل الجرسى أو الكاجوال .. وعادة ما نضع فى الذهن الشكل الخارجى للزى قبل البدء فى التصميم له . فقد نركز على إعطاء الأكتاف الشكل المربع باستخدام الحشو الصناعى «أوبوليت» أو بمساعدة بعض الخطوط.



أو قد تستخدم الأسلاك الرقيقة للجبونات لتقوية النسيج لإعطاء التأثير المنتفخ .

٣- الألوان :

إلى جانب خطوط التصميم يتحدد ما نختاره من ملابس بالألوان المستخدمة .

فلون البشرة يعتبر العنصر الأول عند عملية اختيار لون الملابس الخارجية وذلك لتأثيرها المباشر الواضح لأول وهله على البشرة ، فالألوان الفاتحة ، مثل : الأبيض والبمبى ..





تعطى شعورا بالانتعاش والنشاط ونضارة
البشرة عكس الألوان القاتمة ، كما أن الألوان
الفاحة تظهر الجسم أضخم من الحقيقة على
عكس الألوان القاتمة التي تظهر حجم الجسم
أقل من الحقيقة .

٤- أنواع الأقمشة

الأقمشة القطنية :

تتميز الأقمشة القطنية بنعومة ملمسها
وتحملها لعمليات الغسل المتكرر وامتصاص
الرطوبة والعرق ، كما تعمل على ترطيب حرارة
الجسم .

وتستعمل بعض الأقمشة القطنية
لملابس الصباح (مثل : اللينوه للبلوزات ،
والجبردين والأتيال للجونلات والبنطلونات)
للكبار والشابات بأشكال ورسومات متنوعة
فمنها المقلم والكاروه والمنقط والمنقوش .



القطنية :

نسيج من القطن الخالص أو المخلوط بالحرير أو الألياف الصناعية ، ملساء الملمس أو مضلعة ناعمة ، ويستعمل النوع القطنى منها لملايس الصباح ، أما المخلوط بالحرير فيستعمل لملايس الحفلات والمساء .



الأقمشة الصوفية :

منها النوع الخفيف ويصلح لعمل البلوزات ، والسميك للجونلات والتايبيرات والبلاطى . . وتستعمل الأصواف متوسطة السمك للفساتين .

تستعمل الأقمشة الصوفية عادة لفصل الشتاء لما تتميز به من أنها موصل ردي للحرارة ، فيمنع الصوف تسرب حرارة الجسم إلى الخارج ويحميه من برودة الجو فى الشتاء .

ويخلط الصوف عادة ببعض الألياف الأخرى الطبيعية ، مثل : القطن أو الحرير أو الألياف الصناعية، مثل : النايلون أو الاكليك . . . بنسب متفاوتة وهذا الخلط يكسبه بعض المميزات مثل عدم الكرمشة أو الانكماش ، كما تساعد على الانسدال ، ومن أهم أنواع الأصواف : الجبردين / الفانلا / الموسلين / الثقيللا .



الأقمشة الحريرية :

١- الحرير الطبيعي :

ويؤخذ من دودة القز ويصنع منه ملابس المناسبات والسهرة والبلوزات ومن أنواع الأقمشة الحريرية «الكريب ديشين والستان» ومن مميزات أنه موصل رديء للحرارة، ناعم الملمس خفيف الوزن له رونق جميل.

٢- الحرير الصناعي :

مع التقدم العلمى والتكنولوجى أصبحت المصانع تنتج الأقمشة الصناعية والمخلوطة والتي تشبه كثيراً الأقمشة الطبيعية فى نوعياتها المختلفة ولها بعض المميزات أهمها:

- رخيصة الثمن إذا ما قورنت بالأقمشة المصنعة من الألياف الطبيعية .

- سهلة التنظيف وإزالة البقع ، لها بعض صفات الألياف الطبيعية ، مثل : نعومة الملمس وخفة الوزن مثل الحرير الطبيعي .

- خلطها مع القطن أو الصوف أو الحرير يكسبها مميزات أخرى مثل عدم الانكماش أو الكرمشة واحتفاظها بالشكل عند عمل الكسرات .



من أهم ما يساعد على أناقته ، ما يمكن أن تضيفه إلى
دولاب ملابسك من مشغولات التريكو المتنوعة خاصة إذا قمت
بتنفيذها بنفسك ، وليس من الضروري أن تتعرفي على العديد
من الغرز حتى تنتجى قطعة جميلة من التريكو ، بل يكفي أن
تجيدى عمل الغرز البسيطة الأولية وتنفيذها بدقة واتقان
يساعدك في ذلك التعرف على أنواع الخيوط المختلفة التي
تستخدم في عمل التريكو ، وكذلك أنواع الإبر وأرقامها .

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- أنواع الخيوط والأبر الخاصة بالتريكو .
- الغرزة العذلة والمقلوبة .
- غرزة الجرسية والمرنة .
- غرزة البليسيه - حب الأرز .
- التنقيص والزيادة في عدد الغرز
أثناء الشغل ووصل الخيط .
- المصطلحات الفنية .
- * قضايا متضمنة :
- احترام العمل وجودة الإنتاج .
- المحافظة على الموارد وتميئها .

أنواع الخيوط :

أ - خيوط من خامات طبيعية :

١- خيوط صوفية :

- ١- الخيوط الصوفية الخالصة وتختلف في ملمسها .
- ٢- خيوط الانجوراه وتتميز الورة بنعومة كبيرة .
- ٣- خيوط الكشمير وتتميز بورة زغبية ناعمة .
- ٤- خيوط الموهير وتتميز بورة زغبية طويلة .
- ٥- خيوط صوفية مخلطة مجهزة من نوعين أو أكثر من
الأنواع السابقة لإعطائها مظهراً جديداً أو ملمساً
مختلفاً .

٢- خيوط قطنية :

- ١- الخيوط القطنية الخالصة .
- ٢- خيوط قطنية ممرسة ، أى أجريت عليها بعض العمليات الصناعية لإعطائها نعومة



ولمعة بحيث تظهر وكأنها مخلوطة بخيوط حريرية .

ب- أنواع من الخيوط ذات الوبرة الصناعية :

الاكربلك : وهي مصنعة من مشتقات الغازات الطبيعية وتتميز بالحجم الكبير والوزن الخفيف وتوفر الدفء .

اليوليستر : وهي خيوط مصنعة من مشتقات البترول وتتميز بالقوة والخفة ولا تمتص الرطوبة ، ويمكن إدماجها مع أنواع أخرى من الخيوط .

الفيسكوز : وهي عبارة عن مجموعة أنواع مصنعة من السليلوز ، وتتميز بأنها موصلة جيدة للحرارة وتمتص الرطوبة ولها ملمس بارد .

ج- الخيوط المخلوطة :

١- خيوط صوفية مخلوطة بألياف صناعية بنسب مختلفة .

٢- خيوط صناعية مخلوطة من الصوف والقطن أو الحرير مختلفة في المظهر والملمس ، مثل : خيوط البوكليت - خيوط القטיפفة - الخيوط المذهبة أو المفضضة وتعدد مظهرها وملمسها بالإضافة الميزة التي أضيفت إليها .

سمك الخيط :

تختلف الخيوط في سمكها حسب عدد الفتلات التي يتكون منها الخيط .

١- خيط ذو فتلتين ويستعمل في عمل البلوزات والكوفيات .

٢- خيط ذو ثلاث أو أربع فتلات ، ويستعمل في عمل الملابس الثقيلة نوعاً ، مثل : البلوفرات وملابس الأطفال .

٣- خيط يتكون من خمس أو ست فتلات ، ويستعمل في عمل الجاكتات أو البلوفرات السميكة أو المعاطف .

تباع خيوط التريكو في صورة شلل أو بكر ، ويوضع على كل شله أو بكرة بطاقة بيانات

توضح نوع الخيط وعدد الفتلات ووزن الشلة ، وقد يضاف رقم الإبرة التى تناسب الخيط . كما توجد خيوط تباع بالجرام وفى حالة استخدامها يطلب منها ما يكفى لعمل القطعة أو القطع المطلوب تنفيذها .

أنواع الإبر الخاصة بالتريكو اليدوى :

يستخدم فى أشغال التريكو اليدوى عدة أنواع من الأبر من خامات مختلفة منها :

- إبر من الألمنيوم المطفى بالمينا .

- إبر من الصلب .

- إبر من الخشب .

ويتراوح طول الإبرة ما بين ٣٠ - ٤٠ سم أحد طرفيها مدبب والطرف الآخر مثبت به كرة صغيرة لمنع الغرز من الانزلاق عند وجود الغرز فوق الإبرة أثناء الشغل .

وتوجد مجموعة مكونة من أربع أبر قصيرة تستخدم فى عمل القفازات أو الجوارب طول كل منها ٢٠ سم ، كما توجد إبر دائرية لعمل الجيبات .

ويختلف سمك الإبرة تبعاً لسمك الخيط المستعمل ، وهذه الأبر تأخذ أرقاماً تدل على مدى سمكها فيوجد نوع تبدأ أرقامه من رقم ١ - $\frac{1}{4}$ ، ٢ - $\frac{2}{4}$ ، ٣ - $\frac{3}{4}$ ، ٤ - $\frac{4}{4}$ وهكذا ...

بينما نوع آخر تبدأ أرقامه من ١٤ - ١٣ - ١٢ - ١١ - ١٠ - ٩ - ٨ وهكذا . وعامة يكون الرقم الأول هو الأرفع والرقم الأخير فى كل نوع منها يدل على زيادة سمك الإبرة . أما الأبر الخشبية فهى الأكثر سمكاً وتناسب الخيوط السميكة وبعض منها لا يوجد عليه أرقام .

كيف تتكون غرز الشغل ؟

تتكون غرز الشغل على شكل حلقات من الخيط فوق أحد الأبرتين لتتكون غرزاً متتالية

تكون هي سطر البداية التي يبني عليها سطور أخرى حيث تتشابك حلقات الصف التالي مع حلقات (غرز) الصف السابق على هيئة سلسلة ، ونتيجة هذا التشابك بين الغرز ينتج نسيج مرن يتميز بخاصية المطاطية.

طريقة عمل سطر البداية :

من أهم الأساسيات التي يجب العناية بها للحصول على عمل متقن الاهتمام بعمل سطر البداية بحيث تكون الغرز منتظمة ومتتالية ومتجاورة وذات شد مناسب فوق الإبرة .
وسطر البداية عبارة عن إيجاد عدد غرز السطر الأول الذي يصبح أساساً للشغل بعد ذلك .

عقدة البداية :



١- يترك طول مناسب من طرف الخيط يكفي لعمل عدد الغرز المطلوب حوالي ١ سم لكل غرزة ، ويزيد في حالة استعمال إبرة سميكة وتعمل عقدة مسلوته كما يلي :

البداية بإبرة واحدة :

أ) يلف الخيط حول الإصبعين السبابة والوسطى ، وتدخل الإبرة من خلال العروة لالتقاط الخيط من البكرة .



ب) يشد الخيط من الطرفين لثبات العروة على الإبرة .

البداية بأبرتين :

- تعمل عقدة البداية على بعد حوالي ١٠ سم من طرف الخيط على إبرة واحدة (كما سبق شرحها) .



* مراحل عمل البداية بإبرتين

- تمسك الإبرة باليد اليسرى بين الإبهام والسبابة .
 أ) إدخال طرف الإبرة الثانية باليد اليمنى من خلال العروة الموجودة على الإبرة اليسرى .
 * يلف الخيط حول الإبرة من الخلف إلى الأمام .
 ب) تسحب الإبرة اليمنى بالخيط من خلال العروة حيث تتكون غرزة جديدة على الإبرة اليمنى .
 ج) تسلت الغرزة الجديدة من على الإبرة اليمنى إلى الإبرة اليسرى فيصبح على الإبرة اليسرى عروتان .
 د) يكرر العمل من خلال الغرزة الأخيرة كما سبق لإيجاد غرزة جديدة وهكذا ... حتى الحصول على العدد المطلوب من الغرز لسطر البداية .



شكل (أ)



شكل (ب)



شكل (ج)

تكوين غرز الشغل :

بعد الانتهاء من عمل سطر البداية يبدأ شغل السطر الأول ويتكون من عمل غرز جديدة بالإبرتين والخيط معا وتعتبر الغرزتان العدل والمقلوب الأساس المبنى عليه عمل جميع غرز التريكو .

أولاً - الغرزة العدلة :

- ١- تمسك الإبرة التي عليها غرز البداية باليد اليسرى .
 * يغرز الإبرة الموجودة في اليد اليمنى من الأمام إلى الخلف من خلال أول غرزة .
- ٢- يمرر الخيط المتصل بالبكرة أسفل الإبرة اليمنى ثم فوقها .
- ٣- تسحب الإبرة اليمنى الملفوف عليها الخيط من خلال الغرزة الموجودة على الإبرة اليسرى .



٤- تسلت الغرزة القديمة خارجاً من فوق الإبرة اليسرى

وبذلك تنقص غرز الإبرة اليسرى وتتكون الغرزة

الجديدة على الإبرة اليمنى .



٥- تكرر هذه العملية حتى يتم شغل جميع الغرز وتصبح

الغرز على الإبرة اليمنى هي السطر الأول .

ثانياً - الغرزة المقلوبة :

تشغل الغرزة المقلوبة لتكون مع سطر من الغرزة العدلة

غرزة تسمى الغرزة الجرسية أى أن يُشغل سطر عدل ثم سطر

مقلوب كما تساعد فى تكوين نماذج مختلفة من الغرز .

وتشغل كما يلي :

* يبدأ الشغل بوضع الخيط أمام الشغل .



١- توضع الإبرة اليمنى داخل الغرزة الموجودة على الإبرة

اليسرى من الخلف إلى الأمام .



٢- يمرر الخيط أعلى ثم أسفل طرف الإبرة اليمنى وتسحب

الإبرة اليمنى بالخيط من خلال الغرزة الموجودة على

الإبرة اليسرى .



٣- تسلت الغرزة من الإبرة اليسرى حيث تكونت الغرزة

الجديدة على الإبرة اليمنى .

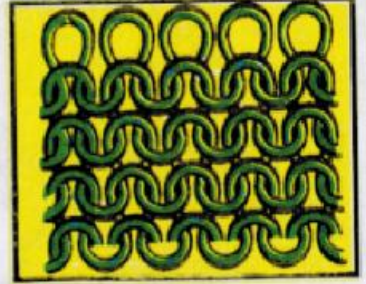
* كررى عمل الغرزة حتى نهاية السطر .

ثالثاً - الغرزة الجرسية :

تتكون الغرزة الجرسية من شغل سطر بالغرزة العدل وسطر بالغرزة المقلوب حيث يظهر وجه الشغل بشكل سلاسل متشابكة كما في الشكل (أ) أما ظهر الشغل فيظهر في الشكل (ب) .



شكل (أ) وجه غرزة الجرسية



شكل (ب) خلف غرزة الجرسية

رابعاً - الغرزة المرنة :

تتكون الغرزة المرنة من تكرار الشغل بالغرزة العدلة لجميع السطور حيث يظهر ظهر الشغل مثل الوجه أى أن الوجهين متماثلين في الشكل وتعطى هذه الغرزة مطاطية قليلة في طول الشغل .

خامساً - غرزة البلسيه ١/١ :

- ١- يعمل سطر البداية بعدد فردى من الغرز .
- ٢- تشغل الغرزة الأولى عدل كما سبق شرحها في الغرزة العدلة.
- ٣- يوجه الخيط إلى أمام الشغل (جهتك) وتشغل غرزة مقلوبة.
- * يكرر التبادل بين الغرزتين إلى نهاية السطر .
- ٤- السطر التالي : يشغل فوق الغرزة العدل تشغل عدل وفوق الغرزة المقلوب تشغل مقلوب .



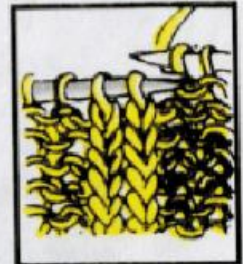
شكل (ج) الغرزة المرنة

غرزة بليسيه ٢/٢ :

- يعمل سطر البداية بعدد من الغرز تقبل القسمة على ٤ مع زيادة غرزتان .
- ١- تشغل غرزتان عدل وغرزتان مقلوب حتى نهاية السطر .



الغرزة البلسيه ١/١



الغرزة البلسيه ٢/٢

٢- تشغل غرزتان عدل و غرزتان مقلوب و يلاحظ أن الغرز تظهر من الوجهين متماثلة تماماً على شكل خطوط طويلة على هيئة سلاسل متجاورة كما فى الشكل ٢ / ٢ .



سادساً : غرزة حب الرز :

يعمل سطر البداية بعدد فردى من الغرز .

١- تشغل غرزة عدل و غرزة مقلوب حتى نهاية السطر .

٢- تشغل غرزة مقلوبة فوق الغرزة العدلة

و غرزة عدلة فوق الغرزة المقلوب أى عكس غرز الصف الأول حتى نهاية السطر ويكرر السطران بالتبادل كما فى الشكل .

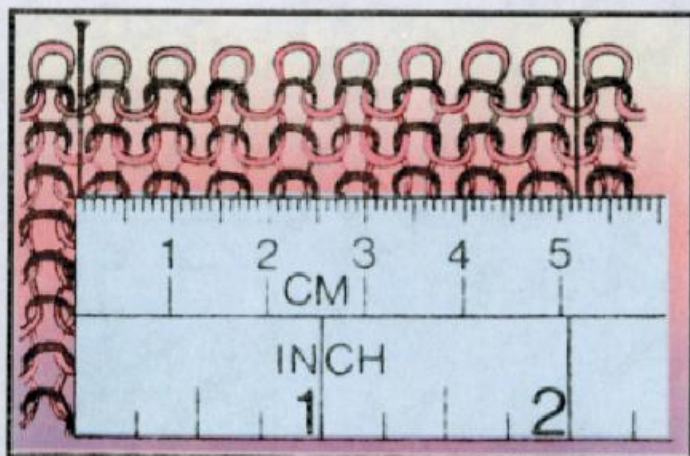
طريقة تحديد العدد المطلوب من الغرز :

يتوقف الحصول على منتج سليم المقاس والأبعاد لكل جزء من أجزائه على عدة أمور هى :

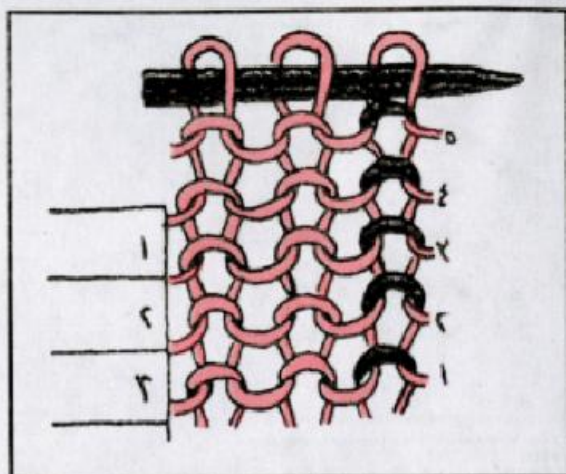
- ١- سمك الخيط المستعمل .
- ٢- سمك الإبرة المستخدمة .
- ٣- نوع الغرزة .
- ٤- قوة شد القائمة بالعمل أثناء الشغل .
- ٥- المقاس المطلوب لكل جزء من المنتج .

لذا يتطلب الأمر أن يتم الآتى :

- ١- عمل عينة باستخدام نفس الخيط والأبر ونفس الغرزة التى سيتم عملها لحوالى ٤٠ غرزة وعدد كاف من السطور .
- ٢- سلت الشغل من الإبرة .
- ٣- وضع العينة على سطح مستو .



٤- وضع علامة أو دهموس كما هو موضح (شكل أ) لمسافة ٥ سم على أن يكون القياس من وسط العينة ولا يتضمن غرز طرف الشغل وسوف تحصلين على عدد الغرز التي تمثل مقياس ٥ سم من الشغل وبعملية حسابية بسيطة يمكنك حساب عدد الغرز التي تحتاجينها لإنتاج القطعة حسب المقياس المطلوب .



٥- يتم عد عدد السطور من ظهر الغرزة من أحد طرفي القطعة حيث تختلف بداية السطر من كل جانب (شكل ب) .

٦- حينما لا تمثل العينة الرغبة المطلوبة للغرزة من حيث أنها أضيق أو أوسع مما ترغبين - أعبدي المحاولة باستعمال الإبرة المناسبة أرفع أو أكبر مما سبق استعمالها في العينة الأولى .

٧- ضرورة رسم كروكي بأبعاد القطعة المراد تنفيذها مهما كانت بسيطة وكتابة بيانات التشغيل للاسترشاد بها أثناء العمل .

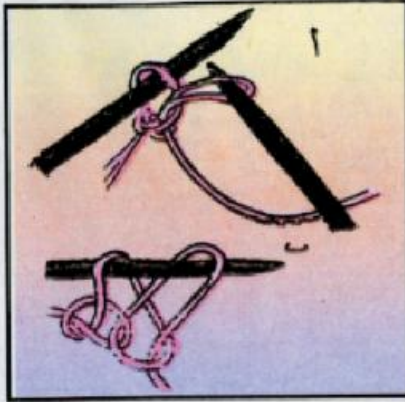
الزيادة والنقص في غرز الشغل :

نحتاج عند تشكيل بعض قطع المشغولات إلى الحاجة لعمل زيادة في عدد الغرز لإضافة اتساع للقطعة أو نقص في عدد الغرز لتصغير حجم القطعة أو عند عمل الحردات والفتحات . وإليك بعض الطرق البسيطة لعمل كل من الزيادة والنقص .

أولاً : الزيادة

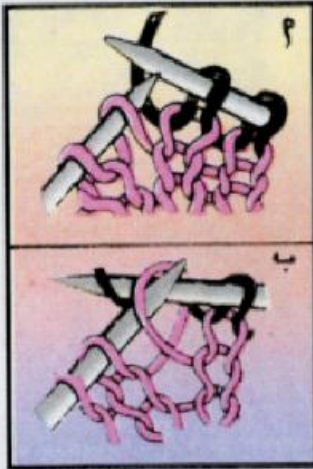
هي إضافة عدد من الغرز وتكون هذه الزيادة إما من طرف الشغل أو من خلال غرز الشغل .

أ (الزيادة من طرف الشغل :



تعمل هذه الزيادة لغرزة واحدة أو أكثر حسب الرغبة وذلك بأن تضاف غرزة كغرز البداية من الغرزة الأولى وبدلاً من سلت الغرزة الأولى من الإبرة اليسرى تضاف العروة الجديدة إلى الإبرة وتشغل كغرزة جديدة .

ب) الزيادة من خلال غرز الشغل :



هناك عدة طرق لعمل الزيادة في الغرز أثناء الشغل وإليك إحدى الطرق البسيطة .

- يرفع الخيط الأفقى الموجود بين الغرزتين بالإبرة اليسرى كما فى شكل (أ) .

- تغرز الإبرة اليمنى من خلف الخية (اللفه) الموجودة

على الإبرة اليسرى وتشغل كغرزة كما فى شكل (ب)

التنقيص :

يستعمل التنقيص لتصغير حجم القطعة سواء من طرف الشغل أو أثناء عمل الغرز .

أ (التنقيص فى أول السطر :



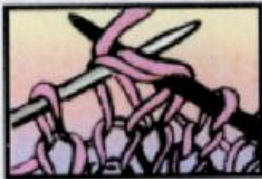
تشغل الغرزة الأولى والثانية معا كغرزة واحدة (كما فى الشكل) بالإبرة اليمنى وتسلت الغرزتان معاً من الإبرة اليسرى .

ب) التنقيص من خلال الشغل (الطريقة الأولى) :

- يشغل إلى مكان التنقيص ثم تشغل الغرزتان التاليتان

معا كغرزة واحدة للجانب الأيمن ، أما الجانب الأيسر

فتشغل الغرزتان معاً من خلف الغرزتين معاً .



ج) التنقيص من خلال الشغل (الطريقة الثانية) :

- يشغل إلى مكان التنقيص المطلوب ثم تسلت غرزة بدون

شغل إلى الإبرة اليمنى .

- تشغل الغرزة التالية (شكل أ) .



- تجذب الغرزة غير المشغولة من الإبرة اليمنى فوق الغرزة

المشغولة على الإبرة اليسرى كما يشير السهم شكل (ب) .



د) التنقيص المستمر :

يستعمل التنقيص المستمر فى إنهاء الشغل أو قفل عدد معين

من الغرز ابتداءً من طرف الشغل كما فى عمل الحردات والفتحات

أو فى إنهاء الشغل ويتم بشغل الغرزة الأولى والثانية ثم نقل

الغرزة الأولى فوق الثانية وهكذا إلى عدد الغرز المطلوب نقلها

(كما فى الشكل ج) .



إصلاح الغرز المسلوطة :

يحدث أحياناً أثناء الشغل أن تسلت إحدى

الغررز وتنزلق إلى أسفل خلال سطر أو أكثر

ولإصلاح ذلك تتبعى الخطوات التالية :

١- إصلاح الغرزة المسلوطة فى الغرزة

العدل :

أ) شكل الغرزة المسلوطة لسطر واحد .

ب) تغرز الإبرة اليمنى خلال العروة من

الأمام إلى الخلف مع التقاط خيط

الغرزة المنسلت أيضاً .

ج) تغرز الإبرة اليسرى من الخلف للأمام خلال الغرزة فقط .



د) تجذب الإبرة اليمنى وعليها الخيط الذي تم التقاطه من خلال العروة أو الغرزة .

هـ) الغرزة على الإبرة اليمنى تواجه الاتجاه الخاطئ .

و) تغرز الإبرة اليسرى خلال الغرزة من الأمام للخلف حتى تنقل إلى الإبرة اليسرى وتكون

فى الوضع السليم لتشغل كياقى غرز الشغل .

٢- إصلاح الغرزة المسلوطة فى الغرزة المقلوبة :

ب



١

أ) شكل الغرزة المسلوطة لسطر واحد .

ب) ترفع الغرزة بطرف الإبرة اليمنى خلال الغرزة

المسلوطة من الخلف للأمام مع سحب الخيط

المنسلة أيضاً على الإبرة .

س



ح

جـ) تغرز الإبرة اليسرى خلال الغرزة التى تم

التقاطها .

د



د) ترفع الغرزة بالإبرة اليسرى كى تتمكن

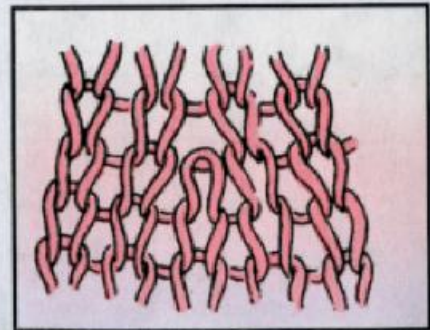
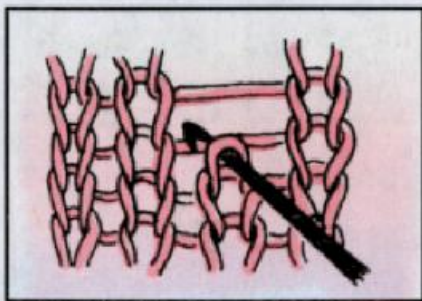
الإبرة اليمنى من أن تمر خلال الغرزة وهى حاملة معها الخيط لتكون غرزة جديدة .

هـ) أصبحت الغرزة الجديدة على الإبرة اليمنى وتترك العروة من طرف الإبرة اليسرى .

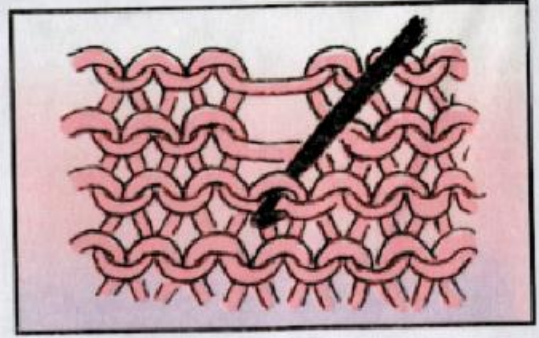
و) أصبحت الغرزة فى الوضع الصحيح على الإبرة اليمنى .

- أما الغرزة المسلوطة لعدد من السطور فيتم رفعها بإبرة الكروشيه بسهولة خاصة إذا عمل

ذلك على وجه الشغل كما بالشكل .



- اغرزى إبرة الكروشيه فى عروة الغرزة
 المسلوته من الأمام للخلف ثم اجذبى الخيط
 الأفقى الموجود فوقها مباشرة بسن الإبرة
 لتتكون عندك غرزة السطر التالى . وهكذا
 فى كل مرة يجذب خيط من الخيوط الأفقية
 واحد بعد الآخر إلى أن تصلى إلى آخر صف



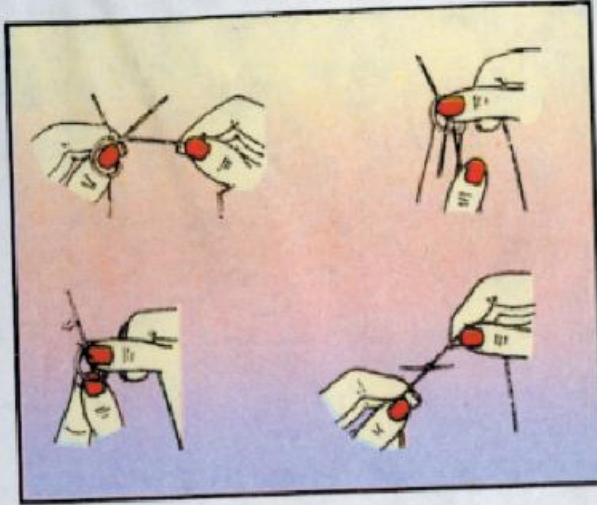
فتنقل الغرزة إلى أبرة التريكو وتشغل مع باقى غرز السطر .

- أما رفع أو التقاط الغرزة من السطر المقلوب فهو ليس بالأمر الهين حيث يتم غرز إبرة
 الكروشيه من أعلى ومن خلف الغرزة والخيط الأفقى حيث يلتقط سن الإبرة الخيط فقط
 ويمر به من خلال عروة الغرزة التى تم التقاطها لتتكون غرزة جديدة من الخيط الأفقى .
 إلا أنه يجب إزاحة إبرة الكروشيه بعد عمل كل غرزة جديدة وإعادة أو تكرار العملية
 إلى أن نصل إلى آخر صف حيث توضع الغرزة الأخيرة على إبرة التريكو فى وضعها
 الصحيح .

عمل وصل فى الخيط أثناء الشغل

قد يتصادف أثناء الشغل أن تنتهى شلة الخيط أو يوجد قطع فى الخيط لأى سبب ، أو
 وجود عقده فى الخيط أو عند استعمال شلة جديدة أو استعمال لونين من الخيوط .
 لذا فإن ذلك يحتاج إلى عمل وصل بين خيطين الخيط المتصل بالشغل والخيط الجديد .
 توجد أكثر من طريقة لوصل الخيط .

الطريقة الأولى :



أن تكون وصلة الخيط مع بداية أو نهاية السطر من الشغل حيث يمكن أن يتم بوصل الخيطين معا بعمل عقده على بعد ٢ - ٣ سم من طرف الخيط حيث تكون العقدة مع أول غرزة في السطر الجديد .

الطريقة الثانية :

- يوضع طرفي الخيطين عكس بعضهما بين الاصبعين الإبهام والسبابة باليد اليسرى .
- طرفي الخيط الأيمن تحت طرف الخيط الأيسر .



- الخيط المتصل بالشغل الأيمن ملفوف حول الإبهام الأيسر .
- من خلال طرفي الخيط تشكل عروة .
- نهاية الخيط الموجود على اليمين يمرر خلال العروة بين الإبهام والسبابة .

- العقدة قد ربطت بإحكام باليد اليمنى .
- يقطع طرفي الخيطين .

الطريقة الثالثة : طريقة وصل الخيط السميك

في حالة استعمال خيط سميك ولتجنب وجود عقدة كبيرة في الخيط قد تعوق الشغل وانتظام الغرز يتم الآتي : ١- يفك برم طرفي الخيط (القديم والجديد) .

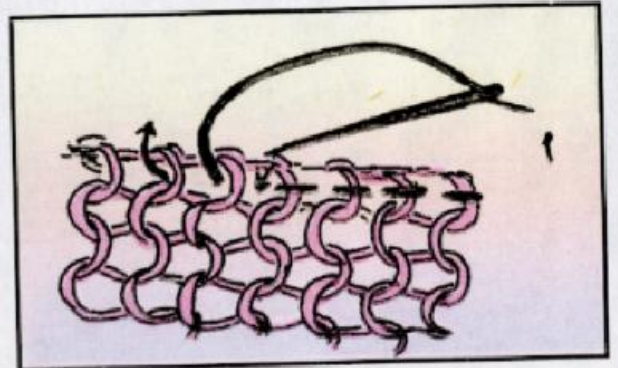
- ٢- على بعد حوالي ٥ سم من طرفي الخيط يقص نصف عدد فتلات الخيط .
- ٣- يوضع طرفي الخيط عكس بعضهما .
- ٤- يتم البرم الأصلي للخيط .



٥- يشغل بالخيط الجديد مع ترك الأطراف المقصوفة لخلف الشغل .

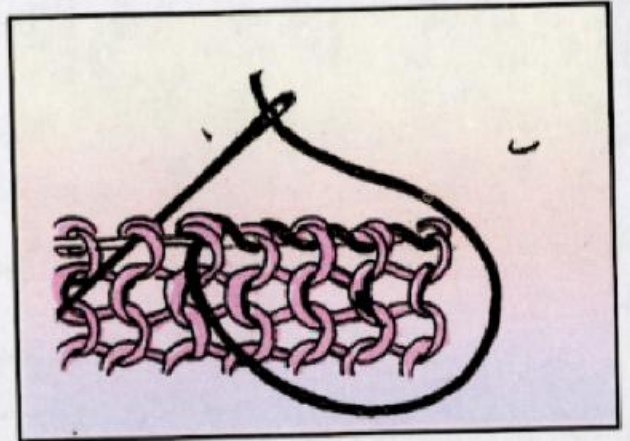
تجميع الأجزاء :

إن عملية تجميع أجزاء القطعة المنفذة عملية سهلة وناجحة متى كان الشغل المنتج مطابقاً للمقاسات والتأكد من ضبط الأجزاء نفسها قبل تدبيسها معاً .

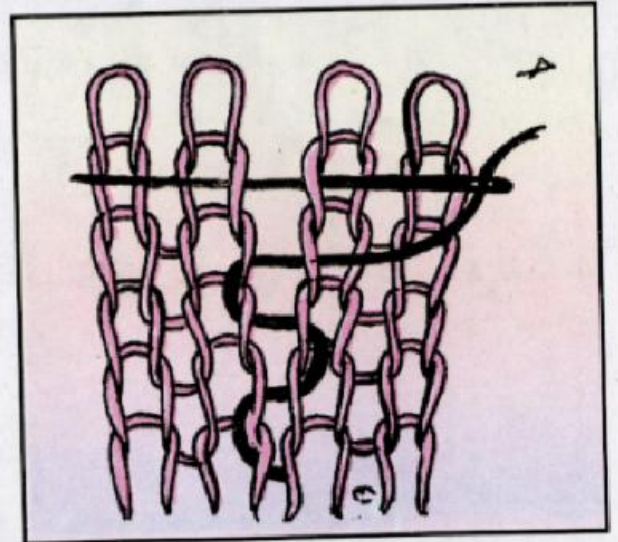


وتستخدم إبرة ذات عين واسعة (كنفاه) في حياكة التريكو بعد لضمها بخيط من نفس خيط الشغل . ويتم الحياكة بإحدى الطرق الآتية :

١- باستخدام غرزة النباتة باليد ويتم عملها في وسط الغرزة الأولى من طرف الشغل . (شكل أ)



٢- باستخدام غرزة اللفق ويتم عملها في طرف غرز الشغل ومن خلال العرى المكونة لفرز طرفي الطبقتين معاً . (شكل ب)



٣- يمكن وصل طرفي الشغل من على الوجه باستخدام نفس خيط الشغل وبحيث يتم الوصل بين غرز السطور لكل من القطعتين (كما يظهر ذلك بالخيط الأسود في الرسم) . شكل (ج)

الرموز أو المصطلحات الخاصة بالتركيب اليدوي :

تعرض جميع المجالات أو الكتب التي يوجد بها نماذج لأشغال التركيب اليدوي إلى اختصار وصف الغرز أو تشغيل الغرز المختلفة إلى استعمال مصطلحات خاصة بها وذلك تلافياً للإطالة في شرح ووصف خطوات الشغل . وعليك أن تتعرفي على مدلول المصطلحات الخاصة بكل كتاب أو مجلة قبل البدء في العمل .

وإليك بعض نماذج من هذه المصطلحات الفنية :

- ١- غ = غرزة .
- ٢- ع = غرزة عدل أي غرزة أساسية .
- ٣- م = غرزة مقلوب أي غرزة خلقية .
- ٤- ٢ ع معا = غرزان عدل (أماميتان) مشغولتان عدل معا في غرزة واحدة .
- ٥- ٢ م معا = غرزان مقلوب (خلفيتان) مشغولتان مقلوب معا في غرزة واحدة .
- ٦- سلت = نقل غرزة من الإبرة اليسرى إلى الإبرة اليمنى بدون شغل .
- ٧- غرزة جرسية = شغل سطر عدل و سطر مقلوب إلى نهاية السطر .
- ٨- غرزة بليسيه ١/١ = غرزة عدل و غرزة مقلوب إلى نهاية السطر .
- ٩- غرزة بليسيه ٢/٢ = غرزان عدل و غرزان مقلوب إلى نهاية السطر .
- ١٠- غرزة برسل = نقل الغرزة الأولى من الإبرة اليسرى إلى الإبرة اليمنى بدون شغل .
- ١١- //....// أو ●....● = يكرر ما بين العلامتين .
- ١٢- لفة = تغيير وضع الخيط بين غرزتين للحصول على غرزة جديدة أو فراغ بين الغرز وذلك بإمرار الخيط على الإبرة اليمنى بين غرزتين .
- ١٣- [] = الأرقام الموجودة داخل هذه العلامة للمقاس الأكبر .

أسئلة وتطبيقات عملية على الوحدة الأولى

- (١) قارنى بين فتاة تتمتع بالأناقة وأخرى تهمل فى مظهرها العام .
- (٢) وضحى أهم العوامل التى تؤثر على المظهر الشخصى .
- (٣) حددى العناصر التى يجب الإقلال منها فى تكوين وجبات لفتاة بدينة .
- (٤) اشرحى العبارة التالية مع توضيح الأسباب :
من أمراض سوء التغذية البدانة (السمنة) ، والنحافة .
- (٥) اختارى الإجابات الصحيحة من العبارات التالية :
ملابس الصباح تتطلب :
أ) اكسسوارات .
ب) البساطة فى اختيار اللون والشكل والنسيج .
ج) قوام مناسب للتصميم .
- (٦) وضحى الفرق بين التصميمات التى تصلح لملابس الصباح وبين الملابس التى ترتدى فى المساء من حيث :
- أنواع الأقمشة .
- التصميم أو الموديل .
- الألوان المناسبة .

(٧) ما العوامل التي يجب التفكير فيها عند اختيار الملابس ؟

(٨) ناقش العبارات التالية :

- يخفى تصميم الرداء بعض العيوب في القوام . كيف ؟
- لون البشرة يعتبر العنصر الأول عند اختيار لون الملابس الخارجية .
- تأثير الشكل الخارجى للرداء على المظهر الشخصى .

(٩) **وضحي** الفرق بين الأقمشة القطنية والحريرية من حيث : مميزات واستخدامات كل منهما .

(١٠) طلب منك تنفيذ قطعة ملبسية من التريكو اليدوى . **حددي** الخطوات الواجب اتخاذها قبل عملية التنفيذ .

(١١) **ضعي** علامة (√) أمام الإجابة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة .

- القطعة المشغولة بغرزة البليسيه أكثر مطاطية من الغرز الأخرى . ()
- اختيار إبرة التريكو لا يرتبط بسمك الخيط . ()
- تتكون الغرزة الجرسية من سطر عدل و سطر مقلوب . ()
- لا يمكن إصلاح الغرزة المسلوثة أثناء الشغل . ()

دروس الوحدة

- ١ اختيار ملابس الفرد والأسرة
- ٢ باترونات الملابس الخارجية
- ٣ مهارة الكي
- ٤ ماكينة الأوفرلوك (السورقيليه)

إن اختيار الملابس يعتبر مهارة نافعة ويساعد على تنمية هذه المهارة دراسة العوامل الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر في عملية اختيار الملابس ، إلى جانب بعض الأسس الواجب مراعاتها عند شراء الملابس أو الأقمشة .

ونضيف لك في هذه الوحدة مجموعة من المهارات النافعة مثل تنفيذ باترونات الملابس الخارجية بالاضافة إلى مهارة الكي وأبضا مهارة استخدام ماكينة الأوفرلوك في تنفيذ قطع الملابس المختلفة .

اختيار ملابس الفرد والأسرة



إن اختيار ملابسك أو ملابس أفراد أسرتك هو مهارة تتمتع بها الفتاة المتعلمة والثقافة . وتظهر هذه المهارة كما درست في الوحدة الأولى في اختيار الملابس المناسبة لكل فرد حسب عمره وطبيعة جسمه ولون بشرته .

ويساعدك في تنمية هذه المهارة معرفتك بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر في عملية اختيار الملابس . ونلخص لك فيما يلي تلك العوامل .

ماذا تتعلم في هذا الدرس؟

- أهم العوامل الاقتصادية التي يجب مراعاتها عند اختيار الملابس .
- ما يجب أن يراعى من عوامل اجتماعية عند اختيار الملابس .
- النفاط الواجب اتباعها عند اختيار الملابس .
- * القضايا المتضمنة :
 - احترام العمل وجودة الانتاج .
 - مهارات حياتية .

أولاً - عوامل اقتصادية :

- تتمثل فى دخل الأسرة ، والموارد المتاحة لها لى تحدد الميزانية المناسبة للملابس الأسرة .
ومن المعروف أن هذه الميزانية تتأثر بعدة نقاط أهمها :
- * عدد أفراد الأسرة : حيث يقل نصيب الفرد فى ميزانية الملابس إذا كثر عدد أفراد الأسرة .
 - * سن كل فرد فى الأسرة واختلاف مراحل التعليم واختلاف الجنس ، فملابس الأطفال تتكلف أقل من ملابس الكبار كما قد تختلف تكاليف ملابس المرأة عن الرجل .
 - * إجادة الأم أو أحد أفراد الأسرة للتفصيل والحياسة أو التريكو أو الكروشيه فهذه المهارة تقلل مما تنفقه الأسرة على بند الملابس .
 - * لاشك أن الأم العاملة تساعد على زيادة الدخل ورفع المستوى الاقتصادى للأسرة ، وبالتالي يرتفع بند الملابس فى ميزانية الأسرة .
- وهناك أيضاً بعض العوامل التى يجب مراعاتها لضمان حصول كل فرد فى الأسرة على احتياجاته من الملابس فى ضوء ميزانية الأسرة وتتلخص فى الآتى :
- * تحديد احتياجات كل فرد بحيث لا يطفى أحد على آخر .
 - * حصر شامل للملابس الموجودة لدى كل فرد للاستفادة منها بعدة طرق :
- ملابس الطفل الكبير السليمة يستخدمها الطفل الصغير .
 - تعديل شكل الملابس بإضافة إما قطع من الإكسسوار المناسبة ، مثل : فيونكة أو إشارب أو عمل بعض الاضافات ، مثل : عمل كورنيش ، أو كول ، أو قص جزء من الفستان ليصلح كبلوزة .. فيبدو جديداً .

- الاستفادة من بعض الملابس الخارجية بارتدائها داخل المنزل لمقابلة الضيوف .

ثانياً - عوامل اجتماعية :

حيث تؤثر دون شك على ميزانية الملابس فمثلاً .

* البيئة الريفية التى تفرض غمطاً معيناً من الملابس يؤثر على احتياجات الفرد من الملابس .

* البيئة الحضرية وتختلف الاحتياجات فيها تبعاً للمناطق والأحياء وكذلك تبعاً للطبقة الاجتماعية التى تنتمى إليها الأسرة .

* نوع وطبيعة العمل والنشاط الاجتماعى لأفراد الأسرة كالاشتراك فى أحد النوادى ، أو حضور السهرات والحفلات العامة وغيرها .

* العادات والتقاليد والقيم الأسرية قد تؤثر فى احتياجات الفرد من الملابس .

وبالإضافة للعوامل السابقة التى يجب مراعاتها عند اختيار الملابس فهناك أيضاً بعض الأسس الواجب مراعاتها عند شراء الملابس أو الأقمشة وهى :

- اختيار الألوان المناسبة للفرد لتتناسب مع لون البشرة أو حجم الجسم .

- الاعتماد على الملابس «الكلاسيك» أى التى لا تتغير كثيراً مع تغير الموضة، مع مراعاة خطوط الموضة الأساسية المناسبة لك والابتعاد عن التقاليع التى تنتهى فور ظهورها .

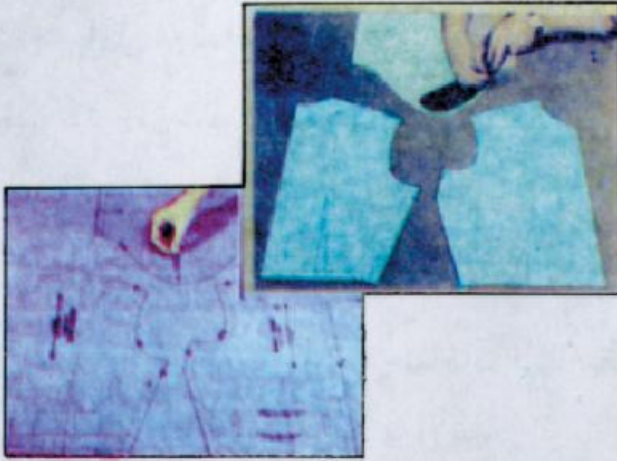
- اختيار الجونلات والبلوزات والبلوفرات بعناية بحيث تنسجم مع بعضها البعض .

- اختيار الخامات الجيدة لأنها تعيش طويلاً .

- اختيار الاكسسوارات المناسبة ، مثل : العقد أو الإيشارب أو الحقيبة أو الحذاء ، وأن تكون بسيطة وتنسجم مع معظم الملابس .

باترونات الملابس الخارجية

٢



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- أنواع المجلات المتخصصة للباترونات الجاهزة .
- المصطلحات الفنية الخاصة بالمجلات .
- إدخال التعديلات المناسبة اللازمة على الباترون لتناسب المقاس المطلوب .
- * قضايا متضمنة :
 - احترام العمل وجودة الإنتاج .
 - مهارات حياتية .

سبق أن تعرفت على أنواع الملابس الخارجية، وإنك بلاشك متشوقة لاكتساب المهارات النافعة التي تساعدك على عمل شيء من صنع يديك من هذه الملابس . ونبدأ بكيفية الحصول على باترون .

من أهم الوسائل التي ساعدت كثير من الراغبات في تعلم فن التفصيل والحيآكة ، وجود مجلات متخصصة لإعداد الباترونات . وما عليك إلا أن تتعرفى على أنواع تلك المجلات وتختارى منها النوع الذى يناسبك والمتوافر لديك . وتدرسين التعليمات والإرشادات المدونة بها لاستخراج باترون .

أنواع المجلات :

- ١- مجلة أسبوعية ، ويرفق بها رسم لباترون واحد أو اثنين على الأكثر لمقاس معين .
- ٢- مجلة شهرية أو موسمية ، وتحتوى على عدة باترونات لمقاسات مختلفة وتصميمات متعددة للكبار والصغار من الجنسين .
- ٣- باترونات أساسية جاهزة للسيدات بجميع المقاسات ويمكن أن يعد عليها أية تصميمات. ولكل نوع من هذه الأنواع من المجلات مقاسات خاصة تعد بها الباترونات ، ويرفق بالمجلة جدول المقاسات الذى تم على أساسه إعداد الباترونات المرفقة أو المعدة ، وذلك

سهولة حصولك على المقاس المطلوب .

المقاسات :

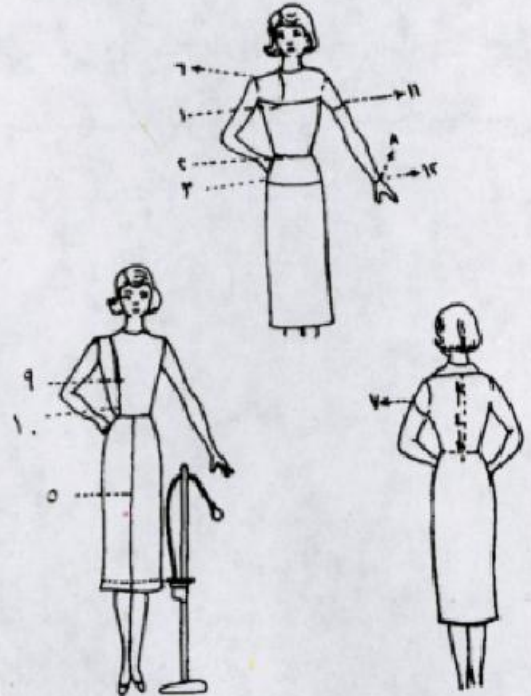
تختلف جداول المقاسات المستخدمة فى عمل النماذج «الباترونات» بعضها عن بعض وفقاً للمجلة والبلد التى تنتجها ، وكذلك المؤسسة التى تقوم برسم النماذج وإعدادها فى صورتها النهائية .

كما تختلف أيضاً بالنسبة للنماذج التى يقوم بإعدادها الأفراد وفقاً للطرق الفنية والعلمية المختلفة.

وعلى الرغم من هذا الاختلاف إلا أن جميعها تتفق فى بعض القياسات الأساسية . وعموماً كلما كثرت المقاسات كلما حصلت على باترون أدق وخاصة بالنسبة للملابس الخارجية . وسبق أن درست طريقة أخذ المقاسات للملابس الداخلية بالصف الثانى والشكل التالى يوضح طريقة ومواضع أخذ المقاسات للملابس الخارجية . استعيني بإحدى زميلاتك لأخذ مقاساتك وسجليها على هذه القائمة .

مواضع أخذ المقاسات

- ١- محيط الصدر .
- ٢- محيط الوسط .
- ٣- محيط الأرداف .
- ٤- طول الظهر .
- ٥- طول الجونلة .
- ٦- طول الكتف .
- ٧- محيط الذراع .
- ٨- محيط الرسغ أو الأسورة .
- ٩- طول بنسة الصدر .
- ١٠- طول الصدر .
- ١١- طول الكم القصير .
- ١٢- طول الكم الطويل .



ونستعرض فيما يلي طريقة استخراج الباترون من المجلات المختلفة :

النوع الأول : مجلة أسبوعية

يرفق بها رسم أجزاء باترون بالحجم الطبيعي لمقاس معين ويجواره التصميم وعدد الأمتار اللازمة للتفصيل وطريقة الوضع على القماش . ويوضح كل قطعة من قطع الباترون بشكل خط معين مثل -.-. أو ●-●-●... إلخ لتبسيط عملية استخراج الباترون .
ومن مميزات هذا النوع أنه : سهل استخراجه ، وتحصلين عليه كهدية مجانية مع المجلة ، ولكن من عيوبه أنه ليس فيه مجال للاختيار وقد يكون المقاس غير مناسب لك .

النوع الثاني : مجلة شهرية أو موسمية

وهي مجلة أزياء تصدر بلغات متعددة "الألمانية والإنجليزية والفرنسية والعربية" وتتناول كثير من الموضوعات التي تهتم المرأة والأزياء .
ومن مميزات هذا النوع أنها تقدم باترونات متنوعة للعديد من التصميمات المناسبة للكبار والصغار ، طبقاً لأحدث خطوط الموضة . ويرفق بها كتيب يعتبر كدليل لاستخراج الباترونات ، وهو جزء لا يتجزأ من المجلة ، ويتضمن الموديلات الموجودة بالمجلة الرئيسية وأرقامها ومقاساتها ، كما يشرح شرحاً تفصيلياً أجزاء الباترون ويوضح طريقة وضع الباترون على القماش وكمية القماش اللازمة للتفصيل .. وكل مستلزمات التنفيذ حتى عملية التجميع والإنهاء ، وفيما يلي صورة توضح ما يحتويه الدليل من بيانات .

(صورة طبق الأصل من إحدى المجلات)

١٦ - ٨٧٦٩ بلوزة كريب دي شين. مقاس ٤٦ - ٤٨

* رقم الموديل ونوعه
ومقاسه .

القماش المطلوب طول ٢.١٥ م وعرض ٩٠ سم (كما في الرسم) أو طول
١.٤٠ م وعرض ١.٤٠ م، حشو

التفصيل

٧٨ سفرة مرة

٧٩ القسم الأمامي مرتين

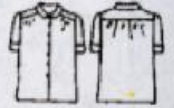
٨٠ قسم الظهر مرة

٨١ شريط الياقة مرتين

٨٢ قفا وجه الياقة مرة

وجه الياقة مرة

٨٣ الكم مرتين



* كمية القماش المطلوب.

* التصميم - قائمة
بأرقام وأجزاء الباترون
على الخريطة .



* ارشادات لخطوات
التنفيذ .

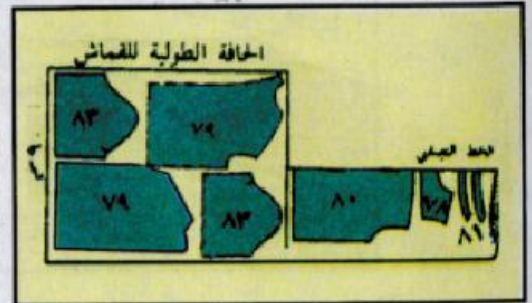
ضعى قطع الباترون على القماش وقصى مع إضافة زيادة الخياطة. الحشو
مظلل بالرمادات فى بسطة القماش.

الإعداد: كشكشى قسم الظهر والأقسام الأمامية. صلى السفرة ودرزها بالقرب
من خطوط الخياطة. اقلبى الخياطات الحالية أقصى زيادة خياطة بكنار
الذيل إلى الداخل واثنى الطرف المقصوص وخطيه فى موضعه على بعد ٤/
٣ سم من الحافة. أقلبى السجافات الأصلية إلى الداخل ودورى بالقرب من
الكنارات الأمامية. إعملى الياقة ذات الشريط (أنظرى صفحة ٣ - رقم ٨٢)
ودوربها أعملى الأكمام ذات الأساور المقلوبة (أنظرى صفحة ٢، رقم ٩)

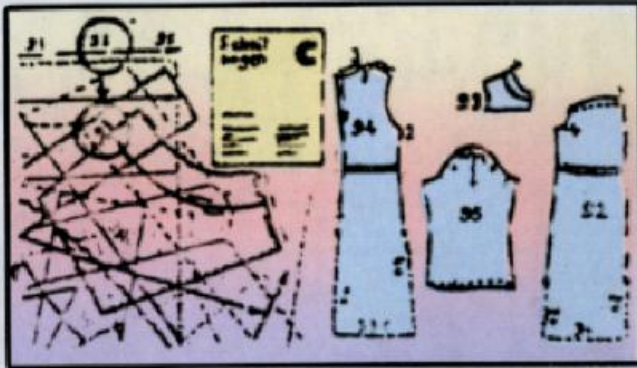
* وضع الباترون على
القماش ومواضع
الحشو.

* شكل ورقم لكل قطعة
من قطع الباترون .

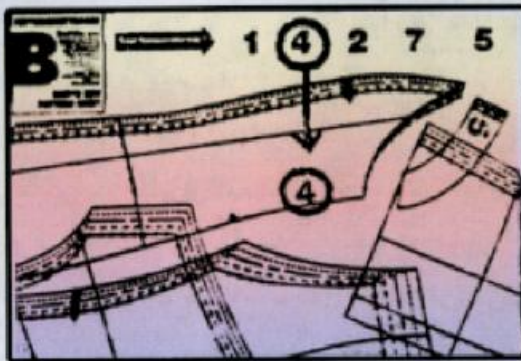
أقلبى مسافة ٤ سم
بالكنارات السفلى للأكمام
إلى الخارج ودرزى كنارات
الأساور. ركبى الأكمام:
اعملى العراوى فى الكنار
الأمامى الأيمن وفى شريط
الياقة فى المواضع المبينة.



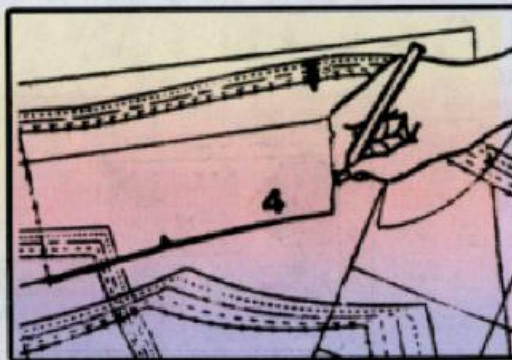
وتتضمن المجلة مع الكتيب عدة صفحات مرسوم عليها الباترونات بالحجم الطبيعي لكل موديل . وهذه الصفحات مرقمة على طول الحافتين العليا أرقام فردية والسفلى أرقام زوجية . وفوق هذه الأرقام أو تحتها مباشرة تجددين رقم قطعة الباترون . وما عليك إلا تتبع الخط حتى تحصل على أجزاء الباترون . وهذا النوع من المجلات يعد الباترونات بطريقتين :



١- يعد لكل تصميم عدة مقاسات ، ويميز كل مقاس بأرقام مختلفة عن المقاسات الأخرى لنفس التصميم .



٢- يعد للتصميم باترون واحد بخمس مقاسات ويميز المقاسات المختلفة أشكال الخطوط المستعملة لكل مقاس .



يشف أجزاء الباترون كل جزء على حدة مع توضيح علامات التقابل وخط النصف واتجاه النسيج

النوع الثالث : باترونات أساسية جاهزة

- مجموعة من الباترونات الأساسية الجاهزة بمقاسات من ٣٦ : ٥٢ .

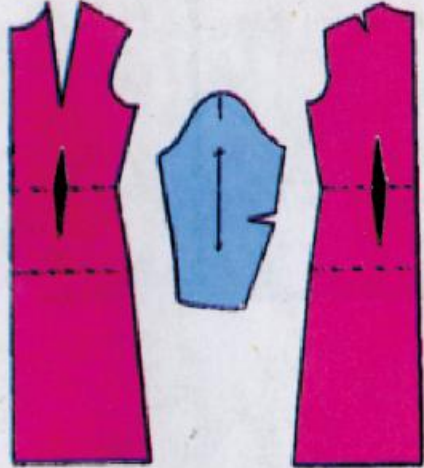
- كل باترون مرسوم بالحجم الطبيعي مدون عليه المقاسات التي تم إعداده بها .

- صفحة إرشادات موضحة بالرسوم لطريقة استعمال الباترون مدعمة بالأساسيات التي تساعد على إعداد أى باترون بأبسط الطرق ، مثل : تعريف لأنواع فتحات الرقبة - أنواع المردات - البطانات - الأكوال - بعض أنواع الجونلات ... إلخ .

- شرح لكيفية تحديد المقاس المطلوب مع الجدول الموجود على الباترون وطريقة شف واستخراج الباترون .

المقاسات المستعملة			
١٣,٥	طول الكف	١٠٠ سم	دوران الصدر
٦٠	طول الكم	٨٠ سم	دوران الوسط
٣٢	دوران الذراع	١٠٦ سم	دوران الأرداف
١٨	دوران الرسغ	٤١,٥ سم	طول الظهر

- الباترون معد بالزيادات الفنية اللازمة للتصميل .
- الباترون الأساسي مدون إضافة للخياطات أو الثياب
- شفى كل جزء، على حدة واحتفظى بالأصل .
- راجعى المقاس المطلوب على مقاسات الباترون .



ومن مميزاتة :

أنه يمكن استخدام هذه الباترونات فى أى وقت مهما تطورت وتغيرت الموضة ، به جميع المقاسات ، كما أنه رخيص الثمن إذا ما قورن بغيره من المجلات . بالإضافة إلى أنه يساعد على عملية التفكير والابتكار والتجديد .

ملحوظة :

وعلى المستخدم لهذه النوعية من الباترونات رسم خطوط التصميم على الباترون وإعداده للقص .. وهذا يستلزم التدريب على تنفيذ هذه الخطوات .

المصطلحات الفنية الخاصة بالمجلات :

	ثنية القماش	---
	اتجاه نسج القماش	→
الفردي	نهاية الفتحة	-
	فتحة الجيوب والفتحات	—
صبي	العرورة	—
	الكسرة: تطابق x على 5	→
كشكشي	أرقام الخياطات	١٢٣٤
	الاطالة	⏏
	خط وصل القطع الباترون الكبيرة	⏏

تتفق معظم المجلات في الإصطلاحات الفنية والعلامات الإرشادية المستخدمة في الباترونات على النحو الموضح في الشكل التالي :

جدول مقارنة مقاسات المجلة والمقاس المطلوب

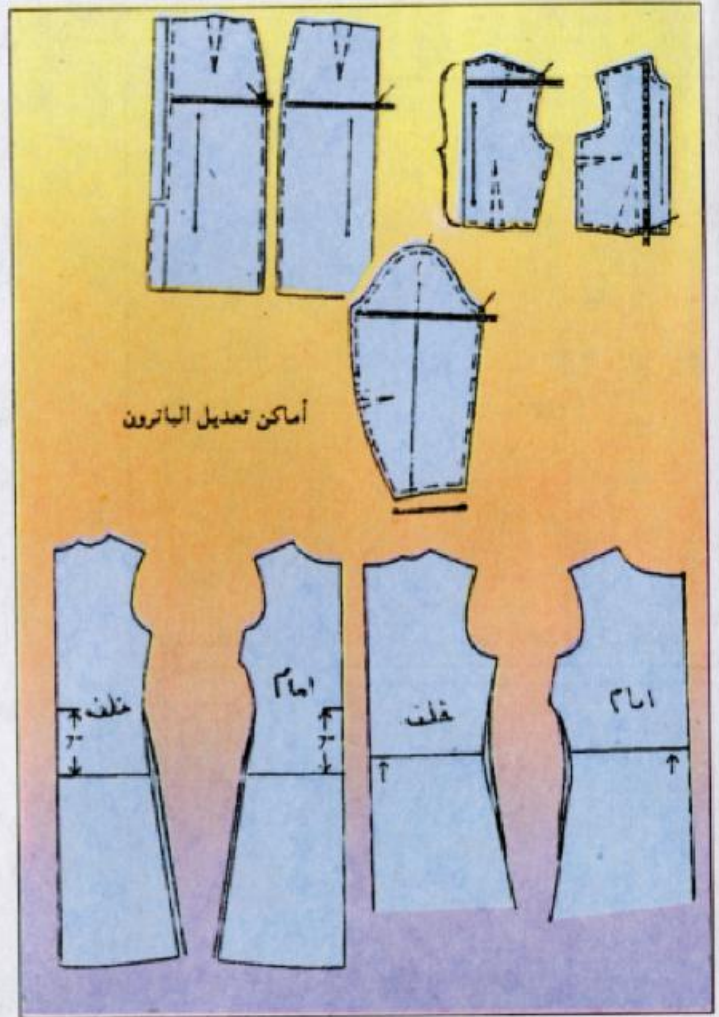
الفرق	المقاس المطلوب	٤٤	المقاسات
-	١٠٠	١٠٠	دوران الصدر
٤-	٨٤	٨٠	دوران الوسط
٤-	١١٠	١٠٦	دوران الأرداف
-	٤١	٤١	طول الظهر
٥-	٨٥	٨٠	طول الجسونة
-	١٣	١٣	طول الكتف
٢-	٦٢	٦٠	طول الكم
-	٤٠	٤٠	محيط الزراع
-	٢٢	٢٢	محيط الرسغ
-	٣٨	٣٨	محيط الرقبة
-	٣٨	٣٨	عرض الاكتاف
٢-	٤٥	٤٣	طول الصدر
٢+	١٠٠	١٠٢	طول البنطلون

يتم اختيار المقاس المطلوب على أساس مطابقة مقاس دوران الصدر بالجدول بمقاس دوران الصدر المطلوب ، أما باقي المقاسات فمن السهل تعديلها بالزيادة أو النقص .

تعديل مقاسات الباترون ليناسب المقاس المطلوب

لكي تحصلى على باترون مضبوط اتبعى الخطوات التالية :

- راجعى أبعاد الباترون فى الأماكن التى تجدى فيها فرق بين مقاساتك ومقاس جدول المقاسات، لكي تحددى الفروق المطلوبة بالزيادة أو النقص طولاً أو عرضاً كما هو موضح فى الشكل .



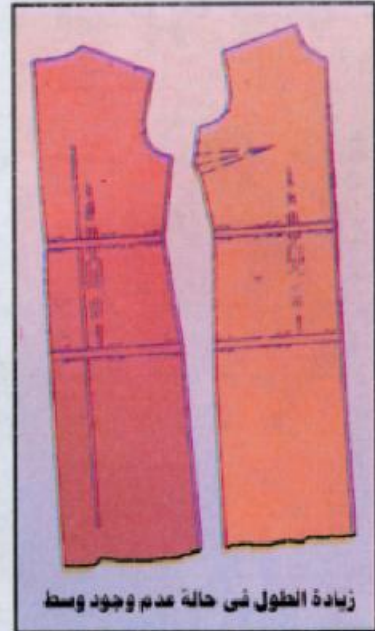
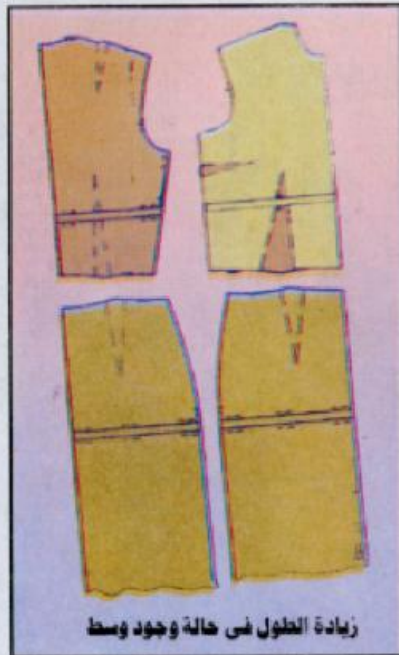
- إذا كان الفرق لا يتعدى من ٢:٤ سم بين المقاسين فى محيط الوسط أو الأرداف ، فيقسم هذا الفرق على ٤ حيث إن الباترون يمثل نصف الأمام ونصف الخلف، ومعنى هذا أن كل جزء منهما يحتاج إلى نصف سم إذا كان الفرق ٢ سم أما إذا كان الفرق ٤ سم فتكون الزيادة المطلوبة ١ سم

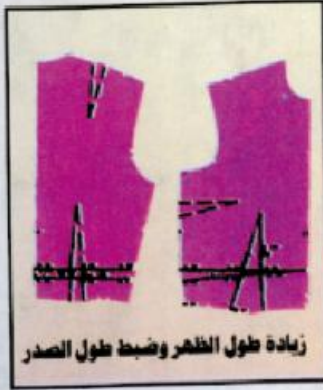
ويتم التعديل برسم خطوط جديدة للداخل إذا كان مقاس الباترون الجاهز أكبر من المقاس المطلوب ، وللخارج إذا كان عكس ذلك ، إما إذا زاد الفرق ٤ سم عن عرض الباترون ، فيقص الخط المرسوم فى أماكن التعديل ويفتح بمقدار $\frac{1}{4}$ الزيادة لعمل التوسيع (أى واحد سم) ، أو تعمل كسرة بمقدار الزيادة الموجودة على الباترون فى الأمام والخلف إذا كان الباترون الجاهز أكبر من المقاس المطلوب .

تعديلات الباترون

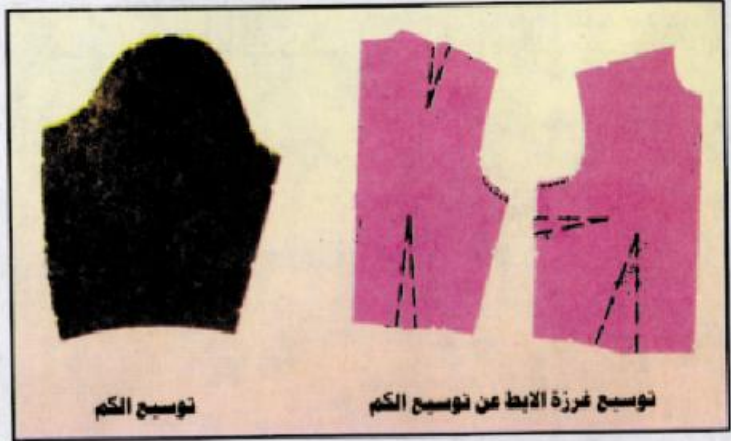


تقفل الزيادة
الناتجة على شكل
بنسه ويعدل خط
الذيل .



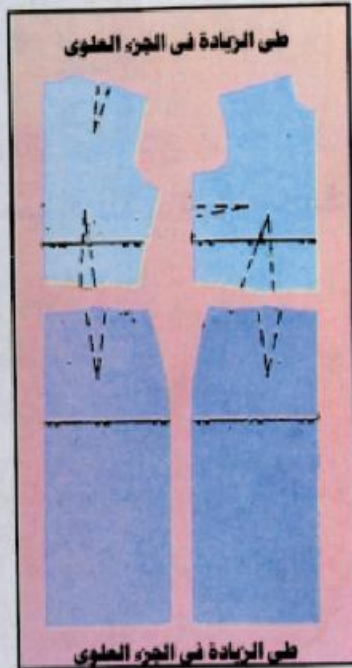


زيادة طول الظهر وضبط طول الصدر



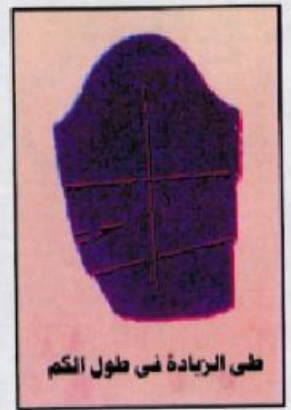
توسيع الكم

توسيع غرزة الأبط عن توسيع الكم

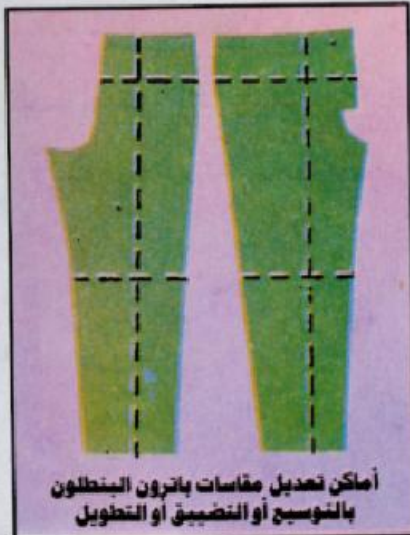


طى الريادة في الجزء العلوى

طى الريادة في الجزء العلوى



طى الريادة في طول الكم



أماكن تعديل مقاسات باترون البنطلون بالتوسيع أو التضيق أو التطويل

أماكن تعديل مقاسات باترون البنطلون سواء

بالتوسيع أو التضيق أو التطويل ...

يتم عمل التعديلات اللازمة لمقاسات البنطلون

في الأماكن الموضحة على الرسم بنفس الخطوات

السابق شرحها للجزء العلوى أو الجونلة .

مهارة الكي

٣



ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- كيف نفرق بين أنواع المكاوى المختلفة .
- قراءة وفهم التعليمات والإرشادات المرفقة بمكواة البخار .
- استعمال المكواة مع اتباع قواعد الأمان .
- صيانة المكواة .
- * **قضايا متضمنة :**
- احترام العمل وجودة الإنتاج .
- مهارات حياتية .

المكواة الكهربائية بالبخار :

من المهارات النافعة التى سوف تتعلمينها فى هذا الدرس أسس اختيار وشراء المكواة الكهربائية بالبخار واستخدامها وتعتمد هذه المهارة على عدة أسس عليك مراعاتها هى :

- * معرفة تركيب مكواة البخار وكيفية تشغيلها .
- * فهم طريقة تكوين البخار عند الكي .
- * معرفة الأنواع المختلفة للمكواة البخار ومميزات كل نوع .
- * معرفة طرق صيانة مكواة البخار .
- * معرفة أسباب الأعطال البسيطة فى المكواة وإصلاحها .

تركيب المكواة :

إن مكاوى البخار الأتوماتيكية تكون مزودة بخزان داخلى يملأ بالماء ولها مفتاح لتحديد استعمال المكواة أما بالبخار أو بدونه :

- ولها مؤشر لدرجات الحرارة مقسم إلى قسمين :
- * قسم للكي الجاف يراعى تحريكه طبقاً لدرجة الحرارة المناسبة لنوع القماش .
- * والقسم الآخر للكي بالبخار ويحرك المؤشر على السهم الذى يشير إلى البخار .

- بعض المكاوى لها رشاش يستخدم عند الحاجة وعند استخدام المكاوة فى الوضع الجاف وللمكاوة عادة مقبض خفيف الوزن مصنوع من مادة عازلة للحرارة والكهرباء، ويوجد على جانبيه المقبض تجويف لإراحة اليد مهما طال استعمال المكاوة .

المكاوة التيفال :

وهذا النوع من المكاوى يمكن أن يكون بالبخار أو بدونه .
ويختلف عن باقى المكاوى فى أن سطحه مغطى بطبقة من التيفال يساعد على سهولة الكى فيجعل سطح المكاوة ينزلق بسهولة على الأقمشة المراد كىها .
- إذا كانت المكاوة التيفال بالبخار فيتبع فى ملئها نفس الطريقة فى ملء خزان مكاوة البخار .
- المكاوة التيفال لا تحتاج إلى تنظيف سطحها حيث إن مادة التيفال تمنع التصاق أى شوائب أو أوساخ بها .
- وفى حالة استخدام البخار فإن الماء الموجود بالخزان يتبخر قطره قطره بفعل حرارة المكاوة ، ويخرج من الفتحات الموجودة على هيئة بخار محمل برذاذ الماء الخفيف الذى لا يسبب بقعاً .

كيف تستخدمين المكاوة بالبخار ؟

- ابدنى بملء الخزان بالماء على أن تكون المكاوة باردة وغير متصلة بالتيار الكهربائى مع مراعاة :
- * أن توضع على قاعدتها .
- * أن يحرك زرار التحكم الخاص بملء الخزان .
- * للمحافظة على المكاوة استعملى مياه نقيه ويفضل الماء المقطر .
- اقللى الخزان ثم ضعى المؤشر على درجة الحرارة المطلوبة على قسم الكى بالبخار .
- انتظرى 5 دقائق حتى تسخن المكاوة وفى هذه الحالة سيندفع البخار من المكاوة عند

- وضعها في وضع الكى ، ويتوقف خروج البخار عند وضعها مرة أخرى على قاعدتها .
- عند استخدام المكواة للكى الجاف يمكنك استخدام الرشاش لتندية الأقمشة قبل كيوها إذا لزم الأمر .
- وكما تعلمت سابقاً فى المكاوى الكهربائية الأتوماتيكية عليك بوضع مؤشر درجة حرارة المكواة تبعاً لنوعية القماش المراد كيوه .

مراعاة الأمان والأمان عند استخدام المكواة :

- سبق لك أن درست طريقة الكى الصحيحة مع مراعاة الأمان والأمان عند استخدام المكاوى الأتوماتيكية عامة ، وإليك بعض الارشادات التى يجب عليك مراعاتها عند استعمال أى نوع من أنواع المكاوى :
- راعى ضبط حرارة المكواة تبعاً لنوع القماش .
- لا تقومى بالكى فوق أشياء معدنية .
- لا تضعى المكواة على حامل معدنى فقد يؤدى ذلك إلى خدش سطح المكواة الأملس .
- عدم تعريض سطح المكواة وخاصة التيفال لأى خدش لأنه يفقدها أهم خصائصها .
- عدم ترك المكواة فوق سطح غير نظيف وهى ساخنة حتى لا يلتصق بها ويصعب إزالتها .
- لإزالة الأوساخ أو المواد العالقة بسطح المكواة ضعى قليلاً من المنظف (صابون سائل) على قطعة من القماش الناعم ونظفى بها سطح المكواة بلطف ، ولا تستخدمى منظفات المعادن .
- لا تدعى السوائل المنظفة قمر بفتحة البخار فقد يؤدى ذلك إلى تلفها .
- إذا كانت الفتحات بالمكواة لا تعمل بصورة طبيعية افصلى المكواة عن التيار الكهربائى ، واركبها تبرد ثم ادخلى ابرة دقيقة فى فتحة الرش لإزالة أسباب الانسداد .
- يجب العناية بالسلك حتى لا يتعقد أو يلتوى .

ماكينة الأوفرلوك (السورفيليه)

٤

من المهارات النافعة لك أن تتعلمى طريقة استخدام ماكينة (الأوفرلوك) وهى ماكينة تستخدم فى عمليات الإنهاء بدلاً من سيرفيليه اليد أو ماكينة الزجراج وغيرها من طرق تنظيف الخياطات ، وتتميز هذه الماكينة بالسرعة وجمال ونظافة وسهولة عمل غرزة السيرفيليه . وتتعدد أنواعها فمنها ما ينتج غرزة السرفيليه بفتلتين أو ثلاث أو أربع أو خمس فتلات .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- طريقة استخدام ماكينة الأوفرلوك .
- مواصفاتها-أجزائها- صيانتها .
- تجنب الأخطار أثناء استخدامها .
- * **قضايا متضمنة :**
- احترام العمل وجودة الانتاج .
- مهارات حياتية .
- المحافظة على الموارد وتنميتها .

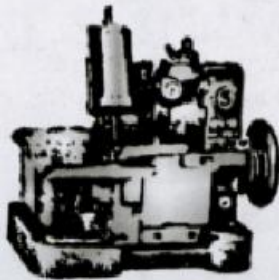
ولكى تستعملى هذه الماكينة باتقان دون أخطاء أو أعطال عليك بقراءة الكتيب الخاص المرفق بالماكينة ، واتباع الإرشادات والبيانات الموضحة به ومراجعة ما جاء به جيداً مع المتخصص الذى عادة تبعثه الشركة الموزعة لهذا النوع من الماكينات للمشتري لتوضيح أجزاء الماكينة والتدريب عليها ؛ حيث تختلف طريقة لضم كل ماكينة عن الأخرى .

وهناك ماكينات تعمل غرزة (الأوفرلوك أى السيرفيليه) فقط وتستخدم عادة فى تشطيب الملابس الخارجية .

وأنواع أخرى تعمل غرزة الأوفرلوك وبجانبتها غرزة التمكين من الوجه وغرزة السلسلة من الخلف ، وهذا النوع يستخدم فى تشطيب الملابس الداخلية والخارجية المصنوعة من التريكو .

مميزات ماكينة الأوفرلوك :

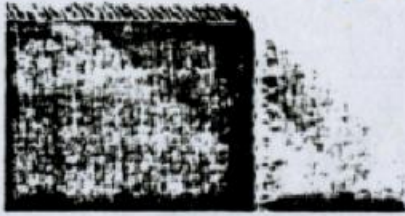
- السرعة العالية التى قد تصل إلى ٦٣٠٠ غرزة فى الدقيقة .
- الدقة والإتقان رغم سرعتها العالية .
- مزودة بزرار ضاغط للتحكم فى طول الغرزة .
- صمم قدم الدواس بطريقة تضمن استمرار سير الخيط بدون قطع على (طبقتى) القماش .
- يتم تشغيلها بضغطه خفيفة على قدم الدواس .
- مزودة بنظام تبريد زيتى آلى .



ماكينة الأوفرلوك (السورفيليه)

- بعض هذه الماكينات مزود بقاطع آلي ومنظف هوائي لفضلات الخيوط .

وأساس غرزة الأوفرلوك هي غرزة السلسلة وتتصف بالآتي :



١- مطاطة .

٢- سهلة الفك .

٣- تستهلك كمية كبيرة من الخيط .

٤- الغرزة غير متشابهة من الأمام والخلف .

٥- يمكن استخدام أكثر من لون من الخيط كطريقة من طرق الزخرفة .

للمحافظة على الماكينة وصيانتها يتبع الآتي :

- يراعى الاهتمام بتزييت الماكينة (نقطة أو نقطتين من الزيت كافية في أماكن التزييت) .

- التزييت يتم في جميع الأجزاء المتحركة بالماكينة على فترات متتالية للحصول على نتيجة حسنة أثناء التشغيل .

- يتم التزييت أسبوعياً في حالة استخدام الماكينة بصفة مستمرة .

- في حالة الاستخدام العادي يتم التزييت مرة أو مرتين شهرياً .

- بعد إجراء عملية التزييت يتم تشغيل الماكينة بدون خيط مع رفع الدواس لأعلى .

- يجب إزالة الزيت الزائد بقطعة من القماش الناعم (مثل الكستور) لتفادي تراكم الأوساخ مع وجود الزيت الزائد بالماكينة .

- تغطي الماكينة حفاظاً عليها من الأتربة بعد الانتهاء من استعمالها .

- ونؤكد على ضرورة اتباع التعليمات المدونة بالكتيب الخاص بها بكل دقة وذلك للحفاظ عليها .

تجنب الأخطار أثناء التشغيل :

* تأكدى أن التيار الكهربائى المستعمل مناسب للتيار المدون بالماكينة .

* اقرئى بعناية تعليمات الكتيب الخاص بالماكينة قبل تشغيلها .

* ضعى مفتاح قفل التيار على الوضع (OFF) قبل وضع أو خلع فيشة الماكينة .

* راعى وضع و خلع فيشة الماكينة بالطريقة الصحيحة .

* لا تستعملى الماكينة والسلك الموصل للتيار الكهربائى به تلف خوفاً من حدوث صدمات كهربائية.

* لا تضعى يدك قريباً من مكان نزول الأبرة أثناء التشغيل .

أسئلة وتطبيقات عملية على الوحدة الثانية

- ١ (كيف تؤثر العوامل الاقتصادية والاجتماعية في اختيار ملابس الأسرة؟
- ٢ (عددي طرق الحصول على الباترونات اللازمة لإعداد الملابس . ثم اشرحى طريقة واحدة منها .
- ٣ (كيف تحددين رقم المقاس للباترون المناسب مع مقاساتك .
- ٤ (كلفى زميلة لك بأخذ مقاس محيط صدرك ومحيط وسطك ودوران الأرداف . دونى هذه المقاسات وسجليها فى جدول .
 - قارنى هذه المقاسات بالمقاسات الموجودة فى مجلة الأزياء .
 - وضحى الفروق التى ظهرت ، وكيف تقومين بإصلاحها ؟
- ٥ (ارسمى أهم خمس علامات إرشادية تساعدك على تجميع أجزاء القطعة.
 - ١-
 - ٢-
 - ٣-
 - ٤-
 - ٥-
- ٦ (رغبت فى شراء مكواة البخار . فما الأسس التى تراعينها عند الاختيار ؟
- ٧ (ما النقاط الواجب مراعاتها عند استخدام مكواة البخار ؟
- ٨ (بماذا تتميز ماكينة الأوفرلوك ؟
- ٩ (وضحى أهم النقاط التى يجب اتباعها للمحافظة على ماكينة الأوفرلوك .

شعبة التغذية

المقدمة

لقد أصبح ربط التعليم بالعمل من سمات مناهج التعليم الحديثة والمتطورة، ومن هنا كان الاهتمام بتصميم وتخطيط مناهج الاقتصاد المنزلى للمدرسة الإعدادية المهنية للبنات.

وتبدأ مناهج الاقتصاد المنزلى فى المدرسة الإعدادية المهنية بدراسة عامة، تتعرف فيه الطالبات أساسيات مجالات هذا العلم من طفولة وعلاقات أسرية، وإدارة منزل واقتصاديات الأسرة، ومجال الملابس والنسيج، والتغذية وعلوم الأطعمة، والمسكن وتأثيثه وتجهيزه وديكوره.

ومع بداية الصف الثانى تتشعب المناهج لتتيح للطالبة فرص اختيار المجال المهنى الذى تود أن تلتحق به عند إتمام الدراسة فى هذه المرحلة أو الذى تريد أن تستكمل دراستها فى مراحل تالية.

ويسعدنا أن نقدم لك هذا الجزء الخاص بالفصل الدراسى الأول لشعبة التغذية للصف الثالث، حتى يمكنك أن تستكمل ما يتضمنه هذا المجال من مهارات بدأت فى دراستها فى الصف الثانى .

ويشتمل تخصص التغذية وعلوم الأطعمة فى **الفصل الدراسى الأول** على وحدتين :

الوحدة الأولى بعنوان سلامتنا فى غذائنا، وفيه تتعلم الفتاة كيفية المحافظة على سلامة الغذاء وذلك من خلال ثلاث دروس ؛ يبدأ الدرس الأول بالتعرف على مفهوم التلوث الغذائى ومصادره والأمراض التى تنتج عنه ، ويليه الدرس الثانى الذى يوضح شروط التخطيط الجيد للوجبات الغذائية كما نعرض بعض من هذه الوجبات ، أما الدرس الثالث فيتناول عنصر مهم من عناصر الوجبة الغذائية وهو الخبز ويشرح قيمته الغذائية وتصنيعه وكذلك طرق تنفيذ بعض أنواعه ، وتختتم الوحدة بمجموعة من الأسئلة والتطبيقات العملية .

الوحدة الثانية بعنوان **فلنعمل وثريح** ، وهي تتضمن مجموعة من الدروس التي تكتسب الطالبة من خلالها مجموعة من المهارات قد تعود عليها بالريح ؛ ويبدأ الدرس الأول بعرض للأطعمة المجهزة ونصف المجهزة وتنفيذ بعض منها وطرق تغليفها ، ويشرح الدرس الثانى الحلوى الشرقية وقيمتها الغذائية وطرق تنفيذ بعض منها ، ويقدم الدرس الثالث حساب تكاليف المنتج وسعر الوحدة وتحديد نسبة الربح ، أما الدرس الرابع فيشرح طرق تسويق المنتجات ووسائل وطرق الإعلان وأثرها على سلوك المستهلك ، ثم تختتم الوحدة بمجموعة من الأسئلة والتدريبات العملية .

وسوف تلاحظين أن ما نقدمه لك يفيدك فى حياتك الشخصية والأسرية كما يفيدك فى مجال عملك الذى اخترته لمستقبلك .

والله ولى التوفيق ..

أهداف مقرر الصف الثالث الإعدادي المهني شعبة التغذية

من المتوقع بعد دراسة هذا المقرر أن تكون التلميذة قادرة على تحقيق الأهداف الآتية:

أولاً : الأهداف المعرفية:

- تُوضح الطريقة الصحيحة للتعامل مع الآخرين.
- تُوضح المقصود بالتلوث الغذائي.
- تُوضح أسباب التلوث الغذائي.
- تُشرح طرق الوقاية من التلوث الغذائي.
- تُعطى أمثلة لبعض الأطعمة التي تنتقل عن طريق الطعام.
- تُوضح أهمية الفحص الدوري للعاملين في تصنيع الأطعمة.
- تذكر مضمون الشهادة الصحية.
- تُوضح أهمية التثقيف الصحي للعاملين في حقل الغذاء والتغذية.
- تُعطى أمثلة لنماذج من الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة.
- تُوضح طريقة إعداد الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة.
- تُشرح الطريقة الصحيحة لتغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة.
- تُعطى أمثلة لبعض المواد التي تستخدم في تغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة.
- تُعطى أمثلة لبعض المنتجات المصنعة من اللحوم (بسطرمة - سجق - ...).
- تُعطى أمثلة لبعض المنتجات المصنعة من الدجاج.
- تُوضح الشروط الواجب مراعاتها في إعداد الوجبات الغذائية.
- تُعطى أمثلة لبعض الوجبات السريعة.
- تُوضح الطريقة الصحيحة لتعبئة الوجبات السريعة وتغليفها.
- تُعطى أمثلة لبعض أنواع الخبز.
- تُوضح الشروط الواجب مراعاتها في عمل المخبوزات.
- تُعطى أمثلة لبعض الحلوى الشرقية.
- تُوضح الطريقة الصحيحة لتنفيذ بعض أنواع الحلوى الشرقية (الجلاش بأنواعه - البسيوسة.....).

- تُعطى أمثلة لبعض طرق الدعاية عن المنتجات.
- تُوضح أثر الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك.
- تُوضح كيفية حساب تكلفة المنتج (شراء - بيع - هامش الربح) وتسجلها.
- تُوضح أهمية الدعاية والتسويق للمشروع.

ثانياً : الأهداف المهارية:

- تستعمل أدوات إعداد وطهي الأطعمة بطريقة آمنة.
- تُفاضل بين الأدوات والخامات لتنفيذ الصنف.
- تُنفذ وجبات غذائية متكاملة القيمة الغذائية.
- تُطبق القواعد الصحيحة عند اختيار الخامات.

تُطبق الطريقة الصحيحة عند أخذ مقادير الصنف.

تبتكر طرق متنوعة لتقديم الصنف.

تُعد الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة.

تُغلف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة.

تُحفظ الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة.

تُنفذ بعض الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة باستخدام اللحوم.

تُنفذ بعض الوجبات السريعة بطريقة صحيحة.

تُنفذ بعض أصناف من الحلوى الشرقية (جلاش - بسبوسة.....).

تُحسب تكاليف المنتجات.

تُمارس عملية الدعاية والإعلان لتسويق منتجاتها.

ثالثا : الأهداف الوجدانية:

تُحرص على إتباع الطريقة الصحيحة للتعامل مع الآخرين.

تُهتم بعملية الاتصال الفعال.

تُهتم بإتباع الحركات الصحيحة عند تأدية الأعمال المختلفة.

تُراعى النظافة التامة عند العمل بمعمل الأطعمة.

تُهتم بالمحافظة على الطعام من التلوث.

تُقدر أهمية الفحص الدوري للعاملين في تصنيع الأطعمة.

تُقدر أهمية الشهادة الصحية في الوقاية من بعض الأمراض.

تُقدر أهمية التثقيف الصحي للعاملين في مجال الأطعمة.

تُهتم بإعداد الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة.

تُحرص على تغليف الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة بطريقة صحيحة.

تُهتم بإتباع الطريقة السليمة عند تنفيذ مصنعات اللحوم (بسطرمة - سجق - ...).

تُقدر أهمية حساب تكاليف المنتج.

تُهتم بالدعاية والإعلان لتسويق منتجاتها.

المحتويات

الوحدة الأولى :

٦٥ - ٨٦

(سلامتنا في غذائنا).

٦٥

١ التلوث الغذائي

٧٦

٢ الوجبات الغذائية

٨٠

٣ الخبز

٨٦

أسئلة وتطبيقات عملية

الوحدة الثانية :

٨٧ - ١١٣

(فلنعمل ونربح).

٨٧

١ الأطعمة المجهزة والنصف مجهزة

٩٨

٢ الحلوى الشرقية

١٠٧

٣ تكاليف حساب المنتجات

١١٠

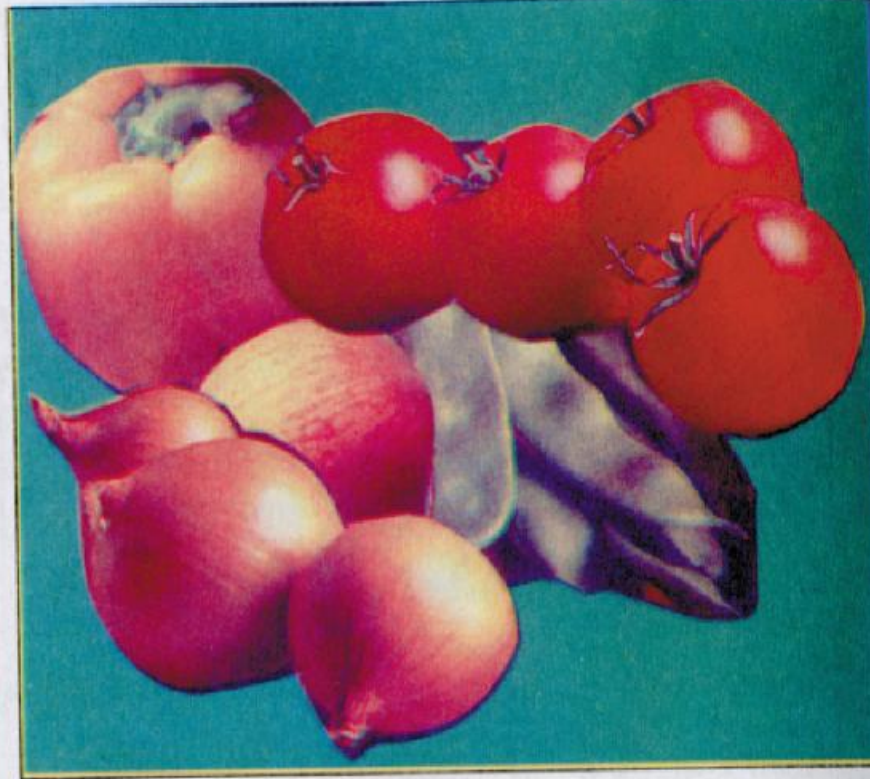
٤ طرق تسويق المنتجات

١١٣

٥ أسئلة وتطبيقات عملية

دروس الوحدة

- ١ التلوث الغذائي .
- ٢ الوجبات الغذائية .
- ٣ الخبز .



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- مفهوم التلوث الغذائي .
- مصادر التلوث الغذائي .
- بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام .
- أهمية الفحص الدوري للعاملين في التصنيع الغذائي .
- محتوى الشهادة الصحية .
- أهمية التثقيف الصحي للعاملين في مجال التصنيع الغذائي .
- * القضايا المتضمنة :
- الصحة الوقائية .

١ التلوث الغذائي

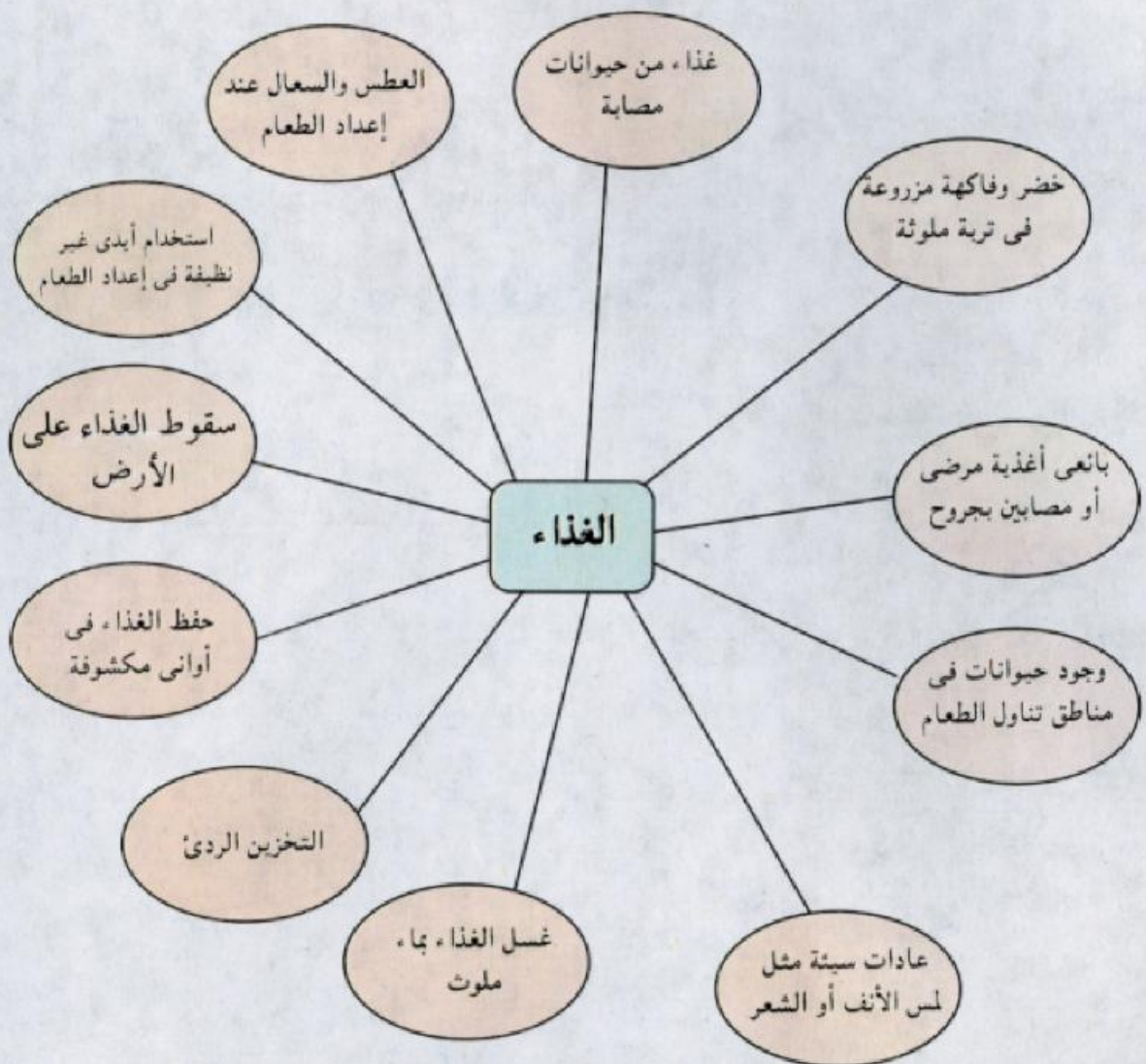
نظراً لأن معظم الملوثات التي تؤثر على الإنسان وصحته تتم عن طريق الغذاء . فما هو التلوث الغذائي ..؟

يعتبر الغذاء ملوثاً إذا ما احتوى على مواد غريبة زائدة ، أو إذا ما احتوى على كائنات حية دقيقة ، مثل البكتيريا أو الفيروسات ، أو إذا ما احتوى على نسبة أكبر من المسموح به من بعض المعادن كالرصاص أو المواد المضافة وغيرها مما يجعل الغذاء غير صالح لتغذية الإنسان .

ونظراً لأن الغذاء ضرورى وحيوى للإنسان ، لا بد أن يعمل القائمين عليه خلال مختلف مراحلها على منع تلوثه ومراعاة نظافته إذ يعد من أخطر وسائل انتقال الأمراض وانتشارها .

كيف يتلوث الغذاء ؟

يمكن أن يتلوث الغذاء من أى من العوامل الموضحة بالشكل .



أنواع التلوث الغذائى :

توجد أنواع متعددة للتلوث الغذائى ، مثل :

١- التلوث البيولوجى :

ويحدث هذا النوع من التلوث نتيجة لنشاط الكائنات الدقيقة ، ويصبح الغذاء ملوثاً بهذه الكائنات عندما تصبح تلك الكائنات قادرة على إحداث الضرر للإنسان عن طريق الغذاء . وتشمل الكائنات البيولوجية : البكتيريا والجراثيم ، الفيروسات ، والفطريات والخمائر والطحالب .

ويصاب الإنسان بالتسمم الغذائى نتيجة لتناوله الأغذية الملوثة ببعض الكائنات الحية الدقيقة والتي تفرز سمومها فيه ، وفى هذه الحالة يكون الغذاء أكثر خطورة على صحة الإنسان.

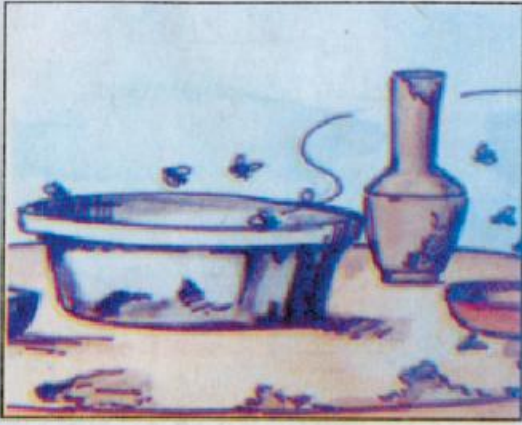
٢- التلوث الكيمايى :

ويحدث تلوث الأغذية بهذا النوع من خلال استخدام المبيدات والأسمدة عند زراعة النباتات، مثل الخضروات والفاكهة ، وكذا أوانى الطهى المصنعة فى المصانع الصفراء غير المرخصة للتأكد من الترخيص والقياس والجودة .

٣- التلوث بالسموم الفطرية :

وتنشأ نتيجة لنشاط البكتيريا والفطريات على المواد الغذائية فى ظروف بيئية مناسبة لها ، وهذه المركبات مقاومة للحرارة . وتؤثر هذه السموم على أجهزة الجسم المختلفة ، مثل : الجهاز العصبى ، والهضمى والتنفسى والمعوى والتناسلى . لذلك يجب عدم تخزين المواد الغذائية لفترات طويلة .

مصادر التلوث الغذائى :



يحدث التلوث الغذائى من مصادر متعددة منها :

١- الحشرات والقوارض :

تعتبر الحشرات بأنواعها المختلفة ، مثل : الذباب والصراصير ، وكذا القوارض ، مثل : الفئران من أخطر الوسائل الشائعة لتلوث الأغذية والتي تؤدى إلى

انتقال الأمراض وانتشارها ، حيث تحمل الميكروبات المسببة للأمراض فى أقدامها وعلى جسمها وكذا فى جهازها المعوى ، مما يلوث الغذاء عند تعرضه لها .

٢- القمامة والنفايات :

وهى كل ما يتخلف عن الكائنات الحية ويمثل مأوى مناسب لتكاثر الميكروبات والحشرات والقوارض التى تهدد حياة الإنسان ، حيث تنقل للإنسان كثيراً من الأمراض .

٣- تلوث المحاصيل الزراعية :

ويحدث من خلال استخدام المبيدات الحشرية ، وكذا استخدام مياه الصرف الصحى فى الري دون تنقيته ، إلى جانب إلقاء مخلفات المصانع فى المياه .

٤- التلوث الإشعاعى :

يمكن أن يحدث تلوث اشعاعى للأغذية بأنواعها المختلفة ، وتحرض الدولة على عدم دخول الأطعمة الملوثة بالاشعاع حتى لا تؤثر على صحة الأفراد ، وعليهم اتباع الارشادات ، وعدم الإقبال على شراء أغذية دون معرفة مصدرها .

٥- التداول :

يعتبر تداول الأطعمة من الوسائل المباشرة لنقل الأمراض إذا لم تراعى فيها العادات

والسلوكيات الصحية ، مثل : عدم غسل الأيدي عند تداول الغذاء سواء عند جمعه من الحقل أو الأشجار أو تداول الأطعمة بين الأفراد أو عند تناولها ، ويكون الأمر أكثر خطورة إذا كان الشخص الذي يقوم بالبيع أو شراء الأغذية حاملاً لمرض ما . ومن الغريب أن الأحذية تعرض في المحلات خلف الفترينات بينما أرغفة الخبز تباع مكشوفة ومعرضة للأتربة والذباب وعادم السيارات وغيرها من مصادر التلوث ، مما يعرض الإنسان للخطر .

٦ - العقاقير البيطرية :

قد تستخدم بعض العقاقير البيطرية ، مثل : (الهرمونات - المضادات الحيوية - الأمصال) بقصد زيادة وزن الحيوانات أو الدواجن أو تحسين طعم لحومها ، وقد أوضحت الأبحاث أن زيادة نسبة هذه المكونات له تأثير ضار ، يمكن أن يسبب أمراض خطيرة للإنسان ، لذلك يجب اختيار اللحوم الحمراء أو البيضاء من مصادر موثوق فيها والتأكد من أنها خاضعة للتفتيش والرقابة ، وكذلك الابتعاد عن شراء لحوم ذات مظهر غير طبيعي من حيث اللون والرائحة أو دواجن أوزانها غير عادية .

٧- تلوث ناتج أثناء عملية التصنيع الغذائي :

ويرتبط هذا بنظافة المصنع من حيث أماكن تخزين المواد الخام والمصنعة وأماكن التصنيع ، وكذا توافر الإضاءة والتهوية الكافية ، إلى جانب حماية المكان من الحشرات المختلفة ، أيضاً نظافة الآلات والأجهزة المختلفة المستخدمة .

ومن الضروري أن يتصف العاملين بمواصفات صحية محددة تتطلبها طبيعة العمل ، وتتمثل في خلوصهم من الأمراض المختلفة ، وتمتعهم بعادات صحية تؤهلهم للعمل في مجال تصنيع الغذاء .

ولاشك أن الأغذية الطبيعية تعد أكثر أماناً لصحة الأفراد من تلك التي تحوى مواد إضافية أثناء عملية التصنيع ، إذ أن تلك المواد الإضافية تؤدي إلى أضرارٍ بالغة بالنسبة لصحة الأفراد ومن تلك المواد :

أ) المواد الحافظة :

يحتاج حفظ الأطعمة إلى إضافة بعض المواد الحافظة بكميات مقننة للمحافظة على سلامتها عند التخزين أو لتحسين الشكل واللون .

ويوجد نوعين أساسيين لتلك المواد الحافظة : مواد حافظة طبيعية ، مثل : الملح والسكر والحل وتعد هذه المواد آمنة ولا ضرر من استخدامها . مواد حافظة صناعية ، مثل : البنزوات ، وهذه المكونات يجب أن تستخدم بكميات محددة ، إلا أنها تكون ضارة بالصحة عند زيادة كميتها في الطعام وكذلك زيادة تناول الأطعمة المحفوظة .

ب) مواد مضادة للأكسدة :

وتستخدم هذه المواد في حفظ المواد الدهنية ولها نوعان طبيعي وصناعي ، وعادة تضاف إلى بعض الأغذية ، مثل شرائح البطاطس المحمرة . وتعد هذه المركبات غير آمنة في حالة الإسراف في تناولها .

ج) مكسبات الطعم والرائحة :

وهي مركبات صناعية تعطى الأغذية الروائح المختلفة ، مثل : رائحة الفانيليا أو الفواكه وغيرها ، وتستخدم في العديد من الأغذية والحلوى والبسكويت ومكعبات الحساء وغيرها ، والإسراف في تناولها يؤدي إلى الإصابة بالأمراض والحساسية .

د) مكسبات اللون :

وهي تمثل الألوان المختلفة التي قد تضاف للأطعمة كالمكرونة ، أو أطعمة وحلوى الأطفال إما أن تكون من مصدر طبيعي كالحضروات والفواكه وتعد أكثر أماناً وأغلى ثمناً أو من مصدر صناعي ، ويجب أن يقن استخدامها لما لها من أضرار صحية على الأفراد وبصفة خاصة على الأطفال .

هـ) التعليب « مواد التعبئة والتغليف » :

ثبت أن بعض مواد التعبئة والتغليف يؤدي استعمالها إلى أضرار صحية نتيجة لتأثر المنتج الغذائي بمكوناتها ، لذلك ينصح بحفظ الأغذية في أوان لا تؤثر على مكونات الغذاء كالزجاج والصاج ... إلخ.

٨- التلوث أثناء عملية الطهي :

يمكن أن يحدث تلوث إذا استخدم أوعية غير مناسبة لنوع الغذاء ، فلا يجب استخدام أوعية من الألومنيوم أو الفويل في حالة الأطعمة المحتوية على صلصة ، حيث أن استخدام هذا النوع من الأوعية في طهي أو حفظ الأطعمة الحمضية يؤدي إلى ارتفاع نسبة الألومنيوم في الغذاء ، مما يؤدي إلى مشاكل صحية متعددة فتتأثر الكلى والعظام نتيجة لذلك . ولهذا يفضل حفظ الأطعمة في أوعية من الخزف أو الصيني أو الزجاج لوقايتها من التلوث بالمعادن .

الأمراض التي تنتج عن التلوث الغذائي :

قد يصاب الإنسان ببعض الأمراض نتيجة لتلوث الغذاء ، وخاصة الأغذية ذات المصدر الحيواني ، مثل : الدواجن واللحوم والأسماك ومنتجات الألبان وهي الأكثر تسبباً لحالات تفسى الأمراض نتيجة لزيادة معدل تلوثها ، وسرعة فسادها .

ومن الأمراض التي تنتقل نتيجة لتلوث الغذاء :

أمراض الجهاز التنفسي :

مثل : التهاب الحلق واللوز ، والغدد والالتهاب الرئوى - السل والانفلونزا . ويتم انتقال أمراض الجهاز التنفسي من خلال افرازات الأنف والفم ، وذلك اثناء السعال والعطس ، أيضا من خلال الأيدي الملوثة للقائم بإعداد الطعام إذا كان مصاباً .

أمراض الجهاز الهضمي :

مثل : التيفود ، والدوسنتاريا - الكوليرا - التهاب الكبد الوبائي (أ) وتنتقل هذه الأمراض من الإنسان إلى الغذاء خلال تداوله ، لذلك يجب الحرص على غسل وتطهير الأيدي باستمرار ، خاصة للقائمين على إعداد وتداول وتنفيذ الأغذية .

طرق الوقاية من التلوث :

وبما سبق يمكنك تفادى الأضرار الناتجة من التلوث الغذائي عن طريق :

- 1- الحصول على الأغذية بصورها المختلفة من مصادر سليمة لضمان عدم تلوث منتجاتها.
- 2- الاهتمام بنظافة المعدات والأجهزة المستخدمة فى تصنيع وتداول وتقديم الأغذية فى مختلف مراحل العمل .
- 3- عدم تداول الأغذية بواسطة الأشخاص المرضى أو الحاملين للمرض .
- 4- اتباع قواعد الصحة الشخصية بالنسبة للقائمين على تصنيع وتداول الأغذية ، مثل : ضرورة غسل الأيدي عقب العطس أو السعال أو بعد الذهاب إلى دورات المياه وخضوعهم للكشف الطبى الدورى .
- 5- إخضاع جميع المنتجات الغذائية للرقابة والتأكد من خلوها من أى ملوثات .

٦- مقاومة القوارض والحشرات فى أماكن تصنيع الغذاء أو تداوله .

٧- تجنب ملامسة الغذاء باليد ويفضل استعمال القفازات .

٨- اتباع الأسس التكنولوجية والعلمية الحديثة عند التصنيع للحد من التلوث البيئى والاعتماد على الآلات والأجهزة التى توفر الوقت والجهد مع التأكد من عدم الاعتماد على أفراد لا تتوفر فيهم الشروط الصحية السليمة .

التثقيف الصحى للعاملين فى تصنيع الأطعمة

التثقيف الصحى هى عملية تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة بهدف التأثير فى معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة بحيث يؤدى إلى ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية صحية .

وتتعدد جوانب التربية الصحية للعاملين فى تصنيع الأطعمة فمنها ما يتعلق بإعداد الأطعمة وطهيها وتعبيتها وتغليفها وتناولها ، ومنها ما يتعلق بالصحة الشخصية ، وأخيراً ما يتعلق بتداولها وتخزينها قبل التسويق أو قبل الاستعمال .

جوانب التثقيف الصحى :

الهدف هو خلق الوعى الصحى بين الأفراد بشكل عام والقائمين بتقديم الوجبات الغذائية بشكل خاص . ويشمل التثقيف الصحى الجوانب التالية :

١- الصحة الشخصية : وذلك يتعلق بالاستحمام وقص الأظافر ونظافة الملابس والاعتناء بنظافة الشعر .

٢- خلق عادات صحية سليمة كعدم البصق على الأرض أو عدم العطس والسعال دون تغطية الفم ، مما قد يلوث الأطعمة أو قد يصيب الآخرين بالأمراض مع ضرورة غسل الأيدي قبل إعداد وتناول الطعام .

- ٣- غرس أسس الصحة العامة ، مثل : صحة البيئة من حيث المياه الصالحة للشرب والتخلص من الفضلات بشكل سليم ، والقضاء على الحشرات والقوارض .
- ٤- الاهتمام بالثقافة الغذائية لما للتغذية من أثر على النمو ومقاومة الجسم للأمراض واطهار العلاقة بين تناول الوجبات الغذائية المتزنة والصحة وأمراض سوء التغذية .
- ٥- تقديم الخدمات الطبية والتمريض ومكافحة الأمراض المعدية .

طرق وأساليب التثقيف الصحي :

تتعدد وسائل وطرق التثقيف الصحي حيث ترتبط بمدى التقدم التكنولوجي الذي يفتح أبواباً متعددة للثقافة العامة والتي يجب أن تتضمن قدرأ مناسباً من الثقافة الصحية ، ومن هذه الوسائل :

- ١- وسائل الاعلام : وتتلخص في الراديو والتليفزيون والصحف والمجلات والكتب والكتيبات والنشرات والملصقات .
- ٢- عقد دورات تدريبية وتثقيفية .
- ٣- طريقة المواجهة المباشرة وتتم عن طريق :
 - أ) المحادثة الشخصية : وتتم مع الطبيب أو الأخصائي الاجتماعي .
 - ب) الاجتماعات ومنها حلقات المناقشة والدورات التدريبية والمؤتمرات .
 - ج) وسائل الايضاح المختلفة .
- ٤- استعمال الملصقات المختلفة بحيث تبين نوع الغذاء الملوث والأعراض الناتجة عن هذا التلوث .

ويتطلب من القائمين بإنتاج وتصنيع الأغذية حصولهم على شهادة صحية تفيد خلوهم من الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق الغذاء ، مما يجعلهم مؤهلين للعمل في هذا المجال .

وأهم البيانات التي تحتوى عليها الشهادة الصحية ما يأتى :

أ) بيانات شخصية من واقع البطاقة الشخصية أو العائلية .

ب) الفحص الاكلينيكي من حيث :

- الحالة الصحية للصدر .

- الحالة الصحية للبطن .

- الحالة الصحية للقلب .

- الحالة الصحية لليدين .

ج) بعض التحاليل الطبية :

- صورة كاملة للدم .

- تحليل البول .

- تحليل البراز .

- تحليل البصاق .

د) بعض التحاليل الميكروبيولوجية :

- مسحة للأنف .

- مسحة شرجية .

- مزرعة للبصاق .

هـ) الفحص الفيروسي :

- الالتهاب الكبدى الوبائى .

و) فحص مدى الإصابة بالطفيليات المختلفة .

وعليك أن تكونى حريصة دائماً على إجراء مثل هذه الفحوص الطبية المطلوبة بصفة دورية

للتأكد من خلوك من الأمراض والقضاء عليها فى حالة ظهورها ، حتى تتمتعين بصحة جيدة

وتكونى مؤهلة للعمل فى هذا المجال الحيوى الهام .

الوجبات الغذائية

٢



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات .
- نماذج لوجبات متنوعة .
- * القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .
- الصحة الوقائية والعلاجية .

تتوقف صحة الأفراد ، إلى حد كبير ، على نوعية الأطعمة التي يتناولونها ، وترتبط الوجبات التي يتناولها الفرد بالعادة الغذائية الشائعة في بيئته ومجتمعه ، كما ترتبط أحياناً بطبيعة ومواعيد عمله . ومن المهم أن نتعلم مهارة تخطيط الوجبات والشروط الواجب مراعاتها لتكوين وجبات صحية متكاملة . وحتى تستطيعين تكوين وجبات غذائية متكاملة ومتزنة عليك أن تراعى ضرورة توافر العناصر الغذائية الضرورية التي تعد أساس تكوين هذه الوجبات وهو ما درستيه فيما سبق .

الشروط الواجب مراعاتها في إعداد الوجبات الغذائية :

- ١- أن تمد الجسم بالاحتياجات الضرورية من جميع العناصر الغذائية اللازمة .
- ٢- أن تخطط الوجبات الغذائية بحيث تناسب العمر والجنس ونوع العمل الذي يقوم به الأفراد .
- ٣- أن تتناسب مكونات الوجبات مع نوعيتها فتختلف مكونات وجبة الإفطار عنها في الغذاء أو العشاء كما تختلف الوجبة الخاصة بالوليمة عنها في الرحلات .

- ٤- أن تتناسب الوجبة مع ما هو متاح من الغذاء فى البيئة وكذا مع العادات الاجتماعية .
- ٥- أن تكون الوجبات متنوعة بقدر الإمكان حتى تمد الجسم بجميع العناصر الغذائية اللازمة .
- ٦- أن تكون مقبولة من حيث اللون والطعم والرائحة .
- ٧- أن تتناسب مع دخل الفرد أو الأسرة بحيث يمكن تكوين وجبات غذائية متكاملة بتكلفة مرتفعة أو منخفضة .
- ٨- أن تتمشى مع المناخ فوجبات الصيف يجب أن تكون خفيفة قليلة الدسم ، بينما تكون الوجبات الشتوية أكثر قدرة على امداد الجسم بالطاقة والدفء .
- ٩- أن تتناسب مع الزمن المتاح لتنفيذها ، فهناك أصناف تحتاج إلى وقت طويل كالمحشوات ، والخضر أو المكرونة بالبشاميل ، وهناك وجبات سريعة الإعداد كالخضر النىّ فى نىّ والأرز .
- ١٠- أن تكون الوجبات مجهزة بطريقة صحيحة وسليمة بحيث تحتفظ بقيمتها الغذائية ، إلى جانب ضرورة المحافظة عليها من أى نوع من التلوث .
- وإليك نماذج لبعض الوجبات الغذائية المتكاملة .

نماذج لوجبات متنوعة متكاملة

أولاً - وجبات إفطار :

* وجبات إفطار سريعة :

- جبن - مربى - زبد - خبز - عصير فاكهة .
- بيض مسلوق - جبن - خيار - خبز - شاي ولبن .
- جبن - حلاوة طحينية - خبز - عصير فاكهة .

* وجبات إفطار تحتاج لوقت أطول فى إعدادها :

- فول بالخضر - بيض أوملت - خبز - شاي ولبن .

- عجة مصرية - مربى - خبز - كاكاو .

- فطيرات مملحة محشوة - كيك - عصير فاكهة .

* وجبات إفطار اقتصادية :

- جبن قريش بالزيت - طماطم - خبز - شاي ولبن .

- فول بالزيت والطحينة - خيار أو طماطم - خبز - عصير فاكهة .

- جبن أبيض - عسل وطحينة - خبز - شاي .

ثانياً - وجبات غذاء :

أ) وجبات غذاء مرتفعة التكاليف :

- دجاج - خضر مطهية - سلطة خضر - أرز أو خبز - حلوى .

- بفتيك - مكرونة بالجبن الرومى - سلطة خضر - فاكهة .

- سمك أو جمبرى - أرز - سلطة طحينية - فاكهة أو عصيرها .

* وجبات غذاء اقتصادية :

- حساء عدس - خبز محمر - سلطة خضر - فاكهة .

- عجة مصرية - خبز - سلطة خضر - مشروب ساخن أو بارد .

- بصارة - خبز - سلطة خضر - فاكهة .

* وجبات غذاء سريعة الإعداد :

- هامبورجر (نصف مجهزة) - خبز - سلطة خضر - فاكهة .

- بلوييف بالبيض - خبز - بصل أخضر - فاكهة .

* وجبات غذاء تحتاج لوقت أطول فى إعدادها :

- محشوات متنوعة - بفتيك - سلطة خضراء - فاكهة .

- كشرى عدس بجبة - سلطة خضر - كريم كراميل .

- كفته سمك - أرز - سلطة خضراء - جبلى بالفاكهة .

* وجبات غداء تصلح لفصل الصيف :

- خضر سوتيه - لحم مشوى - مكرونة بالجبن الرومى - چيلى بالموز .
- لحم بارد - بطاطس بيوريه - سلطة خضراء - مشروب بارد .
- سمك مشوى - خبز - سلطة خضراء - عصير فاكهة .

* وجبات غداء تصلح لفصل الشتاء :

- حساء عدس أصفر - طاجن خضر باللحم - سلطة خضر - كنافه .
- سمك مقلى - أرز - سلطة طحينه - بلح الشام .

ثالثاً - وجبات عشاء :

أ) وجبات عشاء سريعة :

- مربي - بيض مسلوق - خبز - زبادى .
- جبن (أى نوع) - خيار أو طماطم - خبز - شاي باللبن .
- كورن فليكس باللبن - فاكهة .

* وجبات عشاء تحتاج لوقت أطول فى إعدادها :

- كفته - بطاطس محمر - سلطة خضراء - زبادى .
- كبذه محمره - حساء خضر - خبز - فاكهة .

* وجبات عشاء اقتصادية :

- جبن قريش بالزيت - خبز - خيار أو طماطم - مشروب .
- عسل وطحينه - خبز - جبن - فاكهة .

* اقترحي وجبات غذائية متنوعة تبعاً للشروط الآتية :

- وجبات إفطار اقتصادية .
- وجبات تصلح لحفلة ما .

الخبز

٣



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- القيمة الغذائية للخبز .
- تصنيع الخبز .
- الشروط الواجب مراعاتها في عمل المخبوزات .
- تنفيذ بعض أنواع من الخبز .
- * القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .
- احترام العمل وجودة الإنتاج .

يعد الخبز من أهم المكونات الرئيسية للوجبات الغذائية التي يتناولها الأفراد على مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، ونادراً ما تخلو وجبة غذائية من أحد أنواع الخبز ، إذ يعد من أهم مصادر الطاقة ، لذلك تعمل الدولة جاهدة على تدعيم رغيف الخبز مادياً وغذائياً وصحياً ليصبح في متناول الجميع .

القيمة الغذائية للخبز :

يمد الخبز الجسم بالنصيب الأكبر من الطاقة ، ويزداد اعتماد الأفراد ذوي الدخل المحدود على الخبز بدرجة أكبر للاعتماد بالشعب والحصول على الطاقة المطلوبة .

أنواع الخبز :

يتنوع الخبز ليشمل أنواع متعددة منها :

- ١- الخبز البلدي .
- ٢- الخبز الفينو .
- ٣- الخبز الأفرنجي (الصدوق) .
- ٤- خبز الكايزر .
- ٥- الخبز الفرنسي .
- ٦- الخبز الشامي .

ولاشك أن الخبز الأسمر يفضل عن غيره من الأنواع الأخرى وذلك لاحتوائه على ما يسمى بالرده وهي تمثل القشرة الخارجية للقمح وتحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات وخاصة فيتامين (ب) الضرورى لسلامة الجلد والجهاز العصبى إلى جانب احتوائه على نسبة من الألياف تعمل على تنشيط الأمعاء ، ويتوفر الخبز البلدى فى الأفران وأماكن بيع الخبز ، وهو أكثر الأنواع مبيعاً مقارنة بالأنواع الأخرى نظراً للدعم الذى يوجه إليه من قبل الحكومة .

تصنيع الخبز :

تعتمد عملية تصنيع الخبز على تنشيط الخميرة بهدف تضاعف كمية العجين وتخمره ، حتى لا يكون الخبز مسطاً بل يتمتع بهشاشية مرغوبة ، ومن العوامل التى تتحكم فى ذلك :

أ) درجة الحرارة .
ب) الرطوبة النسبية .

وتعد درجة الحرارة من أهم العوامل التى تساعد على اتمام عملية التخمر ، لذلك لابد من ضبط درجة حرارة العجين أثناء كل من العمل ومرحلة التخمير عند ٣٧ - ٣٩م وهذه الدرجة تساعد على تنشيط وتكاثر خلايا الخميرة مما يجعلها تنتج كمية الغازات اللازمة للتخمر .
أما الرطوبة النسبية وهى العامل الثانى الذى يعمل على طراوة العجين واثابة الفرصة للخميرة للتكاثر واثابة السطح العلوى للعجين بليونته ، لأن جفاف السطح الخارجى يؤدى إلى تشققه وتسرب غازات التخمر ، مما يؤدى إلى عدم الحصول على الارتفاع المطلوب للخبز .

الشروط الواجب مراعاتها فى عمل المخبوزات :

- ١- استخدام الدقيق ذات المواصفات عالية الجودة .
- ٢- ضبط المقادير والخامات اللازمة .
- ٣- اتباع الطريقة الصحيحة فى العمل سواء فى العجن أو الخلط .
- ٤- يجب التأكد من صلاحية الخميرة قبل الاستعمال .

- ٥- تنشيط الخميرة وذلك بوضعها في قليل من الماء الدافئ مع قليل من السكر ، كذلك تجنب وضعها على سطح ساخن حتى لا تقتل الخميرة .
- ٦- أن يتناسب حجم الإناء مع كمية العجين بحيث يسمح بتضاعف حجمه .
- ٧- ضبط درجة حرارة الفرن عند بداية الخبز (عادة تشعل الأفران قبل الاستخدام) .
- ٨- عدم ترك العجينة لمدة أطول من اللازم أثناء التخمر مما يؤدي إلى تسرب الهواء ، والحصول على منتج غير مرتفع .

تطبيقات على تنفيذ بعض أنواع الخبز

١- الخبز الأفرنجى : (رغيف صندوق)

المقادير :

- ٣ - ٤ كوب دقيق منخول .
- ١ كوب ماء دافئ .
- ملعقة كبيرة سمن أو زبد .
- ٣ ملعقة صغيرة سكر .
- ملعقة صغيرة ملح ناعم .



خميرة بيرة في حجم عين الجمل أو ٢ ملعقة صغيرة خميرة جافة .

الطريقة :

- ١- تدعك الخميرة الطازجة بملعقة السكر ويضاف إليها $\frac{1}{4}$ كوب ماء دافئ ، أما بالنسبة للخميرة الجافة تذاب في الماء الدافئ مباشرة .

٢- يضاف السكر والملح والسمن لباقي الماء الدافئ .

٣- يوضع الدقيق فى سلطانية وتعمل حفرة فى وسط الدقيق ثم يصب الماء الدافئ ويضاف إليه الخميرة ويقلب الخليط بملعقة خشب ثم تضرب العجينة بقوة حتى تتجانس وتصبح العجينة لزجة.

٤- ترش لوحة خشب خفيفاً بالدقيق وتوضع عليها العجين .

٥- تلت العجينة باليدين لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح ملساء مطاطة .

٦- تكور العجينة وتوضع فى سلطانية مدهونة بالسمن السائح ، وهذا يجعل سطح العجينة أملس فلا يجف ، كذلك يساعد على تمدد العجينة أثناء التخمر .

٧- تغطى السلطانية بقطعة وتوضع فى مكان دافئ بعيداً عن سطح الفرن الحار - وتترك حتى يتضاعف حجم العجينة لمدة حوالى ١ ساعة .

٨- تختبر العجينة بالضغط عليها بأصبعين فإذا بقيت العلامات دلت على اكتمال التخمر .

٩- تلت العجينة مرة ثانية ثم توضع فى قالب المعد المستطيل المدهون بالسمن والمرشوش بالدقيق - تترك مرة أخرى حتى يتضاعف حجمها .

١٠- تخبز فى الرف المنتصف للفرن الحار (٢١٨م) ويترك حتى يرتفع وينضج ويحمر سطحه .

١١- يبرد على قاعدة سلك .

٢- الخبز الفينو :

يصنع عادة الخبز الفينو من دقيق قمح وتتميز العجينة بأنها خفيفة وهشة . ولإعداد هذه العجينة :

- ١- يخلط الدقيق مع الخميرة مع الماء مع السكر .
- ٢- تترك العجينة الناتجة ليتضاعف حجمها حتى ترتفع .
- ٣- تشكل الأرغفة حسب الطلب وتترك لمدة كافية حتى تتخمر .
- ٤- تخبز الأرغفة في فرن درجة حرارته ٢٥٠م لمدة ١٥ دقيقة .

٣- خبز الكايزر :

هذا النوع من الخبز شائع الاستخدام في عمل السندويشات وكذلك التقديم في اللواتم والفنادق ، وقد سمي بهذا الاسم نسبة إلى اسم القيصر الألماني وقد كان في البداية يشبه ورق الشجر الثلاثية ، وأخذ يتطور إلى أن أصبح على هيئة دائرة وهو المعروف الآن .

المقادير :

٣ - ٤ كوب دقيق منخول .

$\frac{1}{4}$ كوب سمن أو زبدة .

$\frac{1}{4}$ كوب سكر - ملعقة صغيرة ملح ناعم

كوب ماء دافئ أو (كوب ماء + لبن)

خميرة بيرة في حجم عين الجمل - بيضة .

الطريقة :

١- نفس طريقة العمل في الخبز الأفرنجي حتى يتضاعف حجم العجينة وتصبح جاهزة للتشكيل .

٢- تقسم العجينة إلى ٣ أقسام ، ويشكل كل قسم إلى ١٢ كرة صغيرة .

٣- يدهن قالب فطيرات بالسمن ، وتوضع ٣ كرات صغيرة بكل فجوة أي أن الـ ٣٦ كرة تعطى ١٢ واحدة من الكايزر .



٤- يدهن سطح الكرات بالزبد أو السمن السايح وتغطى وتخمر .

٥- تخبز فى فرن حار حتى تنضج ، وبعد خروجه من الفرن يدهن باللبن أو الماء ليكسبه لمعة وليونة للقشرة .

٤- الرغيف الفرنسى : (باجيت)

هذا النوع يتميز بالقشرة الصلبة المحمرة ، ولبائه الداخلية مسامية وخفيفة ، كذلك يتميز بأنه طويل .

المقادير :

نفس مقادير الخبز الأفرنجى باستعمال كوب ماء دافئ فقط وزيادة مقدار السمن أو الزبد إلى ٣ ملعقة كبيرة .

الطريقة :

يعمل بنفس طريقة الخبز الأفرنجى ويجب أن تكون العجينة يابسة نوعاً وأكثر تماسكاً من الخبز الأفرنجى حتى يمكن تشكيل الرغيف باليد .

١- تؤخذ قطعة من العجينة وتفرد على منضدة مرشوشة خفيفاً بالدقيق على هيئة مستطيل طوله ٣٥سم وعرضه حوالى ٢٠سم .

٢- يلف المستطيل على هيئة أسطوانة ، وتعمل على الرغيف حزوز منحرفة على مسافات (حوالى ٤سم) .

٣- يدهن سطحه بالماء البارد ويترك مكشوفاً حتى يتضاعف حجمه (١ ساعة) ، ويكشف حتى تتكون قشرة صلبة على سطحه .

٤- يدهن بالماء مرة أخرى قبل ادخاله الفرن ويخبز فى فرن حار لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة (قد يدهن الرغيف ببياض البيض المخفف بالماء بدلاً من الماء) .

أسئلة وتطبيقات عملية

(١) اذكرى أنواع التلوث الغذائى المختلفة - مع توضيح أى الأنواع أكثر خطورة على صحة الإنسان من وجهة نظر

(٢) وضحى كيف يتم تلوث الغذاء .

(٣) اقترحي بطاقة جديدة لتقييم العاملين فى مجال صناعة الأغذية لتفادى الأمراض الناتجة عن التلوث الغذائى .

(٤) عددى أنواع الخبز المختلفة ، وقارنى بينها من حيث القيمة الغذائية .

(٥) اذكرى الشروط الواجب مراعاتها عند عمل الخبز .

(٦) كونى وجبات غذائية متكاملة مراعية التنوع فى التكوين لكل من :

أ) وجبات غذا . قليلة التكاليف .

ب) وجبات إفطار سريعة الإعداد .

ج) وجبات عشاء اقتصادية .

دروس الوحدة

- ١ الأطعمة المجهزة والنصف مجهزة .
- ٢ الحلوى الشرقية .
- ٣ تكاليف حساب المنتجات .
- ٤ طرق تسويق المنتجات .



١ الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة

يرتبط نجاح الأفراد بما لديهم من مهارات تساعد في الاعتماد على أنفسهم وتحقيق قدرًا مناسبًا من العائد المادي ، حيث تنعكس تلك المهارات في آدائهم لأعمالهم ودرجة جودة هذه الأعمال .

ومن خلال الإلمام بكيفية حساب تكاليف المنتجات واختيار الوسائل المناسبة للدعاية والاعلان عنها يمكن تحقيق العائد المادي المناسب لنعمل ونربح . ومن أمثلة هذه الأعمال تصنيع بعض الأطعمة المجهزة أو نصف المجهزة والتي يمكن تسويقها بسهولة حيث تزايد الطلب على هذه الأطعمة وبخاصة للمرأة العاملة لتوفير وقتها وجهدها .

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- تزايد الاقبال على الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة .
- الأطعمة المجهزة المتوفرة في الأسواق .
- الأطعمة نصف المجهزة المتوفرة في الأسواق .
- تنفيذ بعض الأصناف المجهزة ونصف المجهزة .
- تغليف الأطعمة .
- * القضايا المتضمنة :
 - الصحة الوقائية .
 - احترام العمل البدوي .
 - مهارات حياتية

تزايد الاقبال على الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة

ازداد الاهتمام بالأطعمة المجهزة ونصف المجهزة لمواجهة ظروف ومتغيرات العصر ، وذلك في حالة ضيق وقت ربة الأسرة ، أو للتصرف عند وجود ضيوف ، أو في الرحلات ، أو لمجرد الرغبة في التغيير في نوعية الوجبات .

وقد زاد استهلاك هذه الأطعمة نظراً لسهولة نقلها من مكان لآخر ولتوفر بعضها طوال السنة ، ولسرعة إعدادها وتجهيزها .

ولهذه الأطعمة أنواع مختلفة ، فمنها المعد للأكل بعد التسخين ، وأخرى تحتاج لاستكمال بعض مراحل إعدادها وطهيها لتكون صالحة للتناول ، وأنواع أخرى تصلح للأكل كما هي . وهذه المواد الغذائية تختلف من حيث طريقة إعدادها وتجهيزها ، فقد تكون مجمدة أو معلبة أو مجففة ، وتتفاوت أسعار هذه الأطعمة فمنها الرخيص والغالي تبعاً لنوع وجودة الأصناف .

الأطعمة المجهزة المتوفرة في الأسواق :

تعرض كثير من المحلات التجارية أطعمة مجهزة للأكل مباشرة ، مثل : اللحوم المشوية بأنواعها المختلفة (لحوم حيوانات - طيور - أسماك) كما أن هناك المطاعم التي تقدم جميع أنواع الخضر المطهية واللحوم والأرز والمكرونات والسلطات وغيرها ، كذلك توجد المحلات التي تقدم وجبات جافة سريعة سواء تم تناولها في نفس المكان ، أو أخذها الفرد ليتناولها في مكان آخر ، كالمنازل أو العمل أو في الرحلات مثل البيتزا أو الهامبورجر .. إلخ إلى جانب الساندويتشات بأنواعها المختلفة . أيضاً توجد محلات لبيع الحلوى الجاهزة كالتورتات والجاتوهات والحلوى الشرقية والفطائر والبسكوتات .. إلخ .

كذلك توجد بعض الأطعمة المجهزة المحفوظة ، ومنها الفاكهة وهو ما يسمى بالكمبوت ، والمربى بأنواعها ، إلى جانب معلبات الخضر المطهية الجاهزة سواء بمفردها أو مع اللحم وكذا

معلبات اللحوم كالبولوييف ، وهو يمكن تناوله مباشرة أو يضاف إليه بعض المكونات ، مثل : البيض أو البطاطس أو الخضر لتحقيق مذاق معين أو لزيادة كميته ، أيضاً توجد معلبات الأسماك كالتونة والسلامون والأنشوجة وغيرها .

كما تتوفر الألبان الجاهزة للتناول ومنتجاتها ، إذ توجد في الأسواق أنواع متعددة من الألبان المطعمة بأنواع من الفواكه أو الشيكولاته ، إلى جانب الجبن بأنواعه والزبادى والقشدة وغيرها .

الأطعمة نصف المجهزة المتوفرة في الأسواق :

وهذه الأنواع تحتاج إلى استكمال بعض مراحل الطهى ، وقد تحتاج بعض الأصناف إلى انضاج كالسجق والهامبورجر والمحشوات ومن هذه الأنواع :

أ (اللحوم نصف المجهزة :

ومنها اللحوم بأنواعها المختلفة من حيوانات أو طيور وأسماك ، وتوجد على هيئة شرائح أو قطع أو مفرومة ، وفي بعض الأحيان تكون اللحوم متبلة ، وأحياناً معدة إعداداً كاملاً لعملية الطهى مباشرة ، مثل : الكفتة ، والكبيبة ، وأصابع السمك والبفتيك ... إلخ .

ويجب مراعاة أن تتوافر بها الشروط الصحية وأن تكون خالية من التلوث كما سبق الإشارة ، وهذا يتطلب أن تكون فى حالة مجمدة تماماً ومحتفظه بصلابتها ، مع ضرورة قراءة البيانات المرفقة بها للتأكد من صلاحيتها والرضا عن مكوناتها قبل عملية الشراء أو الطهى على أن يتم تجميدها مباشرة فى حالة عدم الاستخدام الفورى ، وتطهى الأطعمة المجمدة بعد إذابة الثلج ، ويفضل أن يتم ذلك عن طريق وضعها فى أحد أرفف الثلاجة أسفل الفريزر لاذابة ما بها من ثلج ببطء ، للاحتفاظ بقيمتها الغذائية .

ب) الخضروات نصف المجهزة :

توجد فى الأسواق أنواع متعددة من الخضـر نصف المجهزة ، وعادة تباع مجمدة داخل أكياس من البلاستيك ، وتحفظ فى الفريزر لتحتفظ بجودتها لحين استخدامها . والخضـر المجمدة تحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية ، ويتم إعداد الخضـر للتجميد تبعاً لنوعها عن طريق وضعها فى ماء مغلى لبضع دقائق وهذه العملية تقضى على الميكروبات التى تسبب فساد الأطعمة ، ثم تعبأ فى أكياس وتجمد . ومن أمثلتها البازلاء - الجزر - الباميه - ورق العنب - القلقاس - الخرشوف وغيرها .

مع ملاحظة أن الخضروات التى تستخدم فى عمل السلطة لا يتم تجميدها حتى تحتفظ بصلاية أنسجتها ، إذ يجب أن تكون طازجة دائماً .

ج) البقول نصف المجهزة :

توجد بعض أنواع البقول فى شكل أطعمة نصف مجهزة مثل عجينة الطعمية (الفلافل) وهذه يمكن الحصول عليها من المحلات المتخصصة ، ويتم قليها فى المنزل لضمان صلاحية الزيت المستخدم ، إذ لا يفضل استخدامه عدة مرات حتى لا يضر بصحة الفرد . ويمكن أن تشتري معبأة مجمدة فى أكياس من البلاستيك ، كذلك توجد بعض أنواع من البقول المجففة كالطعمية أو فول الصويا أو خليط منها ، والتى تتطلب اضافة كمية من السائل لتصبح معدة للاستعمال . ويمكنك القيام بمشروع صغير لتلبية احتياجات الأفراد فى بيتك وكذلك لتحقيق قدرأ مناسباً من الربح يرتبط بقدرتك على تصنيع أطعمة متنوعة لتصبح إما فى شكل جهاز تماماً وصالح للاستخدام الفورى ، أو إعداد بعض مراحل العمل الخاصة بالأطعمة المتوفرة لتصبح نصف مجهزة .

ومن أمثلة الأطعمة التى يمكنك تنفيذها بشكل تام الفطائر والحلوى الشرقية، والساندوتشات بأنواعها ... إلخ . مع التجديد فى مكوناتها وأشكالها والكميات والعبوات المطلوبة

لترضى احتياجات وأذواق المستهلكين في البيئة التي تعملين بها ، هذا إلى جانب تنفيذ بعض أنواع المخلاتات أو المربات وغيرها .

كما يمكنك القيام بإعداد بعض مراحل العمل للأطعمة لتلبية حاجات الأفراد وخاصة المرأة العاملة لتصبح أكثر سهولة وسرعة في تنفيذها مثل صلصة الطماطم ، خضروات معدة «كوسة وباذنجان مقور - تقطيع الباميا وتعبئتها - تجميد الخضروات - عمل أنواع من المحشوات جاهزة للانتضاج - تقطيف الملوخية وتعبئتها - إعداد القلقاس وتجهيز الخضرة الخاصة به - تجهيز الخرشوف وتجميده - تجهيز مجموعة متنوعة من الخضر الصالحة لشورية الخضر - تفصيل ثوم وتعبئته - إعداد أنواع من الكفتة أو الهامبورجر أو الدجاج البانيه أو البفتيك ، مع مراعاة تجميد ما يحتاج إلى ذلك إلخ .

وعند قيامك بمثل هذه المشروعات الصغيرة يمكنك تسويقها إما بشكل مباشر من خلال عرضها ، أو من خلال بعض المحلات المتخصصة لبيع الأغذية ، أو عن طريق الاتصال المباشر بربات البيوت وخاصة العاملات ، أو في حالات الولائم والحفلات وغيرها ، أو من خلال الملتصقات التي توضح ما تقومين بإنتاجه مع ترك رقم التليفون أو عنوان العمل لسهولة الاتصال وخلال قيامك بمثل هذه المشروعات أو الأعمال ستشعرين أن مهاراتك في أداء تلك الأعمال تتحسن باستمرار ، وستجدين أنك تطورين في نوعية الأصناف تبعاً لاحتياجات الأفراد في المنطقة التي تعملين بها كذلك ستلبي احتياجات المستهلكين من حيث حجم العبوات المطلوبة .

وفيما يلي طريقة إعداد بعض من الأطعمة نصف المجهزة .

تعد اللحوم المحفوظة أحد الأطعمة نصف المجهزة التي ترتفع درجة تعرضها للتلوث الغذائي إذا حفظت لمدة أطول من فترة الصلاحية ، وكذا لتعرضها للعوامل الجوية أثناء الإعداد أو

التداول ، إلى جانب أنها تحتوي على بعض أنواع المواد الحافظة ويفضل عدم الاكثار من تناولها وخاصة للأطفال .

١- البسطرمة :

هى نوع من اللحوم المملحة والمجففة ، ويعتقد أنها نشأت فى أرمينيا أو تركيا . تستخدم عادة قطع اللحم البقرى أو الجاموسى كبير العمر خالى من الدهون تقريباً . يفضل استخدام لحم الفخذ لأنه قليل الدهن والشفت .

تؤخذ القطع المستطيلة الخالية من الدهن ثم تقطع بالسكين فى اتجاه الألياف إلى قطع طولها ما بين ١٥-٢٥ سم وعرضها ما بين ٥-١٠ سم وسمكها من ٣-٥ سم تقريباً . يتم تفتيح قطع اللحم بسن السكين فى مواضع عدة (٥-٦ مواضع تبعاً لحجم القطعة) من ناحيتين بعمق يصل إلى منتصف سمك اللحم . ثم تملأ بالمنظفة السائلة (كل ١ كيلو لحم خالى من الدهن يستخدم كوب ملح ، ويستخدم أيضاً $\frac{1}{8}$ كيلو حلبة ، ٢ ملعقة كبيرة فلفل أرنأؤوطى أحمر ، رأس ثوم) .

الطريقة :

بعد عمل الشقوق فى الجانبين تملأ بالملح - ثم يدهن اللحم من الخارج بالملح أيضاً ، ويفضل لف البسطرمة بعد ذلك بقطعة شاش أو قماش نظيف .

تترك الشقوق لمدة ١٢ ساعة ليسيل العصير لينضج اللحم . وقد يوضع لوح خشب فوق القطع المجهزة كثقل بعد اللف فى القماش ، ويترك مدة ٢٤ ساعة - ثم تنظف قطع اللحم المكبوس ويترك اللحم معلقاً فى الهواء لمدة يوم آخر (كل ذلك فى الظل وليس فى الشمس حتى لا تتحجر البسطرمة) .

بعد ذلك يتم طحن الحلبة مع الفلفل مع الثوم جيداً للحصول على عجينة ناعمة ويغطي اللحم بهذه العجينة على عدة مراحل بحيث يترك اللحم لييجف قليلاً بين كل مرحلة وأخرى مع مراعاة بل اليد بالماء قليلاً حتى تتم تسوية السطح . ثم تترك العجينة فى الهواء (الظل) لمدة ٤ أيام قبل تناولها .

٢- السجق :

له مذاق قوى مميز ولون أحمر طوبى يصنع من اللحم البقرى .

الطريقة :

يفرم اللحم ويخلط مع التوابل جيداً ثم يعبأ الخليط فى عبوات من أمعاء البقر بعد غسلها جيداً ، مع عمل ثقب صغيرة فى العبوات وربطها على مسافات تتراوح ما بين ١٠ ، ١٥ سم . ثم يعرض السجق بعد ذلك للضغط لفترة طويلة للسماح للسوائل بأن تتبخر . ونتيجة لهذا الضغط يأخذ السجق شكل هلال منبسط ويحتفظ بلونه الأحمر الطوبى القاتم .

٣- الهامبورجر :

الهامبورجر نوع من الكفتة يشكل على هيئة مستديرات كبيرة الحجم نسبياً ، قطرها حوالى من ٦-٨سم، ويقدم ساخناً مشويًا مع الخبز الطازج المدهون بالزبد إلى جانب بعض الخضروات الطازجة كالحس والطماطم ، وكذا بعض شرائح الجبن والزيتون ، وقد يضاف إليه بعض الصلصات كالكاتشب والمايونيز والمستردة .

توجد خلطات متعددة للهامبورجر ، وتكاد تكون مقاديرها الأساسية واحدة ، والاختلاف فى المواد الأخرى التى تكسبها طعمًا مميزًا .

مقادير الهامبورجر :

$\frac{1}{2}$ ك لحم كندوز أحمر مفروم

بصلة مبشورة

بيضة مخفوقة

ملح وفلفل وجوزة طيب .

ملعقة كبيرة فتات خبز أفرنجي بايت ، و ٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم تبعاً للرغبة

(كوب من فول الصويا إن وجد) .

الطريقة :

- تخلط المقادير جميعاً فى وعاء ذو حجم مناسب .
- يقسم الخليط إلى أقسام تشكل على هيئة كرات كبيرة نسبياً وتلف الكرة ويضغط عليها باليد حتى تأخذ شكلاً مستديراً .
- تدهن الدوائر خفيفاً بالزيت أو السمن وتشوى على الفحم أو فى طاسة ساخنة ، أو فى الفرن .
- فى حالة استعمال الطاسة فى الشى ، فإنه يشوى السطح السفلى لمدة ٥-٧ دقائق ثم يقلب ويشوى على السطح الآخر حتى ينضج .
- يشق الخبز المفضل (كايزر - أفرنجي .. إلخ) إلى نصفين ، ويسخن لمدة دقيقة على السطح المقطوع فى الفرن أو على الشواية ، ثم يدهن بالزبد السايح .
- يوضع الهامبورجر الساخن على نصف الرغيف المستدير ، ويغطى بالآخر ، ويقدم مباشرة ساخناً ، ويقدم معه صلصة الكتشب والمستردة ، والخضر المفضلة أو يوضع الهامبورجر على شريحة توست طازج ساخن مدهون بالزبد ، ويكمل فى هذه الحالة بحلقة بصل ثم شريحة طماطم وزيتون ويقدم ساخناً .

ولتجاح الهامبورجر :

- يختار اللحم الأحمر قليل الدهن ويفضل المقطع الخاص بالفخذة أو الكتف .
- تدهن وحدات الهامبورجر بالزيت قبل الشى حتى لا تلتصق بالشواية .
- يقلب بعد نضج السطح السفلى على الوجه الآخر .
- يمكن تحضير دوائر الهامبورجر وتلف كل واحدة فى ورق زبدة أو فى رقائق الألومنيوم وتجمد ، وهذا يجعله جاهزاً للشى . وفى هذه الحالة يعد ضمن الأطعمة نصف المجهزة .

٤- فيليه الدجاج :

يعد من الأصناف المفضلة ، والتي تحتوى على نسبة مرتفعة من مواد البناء والمتمثلة فى لحم الدجاج والبيض المستخدم فى التغطية ، ومواد الطاقة المتمثلة فى البقسماط الناعم والمادة الدهنية المستخدمة فى التحمير .



المقادير :

- ١/٢ كيلو صدور أو أفخاذ الدجاج المخلية من العظم والجلد .
- عصير بصلة .
- ملح وفلفل .
- عصير ليمونة متوسطة .
- وبيض وبقسماط ودقيق للتغطية .
- زيت للتحمير .

الطريقة :

- يفرد كل صدر من صدور الدجاج ، ويقطع شرائح تبعاً للسمك المطلوب .

- تدق خفيفاً لتلين الأنسجة .

- تتبل بعصير البصل والملح والفلفل وتترك ساعتين على الأقل .

- يخفق البيض بالشوكة مع اضافة قليل من التوابل وملعقة زيت لمنع فصل اللحم عن طبقة التغطية.

- تغطى شرائح الدجاج بالدقيق ثم بالبيض ثم بخليط من الدقيق والبقسماط معاً .

- تحمر فى الزيت الغزير فى درجة حرارة متوسطة .

- تقدم ساخنة مع بطاطس محمرة أو خضر سوتيه أو منفردة وتجميل بالمقدونس .

- يمكن وضع شرائح الفيليه بعد تغطيتها بالبيض والبقسماط فى عبوات من البلاستيك

وتجمد لحين استخدامها ، وكذا يمكن تسويقها تبعاً لحاجات البيئة .

٥- دجاج تكا :

المقادير :

١ دجاجة . ملح - فلفل .

١ كوب زبادى $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مستردة .

بيضة . بصلة مبشورة .

الطريقة :

١- تغسل الدجاجة جيداً بالملح والدقيق وتشطف .

٢- تقطع من ٤ - ٦ قطع حسب الرغبة .

٣- يضاف الزبادى إلى البصلة المبشورة والمستردة والبيضة والملح والفلفل وتخفق بالشوكة.

٤- تتبل قطع الدجاج بالخليط السابق وتترك لمدة ٦ ساعات .



- ٥- يمكن شى قطع الدجاج المتبللة أو تحميرها غزيراً حسب الرغبة .
٦- تقدم مع بطاطس محمرة أو خضر سوتيه وبعض المشهيات وتجميل بالمقدونس .

٦- الخضر المجمدة :

تتعدد أنواع الخضر فى الموسم الواحد وتختلف من موسم إلى آخر ، ونتيجة لسهولة عمليات الحفظ أصبح من الممكن استخدام مختلف أنواع الخضر على مدار السنة وفى غير موسمها .

ومن أكثر طرق الحفظ شيوعاً طريقة التجميد نتيجة لتوافر الثلاجات واحتفاظ الأطعمة المجمدة بشكلها وقيمتها الغذائية ونكهتها الطبيعية .

ومن أنواع الخضر التى يمكن حفظها بالتجميد الفاصوليا - البسلة - الجزر - القرنبيط - الخرشوف - القلقاس - الكرنب .

ويتم تجميد الخضر بغمرها فى ماء مغلى لمدة تتراوح من ٣-٦ دقائق مع مراعاة كشف الغطاء فى الخضر الخضراء للاحتفاظ باللون الأخضر الزاهى ، ثم تبرد بالماء البارد مباشرة ثم تعبأ فى أكياس من البلاستيك تبعاً لحجم العبوة المطلوبة ، تقفل الأكياس بعد إخراج الهواء إما بعمل عقدة أو بظهر سكين ساخن أو باستخدام الآلة المخصصة لهذا الغرض . بعد ذلك توضع فى المجمد «الفريزر» لحين استعمالها ويجب كتابة البيانات الخاصة بالمنتج ، مثل : نوعه - تاريخ الإنتاج - تاريخ انتهاء الصلاحية ، ويكتب على بطاقة توضع داخل العبوة حتى لا تزال المعلومات التى بالبطاقة ، مع مراعاة استخدامها خلال عام من تاريخ الإنتاج .

ومما سبق يمكنك إعداد بعض الأصناف المجهزة ونصف المجهزة بهدف توفير وقتك وجهدك إلى جانب أنها تعد مصدراً جيداً للرزق والربح .

الحلوى الشرقية

٢



ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- القيمة الغذائية للحلوى الشرقية.
- أنواع الحلوى الشرقية .
- بعض أصناف من الحلوى الشرقية.
- * القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .

بعد الدقيق والمادة الدهنية أساس تكوين الحلوى الشرقية ، وبالتالي فهى تعد مصدراً مركزاً لمواد الطاقة ، وكما سبق الإشارة فإن مواد الطاقة تساعد الفرد على القيام بالجهد والنشاط اليومى ، ولكن الإفراط فى تناول هذا النوع من الحلوى غير مستحب ، إذ يؤدى إلى الإصابة بالسمنة ، وما لها من آثار ضارة على صحة الإنسان ، حيث تتسبب السمنة فى إصابة الفرد ببعض الأمراض ، مثل : ارتفاع ضغط الدم ، وترسيب الدهون داخل جدران الشرايين والأوردة ، وهذا يعرف بمرض تصلب الشرايين .

القيمة الغذائية للحلوى الشرقية :

يمكن زيادة القيمة الغذائية للحلوى الشرقية عن طريق إضافة أنواع مختلفة من الحشوات تحتوى على نسبة مرتفعة من مواد البناء (كالهليبية ، المكسرات) أو مواد الوقاية مثل إضافة الفاكهة .

أنواع الحلوى الشرقية :

تتعدد أنواع الحلوى الشرقية فبعضها نصف المجهز كالكنافة والجلالاش والقطايف

والبسبوسة، وهي تحتاج إلى بعض المراحل البسيطة حتى يصبح جاهزاً للتناول ، والبعض الآخر غير مجهز ويحتاج إلى مراحل مختلفة ليتم إنجازه مثل بلح الشام ولقمة القاضي وغيرها .
وقد تعلمت إعداد بعض أصناف من الأغذية المجهزة ونصف المجهزة ، وفي هذا الدرس ستتعرفين على كيفية تنفيذ بعض أنواع من الحلوى الشرقية إذ تعد من الأطعمة المفضلة والتي تلقى إقبالاً كبيراً من الأفراد على استهلاكها بأشكالها المختلفة وفيما يلي بعض أصناف من الحلوى الشرقية .

تطبيقات على بعض أنواع الحلوى الشرقية

أولاً - الكنافة :

تعتبر من أشهر وأشهى أطباق الحلوى الشائعة على مدار العام وبخاصة في شهر رمضان .
وتتميز الكنافة الجيدة بلونها الأبيض على أن تكون غير متعجنة ، خيوطها سليمة دقيقة ومتجانسة ، وتتميز أيضاً بالرائحة الجيدة .

وتعتبر الكنافة من الحلوى التي تعطى كمية سعرات كبيرة .

١- كنافة بالمكسرات :

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك كنافة طازجة ٤ ملاعق كبيرة سمن أو زيت جيد

مقدار شراب : (١ كوب سكر سنترفيش - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - نصف ليمونة - ملعقة صغيرة فانيليا أو ماء ورد أو ماء زهر) .

الحشو : ٢ ملعقة كبيرة مكسرات مفربة محمصة خفيفاً + ٢ ملعقة كبيرة زبيب +
 $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة - / ملعقة كبيرة سكر سنترفيش .

الطريقة :

- ١- يعمل الشراب بإضافة السكر إلى الماء ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب ثم يضاف عصير الليمون ويترك حتى يغلي ٢-٣ دقائق مع نزع الريم - يرفع من النار وتضاف القانيليا ويترك ليبرد .
- ٢- تفكك الكنافة فى إناء كبير الحجم مع تقطيعها باليدين .
- ٣- يقدح السمن خفيفاً ويصب معظمه على الكنافة وتقلب حتى تتشرب المادة الدهنية .
- ٤- يبسط نصف مقدار الكنافة فى الصينية ويضغط عليها باليد لتسويتها ثم يوضع عليها الحشو .
- ٥- يبسط فوق الحشو النصف الثانى من الكنافة ويضغط عليها خفيفاً لتسوية سطحها .
- ٦- يرش السطح بالجزء الباقى من المادة الدهنية ، تخبز فى فرن متوسط الحرارة حوالى ٢٠-٣٠ دقيقة حتى تتلون باللون الذهبى الفاتح .
- ٧- تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد وتقدم .

٢- كنافه بالكريمة :

تستخدم نفس مقادير الكنافه بالمكسرات مع استبدال المكسرات بالكريمة ، ويتميز هذا النوع من الكنافه بالطراوه والليونة ، وارتفاع قيمته الغذائية .

مقادير الكريمة :

- يمكن استعمال كريمة الكورن فلور وتتكون من ١ كوب لبن - ملعقة كبيرة كورن فلور -
ملعقة كبيرة سكر - قانيليا (قد يضاف قليل من جوز الهند المبشور) .

الطريقة :

- ١- يضاف الكورن فلور ويخلط بقليل من اللبن البارد أو الماء ويقلب جيداً بملعقة خشب .
- ٢- يغلى اللبن ويضاف إليه الخليط السابق مع التقليب جيداً بملعقة خشب حتى يغلظ القوام .
- ٣- تضاف القانيليا وجوز الهند (في حالة استعماله) ويترك ليبرد .
- ٤- يوضع نصف مقدار الكنافة كما ذكرنا في الكنافة بالمكسرات وتبسط كريمه الكورن فلور مع ترك حوالى ١ سم من الحواف بدون حشو حتى لا تحترق . ويستكمل بعد ذلك مثل الكنافة بالمكسرات .

٣- كنافة ملفوفة :

- لنجاح هذا الصنف لا بد من استعمال الكنافة الطازجة على شكل خصلات طويلة سليمة رقيقة وتسمى كذلك (كنافة برمة) وهي تتطلب مهارة كبيرة في عملية البرم .
- المقادير : كمقادير الكنافة بالمكسرات .

الطريقة :

- ١- تفرد خصلة من الكنافة على المنضدة وتندى خفيفاً بالماء براحة اليد .
- ٢- يخلط الحشو ويندى خفيفاً بالماء أو ماء الورد حتى يتماسك .
- ٣- يوضع جزء من الحشو المعد في المنتصف على هيئة خط بطول الخصلة .
- ٤- يثبت طرف الخصلة باليد اليسرى وتلف باحتراس من الطرف الآخر باليد اليمنى بشكل منحرف بحيث تغطي كل لفه جزء من سابقتها حتى لا يتساقط الحشو .
- ٥- بعد ذلك تلف الخصلة المبرومة حول بعضها بشكل حلزوني وترفع باحتراس وتوضع في صينية منخفضة الجوانب .

٦- تكرر العملية مع باقى الحصلات وتلف الخصلة المبرومة حول نهاية السابقة فى الصينية حتى تمتلى تماماً .

٧- تصب ملعقة كبيرة سمن سائح على السطح وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر خفيفاً .

٨- تسقى وهى ساخنة بالشراب الدافى وتقطع بسكين حاد على هيئة أصابع .

ثانياً : الجلاش

يصنع الجلاش من الدقيق الأبيض الفاخر ، وتتميز العجينة بالمطاطية لذلك تكون يابسة ، ثم تفرد ربيعاً جداً على منضدة مرشوشة بالنشا على هيئة طبقات رقيقة يرش بينها النشا . تقطع أوراق الجلاش إلى مستطيلات صغيرة ذات حجم موحد . ويتميز الجلاش الطازج بأن أوراقه رقيقة السمك متجانسة ، طرية غير متعجنة أو جافة .

بقلاوة بالمكسرات :

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك جلاش طازج - ٢-٣ ملعقة كبيرة سمن أو زيت - كوب مكسرات مفرية مخلوطة بالقرفة .

الطريقة :

١- يقطع الجلاش مستديرات بحجم قطر الصينية ويرص الأوراق ورقة ورقة مع رش قليل من المادة الدهنية بين كل ٥ ورقات ، حتى يتخللها الهواء .

٢- توضع نصف القصاصات الزائدة من المستديرات على طبقة الجلاش فى الصينية .

٣- تخلط المكسرات وتبسط بالتساوى على القصاصات .

٤- يوزع النصف الثانى من القصاصات أولاً على طبقة الحشو ثم المستديرات الباقية بنفس الطريقة السابقة .

٥- تقسم الصينية المستديرة من ٨-١٢ مثلثاً ثم يصب عليها السمن الساخن .

٦- تخبز فى فرن هادئ فى الرف المنصف للفرن حتى تنتفخ وتورق تدريجياً وتكتسب لوناً ذهبياً تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد .

ثالثاً : البسبوسة

تصنع من دقيق السمولينا (دقيق السميد) وهو إحدى مراحل طحن حبة القمح . وتتميز البسبوسة بارتفاع نسبة السكر بها .

المقادير :

٢ كوب دقيق سميد .

١ كوب لبن زبادى .

١ كوب سكر سنترفيش .

٢-١ ملعقة كبيرة سمن سائح .

٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر .

٣ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور (يمكن الاستغناء عنه) .

الشراب :

$\frac{1}{4}$ كوب سكر سنترفيش - ٢ كوب ماء - عصير ليمون - فانيليا .

الطريقة :

- يغلى الماء + السكر على النار لمدة ٣ دقائق ثم يضاف عصير الليمون والفانيليا بحيث يكون الشراب خفيف عن شراب الكنافة .

- ١- توضع جميع المقادير الجافة مع بعضها البعض ثم يضاف إليه السمن السائح والزيادى تدريجياً ويبس جيداً باليدين حتى تتكون عجينة لينة نوعاً يمكن بسطها فى الصينية .
- ٢- تجهز صينية مدهونه وتبسط بها العجينة بحيث لا يزيد السمك عن ٢ سم وتساوى باليد المبلل بالماء . تترك حوالى ساعة قبل الخبز .
- ٣- تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة من ٣٠ - ٤٠ دقيقة .
- ٤- تسقى وهى ساخنة مباشرة بالشراب الساخن حتى يتخللها جيداً .
- ٥- تقطع سمبوكسات أو حسب الرغبة .

تغليف الأطعمة

بعد دراسة أنواع الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة ، وتنفيذ بعض أصناف منها وكذا من الحلوى الشرقية ، يتطلب الأمر وجود وسيلة مناسبة لتغليف هذه الأطعمة بهدف سهولة تداولها وتسويقها بحيث تحتفظ بخواصها الطبيعية والغذائية ، إلى جانب سهولة نقلها من مكان إلى آخر مع مراعاة أن تكون العبوة ذات مظهر مناسب تجعل المستهلك يقبل على شرائها .

ترجع أهمية تغليف الأطعمة إلى أنها وسيلة لحمايتها مما يمكن أن يؤثر عليها من أتربة وحشرات وكذا المحافظة عليها من الجفاف . ويعمل التغليف على سهولة نقل المنتجات خاصة الأطعمة المجهزة من مكان لآخر كما فى حالة السندوتشات أو أطعمة الرحلات مما يجعلها فى متناول الكثيرين وخاصة المرأة العاملة والتجمعات الطلابية والعمالية فى مختلف الأماكن .

وتحتاج الأطعمة سواء كانت مجهزة أو نصف مجهزة إلى عمليات تغليف جيدة الشكل وكذا سليمة من الناحية الصحية .

وأهم الشروط الواجب مراعاتها عند التغليف ما يلي :

١- أن تكون العبوة من النوع الذي يوفر أقصى حماية ووقاية لكي تحافظ على المنتج المعبأ في حالة جيدة أثناء فترة تخزينه وحتى استهلاكه .

٢- أن تكون العبوة مناسبة لنوع المنتج شكلاً وحجماً وتجذب النظر ، كذلك ترضى ذوق المستهلك .

٣- أن يكون اختيار العبوة على أساس توفير الاحتياطات اللازمة التي تقاوم فساد المادة الغذائية.



٤- أن تساعد العبوة على حفظ نوعية الغذاء وقيمتها الغذائية .

٥- أن يتنوع حجم العبوة بحيث يتناسب مع احتياجات الأفراد .

ونتيجة للتطورات المختلفة ظهرت أنواع متعددة من وسائل التعبئة والتغليف تناسب كل

منتج .

ومن أهم هذه الأنواع :

الأكياس البلاستيك والورق الشفاف المغطى بطبقة من الشمع وورق الزبد والعلب والأطباق المصنوعة من ورق الكرتون المقوى والأطباق المصنوعة من البلاستيك أو الفوم (الفل الأبيض) . كذا يوجد ورق الألمونيوم (فويل) وعادة يكون على شكل أسطوانة يقطع منها حسب الرغبة ، أو على هيئة أطباق أو صواني .

ويتوقف استعمال كل نوع من هذه الأنواع على طبيعة المادة الغذائية وطريقة عرضها وبيعها . فعلى سبيل المثال يستخدم ورق الألمونيوم مع المواد الغذائية الساخنة حتى تحتفظ بحرارتها بشرط ألا تحتوي على مواد حامضية مثل الطماطم . وبالنسبة للمواد الغذائية الباردة فيمكن معها استعمال الأكياس البلاستيك أو الورق أو الأطباق البلاستيك خاصة مع الأطعمة التي تتطلب أسلوب معين للاحتفاظ بشكلها ، مثل : البسكوتات ، والكرواسان والسندوتشات ، وبعض أنواع الجبن المختلفة .

أهم الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار وسائل التغليف وهي :

١- نوعية المنتج :

يجب معرفة العوامل التي تؤدي إلى تكسير المنتج أو فساده والتي ترتبط بطبيعة المنتج والمواد الداخلة في تركيبه ، وشكله وحجمه ووزنه كذا قوته ومتانتته على تحمل الضغط والتكديس وتأثير الرطوبة والحرارة على صفات المنتج . هذا بالإضافة إلى الكمية التي يمكن أن يستهلكها الفرد منه .

٢- وسائل النقل :

يتطلب من القائمين على الإنتاج الغذائي التعرف على وسيلة النقل المناسبة والتي تحافظ على شكل المنتج وجودته وصلاحيته حتى يتم عرضه وبيعه .

٣- معلومات وحقائق عن السوق :

على المنتج أن يتعرف على احتياجات الأفراد في منطقة معينة حتى يتثنى له إنتاج الأنواع والكميات المطلوبة ارضاءً لاحتياجات المستهلك وسهولة التسويق .

٤- معلومات عن أسعار العبوات المختلفة :

إن أحسن العبوات ما كان أكثرها جودة وأقلها ثمنًا ومناسبتها لطبيعة المادة الغذائية ، حيث أن انخفاض تكاليف التعبئة يؤدي إلى زيادة هامش الربح .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- حساب تكاليف المنتج .
- سعر الوحدة من المنتج .
- تحديد نسبة الربح .
- * القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .
- احترام العمل وجودة الإنتاج .

تعلمت من خلال دراستك مهارات متعددة مرتبطة بتنفيذ منتجات غذائية متنوعة ، ومن أهم أهداف العاملين فى مجالات انتاج وبيع المنتجات الغذائية هو حسن تسويقها لتلبية حاجات الأفراد وكذا لتحقيق قدراً مناسباً من الربح يتناسب مع تكاليفه ومع ما بذل فيه من جهد .

وتحديد تكلفة المنتج (أى منتج) يتم عن طريق حساب

تكاليف كل عنصر وتسجيله فى الدفاتر الخاصة بذلك ، ثم تجميع تكلفة العناصر المرتبطة بالمنتج سواء كانت بشكل مباشر كتكلفة المكونات الداخلة فى الإنتاج ، أو بشكل غير مباشر مثل المجهود المبذول وقدرات الأفراد أو الإعلان عن تلك المنتجات أو أجور العمال القائمين على هذا العمل وغير ذلك .

ويتم حساب تكاليف هذه المكونات بهدف تحديد تكلفة الوحدة المنتجة بصفة عامة ، حيث أن الغرض من حساب التكاليف هو المساعدة فى تحديد سعر المنتج بغرض تسويقه .
وفيما يلى توضيح لعناصر التكاليف التى تؤخذ فى الاعتبار .

أ) تكاليف صناعية :

وتشمل كل ما يتعلق بشراء الخامات المطلوبة سواء كانت خامات غير مصنعة أو نصف مصنعة أو تامة الصنع وكذلك متطلبات العمل كالوقود وقطع غيار الآلات والماكينات ، إلى جانب مواد التعبئة والتغليف . وتشمل أيضاً مختلف التكاليف التى يتحملها المشروع سواء كانت أجور ومرتبوات أو مبالغ تدفع للتأمين والمعاشات والخدمات الطبية أو مسكن أو مواصلات أو دعاية وإعلان وغير ذلك .

(ب) تكاليف تسويقية : (تكاليف البيع والتوزيع)

وهي تمثل جميع التكاليف التي يتحملها المشروع منذ استلام المنتجات بعد تصنيعها من مرقع الإنتاج ، حتى توصيلها إلى يد المستهلك وتشمل تكاليف النقل والتخزين والبيع والاعلان والتوزيع والتوصيل . وكذلك إجراء بحوث للتعرف على آراء واحتياجات المستهلكين لحسن تصريف المنتجات .

وعلى ذلك يتضح أن تكلفية الوحدة ، عبارة عن نصيبها من كافة التكاليف الداخلة في التصنيع ، ويتم ذلك بقسمة اجمالي عناصر التكاليف على عدد الوحدات المنتجة .

$$\text{متوسط تكلفة الوحدة المنتجة} = \frac{\text{التكاليف الصناعية} + \text{تكاليف التسويق}}{\text{عدد الوحدات المنتجة}}$$

حساب الربح :

بعد حساب تكاليف المنتج وتحديد ثمن بيعه ، يأتي بعد ذلك حساب الربح يتم ذلك من خلال الفرق بين تكاليف الإنتاج و ثمن البيع .

مثال : الربح = ثمن بيع السلعة - تكاليف إنتاج السلعة

وإليك نموذج لمجدول يساعدك في حساب تكاليف أى منتج من حيث سعر الوحدة ونسبة الربح المناسبة .

المنتج	التكلفة	تقدير الربح المطلوب	سعر السلعة

وعلى ذلك فإن مجمل الربح عبارة عن ثمن المبيعات مطروحاً منها تكلفة الإنتاج والتسويق . وعندما يتبقى بعض المنتجات بدون تسويق ، يمكن حساب تكاليف المتبقى منه مضرورياً فى تكلفة الوحدة القابلة للبيع .

وينتشر فى الأسواق فى الوقت الحالى العديد من المشروعات التى تتنافس فيما بينها على كل من جودة المنتج وانخفاض تكلفته ، فنجد بعض المحلات تخفض فى ثمن منتجاتها بهدف بيعه وتحقيق نسبة منخفضة من الربح فى الوحدة الواحدة ، وترتفع هذه النسبة إذا تم بيع عدد أكبر من الوحدات . وعندما تعمل بعض منافذ البيع على تخفيض السعر فإن ذلك ليس معناه عدم تحقيق نسبة من الربح ، ولكن هذا يعتمد على خبرة القائمين على الإنتاج وقدرتهم على الحصول على الخامات بأسعار أقل أو يتم شراؤها فى وقت توافرها وانخفاض سعرها وذلك حينما تتاح إمكانية تخزينها بشكل يحفظ صلاحيتها ، وكذلك على مهارة القائمين بالعمل ، فكلما كانت لديهم القدرة على الإنتاج السريع الجيد ، فإن ذلك يساهم فى خفض تكاليف المنتج ، وهذا يتطلب من القائمين على الإنتاج التدريب المستمر للوصول إلى السرعة والاتقان ، واطاحة الفرصة للابتكار والتجديد فى المنتج بما يتلاءم مع احتياجات المستفيدين .

عليك أن تتعرفى على سعر السلعة من نفس المنتج فى منافذ البيع المختلفة حتى يمكنك تحديد ثمن مناسب لمنتجاتك ، على أن يكون سعر منتجاتك أقل من سعر السوق لضمان تسويقها .

كذلك يراعى أن تكون منتجاتك من سلع مطلوبة ولها حاجة ملحة فى المنطقة التى تعملين بها ويمكنك التعرف على ذلك من خلال ملاحظة سلوك الأفراد . وكذلك سؤا لهم إلى جانب تتبع احتياجاتهم فى المحلات المختلفة ، بهدف ضمان تسويق المنتجات .

طرق تسويق المنتجات

٤

احتياجات الأفراد والتسويق :

يحتاج كل من يعمل في مجال الصناعات بمختلف أنواعها إلى مهارات تساعد على تسويق هذه المنتجات ، وتحقيق نسبة معقولة من الربح مما يعمل على استمرار الإنتاج وتحسين جودته .

وتتأثر عملية التسويق بنمط الإستهلاك السائد في البيئة المحيطة ، من حيث مدى إقبال أفرادها على شراء المنتجات

الجاهزة، ويرتبط هذا بالمستوى الإجتماعى الذى ينتمى إليه أفراد البيئة ، وكذا المستوى الثقافى . كذلك فإن عمل المرأة أدى إلى بعض التغييرات فى نظام حياة الأسرة ، ونمطها الإستهلاكى ، مما انعكس على أنواع السلع المستهلكة فى المنطقة وظهور منتجات جديدة لم تكن متوفرة أو معروفة من قبل ، وانتشار منافذ البيع المتنقلة ، ومحلات الخدمة السريعة وتوصيل الطلبات للمنازل إلخ .

ولا شك أن للقيم الإجتماعية والدينية دور كبير فى توجيه سلوك الأفراد ، ولذلك يجب على القائمين بعملية الإنتاج والتسويق الأخذ فى الإعتبار القيم السائدة ، إلى جانب مراعاة الناحية الإقتصادية المرتبطة بالبيئة عند الإنتاج والاعلان والتوزيع .

وقد سبق الإشارة إلى أهمية حماية المستهلك من مختلف أنواع التلوث ، وانشاء المؤسسات التى تتابع هذه المواصفات . مما يتطلب تكامل البيانات الخاصة بالمنتج من حيث المكونات والوزن وشروط الحفظ ، ومدة الصلاحية، والشروط الصحيحة للاستخدام وطرق استعمالها ، والحرص على استقرار الأسعار واعلام المستهلكين بأى تغيير يحدث ، مع تلافى حدوث منافسة سعية بين الموزعين .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- احتياجات الأفراد والتسويق .
- أهمية الإعلان والتسويق للمنتجات .
- طرق ووسائل الإعلان .
- أثر الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك .
- * القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .
- احترام العمل وجودة الإنتاج .

أهمية الإعلان لتسويق المنتجات :

بعد الإنتهاء من تنفيذ المنتجات الغذائية المخطط لها ، فإن ذلك يتطلب الإعلان عما تم إنتاجه ليسهل عملية التسويق .

ولا شك ان للإعلانات قوة كبيرة تؤثر على سلوك المستهلك وتوجهه تبعاً لجاذبية الإعلان . وتعمل الإعلانات على إثارة دوافع الفرد للشراء . حيث يعد الإعلان عنصر رئيسى فى تسويق المنتج ، وكلما تعددت المنتجات ازدادت الحاجة إلى الإعلان عنها ، وقد أدت التطورات العلمية إلى زيادة ملحوظة فى عدد السلع ، وإلى تعدد أنواع كل سلعة ، مما يؤدي زيادة الحاجة إلى الإعلان .

وتعتبر الإعلانات الوسيلة الرئيسية للاتصال بالجمهور وتعريفهم بهذه السلع وحثهم على شرائها وتجربتها ، فالإعلان هو الجهود التى يبذلها المنتج لعرض السلع وترويجها بين الناس . والدعاية تختلف عن الإعلان ، فالدعاية هى الجهود المبذولة للتأثير على آراء واتجاهات ورغبات الأفراد ، بهدف رواج سلعة ما ، فالهدف من الدعاية هو التأثير على المستهلك للاقبال على شراء السلعة.

طرق ووسائل الإعلان :

تتعدد وسائل الإعلان ومنها :

١- وسائل سمعية كالإذاعة .

٢- وسائل بصرية كالصحف والجرائد والمجلات واللافتات والنشرات .

٣- وسائل سمعية بصرية مثل التلفزيون والسينما .

وتعد الوسائل السمعية والبصرية أكثر تأثيراً ، إذ أنها تستخدم أكثر من حاسة ، مثل : حاسة السمع والنظر معاً ، وبهذا يسهل إدراك الرسالة التى يحملها الإعلان ويسهل أيضاً الإنفعال بها ، إلى جانب سهولة وصولها إلى المستهلك ، إذ لا يتطلب مجهوداً مرتبطاً بالقراءة للتعرف على ما به .

ويمكنك الاعتماد على اللافتات والنشرات للإعلان عن منتجاتك حيث لا تتطلب تكلفة مرتفعة ، ويمكن استخدام الوسائل الأخرى فى حالة المشروعات الكبيرة .

يعمل المنتجون على ترغيب المستهلك فى شراء منتجاتهم ، وإثارة دوافعهم للشراء ، وغالباً ما تركز هذه على دوافع الفرد المختلفة مثل الرغبة فى شراء ما يحقق توفيراً فى التكاليف ، أو ما يحقق الراحة ويقلل الجهد والوقت ، أو رغبة الفرد فى أن يكون مثل أقرانه ويسلك سلوكهم .

وتتوقف فعالية الإعلانات على درجة استجابة المستهلك لها وتأثره بها وتكوين رغبات وحاجات جديدة أو متطورة لديه . ويستغل المنتج المناسبات المختلفة التى يكثُر فيها إقبال الأفراد على شراء السلع المختلفة مثل الأعياد والمناسبات الدينية والاجتماعية والتجمعات الطلابية على مختلف مستوياتها ، فيعلن عنها ويعتمد على دراسات نفسية من شأنها إحداث تأثير قوى فى نفوس الأفراد لاستهلاك السلعة ومنها العمل على توزيع عينات مجانية على المستهلكين لتجربتها والاقتناع بها أو بيعها بالتقسيط حتى يمكن أن تكون فى متناول الجميع وكذا الاشتراك فى بعض المعارض الخاصة بالمنتجات الغذائية (الأسر المنتجة أو مشروعات الشباب) بهدف الإعلان والتسويق للمنتجات ، كما يمكن الإعلان من خلال الملصقات وترك رقم التليفون لسهولة الاتصال إلخ .

فوائد الإعلان :

* يضيف الإعلان إلى الأفراد بعض المعلومات المرتبطة بخصائص ومميزات السلع والخدمات التى تقدم للمستهلك .

* يتمكن المنتجون عن طريق الإعلان من زيادة الإنتاج ، حيث أن ذلك يعمل على تبصير عدداً كبيراً من المستهلكين بالسلع المنتجة وفوائدها ومزاياها ، فيزيد الطلب على شرائها ، وبالتالي يزيد المنتجون من انتاجهم وبالتالي تزداد أرباحهم .

* يسهم الإعلان فى تبصير المستهلك بالبدائل المتعددة للسلعة الواحدة وأماكن تواجدها .

* يؤدى الإعلان إلى التنافس بين المنتجين لتحسين نوعية منتجاتهم وإلى تقديم العديد من المميزات والخدمات للمستهلك ، وأحياناً تخفيض الأسعار .

أسئلة وتطبيقات عملية

- (١) وضح أسباب تزايد الاقبال على الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة ؟
- (٢) صنفي الأطعمة المتوفرة فى الأسواق تبعاً لكل من :
- * أطعمة مجهزة .
- * أطعمة نصف مجهزة .
- * أطعمة غير مجهزة .
- (٣) اقترحى أصنافاً جديدة من الأطعمة المجهزة ونصف المجهزة ، يمكن أن تجد رواجاً فى الوقت الحالى .
- (٤) الحلوى الشرقية من الأصناف المفضلة وضحى :
- أ (القيمة الغذائية للحلوى الشرقية ؟
- ب) كيف يمكنك رفع القيمة الغذائية للحلوى الشرقية ؟
- (٥) حددى أحد الأصناف المجهزة وأيضاً نصف المجهزة ، وقومى بحساب التكلفة وثمان البيع ونسبة الربح بالتفصيل .
- (٦) اشرحى الشروط الواجب مراعاتها عند اختيار وسائل تغليف المنتجات الغذائية .
- حددى أنواع الأغلفة المناسبة لما يعرض عليك من منتجات مجهزة وغير مجهزة مع التعليل .
- (٧) وضحى أهمية الإعلان لتسويق المنتجات .
- عددى طرق الإعلان المختلفة التى يمكنك استخدامها فى البيئة المحيطة بك لترويج ما تنتجه .

شعبة الطفولة

المقدمة

لقد أصبح ربط التعليم بالعمل سمة من سمات مناهج التعليم الحديثة والمتطورة، ومن هنا كان الاهتمام بتصميم وتخطيط مناهج الاقتصاد المنزلى للمدرسة المهنية للبنات .

وتبدأ مناهج الاقتصاد المنزلى فى المدرسة الإعدادية المهنية بدراسة عامة تتعرف فيه الطالبات أساسيات مجالات هذا العلم من طفولة وعلاقات أسرية ، وإدارة منزل واقتصاديات الأسرة ، ومجال الملابس والنسيج ، والتغذية وعلوم الأطعمة ، والمسكن وتأثيثه وتجهيزه وتنسيقه ، ومع بداية الصف الثانى تتشعب المناهج لتتيح للطالبة فرص اختيار المجال المهني الذى تود أن تلتحق به عند إتمام الدراسة فى هذه المرحلة و المجال الذى تريد ان تستكمل دراستها فيه مستقبلا

ويسعدنا أن نقدم لك هذا الجزء الخاص بالفصل الدراسى الأول لشعبة الطفولة للصف الثالث حتى يمكنك أن تستكمل ما يتضمنه هذا المجال من مهارات بدأت فى دراستها فى الصف الثانى ، ويشتمل تخصص الطفولة فى الفصل الدراسى الأول على ثلاث وحدات :

الوحدة الأولى : سلامة طفل الروضة ، وتتناول دروسها كيفية توفير السلامة والأمان لطفل الروضة سواء فيما يتعلق بالمبنى أو حجرات النشاط أو فى الفناء أو الحديقة ، أيضا الأسلوب السليم للتعامل مع أطفال الروضة - تتضمن هذه الوحدة أيضا كيفية تنمية سلوكيات السلامة والأمان عند طفل الروضة من خلال العديد من الأنشطة التى يمارسها داخل الروضة أو خارجها فى أثناء الرحلات .

الوحدة الثانية : ألعاب تعليمية للأطفال : وتدرسين فيها ما يجب أن يتعلمه الأطفال فى الروضة ويساهم فى بناء شخصيتهم سواء فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين او التعامل مع عناصر البيئة .

كما تتعرفين أيضا طرق التعليم والتعلم فى الروضة الذى يتم من خلال اللعب لما له من أهمية قصوى فى حياة الاطفال من جميع الجوانب .

كما تتطرق الوحدة إلى تعرفك معنى الوسيلة والهدف منها أيضاً مواصفات الوسيلة المناسبة لطفل

الروضة والحمامات المناسبة ، التي تستخدم فى تنفيذها وسوف يتاح لك الفرصة لتنفيذ بعض هذه الوسائل وكيفية استخدامها .

ويختتم الكتاب بالوحدة الثالثة : ملابس طفل الروضة وتتعرفين من خلالها الملابس المناسبة لطفل

الروضة من حيث مواصفاتها ، والأقمشة المناسبة لها ، والتصميمات التي تتناسب وطفل الروضة .

ولأهمية مراعاة الألوان وتناسقها فى الروضة بما يضى عليها الجمال ويخلق الجو المريح ، ستتعرفين

فى هذه الوحدة دائرة الألوان مما يمكنه من حسن اختيار الألوان التي تتناسب وطفل الروضة وتشعرهم بالبهجة والسرور .

كما ستتعرفين ايضا بعض القطع الملبسية البسيطة المناسبة لطفل الروضة وتتعرفين الطرق الصحيحة

للعناية بها للاحتفاظ برونقها اطول فترة ممكنة .

وفى ثانياً موضوعات كل وحدة حرصنا على دمج مفاهيم متنوعة مرتبطة بالقضايا المعاصرة مثل :

الصحة الوقائية والعلاجية ، المهارات الحياتية ، حقوق الطفل .

ولقد حرصنا ايضا على أن يكون فى نهاية كل وحدة مجموعة تدريبات تساعدك على مراجعة ما

تعلمته وللتأكد من مدى استيعابك لمحتوى دروس كل وحدة .

والله ولى التوفيق ..

المؤلفون

ومركز تطوير المناهج

أهداف مقرر الصف الثالث الإعدادي المهني شعبة الطفولة

من المتوقع بعد دراسة هذا المقرر أن تكون التلميذة قادرة على تحقيق الأهداف الآتية:

أولاً : الأهداف المعرفية:

- تُوضح كيفية التخطيط لحفلة بالروضة.
- تُشرح كيفية التخطيط لعمل بعض الزيارات الميدانية لرياض الأطفال.
- تُوضح الشروط التي يجب مراعاتها لتوفير عنصر السلامة والأمان بالروضة.
- تُعطي أمثلة لطرق ملاحظة الأطفال.
- تُوضح المقصود ببطاقة الملاحظة وكيفية تعبئتها.
- تُعطي أمثلة لكيفية إجراء بعض الإسعافات الأولية البسيطة.
- تُوضح أهمية العلاقة بين الروضة والمنزل.
- تُعطي أمثلة لبعض مشكلات تربية الأطفال في هذه المرحلة العمرية.
- تُوضح كيفية التغلب على مشكلات الأطفال.
- تُعطي أمثلة لبعض السلوكيات الغير صحيحة لأطفال الروضة وتوضح كيفية التغلب عليها.
- تُعطي أمثلة لبعض طرق تقديم الطعام للطفل بطريقة جذابة.
- تُوضح آداب تناول الطعام.
- تُوضح العلاقة بين تغذية الطفل وحالته الصحية.
- تذكر أركان الروضة.
- تُحدد محتويات أركان الروضة.
- تُشرح كيفية تنسيق أركان الروضة.
- تبتكر طرق جديدة لتنسيق أركان الروضة.
- تُحدد المقصود بالوسيلة التعليمية.
- تُحدد مواصفات الوسيلة التعليمية المناسبة للأطفال.
- تُشرح كيفية تنفيذ بعض الألعاب المناسبة للأطفال.
- تذكر الألوان الأساسية.
- تُعطي أمثلة لبعض الألوان المتناسقة.
- تُعطي أمثلة لبعض الألوان المحببة للأطفال في هذه المرحلة العمرية.

ثانياً : الأهداف المهارية:

- تُنفذ وسيلة تعليمية وفقاً لهدف محدد.
- تُنفذ وسيلة تعليمية بمواصفات محددة.
- تختار بعناية فاتحة الخامة الملائمة لتنفيذ الوسيلة التعليمية.
- تُنفذ بعض نماذج العرائس.
- تُنفذ بعض القطع الملابس البسيطة.
- تستخدم أدوات التفصيل والخياطة بطريقة آمنة.
- تُجيد اختيار القماش المناسب لتصميم ملابس طفل الروضة.

تتبع الخطوات والأسس السليمة لتكوين المقاس المطلوب للقطعة المنفذة.
تتبع إرشادات وتعليمات مكتوبة في نقل تصميم أو غرزه من المجلات.
تشتري الأقمشة والكلف ولوازم الإنتاج.
تستخدم المكواة بأمان.

تُعد بعض الأصناف الخفيفة المناسبة للشخص البدين.

تُنفذ بعض الأصناف المناسبة للشخص النحيف.

تُنظم السجلات الخاصة بالمشروع.

تُمارس عمليات التسجيل بدقة.

ثالثا : الأهداف الوجدانية:

تُقدر قيمة الملابس في تحقيق السعادة للفرد.

تُراعى الأناقة والانسجام في ملابسها وتحافظ على نظافتها ومظهرها.

تُداوم على محاولة تحسين مستواها العملي والعلمي.

تلتزم بالعادات الصحية السليمة وتعتني بنظافتها الشخصية.

تهتم باتباع الخطوات والأسس السليمة في تنفيذ القطعة الملبسية المنفذة.

تُحافظ على الأدوات والمعدات التي تستخدمها.

تحرص على إعداد نماذج لوجبات متوازنة للشخص البدين وأخرى للنحيف.

تهتم بإعداد الأطعمة المناسبة للشخص البدين والنحيف.

تتعود تنظيم السجلات الخاصة بالمشروع.

تُدرك أهمية الدعاية والإعلان للمشروع.

تُقدر قيمة تقييم المشروع.

المحتويات

الوحدة الأولى :

١٢٠ - ١٣١

سلامة طفل الروضة

١٢٠

١- السلامة والأمان بالروضة

١٢٥

٢- التعامل مع أطفال الروضة

١٢٧

٣- علمي طفلك سلوكيات السلامة والأمان

١٣٠ - ١٣١

أسئلة وتطبيقات عملية

الوحدة الثانية :

١٣٢ - ١٤٩

(ألعاب تعليمية للأطفال)

١٣٢

١- ماذا تعلم الأطفال في الروضة

١٣٥

٢- طرق التعليم والتعلم في الروضة

١٣٧

٣- الوسيلة التعليمية

١٤١

٤- تنفيذ بعض أنواع العرائس

١٤٩

أسئلة وتطبيقات عملية

١٤٠

١٥٠ - ١٦٧

الوحدة الثالثة :

١٥٠

(ملابس طفل الروضة)

١٥٤

١- الملابس المناسبة لطفل الروضة

١٥٦

٢- ألوان محببة لطفل الروضة

١٦٦

٣- تنفيذ بعض القطع الملابس البسيطة

١٦٦

المناسبة للأطفال من (٤ - ٦ سنوات)

١٦٧

٤- العناية بملابس الأطفال

١٦٧

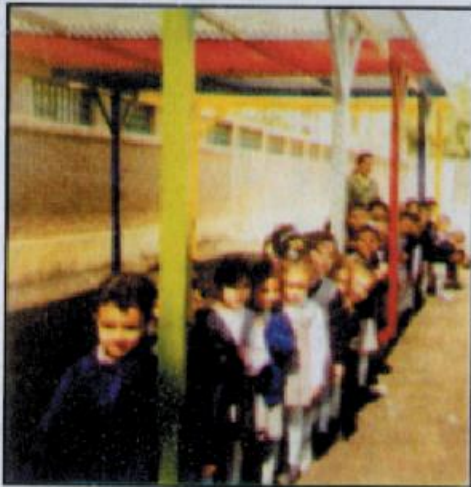
أسئلة وتطبيقات عملية

سلامة طفل الروضة

إنَّ صحَّةَ الطفلِ سواءً أكانت الصحة العامة أم الصحة النفسية وسلامته أمانة في أعناقنا ؛ لأنهم عدة مستقبل أمة ، والذي يقاس دائما بما تقدم لأطفالها من رعاية واهتمام . ولا شك أن المرحلة العمرية التي سوف تتعاملين معها وهي مرحلة الروضة لها أهمية كبيرة في تكوين شخصية الطفل وتنمية قدراته وذكائه .

وستقدم لك هذه الوحدة بعض الدروس التي يدور محورها حول كيفية توفير السلامة والأمان لطفل الروضة وأسلوب التعامل معه ، إضافة على توجيهه إلى السلوك السليم الذي يساهم في المحافظة عليه ورعاية حقوقه .

السلامة والأمان بالروضة



النظام يحقق الأمان والسلامة في الروضة

دروس الوحدة

- ١ السلامة والأمان بالروضة
- ٢ التعامل مع أطفال الروضة
- ٣ علمي طفلك سلوكيات السلامة والأمان .

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- السلامة والأمان في المبنى .
- السلامة والأمان في حجرات النشاط .
- السلامة والأمان في الفناء أو الحديقة .
- سلامة الأطفال الشخصية .
- * القضايا المتضمنة :
- الصحة الوقائية والعلاجية .
- مهارات حياتية .
- حقوق الطفل .

كلما تقدمت الأمم زاد اهتمامها بتربية الأجيال الصاعدة . ويبدأ هذا الاهتمام بالأطفال الصغار في سن ما قبل المدرسة ؛ نظراً لما لهذه المرحلة العمرية من أهمية في تكوين شخصية الطفل . ويتطلب الاهتمام بمرحلة الطفولة إهتمام كبير برياض الأطفال من حيث توافرها ، ومن حيث ميناها وتجهيزاتها ، وفوق كل ذلك العوامل بها .

ولذلك نهنتك باختيارك تخصص الطفولة ؛ ليكون مجالاً لعملك في المستقبل كمساعدة لمعلمة الروضة ، وهي مسئولية غاية في الأهمية ، لأنك سوف تتعاملين مع أطفال في عمر الزهور يحتاجون الرعاية والحب والتوجيه .

وعندما يترك أولياء الأمور أطفالهم في الروضة ، فإن سلامتهم وحمايتهم من المخاطر أو التعرض للحوادث ، تصبح مسئولية العاملين في الروضة . وأنت تشاركين بدور هام في تحمل هذه المسئولية . وفي هذه الوحدة نقدم لك بعض المعلومات والاتجاهات التي تساعدك في تحقيق هذا الهدف .

أولاً - السلامة والأمان في المبنى :

عادة يتم اختيار مبنى الروضة قريباً من التجمع السكاني لأهل الحي ، ويكون المبنى غالباً من دور واحد تجنباً لمخاطر السلالم والصعود والهبوط . ويلحق بالمبنى حديقة متسعة للعب الأطفال بحرية وممارسة الأنشطة الخارجية . تحاط الحديقة بسور مرتفع لحماية الأطفال ومنع دخول الغريباء ، أو الحيوانات إلى المبنى . يفضل أن تحاط الحديقة بالأشجار وتكون أرضيتها مغطاه بالعشب الأخضر (النجيل) ، وتترك مساحة من الأرضية مغطاه بالرمل ، كما تغطي المرات في الحديقة بالبلاط . ويجب توفير أماكن مظلة تحمي الأطفال من حرارة الشمس في شهور الصيف . تُخصص مرافق صحية لكل مجموعة فصول بحيث تكون قريبة منها وبأعداد كافية ، هذا بالإضافة إلى صنابير مياه الشرب . ويراعى أن تكون هذه المرافق مناسبة في المقاس والارتفاع مع أحجام الأطفال .

يفضل تركيب سلك على نوافذ الروضة منعاً لدخول الذباب والباعوض ، كما يجب أن تتوفر صناديق لتجميع القمامة أولاً بأول والتخلص منها بالطرق الصحية السليمة .
وعلى العاملين بالروضة منع الباعة الجائلين من التواجد أمام الروضة ، ومحاولتهم إغراء الأطفال لشراء أطعمة غير موثوق في نظافتها .

ثانياً - السلامة والأمان في حجرات النشاط :

يجب أن تكون مساحة الحجرة مناسبة لأعداد الأطفال بحيث يتمكن كل طفل من الحركة داخل الحجرة ، وتكون جيدة الإضاءة والتهوية ، تقسم الحجرة إلى أركان ومراكز اهتمام تسمح بعمل الأطفال في مجموعات صغيرة أو كبيرة ، وبالانتقال من ركن إلى آخر حسب رغبتهم واهتماماتهم . ويجب عدم ازدحام الغرفة بقطع الأثاث .



- تختار المناضد والمقاعد من مادة خفيفة الوزن ؛ بحيث يسهل تحريكها وترتيبها بطرق مختلفة ، وأن تكون ملساء السطح ، سهلة التنظيف .
وأن يكون ارتفاعها مناسباً للأطفال .
- يجب تجنب وضع قطع السجاد الصغيرة حيث إنها سهلة الانزلاق وتسبب وقوع الأطفال وإصابتهم .



لذلك تثبت السجادة في الأرض وتكون أطرافها مسطحة .

- الأرفف والدواليب المستخدمة في الأركان تكون على ارتفاعات مناسبة للطفل ؛ ليسهل عليه استخدامها دون حوادث ، كما يتعود إعادة الأشياء إلى أماكنها وعدم ترك اللعب مبعثرة على الأرض مما يسبب تعثر الأطفال ووقوعهم .

ثالثاً - السلامة والأمان في الفناء أو الحديقة :



- يجب التأكد من خلو الأرض سواء المزروعة أم المغطاه بالرمل من أي مصدر ضار بالأطفال كالحشرات أو قطع الزجاج المكسور .
- يفضل عدم الإكثار من الأجهزة في الحديقة وعادة يكتفى بجهاز للتسلق وآخر للترحلق ويضاف إليها جهاز للترعلق والأرجحة . ويجب التأكد من سلامة جميع الأجهزة والأدوات الموجودة بساحة اللعب ، والتأكد من عدم وجود زوايا حادة بها ، وأن تثبت جيداً في الأرض .

- ومن المهم مراقبة الأطفال أثناء لعبهم في الساحة وتوجيههم لمنع الحوادث والمشاجرات بينهم .

رابعاً - سلامة الأطفال الشخصية :

- يُشرف على أطفال الروضة طبيب متخصص ، يعمل في تعاون مع الممرضة المقيمة ومع المعلمات والمساعدات لملاحظة أية أعراض مرضية على الأطفال والتصرف إذا بها .
- وتحتفظ الروضة بسجل أو بطاقة صحية لكل طفل تتابع فيها حالته الصحية ونموه .
- يجب ملاحظة ملابس الطفل وتوجيه أولياء الأمور لضرورة أن يرتدى الطفل الملابس

المناسبة لفصول السنة ، ولأنواع
الأنشطة في الروضة .

- يجب التأكد من صحة وسلامة
الطفل قبل مشاركته في أى
نشاط حرصاً عليه وعلى الأطفال
الآخرين .

- يجب مراعاة قواعد النظافة
والسلامة عند تناول الطعام ،
أو استخدام دورة المياه وتعليم



التلاميذ الأسس الصحية لمنع العدوى أو الإصابة بالأمراض .

- يجب الاحتفاظ بصندوق إسعافات أولية قريباً من المعلمة والمساعدة لاتخاذ اللازم في
حالة أى إصابة ، ويحتوى على :



- ١ - قطن وشاش طبي .
- ٢ - ضمادات للجروح .
- ٣ - مراهم للجروح والحروق البسيطة .
- ٤ - ترمومتر .
- ٥ - مخفض للحرارة .
- ٦ - مسكن للألام .
- ٧ - مطهرات .
- ٨ - رباط ضاغط .
- ٩ - كمادات .

التعامل مع أطفال الروضة

٢



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- أساليب التعامل مع طفل الروضة .
- ما يجب مراعاته ، وما يجب تجنبه عند التعامل مع الأطفال .
- * قضايا متضمنة :
 - الصحة الوقائية والعلاجية .
 - مهارات حياتية .
 - حقوق الطفل .

إن الصحة في مفهومها الشامل ليست فقط خلو الجسم من الأمراض ، ولكنها تتضمن أيضاً الصحة النفسية للأفراد . وتتوقف الصحة النفسية للطفل على مدى إشباع احتياجاته النفسية والتي تتحقق عن طريق حسن معاملته . ومن منطلق إعدادك للقيام بمهام مساعدة معلمة رياض الأطفال ، وحرصاً منا على سلامة طفل الروضة ... نقدم لك بعض المعلومات التي تساعدك على كيفية التعامل معه بطريقة صحيحة .

من المهم أن ندرك أن التعامل مع الطفل بين أقرانه في الروضة ، يختلف عن معاملته وسط إخوته وأخواته في الأسرة . فهو في الروضة فرد في مجتمع جديد غريب عليه ، وعلينا أن نعمل على توفير المناخ النفسي الذي يشعر الطفل بالاطمئنان والاستقرار العاطفي . وعلينا أن نهينئ له الفرصة لتكوين علاقات إجتماعية سوية مع الأقران ومع الكبار . ومن المفيد في هذا الاتجاه أن نحاول التعرف على البيئات الاجتماعية والثقافية التي يأتي منها الأطفال ، وأن نتعرف على أولياء الأمور وإقامة جسر من التعاون والتفاهم بين العاملين في الروضة وبين أسر الأطفال ، حتى لا يؤدي التعارض في أسلوب التعامل إلى حيرة الطفل ويخلق في نفسه صراعات ضارة ، تؤثر على سلوكه مستقبلاً .

وإليك بعض التوجيهات التي تساعدك في التعامل مع الأطفال في الروضة :

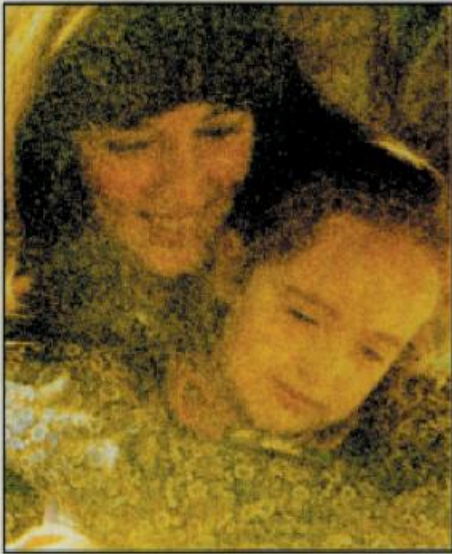
١- عليك أن تكونى قدوة لهم فى مظهرك ، وفى أسلوب كلامك وألفاظك التى تستخدمينها ، وفى طريقة تصرفك مع الزميلات . فالطفل يمتص هذه السلوكيات ويعتبرها مثله الأعلى .

٢- لا تستخدمى ألفاظاً غير لائقة فى مخاطبة الأطفال أو مخاطبة أى فرد آخر أمامهم .

٣- إستخدمى كلمات تعبر عن التشجيع والثناء والحب ، حتى وإن لم يستدع الموقف ذلك ، فهذا من شأنه أن يقلل الكثير من الاضطرابات والمشاكل السلوكية الشائعة عند الأطفال .

٤- تجنبى اللجوء إلى أساليب القهر والضغط بغية الحصول على طاعة الطفل ، لأن ذلك يؤدى إلى سيطرة القلق والتوتر وعدم الأمان .

٥- اشعرى الطفل بالحب ، والحنان .



٦- ابتعدى عن المبالغة فى توجيه الانتقاد واللوم إلى الأطفال وأيضاً المبالغة فى الحرص عليهم وعلى سلامتهم لأن ذلك من شأنه إضعاف شخصيتهم، واضطراب سلوكهم.

٧- تجنبى عقد المقارنات بين الأطفال وذويهم لأن ذلك من شأنه أن يقلل روابط الألفة والمحبة بينهم ، ويخلق بينهم الغيرة بصورة غير مرغوبة .

٨ - عند ارتكاب الطفل أفعال غير صحيحة

يجب أن يعرف خطأه والآثار الضارة التى تنجم عن ارتكابه هذا الخطأ .

٩- يحسن عقاب الأطفال معنوياً ، لأنه يكون أكثر إيجابياً فى نتائجه من العقاب البدنى .

١٠- يجب أن يكون نوع العقاب مناسب لحجم الخطأ الذى ارتكبه الطفل .

١١- لا تذكرى الطفل بشكل مستمر فى كل مناسبة بذنب ارتكبه منذ زمن بعيد .

١٢- لا تذكرى أخطاء الأطفال أمام أقرانهم أو الأقارب أو الجيران .

علمي طفلك سلوكيات السلامة والأمان

٣



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- سلوكيات السلامة والأمان :
- * داخل حجرة النشاط .
- * في فناء الروضة .
- * أثناء الدخول والخروج من باب المدرسة وأثناء الصعود والنزول من على السلم .
- * خارج الروضة . * أثناء الرحلة .
- * قضايا متضمنة :
- الصحة الرقانية والعلاجية .
- مهارات حياتية . - حقوق الطفل .

إن سلوكيات السلامة والأمان تنمو عند الأطفال منذ بواكير الطفولة ، لذا يجب أن تعمل أسرة الروضة على تنميتها من خلال العديد من الأنشطة مثل :

أولاً - داخل حجرة النشاط :

- تعويد الطفل على إعادة اللعّب إلى أماكنها بمجرد الإنتهاء من إستخدامها يضمن السلامة والأمان ، حتى لا يتعثّر أحد الأطفال بها .



- عند تحدث الأطفال معاً : يمكنك إرشادهم إلى الطريقة الصحيحة للحوار وضرورة خفض الصوت ، منعاً من حدوث التلوث السمعي .
- عند تعامل الأطفال معاً : دريبهم على التعاون معاً دون إساءة أحدهم إلى الآخر وأن يكون التفاهم بهدوء

دون استخدام الأيدي .

- راقبى الأطفال أثناء مزاولة النشاط ، وعلمهم الطريقة الصحيحة لاستخدام أدوات اللعب دون أن يؤذى أحدهم الآخر .

ثانياً - فى فناء الروضة :

يمكنك ممارسة لعبة إشارات المرور مع الأطفال ، ومن خلالها علمى الأطفال بعض السلوكيات الخاصة بالمرور ومنها :

- السير على الرصيف (ويمثله رصيف الحديقة) .

- معرفة إشارات المرور، وهنا يمكنك عمل نماذج لإشارات المرور وتدريب الأطفال على السير باتباعها .

ثالثاً : أثناء الدخول والخروج من باب المدرسة :

- علمهم مفاهيم السلامة والأمان التى تتضمن عدم التزاحم ، عدم إحداث ضوضاء .

رابعاً : أثناء الصعود أو النزول من على السلم :

- عدم التزاحم ، عدم التزحلق على سور السلم لضمان السلامة والأمان .

- الوقوف فى طابور .



خامساً : خارج الروضة :

- لضمان السلامة والأمان علمى الأطفال :

* عدم التعامل مع الباعة الجائلين .

* عدم تناول أطعمة مكشوفة .

* عدم التقاط أى شىء غريب من الأرض .

* عدم التحدث مع الغرباء الذين لا يعرفونهم أو الذهاب معهم إلى أى مكان .

سادساً : أثناء الرحلة :

- علمى الأطفال الطريقة الصحيحة للصعود والنزول من الأتوبيس بنظام .



- عدم الابتعاد عن مجموعة الرحلة .

- عدم تسلق الأماكن العالية والأشجار .

- عدم إخراج رأسه أو يده من شبك الأتوبيس .

- عدم تناول الأطعمة المكشوفة .

- عدم اللعب بالألعاب الخطرة أو فى الأماكن الخطرة ، مثل : القرب من الأسوار ذات الأسلاك الشائكة أو كابلات الكهرباء التى قد تكون مكشوفة - الأماكن التى بها مجارى مائية... إلخ .

وإضافة إلى ما سبق فإنه يجب تنمية الثقة بينك وبين الطفل مما يجعله يحكى لك عن كل ما يحدث له أو يقابله أو لايفهمه وبالتالي يمكنك توجيهه لضمان السلامة والأمان .



أسئلة وتطبيقات على الوحدة الأولى

(١) لتوفير عنصر السلامة والأمان فى الروضة ، يراعى عدة اعتبارات يجب عليك مراعاتها ، وضحيها بالاستعانة بالجدول الآتى :

المكان	احتياطات السلامة والإمان
١- حديقة الروضة . أ) الأرضية . ب) الأجهزة والأدوات .	
٢- فى حجرة النشاط . أ) النوافذ . ب) الأثاث بالروضة .	

(٢) وضحي دورك للمحافظة على سلامة الأطفال الشخصية ؟

(٣) ضعى علامة (√) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة (x) أمام العبارات غير الصحيحة :

- أ) عقد مقارنات بين الأطفال يقوى روابط المحبة بينهم . ()
- ب) المبالغة فى تقديم اللوم للطفل تساعده فى التخلص من السلوكيات غير الصحيحة . ()
- ج) يفضل عدم معاقبة الطفل بدنياً ومعاقبته معنوياً . ()
- د) ذكر أخطاء الطفل أمام أقرانه يشجعه على تجنبها منعاً للاخراج . ()
- هـ) تذكرة الطفل بالخطأ الذى ارتكبه باستمرار يساعد على التخلص منه . ()

و) استخدام كلمات التشجيع للطفل تسهم في تدليله .

(٤) إكسابك للطفل العادات الصحيحة من ضمن المهام التي يمكنك المساهمة في تنميتها
وضحي ذلك ... بالاستعانة بالجدول التالي ؟

العادات الصحيحة	كيفية إكسابها للطفل
أولاً : عادات الغذاء	
ثانياً : عادات النظافة	
ثالثاً : التعامل مع الآخرين	

تعتبر السنوات الست الأولى في حياة الطفل هي الأساس في بناء شخصيته ؛ حيث إنها مرحلة إستكشاف وتعلم ، لذا فإن ما يتعلمه الطفل في الروضة سيساهم في تحديد السمات الرئيسية لشخصيته في المستقبل في نواحي متعددة ، مثل سلوكه الاجتماعي واكسابه عادات أساسية صحية .

لذا فإن طريقة التعليم والتعلم في الروضة التي تتم عادة عن طريق اللعب ستكون لها أهمية قصوى في حياة الطفل في جميع الجوانب ، وهذا ما ستقدمه هذه الوحدة بالإضافة إلى طريقة تنفيذ بعض الوسائل التعليمية والألعاب التي تساعد على سرعة التعلم .

دروس الوحدة

- ١ ماذا يتعلم الأطفال في الروضة ؟
- ٢ طرق التعليم والتعلم في الروضة .
- ٣ الوسيلة التعليمية
- ٤ تنفيذ بعض الوسائل التعليمية
- ٥ تنفيذ بعض أنواع العرائس

ماذا يتعلم الأطفال في الروضة ؟

١



مشاركة الطفل مع الآخرين في الأنشطة المختلفة

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- ماذا يتعلم الأطفال في الروضة؟
- * أسس السلوك الاجتماعي .
- * التعرف على البيئة .
- * السلوكيات الصحيحة .
- * المهارات اللغوية .
- * الثقة بالنفس .
- * العادات السليمة المتعلقة بالصحة .
- * **القضايا المتضمنة :**
- الصحة الوقائية والعلاجية .
- مهارات حياتية .
- حقوق الطفل .
- التربية من أجل المواطنة .

- لذا يجب أن يتعلم الطفل في الروضة كل ما من شأنه أن يساهم في بناء شخصيته ، مثل :
- تعرفه بأسس السلوك الاجتماعي ، الذي يعده للتفاعل مع الحياة الاجتماعية من خلال علاقاته الاجتماعية مع الغير عن طريق مشاركة الآخرين في الأنشطة المختلفة .
 - معرفة البيئة بعناصرها وعلاقاتها وكيف تعمل وذلك من منطلق كونها مرحلة استكشاف .
 - تعليمه السلوكيات الصحيحة ، أيضاً كيفية تعديل السلوكيات غير الصحيحة . وذلك لأن طفل هذه المرحلة لديه قابلية للتغيير والتعديل أكثر من أي مرحلة أخرى ، لذا يكون تعديل السلوك في هذه المرحلة العمرية أكثر يسراً وفعالية .



- نظراً لما تتسم به هذه المرحلة العمرية ، بالنزعة إلى الاستكشاف والتجريب والمحاولة ، وإلى التلقائية والمبادأة ، وإلى الخيال والإيهام ، وإلى اللعب

والنشاط الحر .. لذا يجب أن يتعلم الأطفال كل ما يساعدهم على تحقيق ذلك من خلال تنظيم خبرات التعلم في رياض الأطفال تحت شروط معينة من أبرزها توظيف اللعب كمدخل لتنظيم هذه الخبرات المقترحة للأطفال وبناء على ذلك :

* يجب ألا يقتصر دور الروضة على إنها مؤسسة (تعليمية) تمد الطفل بالمعارف التي تهيؤه للالتحاق بالمرحلة الابتدائية بل يجب أن ينظر إليها باعتبارها المرحلة الأساسية

التي يقوم عليها دعائم شخصية الطفل .

* ضرورة تنمية مهارات الأطفال اللغوية وتنظيمها بطريقة تمكنهم من الحديث والإصغاء والفهم والاتصال بالآخرين .

* تنمية القدرة على الاستقلالية والمسئولية ، وتكوين صورة إيجابية عن نفسه ، وزيادة الثقة بنفسه وبمن حوله .

* إكسابه عادات أساسية تتعلق بصحته والحفاظ عليها ، مثل : النظافة والتغذية والوقاية :

* تعليمه كيفية انشاء علاقات اجتماعية مع الآخرين من خلال مشاركتهم في العديد من الأنشطة التي تسمح بالتعاون والتواصل .



المحافظة على النباتات من السلوكيات
الاجتماعية الحسنة



النظافة سلوك حضارى يتعلق بصحة الطفل

طرق التعليم والتعلم فى الروضة

٢



ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- أهمية اللعب .
- اللعب كطريقة للتعليم والتعلم .
- أهمية اللعب فى تنمية جوانب النمو المختلفة .
- * قضايا متضمنة :
 - حقوق الطفل .
 - الصحة الوقائية والعلاجية .
 - التربية من أجل المواطنة .
 - مهارات حياتية .

يتم التعليم والتعلم فى الروضة من خلال اللعب ، فاللعب نشاط تلقائى ، وحاجة أساسية من حاجات الطفل النفسية ومدخل وظيفى لعالم الطفولة .

ولا يتحقق الدور الايجابى للعب للطفل إلا بوعى المسئولين بأهميته والابتعاد عن الاعتقاد الخطأ السائد بأن اللعب مجرد وسيلة للترفيه ، بل على العكس فمن خلال اللعب يعيش الطفل طفولته ويمثلها حق تمثيل . فللعب أهمية قصوى فى حياة الأطفال من جميع الجوانب وهذا ما سنوضحه فيما يلى :

- من الناحية الجسمية والفسولوجية : يؤدى اللعب دوراً ضرورياً لنمو عضلات الجسم بطريقة سليمة ، كما يعد متنفساً للطاقة الزائدة التى إذا احتبست تجعل الطفل متوتراً عصبياً غير مستقر ، ومن خلال اللعب يتعلم الطفل المهارات الحركية .



- أما من الناحية العقلية المعرفية : فيساعد اللعب الطفل على إدراك العالم الذى يعيش فيه . ومن خلال أنشطة اللعب المختلفة يستطيع الطفل تعرف الأشكال والألوان والأحجام .

- وللعب أيضاً أهمية فى النواحي الاجتماعية والانفعالية فى بناء شخصية الطفل ؛ حيث يؤدى اللعب دوراً بناءً فى نضج الطفل اجتماعياً ، وبتزانه انفعالياً فيدون اللعب يصبح الطفل أنانياً مسيطراً ، ضيق الأفق ، غير محبوب ولكن الطفل يتعلم من لعبه مع الآخرين أن يشاركهم ويقاسمهم خبرات اللعب وأدواره والتزاماته ، وأن يتعاون معهم وأن يتدرب على مهارات الأخذ والعطاء ، ومعايير السلوك الاجتماعى من خلال الدور الذى يقوم به ، أيضاً تعلم المهارات الاجتماعية من خلال اللعب بالدمى ، وبالعرانس .

مما سبق يتضح أن اللعب شكل من أشكال تنظيم التعليم والتعلم للأطفال ، فهم يتعلمون وهم يلعبون ، وهذا يتطلب تنظيم خبرات التعليم والتعلم وفقاً لما يعرف به (اللعب التعليمى) ، حيث ينظم نشاط اللعب عند الطفل على نحو لا يتعارض مع تلقائيته ، ويؤدى إلى استشارة فعالية الطفولة ويتوجه إلى موضوعات وأشياء تجذب انتباههم وتنمى نشاطهم العقلى ؛ مثل حل المشكلات والعمل الجماعى مع الأطفال ، ونحو ذلك من أنشطة اللعب الموجهه تربوياً ، فالطفل عند اندماجه فى أنشطة اللعب التعليمى يعيش لعب طفولته وتكون نتاج هذا النشاط هو التعلم .



التعليم والتعلم من خلال اللعب

الوسيلة التعليمية

٣



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- الوسيلة المناسبة لطفل الروضة .
- * معنى الوسيلة .
- * الهدف منها .
- * مواصفاتها .
- الخامات المستخدمة في تنفيذها .
- تنفيذ وسائل تعليمية مناسبة لطفل الروضة .
- * قضايا متضمنة :
 - حقوق الطفل .
 - الصحة الوقائية والعلاجية .

عرفت فيما سبق العديد من المهام التي يمكنك القيام بها لمساعدة المعلمة في الروضة واستكمالاً لتلك المهام سنقدم لك في هذا الدرس بعض المعلومات عن الوسائل التعليمية :
معنى الوسيلة - مواصفاتها - الخامات المستخدمة في تنفيذها ... وذلك حتى يسهل عليك مساعدة المعلمة عند تنفيذ واستخدام الوسائل في حجرة النشاط .

معنى الوسيلة :

هي الأداة التي تستخدم لتوضيح وتبسيط بعض المفاهيم والمعلومات والأفكار حتى يسهل على الطفل استيعابها ، وتأخذ أشكالاً متعددة .. فقد تكون كلمات أو إشارات أو حركات أو رسوم أو صور ... إلخ . وقد تجمع الوسيلة بين أكثر من شكل .

الهدف من الوسيلة :

يمكن للوسيلة أن تحقق العديد من الأهداف منها إثارة الاهتمام ، أو تعليم مهارات أو تكوين اتجاهات أو تنمية عادات سليمة ، أيضاً تعديل بعض السلوكيات غير المرغوب فيها .

مواصفات الوسيلة :

لكي تكون الوسيلة مناسبة لطفل الروضة هناك عدة مواصفات ينبغي أن تتوفر فيها ، منها :
مناسبتها لعمر الطفل ، صحة المحتوى (الدقة) ، الإثارة ، الجاذبية ، البساطة ،

- الأمان ، التكاليف ، وسوف نتناول فيما يلي شرحاً مختصراً لكل عنصر .
- مناسبتها لعمر الطفل : فيجب أن تتضمن الوسيلة لغة ورموزاً ورسوماً وأشكالاً وكلمات وصوراً بسيطة ، تتناسب مع عمر طفل الروضة .
- عدد الأطفال : ينبغي أن يكون حجم الوسيلة متناسباً مع عدد الأطفال حتى يسهل عليهم رؤيتها بوضوح أو استخدامها في حالة استخدام الوسائل الجماعية ، أما في حالة استخدام الوسائل التعليمية الفردية فيجب أن يتناسب حجمها مع طفل الروضة .
- صحة المحتوى : يجب أن يكون مضمون الوسيلة صحيحاً من الناحية العلمية حتى تحقق الهدف منها .
- الاثارة والمجاذبية : فيجب أن يتوافر في الوسيلة عنصر الجاذبية والإثارة للطفل حتى تثير انتباهه لرؤيتها وفهم مضمونها .
- البساطة : يفضل أن تكون الوسيلة بسيطة ذات ألوان متناسقة حتى يسهل على الطفل تعلم وفهم مضمونها .
- الأمان : يجب أن يتوافر في الوسيلة المستخدمة للأطفال عنصر السلامة والأمان : حتى لا يتعرض الأطفال للخطر .
- اقتصادية : وذلك من حيث الاقتصاد في الوقت الذي ستستخدم فيه والجهد المبذول ، أيضاً تكاليف إنتاجها .

الخامات المستخدمة في تنفيذ الوسيلة :

- لكي تحقق الوسيلة الهدف منها ، يجب أن يستخدم في تنفيذها بعض الخامات البسيطة المناسبة للطفل منها ورق القص واللصق ، بقايا أقمشة وخبوط ملونة ، خرز - أزرار - أسفنج - فلين - ... إلخ بالإضافة إلى بعض خامات البيئة .
- الآن ... بعد أن تعرفت مواصفات الوسيلة المناسبة لطفل الروضة ، أيضاً الخامات التي يمكن أن تستخدم في صنعها ... يمكنك عمل وسيلة تعليمية مناسبة للأطفال في هذه المرحلة العمرية ... ولكي يسهل عليك تنفيذها ... سنقدم لك بعض النماذج .

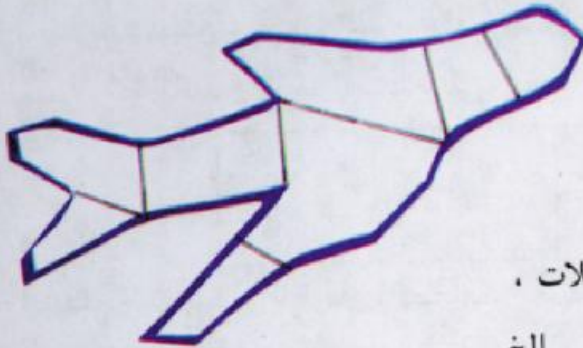
نموذج رقم (١)

تجميع أجزاء الصورة (بازل)



الأدوات المطلوبة :

- $\frac{1}{4}$ فرخ كرتون (يمكن استخدام كرتونة نتيجة مستعملة ، ويرسم على ظهرها) .
- ألوان فلوماستر .



- قاطع ورق .
- مسطرة .

تنفيذ الوسيلة :

- ارسمي على ورقة الكرتون ، وسيلة مواصلات ، كالسيارة - القطار - الطائرة - الباخرة إلخ .
- قسمي الصورة المرسومة على الكرتون من على الظهر إلى أجزاء هندسية باستخدام القلم
- ضعي أجزاء الصورة في مطروف يقدم للأطفال اثناء استخدامها ويطلب منهم تجميع الأجزاء للوصول إلى الشكل المطلوب .

نموذج رقم (٢)

لعبة المكعبات «حيوانات وطيور»



لتنفيذ هذه الوسيلة سوف تحتاجين إلى استخدام الخامات والأدوات التالية :

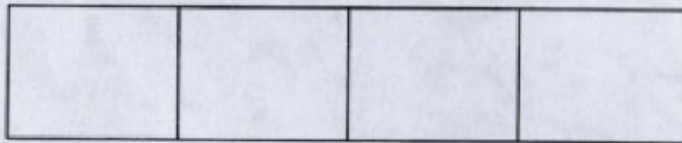
الخامات والأدوات المطلوبة :

- كرتونة على شكل مكعب أو يمكنك تنفيذها باستخدام ورق الكرتون .
- مقص .
- صور لحيوانات وطيور .
- لاصق .

طريقة التنفيذ :

- احضري عدد من المكعبات سواء الجاهزة (علبة كرتون فارغة) أو ورق مقوى أو كرتون وتنفذ كالآتي :

- ارسمي مستطيل عرضه ٢٠ سم وطوله ٥ سم على ورقة من الكرتون .
- قسمي ورقة الكرتون بالقلم والمسطرة إلى أربعة أجزاء متساوية كما هو موضح في الشكل التالي.



- اثنيها بحيث يتقابل الطرفان والصقيهما معاً فينتج نموذج ذو أربعة أوجه .
- ارسمي مربعين آخرين طول الضلع ٥ سم ثم تثبيتهما فوق وتحت النموذج السابق وذلك لعمل الغطاء والقاعدة للمكعب ثم قومي بلصقيهما .
- الصقي على كل وجه من أوجه المكعب الأول صور لحيوانات أو طيور .
- اكتبي على أوجه المكعب الآخر الحرف الأول من كل حيوان أو طير قمت برسمه على المكعب الأول.

نموذج رقم (٣)

تنفيذ بعض أنواع العرائس



تنفيذ دمىة باستخدام القماش :

لتنفيذ دمىة (دب - قط - كلب - عروسة)

مصنوعة من القماش يمكنك استخدام الخامات التالية :

* قماش مناسب لنوع الدمىة (بشكير - فرو - جوخ) .

* بقايا أقمشة أو خيوط أو أزرار أو خرز لعمل الإضافات

طريقة عمل دمىة على شكل قط :

- شفى أجزاء الباترون الموضحة بالشكل الموضح

بالصفحة التالية :

- قصى على حدود الشكل .

- ضعى أجزاء الباترون على القماش من طبقتين ثم قصى حولها على أن تتركى مسافة

٢سم من كل جانب للخياطة .

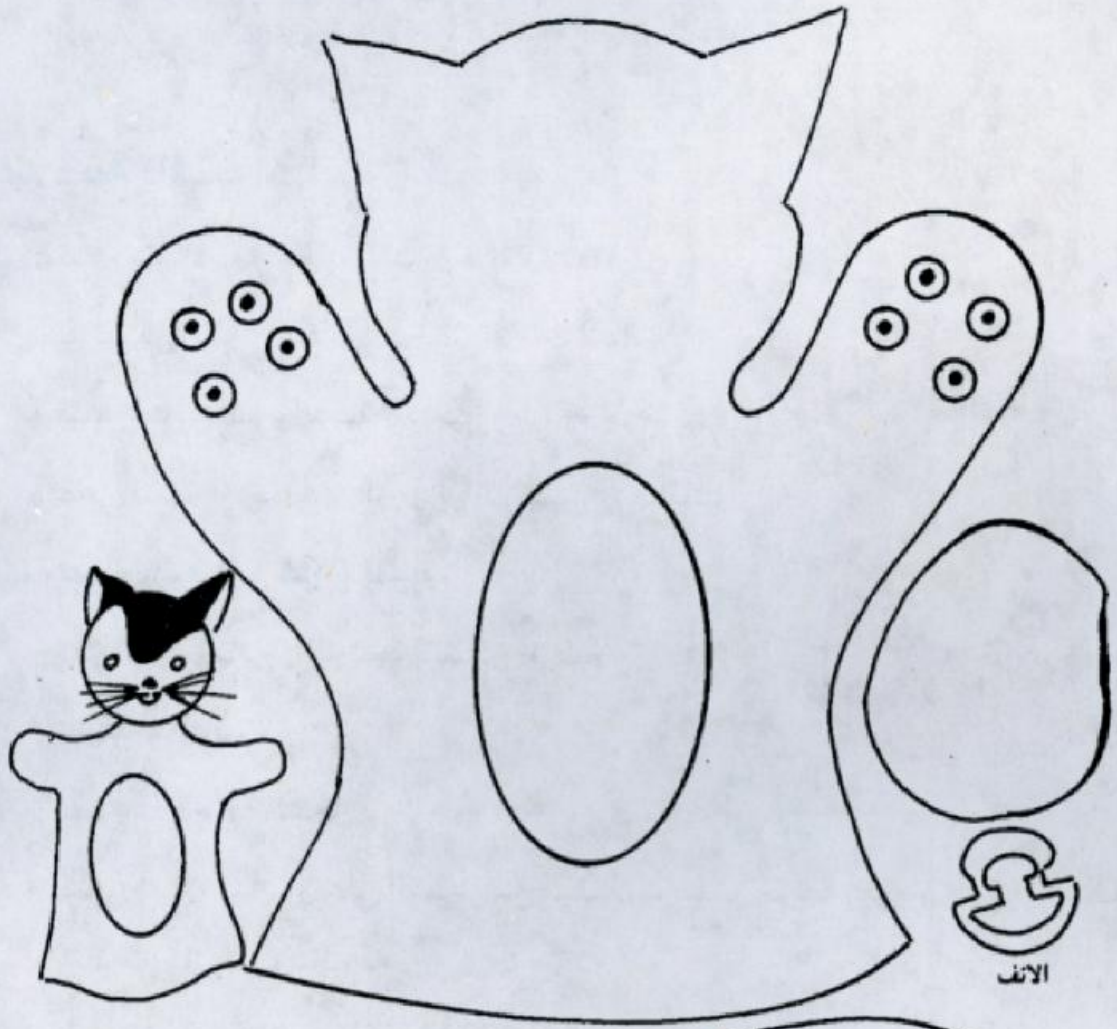
- ثبتى الإضافات (العين - الشارب - الأنف - الفم) على طبقة واحدة من القماش .

- قومى بحياكة الطبقتين معاً ثم اقليبيهما .

- يمكنك ترك الجزء الأسفل مفتوحاً وتستعمل الدمىة كقفاز يمكن تحريكه بالأيدي .

- أو يمكنك حشو الدمىة باستخدام بقايا الأقمشة أو القطن أو الأسفنج ثم قومى بحياكة

الجزء الأسفل وتستخدم كلعبة للأطفال .



الانف



الاصابع



الشعر



الوجه

نموذج رقم (٤)

تنفيذ رأس الدمية مجسم من الورق



لتصنعى رأس الدمية أنت فى حاجة إلى الخامات التالية :

* ورق مقوى سهل الثنى مثل دويلكس أو الكانسون .

* ألوان .

* مادة لاصقة .

* بعض الخامات للإضافات (لوف - قطن - خيوط) .

خطوات العمل :

- قصى ورقة مقوية مستطيلة لتشكيل أسطوانة تناسب حجم رأس الشكل الذى ترغبين فى

تنفيذه (٥٠سم × ٢٠سم) كما فى شكل (١) .

- قصى ورقة مستطيلة أخرى لتشكلى بها أسطوانة تسع أصبعك السبابة (٧ × ٨سم)

تناسب شكل العنق كما فى شكل (٢) .

- لوئى اللوف أو القطن الذى يمثل الشعر والصقيه بمادة لاصقة .

- ارسمى ملامح الوجه ثم لونه بألوان مناسبة .

- الصقى الأسطوانة الصغيرة بالكبيرة كما يتضح بشكل (٣) .

- يمكن عمل طرطور يرتدى فوق رأس الدمية كما هو موضح بالشكل (٤) .

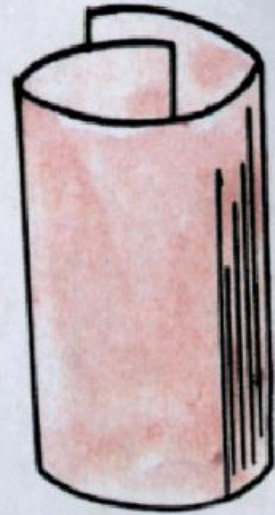


لوف غسيل الاطباق لعمل الشعر



اسطوانة العنق

شكل (٢)



اسطوانة الرأس

شكل (١)



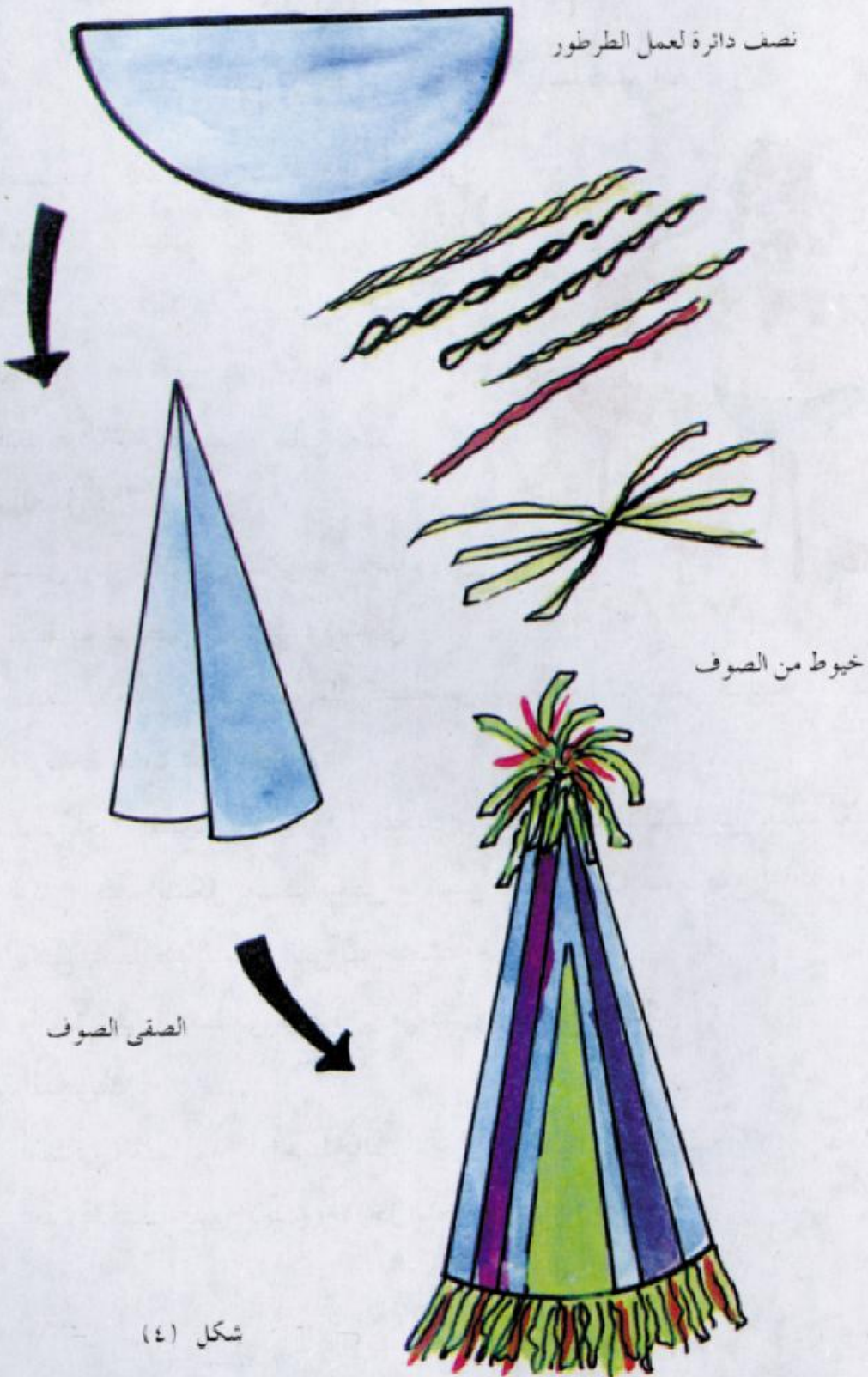
شكل (٣)



منظر خلفي



منظر جانبي



نموذج رقم (٥)

تنفيذ دمية من قضبان متحركة باستخدام الكرتون



لتنفيذ هذه الدمية أنت في حاجة إلى
استخدام الخامات التالية :

- * كرتون . * ألوان . * بواقى أقمشة .
- * عصا .
- * خيط - دبابيس دوسيه - مادة لاصقة .

طريقة العمل :

- شفى أجزاء الشكل التالى باستخدام ورق الشفاف ثم قصى على حدود الشكل .
- ضعى الأجزاء المقصوصة على قطعة من الكرتون ، ثم قصى حولها ، اعملى الثقوب الموضحة بها بالشكل (١) .
- لوني أجزاء الشكل بألوان زاهية ويمكنك استخدام بقايا الأقمشة فى تغطية بعض الأجزاء .
- ركبى أجزاء الشكل ببعضها ببعض بدبابيس الدوسيه كما هو موضح بشكل (٢) .
- ركبى الخيط فى الأجزاء التى لها خاصية الحركة .
- وأيضاً ثبتى العصا فى مؤخرة الرأس كما هو موضح بالشكل (٣) .

طريقة التحريك :

- أمسكى العصا بيد ، والخيط باليد الأخرى كما هو موضح بالشكل (٤) .
- اجذبى الخيط تجدى الأيدى والأرجل تتحرك .



شكل (١)

شكل (٢)



شكل (٤)



شكل (٣)

أسئلة وتطبيقات على الوحدة الثانية

- (١) وضح أهمية اللعب لطفل الروضة؟
- (٢) يعد اللعب وسيلة للتعليم والتعلم ... إشرح ذلك ؟
- (٣) ما أهمية استخدام العرائس عند تقديم الأنشطة بالروضة ؟ وما دورك أثناء تقديم المعلمة لنشاط العرائس ؟
- (٤) وضح أهمية استخدام الوسيلة التعليمية عند تقديم النشاط ؟
- (٥) كلفتك المعلمة بعمل وسيلة تعليمية لأطفال الروضة .. فما المعايير التي يجب عليك مراعاتها عند عمل الوسيلة ؟
- (٦) تعرفت خلال الوحدة على طريقة تنفيذ بعض العرائس باستخدام خامات البيئة... اقترحى خامات أخرى يمكنك استخدامها لتنفيذ بعض اللعب المناسبة للأطفال مستعينة بالجدول التالي :

الخامة	المنتج	طريقة التنفيذ

ملابس طفل الروضة

تتضمن دروس هذه الوحدة بعض احتياجات الطفل في هذه المرحلة العمرية ، حيث تعتبر الملابس من الأمور الهامة التي يجب أن يوليها جميع القائمين على رعايته اهتماماً كبيراً .

وسنبدأ بمواصفات ملابس الطفل التي تناسب مرحلته العمرية وأنواع الأقمشة والألوان والتصميمات المناسبة لملابس الأطفال ، كما تتضمن الوحدة طريقة تنفيذ بعض القطع الملبسية ، وأهمية العناية بملابس الطفل .

دروس الوحدة

- ١ الملابس المناسبة لطفل الروضة
- ٢ ألوان محببة لطفل الروضة
- ٣ تنفيذ بعض القطع الملبسية البسيطة المناسبة للأطفال
- ٤ العناية بملابس الطفل

الملابس المناسبة لطفل الروضة

١



تعتبر مراعاة احتياجات الطفل من الملابس من الأمور الهامة التي يجب مراعاتها حيث يمر الطفل في نموه بمراحل مختلفة ، تختلف فيها احتياجاته ومتطلباته في كل مرحلة .

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- الملابس المناسبة لطفل الروضة .
- مواصفات ملابس الأطفال .
- الأقمشة المناسبة لملابس الأطفال .
- التصميمات الملائمة لملابس الأطفال .
- الألوان والرسوم المستخدمة في ملابس الأطفال .
- * القضايا المتضمنة :
 - الصحة الوقائية والعلاجية .
 - مهارات حياتية .

لذا فإن فهم العوامل المؤثرة التي تتحكم في سلوكه في كل مرحلة عمرية ، والمواءمة بين خصائصه النفسية وبين متطلباته وحاجاته من الملابس تعد من الأمور الهامة .

وظفل مرحلة الروضة (٤ : ٦ سنوات) - مرحلة الطفولة المبكرة - حيث يبدأ في اكتساب التوافق الصحيح مع البيئة الخارجية ، وبما أنها مرحلة نمو سريع تزداد فيها قواه العضلية فإنه يكتسب بعض المهارات الفردية ، ويستطيع الاعتماد على نفسه تدريجياً ، مما يستلزم يقظه القائمين على رعايته ومتابعة تصرفاته ومساعدته في أداء بعض الأمور مثل ارتدائه ملايسه وذلك بتجهيزها له بطريقة تسهل عليه ارتداؤها بنفسه أو فك أزرار ردايه وكذلك محاولة ربط حذايه ... وتتطلب هذه المرحلة العمرية أن تكون ملايس الطفل ذات مواصفات خاصة من أهمها:

- أن تكون مريحة ومتينة لتناسب نشاطه العضلي والحركي السريع .
- أن تكون ملائمة ومناسبة لدرجة حرارة الجو .
- أن تكون ذات مردات (فتحات) أمامية لسهولة ارتدائها أو خلعها بنفسه ، وحل أو ربط أزرارها بسهولة .
- أن تكون مناسبة لنوع النشاط الذي يمارسه داخل أو خارج المنزل .
- ألا تكون الفساتين طويلة بحيث تعوق حركة الطفلة .

الأقمشة المناسبة لملايس الأطفال :

- تختار الأقمشة التي تحتفظ برونقها فترة طويلة ولا تتأثر بكثرة الاستعمال .
- يجب أن تكون الأقمشة ثابتة اللون .
- يفضل الأقمشة القطنية أو القطنية المخلوطة التي لها بعض الخواص المميزة مثل عدم الكرمشة أو الانكماش وسهولة غسلها وكيها ، خاصة في ملايس الصباح ، ومناسبتها لفصل الصيف ، مثل: اللينوه - البويلين - البيكه - الجبردين .
- تستخدم الأقمشة الصوفية والصوفية التركيبية والتريكو لملايس الشتاء والأقمشة

السميكة للجاكيتات .

- تستخدم أقمشة الداكرون والترجال وهي من الأقمشة الصناعية في فترات تغير الفصول بين الشتاء والصيف .

التصميمات الملائمة لملابس الأطفال :

في الصباح :

- تختار الموديلات أو التصميمات التي تتسم بالبساطة والراحة وتوفر للطفل حرية الحركة وسهولة الاستعمال ، مثل : الشورت والبنطلون أو الفساتين البسيطة ..



في المساء :

- أما ملابس بعد الظهر ، (مثل : زيارة أو حفلة) تستخدم الفساتين ذات الكرايش والفيونكات وقد تزخرف بالتطريز أو الشرائط أو الدانتيلات وبالنسبة للأولاد فيفضل البدل والقميص والبايسون حيث يميل الولد في هذا السن إلى تقليد والده .



الألوان والرسوم :

تستخدم الألوان الزاهية التي تدعو الطفل بالشعور بالسعادة والحيوية واستخدام الأقمشة السادة والمقلم والمنقط والكاروهات والمنقوش بنقوش صغيرة .



بعض التصميمات التي تصلح لطفل الروضة

ألوان محببة لطفل الروضة

٢



ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- الألوان .
- التعرف على دائرة الألوان .
- تناسق الألوان .
- الألوان المحببة للأطفال فى مرحلة الروضة .
- * قضايا متضمنة :
 - حقوق الطفل .
 - مهارات حياتية .

لاشك أن حسن اختيارك للألوان وتناسقها له أثر كبير فى إضفاء الجمال فى الروضة وخلق الجو المريح ، فليست العبرة بزيادة الألوان .. ولكن العبرة بحسن إنتقائها وانسجامها .. لذلك وجب أن تتعرفى الألوان حتى يمكنك مساعدة المعلمة فى اختيار الألوان المناسبة للأنشطة المتعددة بالروضة وهذا ما سنوضحه لك من خلال هذا الدرس .

تنقسم الألوان إلى : ألوان أساسية ، ألوان ثانوية - ألوان وسط .

الألوان الأساسية : وهى الأحمر والأصفر والأزرق .

الألوان الثانوية : وهى البرتقالى والأخضر والبنفسجى وهى تنتج من مزيج من لونين

أساسيين ، مثل :

أخضر = أصفر + أزرق .

برتقالى = أصفر + أحمر .

بنفسجى = أحمر + أزرق .

الألوان الوسط : وهى الألوان التى نحصل عليها من مزج أحد الألوان الأساسية مع أحد

الألوان الثانوية المجاورة لها ومنها :

الأحمر البرتقالى = أحمر + برتقالى .

ترتيب هذه الألوان فى دائرة يوضح تقسيم آخر :

الألوان المحايدة : وهى الأبيض والأسود .

الألوان الحارة : الأصفر والأحمر وسميت بذلك لأنها تشبه لون النار وأشعة الشمس وهى توحى بالقرب فى المسافات .

الألوان الباردة : وهى الأزرق والأخضر وجميع الألوان التى يدخل هذان اللونان فى تركيبهما بنسب عالية وسميت بذلك نسبة إلى الماء والسماء الزرقاء والأرض الخضراء إذ أنها توحى بالبرودة وهذه الألوان توحى بالبعد فتبدو المسافات أبعد مما هى عليه فى الواقع .

تناسق الألوان :

يقصد به مجموعة الألوان التى تتناسب وتنسجم مع بعضها وتعطى إيحاء بالارتياح مثل اللون الأخضر بدرجاته ، وألوان الباستيل ، مثل : (الأبيض مع الأحمر ← روز ، الأبيض مع الأزرق ← لبنى) .

وأنت كمساعدة لمعلمة رياض الأطفال يمكنك من خلال معرفتك لتناسق الألوان الاستفادة منها فى العديد من الأنشطة بالروضة مثل : اختيار مجموعة الألوان لتزيين الروضة - أيضاً اختيار مجموعة ألوان متناسقة لملايس الأطفال أثناء مشاركتك للمعلمة فى الإعداد لحفلة بالروضة - وملاحظتك للأطفال عند قيامهم باختيار الألوان فى الأنشطة المتعددة ، مثل : (تكوين مكعبات - تلوين بعض النقوش التى تتناسب مع طفل الروضة مثل صور اللعب وصور الفاكهة وبعض الرسومات - استخدام القص واللصق فى تكوين بعض الأشكال .

الألوان المحببة للأطفال فى مرحلة الروضة :

يفضل الأطفال فى مرحلة الروضة الألوان الزاهية ، التى تشعرهم بالبهجة والفرح ، مثل : الأحمر ، الأصفر ، البرتقالى ، وأنت كمساعدة لمعلمة رياض الأطفال يمكنك عن طريق معرفتك للألوان المحببة لطفل الروضة من اختيار اللعب ذات الألوان الجذابة سواء التى تقومين بتنفيذها أو التى تشتري .

تنفيذ بعض القطع الملبسية البسيطة المناسبة للأطفال من (٤-٦ سنوات)

٣

ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- تنفيذ بعض القطع الملبسية المناسبة لطفل الروضة .
- الألام بخطوات التنفيذ المختلفة .
- القضايا المتضمنة :
- * مهارات حياتية .
- * حسن استخدام الموارد وتمييزها .



أنك تلاحظين أن الأطفال في سن الروضة يحتاجون لكثير من الملابس المختلفة إذ أنهم في هذه الفترة يلعبون كثيرا ولا يحافظون على ملابسهم ولا على نظافتها .

لذا سنقدم لك في هذا الدرس طريقة تنفيذ بعض القطع الملبسية لطفل الروضة (فستان ، بنطلون)

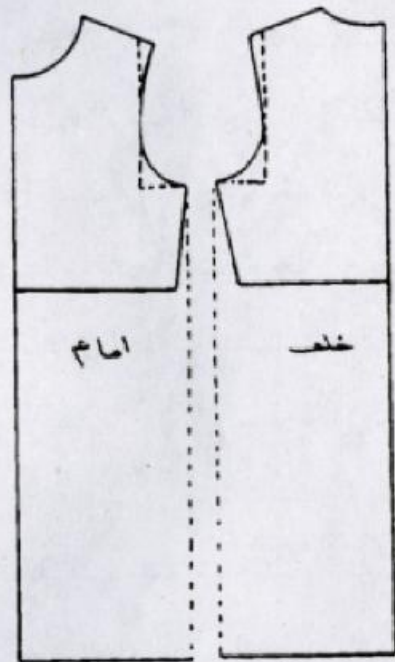
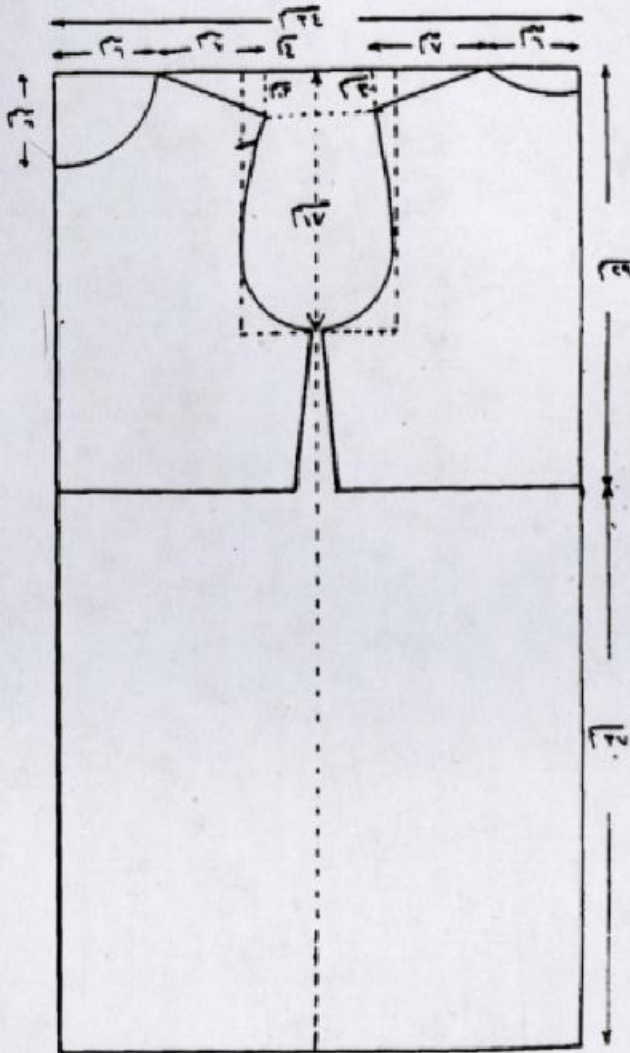
فستان طفلة من ٤-٦ سنوات

- . لتنفيذ أي قطعة ملبسية لا بد من التعرف على المقاسات التي سيتم عليها إعداد الباترون .
- وبالنسبة للملابس الأطفال توجد جداول تتضمن مقاسات ملابس الأطفال من سن سنة إلى سن ١٢ سنة . وإليك جدول مقاسات الأطفال في مرحلة الحضانه سن من أربعة إلى ست سنوات .

المقاسات	محيط الصدر	محيط الوسط	محيط الجناح	طول الظهر	طول الجونلة	الطول الجانبي للبنطلون
من ٤ : ٦ سنوات	٦٠	٥٤	٦٤	٢٩	٣٧	٦٧

الباترون :

الشكل الذي أمامك يمثل نموذج مصغر لباترون يوضح النصف الأمامي والنصف الخلفي دون إضافة أى زيادات ولإعداد الباترون بالحجم الطبيعي ، ارسمي نفس الشكل وبنفس المقاسات على ورق شفاف باستخدام شريط القياس ، بذلك تكونى قد حصلت على باترون أساسى يُعد عليه أى تصميم (موديل) .

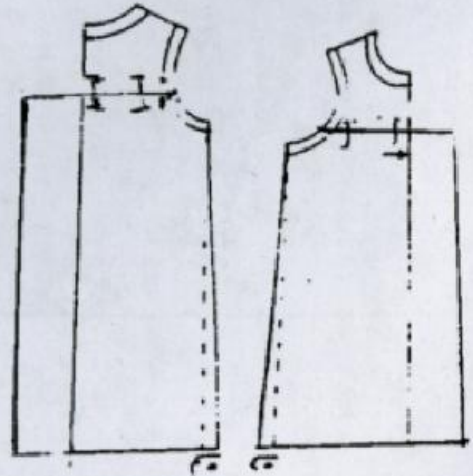


نموذج (١) :

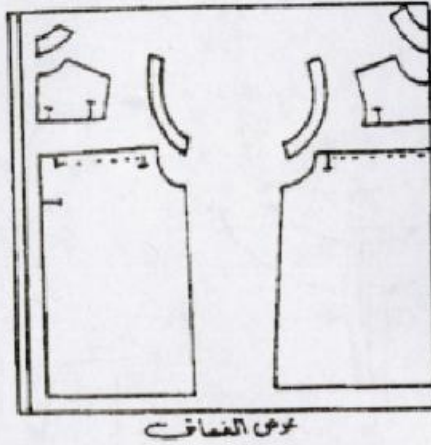
التصميم عبارة عن فستان بسيط بسفرد في الأمام والخلف تحتها كشكشة لتعطي الطفلة حرية في الحركة وأثناء اللبس والاستعمال .
حردة الرقبة على نفس الحردة الأساسية للباترون وكذلك حردة الأبط .

خطوات إعداد الباترون :

- إفصلي أجزاء باترون الأمام عن الخلف .
- حددي مكان السفارة على الباترون وتقع في $\frac{1}{4}$ حردة الإبط السفلى ، وتكون زاوية قائمة مع خط النصف الأمامي والخلفي كما في الشكل .
- إرسمي بالقلم والمسطرة السفارة الإمامية والخلفية ، وضعي علامات التقابل للكشكشة .
- شفي حردة الرقبة الأمامية والخلفية وحردة الإبط وحددي عليها عرض البطانة من ٢ : ٣ سم .
- ضعني علامة لخط الجنب وخط الكتف وخط النصف على باترون البطانة لتسهيل عملية التركيب .
- أضيفي مقدار الكشكشة لكل من الأمام والخلف في الجزء السفلي من الفستان زيادة قدرها ضعف المسافة التي ستركب فيها السفارة مع الكشكشة وتوسيع للذيل مقدار ٥ سم .



وضع الباترون على القماش :

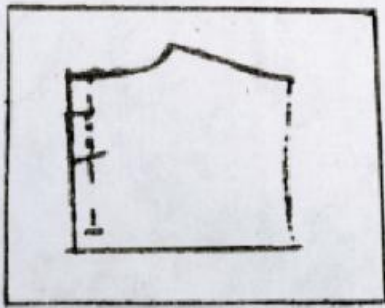


عرض القماش

(شكل ١)

- إضبطي طرف القماش وضعيه على المنضدة ووجهه للداخل مع مراعاة تطابق البراسل تماماً .
- ثبتي أجزاء الباترون مع ترك مسافة للخياطة قدرها ٢سم حول جميع أجزاء الباترون و٥سم لثنية الذيل.
- ضعي علامات حول الباترون مع ضرورة توضيح علامات التقابل لحصر مكان الكشكشة وخط النصف الأمامي والخلفي . (شكل ١)

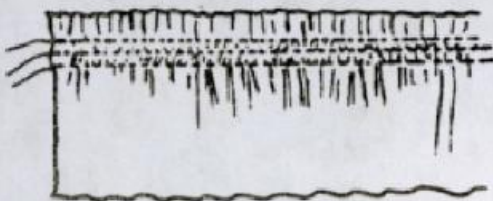
خطوات التجميع :



(شكل ٢)

- ثبتي بالدبابيس خط نصف الظهر مع ترك مسافة من أعلى لعمل فتحة بدلاً من المرد قدرها ٥سم مع تثبيت الخياطة عند نهاية الفتحة . (شكل ٢)
- افتحي الخياطة بالمكواة جيداً .
- نفذي ثلاث خطوط من الكشكشة في مكان تركيب السفرة الأول على الخط الأساسي للباترون والثاني فوقه بمقدار عرض الدواس والثالث أسفله بمقدار عرض الدواس .

- إسحبي خيوط الكشكشة من على الظهر «فتلة المكوك» حتى تتطابق مع مقاس السفرة للأمام والخلف . (شكل ٣)



(شكل ٣)

- ثبتي السفرة بالدبابيس ثم بالسراجة ثم بالماكينة.
- سرجي ومكني خطي الكتف الأيمن والأيسر وافتحي الخياطات بالمكواة ونظفيها .

- مكنى خط الكتف للبطانة وافتحى الخياطات بالمكواة .

- ضعى البطانة وجهاً لوجه مع الفستان مكنى على خط محيط الرقبة وفتحى الدوران بالمقص ثم تقلب البطانة على الظهر سرجى الطرف جيداً واكوى ونظفى طرف البطانة . (شكل ٤)

- مكنى خط كتف بطانة الإبط وضعيها وجهاً لوجه مع الفستان مع مراعاة تطابق خط كتف البطانة مع خط كتف الفستان . (شكل ٥)

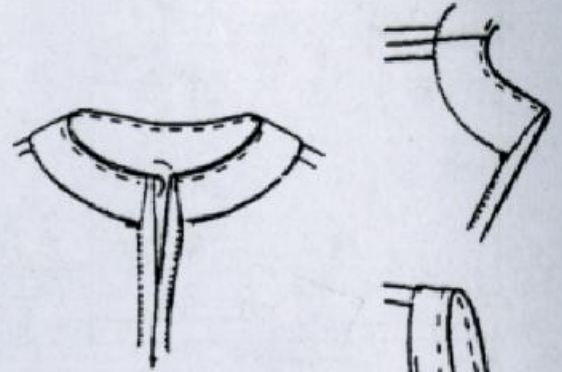
- مكنى وافتحى الخياطات متتبعة نفس الخطوات التى اتبعت فى فتحة الرقبة .

- مكنى خط الجنب مبتدأه من بطانة حرمة الإبط والبطانة مفتوحة حتى نهاية خط الذيل، افتحى خياطة الجنب بالمكواة ونظفى الخياطات . (شكل ٦)

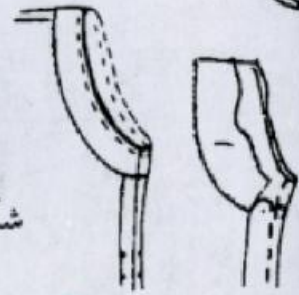
- اثنى الذيل على العلامة ثم ثبتى بغرزة اللفق .
- اشتغلى عروة بريد فى طرف فتحة الخلف وركبى لها زرار من الداخل .

نموذج (٢) :

التصميم عبارة عن فستان طفلة الجونلة كشكشة بخياطة فى وسط الفستان والمجزء العلوى ديكولتيه بسيط فى الامام وعلى شكل حدوه من الخلف .



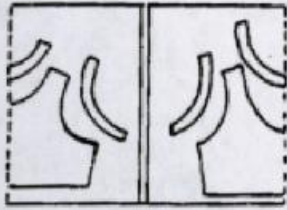
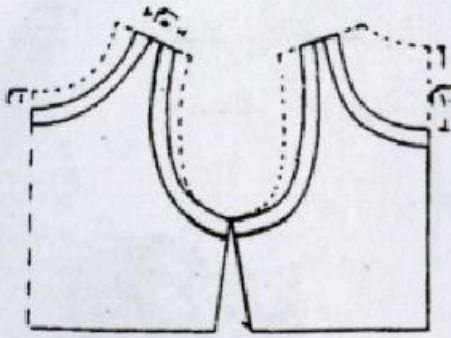
شكل (٤)



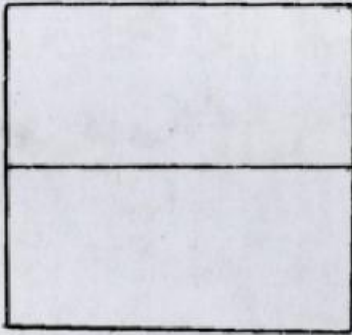
شكل (٥)



رسم الباترن :



وضع الباترون على القماش



- الجزء العلوى نصفى خط الكتف وحددى عليه :
- عرض الكتف الجديد يمين ويسار النقطة المنصفة للكتف بطول ٥ سم .
- لرسم حردة الرقبة الأمامية قيسى على خط نصف الأمام مقدار ٤ سم لأسفل وارسمى حردة الرقبة الأمامية .
- ضعى نقطة على خط نصف الظهر أسفل الحردة الأساسية بمقدار ١٠ سم وارسمى الحردة الخلفية .

الجونلة :

- قيسى على القماش مباشرة طول الجونلة للمقاس المنفذ مع زيادة ٥ سم لثنية الذيل و٢ سم لخياطة الوسط، أما العرض فيكون ضعف مقاس دوران الوسط .

مراحل التنفيذ :

- ضعى باترون الجزء العلوى للفستان على القماش كما هو موضح فى الرسم مع مراعاة النقاط السابق

شرحها فى النموذج السابق من حيث اتجاه النسيج والمسافات المتروكة للخياطة وعمل العلامات ... إلخ .

التجميع :

أولاً : الجزء العلوى يتبع نفس الخطوات السابق شرحها فى النموذج الأول .

ثانياً :

- مكنى خطى الجنب للجونلة وفتحنى الخياطات ونفذى كشكشة الوسط كما سبق شرحه ، واثنى الذيل على العلامة .

ثالثاً : ضمي كشكشة الوسط حتى يتطابق مقاسها مع مقاس الوسط وثبتي الجزء العلوي للفستان مع الجونلة .

- نظفي الخياطات ثم اكوي الفستان

النموذج (٣) :

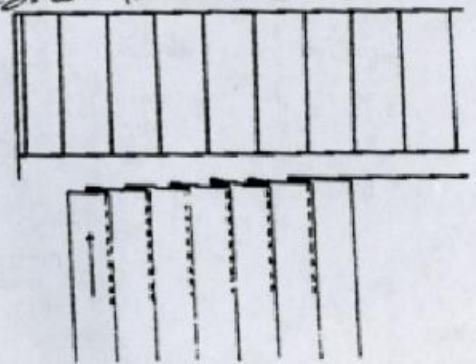
يتطابق النموذج الثالث مع النموذج الثاني في جميع مراحل تنفيذ الجزء العلوي فيما عدا شكل حردة الرقبة «فتحة الديكولتيه» تتماثل الحردة الأمامية مع الخلفية وطول الجزء العلوي .
الجزء السفلي : يقص الجزء السفلي من الفستان على القماش مباشرة على أن يكون طول هذه القطعة هو طول الجزء السفلي للفستان + ٥ سم لثنية الذيل و٢ سم للتركيب مع الجزء العلوي وعرضها يساوي ثلاثة أضعاف وسع نهاية الجزء العلوي .



التجميع :

إوصلى قطعتي الكسر مع بعضها أولاً ثم ابدئي في طي الكسرات بحيث تكون متتالية مع توحيد عرض الكسرات ثبتي كسرة كسرة بالدبابيس وسرجيها ثم اطوي الكسرة التالية حتى تنتهي من جميع الكسرات ، ثم اكويها جيداً واصلى الكسرة الأولى مع الكسرة الأخيرة في الجزء المثني للداخل حتى لا تظهر على وجه الجونلة وبحيث لا يظهر مكان الخياطة على الوجه أيضاً .
ملحوظة : يمكن تنفيذ هذا التصميم بعمل كشكشة بدلاً من الكسر .

شكل يوضح طريقة تصميم الكسرة وطولها



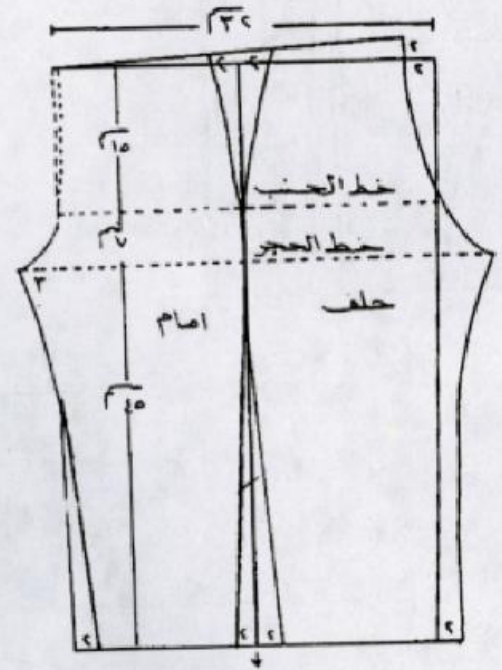
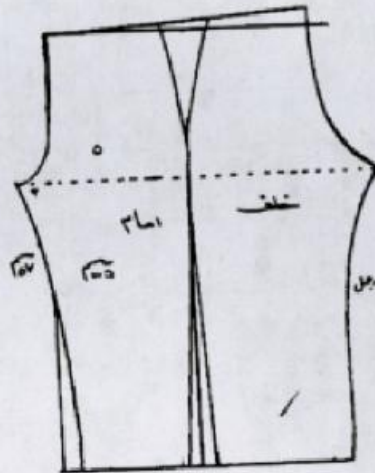
بنطلون طفل سن من (٤ : ٦ سنوات)

إعداد الباترون :

المقاسات	محيط الوسط	محيط الجنب	الطول الجانبي للبنطلون
أربع سنوات	٥٢	٥٨	٥٧
ست سنوات	٥٤	٦٤	٦٧

رسم الباترون :

- ارسمي مستطيل عرضه ٣٢ سم وطول ٧٠ سم .
- اقسمي المستطيل نصفين بالطول فيصبح كل جزء منها ١٦ سم عرض \times ٧٠ سم طول .
- اكتبى على الجهة اليمنى خلف والجهة اليسرى أمام .



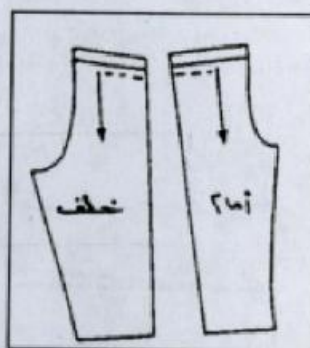
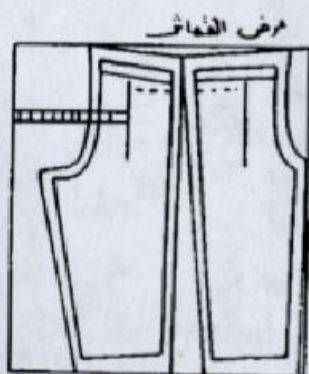
- قيسى ١٥ سم لتحديد طول خط الجنب ، ثم قيسى أسفله ٧ سم لتحديد خط الحجر .
- قيسى ٢ سم على خط الوسط الخلفى للداخل ، وارتفعى ٢ سم وعدلى خط الوسط .
- تكسيم الوسط : قيسى يمين ويسار الخط الفاصل بين الأمام والخلف ٢ سم من كل جهة وارسمي تكسيم الوسط حتى خط الجنب .

- حردة الحجر : قيسى ٦ سم على خط الحجر الخلفى للخارج و٣ سم للأمام وارسمى حردة الحجر للأمام والخلف .

- تكسيم الرجل : قيسى ٢ سم خارج المستطيل و٢ سم داخل المستطيل وارسمى خط الرجل من الداخل وخط الجنب للجهة الخلفية ، أما الأمام فقيسى ٢ سم من جهة الخط الفاصل للداخل و٢ سم من جهة خط النصف الأمامى للداخل وارسمى الحردة كما فى الشكل .

قص الباترون وطريقة وضعه على القماش :

- افصلى باترون الأمام عن الخلف متتبعه الخط المحدد للشكل .



- ضعى الباترون على القماش مع مراعاة اتجاه السهم لضبط خط النسيج فى الأمام والخلف .

- القص : قصى القماش حول الباترون مع ترك مسافة للخياطات ابعادها كالاتى : ٢ سم

خياطة جنب ، ٢ سم خياطة الرجل من الداخل ، ٤ : ٥ سم ثنية الرجل . ١,٥ سم خياطة

للحجر الأمامى والخلفى ، ٤ سم للوسط «مسافة تسمح بتدكيك الاستيك + ١ سم» .

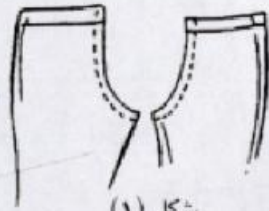
عمل العلامات :

قومى بعمل العلامات حول الباترون مع توضيح نقط التقاطع مثل خط الوسط مع الحجر

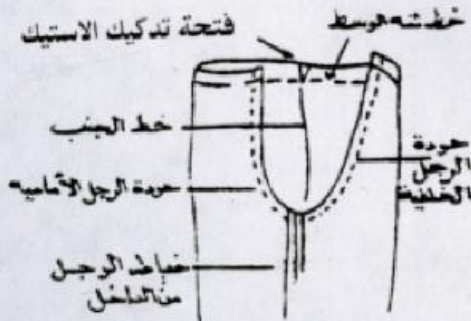
والجنب ، خط الجنب مع ثنية الرجل .

التجميع :

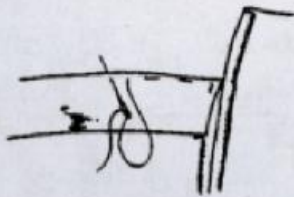
ثبتي بالدبابيس ثم بالسراجة ثم مكنى على خط حجر الأمام ، وعلى خط حجر الظهر ،



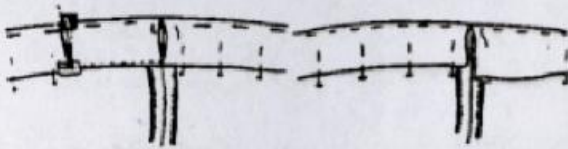
شكل (١)



شكل (٢)



شكل (٣)



شكل (٤)



شكل (٥)

فتحي الخياطة بالمقص في الدورانات ، اكوى ونظفي الخياطة على ماكينة الزجاج أو الأوفرلوك . (شكل ١)

- مكنى على خط الجنب الأمامى مع خط الجنب الخلفى مع مراعاة ترك مسافة بدون تمكين من طرف القص حتى علامة الثنية «خط الوسط» . (شكل ٢)

- مكنى على خط الرجل من الداخل .
- افتحي الخياطات .

- اثنى الرجل إلى الداخل ومكنيها أو ألقها .

إنهاء خط الوسط بالاستيك :

- اثنى مقدار ثنية الاستيك على الظهر وسرجى الطرف واكويها جيداً . (شكل ٣)
- ثبتى الثنية بالدبابيس ثم بالسراجة من أسفل مع مراعاة ثنى فتحة تدكيك الاستيك . (شكل ٤)

- مكنى الثنية على الطرف .

- انزعى السراجة واكوى الثنية .

- دككى الاستيك واسحبيه حتى يطابق مقياس الوسط . (شكل ٥)

- ثبتى الاستيك كما فى الشكل .



ماذا نتعلم في هذا الدرس؟

- العناية اليومية بملابس الطفل .
- المحافظة على شكل الملابس .
- إزالة البقع فور حدوثها .
- * القضايا المتضمنة :
- الصحة الوقائية .
- مهارات حياتية .

يجب العناية بالملابس وذلك للحفاظ عليها والاحتفاظ برونقها وجمالها أطول فترة ممكنة خاصة ملابس الأطفال ، حيث تتطلب مزيداً من العناية نظراً لتعدد الأنشطة التي يزاولونها ... للعناية بالملابس يتبع الآتى :

- عند ارتداء وخلع الملابس يجب أن تكون كل الأزرار مفتوحة حتى لا تتعرض للخلع أو تمزق الملابس .
- يجب تعليق الملابس بعد خلعها بطريقة صحيحة ، لذا يراعى أن تكون جميع الأزرار مغلقة حتى تحتفظ الملابس بمظهرها .
- يراعى عدم وضع أشياء ثقيلة الحجم فى جيوب الثياب حتى لا تفقد شكلها وتتعرض للتمزق .
- يجب عدم الاسترخاء (النوم) بملابس الخروج حيث أن ذلك يفقدها شكلها ورونقها .
- يراعى تغيير ملابس الطفل باستمرار حتى يسهل تنظيفها .
- يجب فحص الملابس باستمرار للتأكد من عدم وجود تمزق أو نقص أزرار، والقيام بإصلاحها حتى لا تتسع أثناء التنظيف (الغسل) .
- إزالة البقع فور حدوثها حسب نوعها حتى لا تثبت فى الملابس ويصعب إزالتها .

أسئلة وتطبيقات على الوحدة الثالثة

(١) طلب منك كمساعدة لمعلمة رياض الأطفال اختيار ملابس لأطفال الروضة لارتدائها أثناء
مزاولة الأنشطة الرياضية . ما **الشروط** الواجب مراعاتها من حيث :
- نوع الأقمشة .
- المواصفات .

(٢) تقسم الألوان فى دائرة الألوان إلى :

* ألوان وهى : * ألوان وهى :

* ألوان وهى :

(٣) تقع عليك كمساعدة لمعلمة رياض الأطفال مسئولية توجيه الأطفال بكيفية العناية
بملابسهم نظراً لتعدد الأنشطة التى يزاولونها ... ما **الذى** يجب مراعاته للحفاظ على
الملابس والاحتفاظ برونقها وجمالها أطول فترة ممكنة .

(٤) **ضعى** علامة (√) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة (×) أمام العبارات غير
الصحيحة مع التعليل :

أ () للحصول على قطعة ملابس مبطونة يوضع الباترون الأساسى على القماش ويقص
حوله مباشرة . ()

ب () الألوان الأساسية هى كل من اللون البرتقالى ، والأخضر والبنفسجى . ()

ج () يفضل أن تتضمن ملابس الأطفال مردات من الأمام . ()

د () عند وضع الباترون على القماش يراعى أن يكون خط النسيج عرضياً حتى نحصل
على منتج جيد . ()

المواصفات الفنية

مقاس الكتاب	$\frac{1}{8} \times 57 \times 82$ سم
عدد الصفحات بالغلاف	١٨٠ صفحة
ألوان المتن والغلاف	٤ لون
وزن المتن	٧٠ جرام أبيض
وزن الغلاف	١٨٠ جرام كوشيه
التجليد	بشر

رقم الكتاب	٦٣٦ / ١٠ / ٨ / ١١ / ٣ / ٣١
------------	----------------------------

دار الرحمن للطباعة