



مركز تطوير المناهج
والمواد التعليمية



جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم

دليل
المعلم

الاقتصاد المنزلي للف الثاني الثانوي العام

تأليف

أ.د. / حاتم أحمد رفاعي

أستاذ ورئيس قسم الملابس سابقًا

كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان

أ.د. / عفاف هانم محمود رمضان

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة

كلية التربية النوعية . جامعة المنصورة

د. / سامية عبد المطلب مصطفى

موجه عام الاقتصاد المنزلي بمديرية القاهرة

د. / نهاد شفيق عبد العزيز قنديل

خبير مناهج بمركز تطوير المناهج

أ. / سمر السيد محمد السيد

خبير مناهج بمركز تطوير المناهج

أ. / خالد عبد الله محمد صالح

موجه أول ملابس جاهزة ادارة ادارة حلوان التعليمية

أ. / وسام السيد عبد الرحمن

معلم خبير بإدارة القاهرة الجديدة

إشراف تروى

مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠١٨ م . ٢٠١٩ م



رئيس قسم التكنولوجيا

أ/ حنان محمد علي

تحرير وإخراج

د/ نهاد شفيق قنديل

إيماناً منا بالنهضة التعليمية التي تمر بها مصر في الوقت الحالى والمحاولات الجادة والمخلصة لتطوير التعليم بجميع تخصصاته ومراحلها المختلفة في اطر تطوير نظام الثانوية العامة وبهدف التركيز على الكيفية في التعليم والتركيز على تنمية القدرات والفهم والتحليل والابتكار للمتعلمين. ويعتبر الاقتصاد المنزلي من أهم علوم وفنون الحياه، حيث يهتم بالتربية الأسرية مما يساهم بشكل فعال في خلق بيئة صحية متكاملة شاملة تساهم في نهضة المجتمع؛ من خلال اهتمامه بالعديد من متطلبات الحياه الاسرية، وسبل تلبيتها لتحقيق مفهوم جودة الحياه والذي نسعى اليه في مجتمعاتنا العربية؛ حيث يتناول دليل المعلم للصف الثانى من المرحلة الثانوية العديد من المهارات التى تفيد المتعلمين في الحياة العملية؛ لما تشتمل عليه من مجالات مثل ادارة المنزل واقتصاديات الأسرة، والمسكن وتأثيره، والملابس والنسيج، والتغذية وعلوم الأطعمة، والطفولة والعلاقات الأسرية، وبذلك يحتوى الدليل على مادة علمية مهمة بجانب المحتوى العملى المتوفر في صورة أنشطة لها دور مهم في تفرغ طاقات المتعلمين، وتنمية المواهب والعديد من مهارات التواصل الإجتماعى، وكيفية التعامل مع الآخرين بسلوك سليم، وبالتالي تستفيد الأسرة من هذه الخبرات بطريقة غير مباشرة، فمتعلمى اليوم هم مجتمع الغد، وبذلك تؤهل المتعلمين للحياة المستقبلية، فيتمكنوا من اتخاذ القرارات والاستفادة من الخبرات في ادارة حياتهم وحياة أسرهم فيما بعد؛ ويعتبر ماتناوله الدليل من تطبيقات تربوية كأشطة استرشادية للمعلمة يمكنها الاستعانة بها أو استبدالها بأنشطة مماثلة تحقق الأهداف الخاصة بالدرس وتتلاءم مع البيئة المحيطة . ويحتوى الدليل على خمسة مجالات؛ حيث تناول **المجال الأول « إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة»** عدد من الدروس التى تهتم بالعديد من المفاهيم والمهارات وما يتبعها من تطبيقات تربوية داعمة لتيسير المحتوى العلمى على المتعلمين من إدارة الذات وسبل تنميتها وتطويرها ومدى امكانية اتخاذ القرارات الحكيمة في ضوء تخطيط مبنى على أسس ادارية، ومدعمًا بتوظيف تكنولوجيا الاتصالات وتأثيرها المباشر على حياتنا اليومية ..

كما أكد **المجال الثانى «الطفولة والعلاقات الأسرية»** والذي يشتمل على الذكاء الانفعالى وتطبيق ذلك من خلال (الاتيكيت) والتعرف على فن التعامل مع الاخرين واخيرا الجمعيات الحكومية التى تقدمها الدولة لخدمة الامومة والطفولة وكذا الجمعيات الاهلية.

كما اشتمل **المجال الثالث «التغذية وعلوم الأطعمة»** على عجائب بعض الأطعمة وتأثيرها الكبير على صحتنا؛ ولذا كان لابد من وقفات حول الغذاء والصحة؛ خاصة للفئات الحساسة ومتطلباتها مثل الفئات (الحامل - المرضع - الرضيع - المسنن)؛ والتعرف على الأصناف الغذائية المختلفة سواء أكانت من العجائن وماتعتمد عليه من المواد الرافعة (الطبيعية، والكيميائية)؛ أو توظيف لقواعد الطهى العامة للحصول على غذاء صحى متكامل يدعم نظام غذائى (الرجيم) يحقق الفاعلية المرجوة في ضوء حميات غذائية متكاملة ومثالية ..

وتطرق **المجال الرابع «المسكن وتأثيره»** لعدد من الدروس التى اهتمت بالمنزل وحجراته بين أساليب التجديد والتطوير، وكذلك الاهتمام بالطاقة الحيوية الإيجابية وأهميتها لتخليق جو من المتعة وكذلك التيسير وتبسيط الاعمال اليومية المنزلية؛ وهذا يعتمد بشكل كبير على التخلص من الطاقة السلبية والمتسبب الرئيس فيها توفر العديد من المستهلكات التى تتراكم بالمنزل؛ مما جعلنا في أمس الحاجة لاعادة تدوير المستهلكات لتوظيفها في تجميل حجرات المسكن .

وتناول **المجال الخامس «الملابس والنسيج»** عدد من الدروس التى اعتمدت على الاهتمام بأهمية تنوع الأزياء في ظل انتشار ثقافة الموضة؛ مما كان مُلحًا وضرورة مراعاة العادات والتقاليد والهوية العربية في اختياراتها، بل وتدعيم تلك الأزياء والموديلات الخاصة بطلات الصيف والشتاء بموروثاتنا الثقافية المتنوعة في ضوء تنوع البيئات المصرية والعربية أيضًا، وذلك لاطلالة جذابة غير تقليدية؛ وكذا كيفية تنفيذ بعض الموديلات البسيطة والمتعددة الاستخدامات باستخدام الباترون المسطح .

وفي النهاية نأمل من الله عز وجل التوفيق وأن يحقق الدليل ما نصبوا اليه.

المؤلفون



الأهداف العامة لمنهج الصف الثانى الثانوى

من المتوقع بعد دراسة محتوى هذا المنهج يصبح المتعلم قادرًا تحقيق الأهداف العامة التالية:

أولاً: الأهداف المعرفية .

من المتوقع بعد دراسة هذا المحتوى يصبح المتعلم قادرًا على أن:

1. يتعرف مفهوم إدارة الذات على مستوى الفرد والأسرة.
2. يتمكن من ادارة ذاته في المواقف الحياتية المختلفة.
3. يتبع الاسلوب العلمى لحل المشكلات واتخاذ القرار المناسب .
4. يوظف مبادئ التخطيط المبني على أسس ادارية في تنظيم جدول أعماله.
5. يعدد التكنولوجيات المختلفة وتأثيرها المباشر على حياتنا اليومية.
6. يفند الخدمات التى تقدمها الجمعيات الحكومية والأهلية لخدمة الأمومة والطفولة.
7. يوضح أهمية بعض الأطعمة لأعضاء الجسم المختلفة.
8. يعدد الفئات الحساسة ومتطلباتها الغذائية.
9. يعدد أنواع المواد الرافعة الحيوية والكيماوية المختلفة.
10. يستعرض أكثر من حمية غذائية موضحًا مميزاتها وعيوبها.
11. يقارن بين الموضة والعادات والتقاليد بالبيئات المصرية المختلفة.

ثانيًا: الأهداف المهارية.

من المتوقع بعد دراسة هذا المحتوى يصبح المتعلم قادرًا على أن:

1. يتدرب إدارة الذات على مستوى الفرد والأسرة.
2. يحاكي ادارة ذاته في المواقف الحياتية المختلفة.
3. يطبق الاسلوب العلمى لحل المشكلات في اتخاذ القرار المناسب .
4. يمارس مبادئ التخطيط المبني على أسس ادارية في تنظيم جدول أعماله.
5. يتدرب توظيف بعض التكنولوجيات المختلفة في حياته اليومي؛ متلافياً عيوبها.
6. يجرى بحث ميدانى عن أحد الخدمات التى تقدمها الجمعيات الحكومية والأهلية لخدمة الأمومة والطفولة.
7. يطبق عدد من الأصناف الغذائية المفيدة لأعضاء الجسم المختلفة.



الأهداف العامة لمنهج الصف الثاني الثانوى

٨. يخطط وجبات متكاملة لبعض الفئات الحساسة في ضوء متطلباتها الغذائية.
٩. يطبق أحد الأصناف العملية مستخدماً المواد الرافعة الحيوية وكذا الكيمائية.
١٠. يجرى بيان عملي لأحد أصناف الحميات الغذائية موضعاً مميزاتها وعيوبها.
١١. يطبق أساسيات طاقة المكان في حجرة الاقتصاد المنزلى.
١٢. ينفذ أحد الموديلات مستعيناً بالموروثات الثقافية بالبيئات المصرية المختلفة مراعيًا موضة العصر.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية.

من المتوقع بعد دراسة هذا المحتوى يصبح المتعلم قادراً على أن:

١. يتكون لديه اتجاه ايجابي نحو ادارة ذاته في المواقف الحياتية المختلفة.
٢. يحرص اتخاذ قراراته متبعاً الاسلوب العلمى لحل المشكلات.
٣. يحرص التخطيط لجدول أعماله اليومية .
٤. يتبع احتياطات الأمن والسلامة في تعاملاته مع التكنولوجيات المختلفة.
٥. يتكون لديه اتجاه ايجابي نحو الخدمات التى تقدمها الجمعيات الحكومية والأهلية لخدمة الأمومة والطفولة.
٦. يحرص تناول طعام صحى طازج لصحة أفضل .
٧. يحرص تلبية المتطلبات الغذائية للفئات الحساسة المختلفة.
٨. يقدر أهمية المواد الرافعة الحيوية والكيمائية فى تكوين جلوتين العجائن.
٩. يتكون لديه اتجاه ايجابي نحو تناول الغذاء الصحى المتكامل كاسلوب حياه؛ دون الحاجة لإتباع حميات غذائية.
١٠. يحرص الاهتمام بالتعليمات الخاصة بطاقة المكان.
١١. يكون لديه اتجاه ايجابي نحو الالتزام بعادتنا وتقاليدينا الشرقية مع مواكبة الموضة المعاصرة.



(٤ : ١٧)

المجال الاول: إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة. 

١. الأسرة وإدارة الذات..... ٤
٢. اتخاذ القرارات في الأسرة..... ٧
٣. التخطيط ليوم مع العائلة..... ١١
٤. تكنولوجيا الاتصالات في حياتنا اليومية ١٤

(١٨ : ٢٧)

المجال الثاني: الطفولة والعلاقات الأسرة. 

١. الذكاء الانفعالي في حياتنا الأسرية..... ١٨
٢. فن التعامل مع الآخرين (الاتيكييت)..... ٢١
٣. الخدمات الحكومية والأهلية للأمم والطفولة..... ٢٥

(٢٨ : ٦٨)

المجال الثالث: التغذية وعلوم الأطعمة. 

١. وقفات حول الغذاء والصحة ٢٨
٢. من عجائب الأطعمة ٣٣
٣. الفئات الحساسة ومتطلباتها (الحامل - المرضع - الرضيع - المسمن)..... ٣٦
٤. التداخلات بين الغذاء والعناصر الاخرى ٤٧
٥. الرجيم بين الطريقة والفاعلية ٥٠
٦. قواعد الطهى العامة ٥٦
٧. العجائن والمواد الرافعة(الطبيعية، والكيميائية) ٥٩
٨. حفظ الأطعمة ٦٥

(٦٩ : ٨٠)

المجال الرابع: المسكن وتأثيره. 

١. المسكن وحجراته بين التجديد والتطوير..... ٦٩
٢. اعادة تدوير المستهلكات لتجميل حجرات المسكن ٧٣
٣. الطاقة الحيوية بين المتعة وتبسيط الأعمال..... ٧٧

(٨١ : ٩٣)

المجال الخامس: الملابس والنسيج 

١. الموضة والعادات والتقاليد ٨١
٢. الباترون المسطح (نماذج منفذة باستخدام الباترون المسطح (بليرو، وبنطلون، وبلوزة))..... ٨٩
٣. نماذج مبتكرة لقطعة ملابسية بسيطة لها اكثر من استخدام ٩٢
- المراجع ٩٤ 





الأسرة وإدارة الذات

المقدمة :

في أحد الأيام وصل الموظفون إلى مكان عملهم، فشاهدوا لوحة كبيرة معلقة على الباب الرئيسي لمكان العمل كتب عليها: «لقد توفي البارحة الشخص الذي كان يعيق تقدمكم وتموكم في هذه الشركة ونرجو منكم الدخول وحضور العزاء في الصالة المخصصة لذلك».



في البداية حزن جميع الموظفون لوفاة أحد زملائهم في العمل لكن بعد لحظات تملك الموظفون الفضول لمعرفة هذا الشخص الذي كان يقف عائقاً أمام تقدمهم ونمو شركتهم، بدأ الموظفون بالدخول إلى القاعة المخصصة للعزاء، والتي وضع بداخلها كفن الميت، في حين تولى رجال أمن الشركة عملية دخولهم ضمن دور فردي لرؤية الشخص داخل الكفن. وكلما رأى شخص ما يوجد بداخل الكفن أصبح وبشكل

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يتعرف المقصود بإدارة الذات.
- يذكر خطوات إدارة الذات .
- يقيم اهدافه المستقبلية في ضوء ماتعلمه.

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - إدارة الذات .

مفاجئ غير قادر على الكلام وكأن شيء ما قد لامس أعماق روحه، لقد كان هناك في أسفل الكفن، مرآة تعكس صورة كل من ينظر إلى داخل الكفن. ويوجد بجانبها لافتة صغيرة تقول: «هناك شخص واحد في هذا العالم يمكن أن يضع حداً لطموحاتك ... هذا الشخص هو أنت». حياتك لن تتغير عندما يتغير معلمك، مدرستك أو تخصصك، مكان عملك أو حالتك المادية، حياتك تتغير عندما تتغير أنت، وتقف عند حدود وضعها أنت لنفسك.. وهذا هو موضوع درس اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اسأل المتعلمين عن مفهوم إدارة الذات ؟ استمعى الى اجاباتهم، وعززهم التعزيز المناسب؛ ثم اعرض الشريحة عليهم.

مفهوم إدارة الذات:

هي قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال.

• تهيئة أخرى :

إن الكل يسعى للنجاح، وفي ظل المتغيرات الحديثة ومستجدات العصر وضغوطه أصبحت الحاجة ماسة لفهم ذاتنا أكثر، كيف نفكر؟، كيف نبني ثقتنا بأنفسنا؟، ونبني تقدير الذات داخلنا، وكيف نخطط لأنفسنا تخطيط يحقق لنا النتائج المرجوة، إن كثير من الناس لا يحققون أهدافهم إما لانهم لا يعرفون ماذا يريدون أو لانهم لا يعرفون كيف يحققون ما يريدون .

ونحن في درسنا اليوم نسعى لتزويد المتعلمين بالمهارات التي تساعد على النجاح وتحقيق أهدافهم.

عرض الدرس :

اسأل المتعلمين هل سألت نفسك أين تريد أن تذهب بحياتك بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟ هل تعرف إلى أين تقود عربة حياتك!!؟

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

عرض تقديمي عن إدارة الذات - وسائل إيضاحية عن خطوات إدارة الذات .



استمعى الى اجابات المتعلمين ،ثم اعرض عليهم **خطوات إدارة الذات :**

اعرف ذاتك:

لكي تكون قادراً على إدارة ذاتك عليك بتحديد امكانياتها وقدراتها؛ لذلك أسأل نفسك هل تعرف أهدافك ومواردك وإمكانياتك الشخصية؟ ولمعرفة ذاتك جيداً لابد أولاً معرفة ماذا نعني بإدارة الذات..؟ ويمكن القول أن إدارة الذات باختصار تعني: القدرة على إشباع حاجات النفس الأساسية لدى الإنسان ،لخلق التوازن في الحياة بين الواجبات والرغبات والأهداف.

واحتياجات الذات الأساسية والمتمثلة في:

أولاً: البقاء والتي يمثلها حاجتنا إلى الطعام والماء و التنفسإلخ.

ثانياً: الانتماء كحاجة الإنسان إلى الانتماء إلى عقيدة ما ، أو إلى عائلة أو وظيفة أو انتمائه للمجتمع كفرد من أفرادها، وبالتالي انتماءه لوطنه.

ثالثاً: الحاجة إلى التقدير هنا يتم التركيز على حاجات الفرد في تحقيق المكانة الاجتماعية المرموقة والشعور باحترام الآخرين له والإحساس بالثقة والقوة.

رابعاً: الحاجة إلى الحرية وتتمثل الحرية في قدرتنا على اتخاذ القرار، وعلى الإرادة المستقلة.

خامساً: الحاجة إلى الترفيه وتتمثل هذه الحاجة في رغبتنا في الترفيه والضحك، أو ممارسة بعض الهوايات المحببة وممارسة بعض الألعاب .

اسالى المتعلمين ماهى الخطوة التالية في إدارة ذاتنا ؟

استمعى الى اجاباتهم واعرض عليهم الخطوة الثانية من إدارة الذات وهى:

حدد أهدافك:

بعدما تقوم بتحديد أهدافك حدد أولوياتك التى تهدف لتحقيقها من الأهم للأقل أهمية؛ وهذه الأهداف تعبر عن جوهر شخصية الفرد وبناءه القيمي؛ فلكل فرد قيمة التي يعتز بها ويحافظ عليها لأن القيم تمثل الركائز والأسس التي تستند عليها الأخلاق والاتجاهات وتبنى القيم على التجارب التي تعرض لها الفرد خلال حياته وتربيته وتعليمه، كما أن ذلك يتأثر بالبناء الجسماني من حيث العقل والذكاء والمهارات والصحة وكل هذه العناصر تؤثر في القيم المرتبطة بالأمانة والانضباط والنجاح والإنجاز والولاء والاستقامة وغيرها من القيم.

ولكن كيف تعرف نفسك؟ ما هي أهم أهدافك، وما هي الأقل أهمية، وأن تعرف فيما تستثمر وقتك .

اسالى المتعلمين عن الخطوة الثالثة لإدارة الذات ؟ استمعى الى الاجابات وعززها التعزيز

المناسب



المعلمة عند تحديد الاهداف
عزيزتي
يجب مراعاة مايلي:

- 1- الاستفادة القصوى من أمور الحياة بشكل أفضل.
- 2- الشعور بالرضا الذاتي عن المنجز.
- 3- القدرة على التواصل وكسب الآخرين.
- 4- التعامل الإيجابي مع الظروف الطارئة وتخطيها .



اعرف الآخرين:



يجب أن تعرف أن إدارتك لذاتك لا تتضمن معرفتك لنفسك فقط إنما تتضمن أيضاً معرفتك بالآخرين: إن إدارة الذات الحقيقية تظهر في أجلى معانيها حينما تتفاعل مع الآخرين وهذا يحتاج منك إلى جهد كبير في التعرف على أهداف الآخرين وإمكانياتهم الشخصية وأيضاً دراسة شخصياتهم وتحليلها وكما نسعى لتحقيق أهدافنا وقيمنا يجب أن نعلم أن للآخرين قيم وأهداف يسعون لتحقيقها وقد تتفق معنا وقد تختلف أو قد تتشابه لأن الأشخاص مختلفون ولا يمكن معاملة كل الأشخاص معاملة واحدة.

اسأل المتعلمين عن الخطوة الرابعة لإدارة الذات؟ استمع إلى الاجابات وعززيها التعزيز المناسب



بناء التعاون والتماسك والعلاقات الجيدة:



يستهدف تحقيق التعاون أن نضع هدفاً مشتركاً بين من سيتعاونون ومن يحفزهم على التعاون، وأن يكون هناك تبادل حقيقي للمعلومات .

إن كنت كذلك فأنت قادر على تحقيق التعاون بين الأفراد وما يساعدك على ذلك هو أن تضع هدفاً مشتركاً، ونظام للحوافز اذكر لهم أمثلة مثمرة للتعاون عامل كل فرد بناءً على شخصيته وفر المعلومات اللازمة وبناءً مخلص بالثقة.



انهاء الدرس :



قسمى الفصل الى اربع مجموعات: تقوم كل مجموعة بعرض نموذج حياتي لعنصر من عناصر ادارة الذات مثلاً: المجموعة الاولى تعطى أمثلة وتطبيق عملي للعنصر الاول «اعرف ذاتك»، وتعرض المجموعة الثانية تطبيق عملي لكيفية «تحديد الاهداف» وهكذا ...

في نهاية عرض المجموعات لخصي مع المتعلمين ماتم تناوله أثناء الدرس.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

اذكري مدى صحة أو خطأ العبارات التالية؛ مع التعليل:

- ١- عند تحديد الاهداف يجب مراعاة الاستفادة القصوى من أمور الحياة بشكل أفضل والشعور بالرضا الذاتي عن الاداء المنجز.
- ٢- من احتياجاتنا الأساسية : بناء علاقات اجتماعية جيدة، ومساعدة الغير .

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية:

- اطلبى من المتعلمين تطبيق مراحل إدارة الذات الخمس على خططهم المستقبلية على ان يتم مناقشته في الدرس القادم .

اتخاذ القرارات في الاسرة

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يتعرف المقصود باتخاذ القرار .
- يذكر العناصر الاساسية التي يتكون منها القرار .
- يعدد مراحل اتخاذ القرار .
- يقترح مجموعة من الافكار تنمي القدرة على اتخاذ القرارات .

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - إدارة موارد الاسرة .

المقدمة :

ان القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب تعود إلى شخصية الفرد نفسه ومدى ثقته بنفسه. هذا وتتولد الثقة بالنفس عند أي فرد في مراحل طفولته من خلال تفاعله الاجتماعي مع الاسرة ومع جماعة الاقران ومن هنا يتعلم القدرة على اتخاذ القرار.

و بما ان القدرة على اتخاذ القرار تنشأ مع الفرد من مراحله الاولى، فما هو دور الاسرة في ذلك؟ وما هو دور المجتمع؟ وما هي العوامل التي تحكم هذه العملية وتؤثر فيها؟ هذا هو موضوع درس اليوم .

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

أسأل المتعلمين عن المقصود بعملية اتخاذ القرار ؟
استمعي الى الاجابة واعرضي مفهوم اتخاذ القرار:

المقصود باتخاذ القرار :

ان كلمة قرار كلمة لاتينية معناها القطع أو الفصل، بمعنى تغليب أحد الجانبين على الآخر؛ فاتخاذ القرار نوع من السلوك يتم اختياره بطريقة معينة تقطع أو توقف عملية التفكير وتنتهي النظر في الاحتمالات الأخرى.

عرض الدرس :

عملية اتخاذ القرار هي:

عملية فكرية ونفسية، للاختيار بين اثنين أو أكثر من البدائل، وهذه العملية تعتمد بدرجة كبيرة على المهارات النفسية الخاصة بمتخذ القرار؛ لأن البدائل تشكل مواقف متنافسة تتضمن الكثير من المجازفة وعدم التأكد وذلك من خلال استراتيجية تتضمن مراحل متتالية تهدف جميعها إلى أن يحقق الفرد هدفه، وينتهي حالة التوتر المرافقة له.

اسأل المتعلمين عن: العناصر الاساسية التي يتكون منها القرار؟ استمعي الى الاجابة وعززهم التعزيز المناسب؛ واعرضي عليهم تلك العناصر:

١. المناخ الذي يتم فيه اتخاذ القرار :

- فالمناخ الذي يتم فيه اتخاذ قرار معين، يتعلق بأحد الجوانب التالية :
- الموارد المتاحة، والتي يستطيع التصرف فيها حلاً للمشكلة التي تعترضه .
- انواع الانشطة التي يمكن أن يقوم بها تنفيذاً للحل الذي قد يتوصل اليه .

٢. أهداف متخذ القرار :

ان تحديد الهدف مهم جدا لاختيار البديل الذي يحقق ذلك الهدف، لكن في بعض الاحيان تتعدد الاهداف التي يسعى متخذ القرار إلى تحقيقها، والاهداف تتحدد بحسب الحاجات أو الرغبة في تصحيح واقع معين، او كبداية لتحقيق اهداف اخرى .

وسائل عن اتخاذ القرارات

داخل الاسرة؛ مجموعة صور لمواقف حياتية من البيئة المصرية (من داخل الاسر المصرية)..

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي



٣. الاختيار الرشيد بين البدائل :

لابد من وجود بدائل متعددة أو حلول متنوعة كي يتم الاختيار منها، وقد تتناقض هذه البدائل أو تتساوى مما يزيد من صعوبة القرار .

أهم مميزات الحل البديل:

- مدى قدرته على الاسهام في تحقيق بعض النتائج التي يسعى اليها متخذ القرار.
- أن يكون الحل البديل في حدود الموارد المتاحة لمتخذ القرار .

٤. النتائج المحتملة والمنتخبة للقرار:

ان عملية اتخاذ القرار يتضمن محاولة لتخيل ماذا سيحدث اذا اعتمد قرار معين، هل ستخلق صعوبات تحتاج لاهداف اخرى وخطط؟ هل ستتعارض الاجراءات مع الوقائع والاحداث؟ اذا ما اتضحت الاجابات على هذه الاسئلة تكون الخطة لاتخاذ القرار أيضاً واضحة .

اسالى المتعلمين عن مراحل اتخاذ القرار؟ استمعى إلى الاجابات واعرضي عليهم تلك المراحل :

مراحل اتخاذ القرار :

تمر عملية اتخاذ القرار بعدد من المراحل اهمها :

أ- تشخيص المشكلة لتحديد ابعادها:

أي التعرف على المشكلة وتحديد ابعادها وتحري السبب الرئيس لظهورها ومعرفة اسبابها واعراضها واثارها .

ب- تحليل المشكلة محل القرار :

تتطلب المراحل العلمية لاتخاذ القرار بعد التعرف على المشكلة وتحديد الخطوات نحو تحليل المشكلة وتقييمها، وهذا يضع أمام متخذ القرار أسئلة مثل : ماذا تعني المشكلة بالنسبة له؟ ماذا تعني المشكلة بالنسبة لغيره؟ ماذا يريد أن يفعل بالنسبة لهذه المشكلة؟

ج- إيجاد بدائل لحل المشكلة :

أن من العناصر الجوهرية لوجود القرار : أن يكون هناك مشكلة تتطلب حلاً معيناً وان يكون هناك أكثر من حل أي حلول متعددة تطرح للنقاش، ويتم دراستها وتقييمها حتى يتم اختيار الحل الأكثر ملاءمة، ولعل من الاهمية بمكان أن نوضح انه لما كان وجود القرار يرتبط بوجود مشكلة فان وجود المشكلة يقتضي تباين الآراء حولها؛ ذلك أن المشكلة التي ليس لها سوى حل واحد لاتعد مشكلة في ذاتها، بل تصبح حقيقة لابد من التسليم بها .ولكن من النادر أن توجد مشكلة ليس لها سوى حل واحد، بل الغالب الأعم هو وجود عدة بدائل لكل مشكلة لكل منها مزاياه وعيوبه.

د- تقييم البدائل المتاحة :

تشمل دراسة كل ابعاد الحلول المتاحة، واختيار الأكثر مناسبة .

هـ- اختبار الحل الملائم للمشكلة :

تعتبر عملية الاختيار النهائي من بين البدائل المتاحة لحل المشكلة من أهم الخطوات التي يوليها متخذ القرار اهتمامه، حيث انها تعتبر المرحلة النهائية لاتخاذ القرار .

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار والصعوبات التي تنشأ عنها:

يتأثر الانسان في اتخاذ قراراته بمجموعة من العوامل التي تتبلور جميعاً في محصلة المدركات والدوافع والاتجاهات والخبرات المتراكمة لديه .

ويمكن تقسيمها إلى قسمين :

أولاً) العوامل النفسية والشخصية :

ان عملية صنع القرار واتخاذها متصلة اتصالاً وثيقاً بالصفات السيكولوجية للفرد ومكوناته الشخصية ، كما يتأثر بالانفعالات التي تنتابه من خلال عملية صنع القرار و اتخاذها مثل الارتباك والخوف والتردد التي تزداد كلما زاد عنصر الغموض والمخاطرة مما يعيق سرعة التصرف .



تأثر القرارات بالاتجاهات والمعتقدات والحاجات الفردية :

ان أي قرار ناتج عن عملية صنعها وما يسبقها وما يليها، وكل هذا يؤثر عليه وبشدة تقاليد وعادات المجتمع ومعتقدات الشخص نفسه والتي تكون نتاجاً للتربية الاجتماعية البيئية، فمثلاً عندما يريد أي طالب قد تخرج من الثانوية العامة مثلاً أن يدخل إلى أحد الأقسام الخاصة بالموسيقى أو التمثيل فإنه يتأثر إلى حد كبير بعادات وتقاليد الأسرة التي يعيش فيها ، كما أن القرارات الفردية تتأثر إلى حد كبير بالاهتمامات الشخصية والدوافع ؛ فاي قرار يتخذ لا بد من أن يكون نابع من حاجات الفرد ورغباته في اغلب الاحيان .

ثانياً) عوامل تتعلق بتغيرات الموقف ككل :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على اتخاذ القرار وتعلق بمعطيات الموقف ككل فالقرار هو اختيار ما يقوم بموجبه متخذ القرار بعمل شيء ما او تركه، ويجب أن تتوفر الحرية في عملية الاختيار .

ومن أهم العوامل المؤثرة في عملية الاختيار :

أ-عامل الوقت :

حيث يلعب الوقت دوراً هاماً في عملية اتخاذ القرار ؛لان سرعة التعرف على المشكلة وتحديد ما يتيح الفرصة لدراستها دراسة متأنية في سبيل الوصول إلى الحل المناسب ، كما ان المعلومات تفقد قيمتها اذا تعذر وصولها إلى متخذ القرار في الوقت المناسب ؛ فالدقة والتوقيت المناسبان يجب توافرهما في المعلومات المطلوبة لوضع البدائل اللازمة لاتخاذ القرار .

ب- المناخ الذي يتم فيه اتخاذ القرار:

لا تتم عملية اتخاذ القرار من فراغ وانما تخضع لطبيعة البيئة الرسمية وغير الرسمية التي ينتمي إليها الفرد، كما أن مشاركة الافراد المحيطين في اتخاذ القرار هو الوسيلة المناسبة لتحقيق الهدف.

ج- المخاطرة والازمات والامور الطارئة:

ان اتخاذ القرار في حالة المخاطرة يعني أن: هناك العديد من الظروف والمتغيرات المحتمل حدوثها، و متخذ القرار يدرك مدى احتمال حدوث كل من تلك الظروف والمتغيرات . وبالتالي عليه أن يحدد أي الظروف يحتمل أن تحدث في فترة مستقبلية على أن يضع في اعتباره كيفية مواجهة تلك الاخطار حال حدوثها.

قسمى المتعلمين إلى مجموعات واطلبى من كل مجموعة اقتراح عدد من الممارسات تنمى القدرة على اتخاذ القرارات في الاسرة مع مراعاة العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار والصعوبات التي تنشأ عنها.

استمعى الى عرض المجموعات ،ثم اعرضى تلك الافكار علي المتعلمين:

ممارسات تؤدي الى تحسين القدرة على اتخاذ القرارات:

يتم اكتساب المهارات عن طريق التمرين، والتدرج في اكتساب المهارة التي يتطلع المرء لاتقانها ، كما انه ليس كل الاشخاص على درجة واحدة من المهارة في اتخاذ القرار؛ بل تختلف هذه المهارة من فرد لآخر .

ولتنمية مهارة اتخاذ القرار يجب معرفة مكوناتها من خلال تحليلها إلى عدد من القدرات : القدرة على:

١- تحديد المشكلة تحديداً واقعياً.

٢- تحديد الاهداف التي يسعى إليها .



- ٣- تحديد البدائل بدقة .
 - ٤- المقارنة والموازنة بين البدائل .
 - ٥- المبادأة و الجرأة في الاقدام على انتقاء أحد البدائل بعد تقييمها .
 - ٦- تنفيذ ما اتخذ من قرار ومتابعته وتحمل نتائجه .
 - ٧- التحرر من الضغوطات الذاتية والخارجية قدر الإمكان .
 - ٨- المشاركة في اتخاذ القرارات الجماعية .
- هذا وقد اجمعت الابحاث التي اجريت في مجال تنمية مهارة اتخاذ القرار أنه يفضل تدريب الفرد على تقسيم المشكلة وتحليلها إلى اجزاء صغرى وذلك عن طريق معالجتها على مراحل ثم البدء بتنفيذ المراحل الاسهل أولاً ثم تقييم مختلف البدائل باعداد قائمة الجوانب الايجابية والسلبية لكل بديل .

بعض الارشادات التي يمكن الاستناد إليها عند اتخاذ القرار :

- ١- تحديد الهدف الذي نريده أو نود الوصول اليه من اتخاذ القرار .
- ٢- كسب ثقة الآخرين ومشاركتهم في اتخاذ القرار .
- ٣- اعطاء الوقت الكافي لعملية صنع القرار حتى يتم التفكير السليم والوافي قبل اتخاذ القرار .
- ٤- عدم الخوف من التغيرات التي تعقب القرار .
- ٥- الاستعداد التام للتغيرات التي يمكن أن تحدث بعد اتخاذ القرار .

انتهاء الدرس :

قسمى الفصل الى اربع مجموعات: تقوم كل مجموعة بعرض ملخص لما تم تناوله أثناء الدرس.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

١. عرف مفهوم عملية اتخاذ القرار.
٢. عددى مراحل اتخاذ القرار في ضوء تحديد المشكلة الطارئة.

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية:

- اطلبى من المتعلمين سرد احدى المشكلات الاسرية واتخاذ القرار المناسب للتوصل لحل تلك المشكلة في ضوء الاسلوب العلمى للتفكير، وكتابة تقرير حول ذلك.



التخطيط ليوم مع العائلة

المقدمة :

كثيراً ما لا يعنى الوقت لبعضنا أهمية؛ في حين أن تخطيطنا للوقت يساعدنا الحصول على كل ماتمنى فهو أثنى ماملِك؛ فالتخطيط للوقت هو ما يميز الناجحين عن غيرهم، ولا بد في أساس هذا التخطيط أن نحدد وقت لقضائه مع العائلة مايسمى بـ«Fun Day»؛ فكلما كان الفرد مرتب ومحدد لأهدافه كلما سهل عليه ذلك. ويعتبر يوم الاجازة من أنسب الاوقات التي يمكن ممارسة العديد من الانشطة الترفيهية فيه؛ وذلك من خلال التخطيط الجيد مع جميع أفراد العائلة لكيفية قضاء ذلك اليوم، وهذا ماستنناوله في درسنا اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يذكر تعريف لإدارة الوقت.
- يخطط في ضوء أسس التفكير العلمي لقضاء يوم مع عائلته.
- يذكر أسس التخطيط الجيد .
- يعطى أمثلة لمواقف تعرض لها كانت تحتاج لتخطيط جيد.

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - استغلال الوقت الاستغلال الأمثل .

اطلبي من أحد المتعلمين تعريف مورد الوقت وكيفية إدارته واستغلاله. واذكري لهم

أن الوقت المورد الوحيد الممنوح لجميع الناس بالتساوي، حيث يمتلك كل فرد ٢٤ ساعة يوميا وهو من الموارد التي تتعاطم أهميتها مع زيادة وعي الفرد وعلمه وثقافته وحسن استغلاله وتخطيطه بشكل يتناسب مع احتياجاتنا وهذا ماسنقوم به اليوم لاستغلال الوقت في قضاء يوم مع العائلة وذلك في ضوء التخطيط الجيد.

تطرقى مع المتعلمين كتغذية مرتدة لما تناولوه في الصف السابق لمفهوم الادارة كأحد العلوم الاجتماعية الهامة واللازمة لتنظيم وتنسيق وتوجيه الأشخاص لتحقيق هدف معين؛ وجوانب العملية الادارية التي تعتمد على دعائم أساسية من تخطيط وتنظيم وتوجيه ومتابعة ورقابة وتقييم ؛ وسنقوم بالتطبيق على أحد تلك الجوانب للعملية الادارية ألا وهو **التخطيط**؛ والذي يتم في ضوء **عدة مراحل وهي:**

١. وضع الأهداف المرجو تحقيقها.

٢. تحديد المهام والواجبات اللازم تنفيذها لتحقيق تلك الاهداف.

٣. تحديد الامكانيات المتاحة لتنفيذ المهام وتحقيق كل هدف.

اكتبي عنوان الدرس، و الأهداف على السبورة. ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف.

عرض الدرس :

قسمى المتعلمين إلى مجموعات .. اسألى المتعلمين مايجب علينا التخطيط له في ضوء المراحل السابق ذكرها عند التخطيط لقضاء يوم مع العائلة لتحقيق معادلة الجمع بين المتعة والاستفادة؛ وعززهم التعزيز المناسب.

ثم اذكري لهم ضرورة مراعاة مايلي عند التخطيط لقضاء يوم مع العائلة:

١. التخلص من المسؤوليات :

مراعاة أن يكون جميع افراد العائلة قد قاموا بانجاز مهامهم والتخلص من مسؤولياتهم قبل يوم الاجازة؛ حتى يكون هذا اليوم مخصصاً للترفيه، وتجمع العائلة دون ان تؤثر أى ضغوط أو مسؤوليات على ماتم تخطيطه لذلك اليوم من نشاطات .

٢. الاتفاق على كيفية قضاء الأجازة:

الاتفاق المُسبق من جميع أفراد العائلة حول المكان الذي سوف يقضون فيه يوم الأجازة؛

وسُبل الاستمتاع بذلك اليوم.





٣. الرجوع مبكرًا إلى المنزل:

إن الهدف من التخطيط للوقت هو الاستغلال الأمثل لوقت الاجازة لتجديد نشاط أفراد العائلة، لذا فمن المهم أن تضع العائلة ميعاد محدد للرجوع فيه إلى المنزل من يوم الاجازة، حتى يستعد أفراد العائلة للعمل والعودة إلى مسؤولياتهم اليومية بعد الانتهاء من يوم الاجازة.

٤. تجنب الخلافات :

يجب أن يتجنب أفراد العائلة جميع المواقف التي قد تؤدي إلى الخلافات خلال يوم الاجازة؛ فهذه الخلافات من الممكن أن تخلق جوًا من التوتر بين أفراد العائلة ؛ يجب تجنبه.

٥. وضع ميزانية للأجازة:

من أكثر الأخطاء التي تقع فيها العائلة هي عدم إدراج ميزانية محددة ليوم الاجازة ضمن ميزانية الشهر، فمن الممكن أن تنفق العائلة أموال كثيرة في يوم الاجازة يؤثر على ميزانيتها باقي الشهر، ولذلك يجب أن تضع العائلة مبلغًا محددًا من المال للإنفاق في يوم الاجازة في حدود هذا المبلغ؛ وأن يتم إدارة ذلك المال بما يحقق أقصى ما يمكن من إشباع لرغبات وطلبات افراد العائلة.

اذكري للمتعلمين أن هناك أسس عامة يمكن التخطيط لها لتحقيق الاستغلال الأمثل للمورد المالى الذى ينفق فى الأجازة وهي:

١- يحدد المبلغ المالى فى ضوء الأهداف المنشودة لجميع أفراد الأسرة.

٢- يراعى عند وضع الأهداف إشباع الحاجات الأكثر أهمية أولاً ثم الأقل أهمية.

٣- مراعاة المرونة والبعد عن الجمود وفى نفس الوقت تكون واقعية بمراعاة مستويات دخل الأسرة.

٤- تضع فى الاعتبار ما قد يستجد من ظروف طارئة قد تحتاج مبلغ من المال، لهذا يجب تحديد جزء من ذلك المبلغ للطوارئ.

٥- جمع وتدوين كل مطالب واحتياجات الأسرة والخدمات اللازمة لجميع أفرادها تحت بنود محددة، وذلك خلال مدة الاجازة.

اذكري للمتعلمين أن التخطيط يجب أن يكون سمة لحياتنا وتصرفاتنا اليومية واذكري لهم تلك النقاط التى تؤكد أهمية التخطيط فى حياتنا:

١. معرفة احتياجات الأفراد اليومية من العناصر الغذائية وكيفية التخطيط لإعداد الوجبات اليومية مكتملة العناصر الغذائية لتجنب الإصابة بأمراض سوء التغذية مع مراعاة الأصناف التى يفضلها أفراد العائلة.

٢. عمل إحلال وإبدال للأطعمة التى يرتفع ثمنها فتختار الأطعمة عالية القيمة الغذائية ورخيصة الثمن.

٣. إتباع الطرق الصحيحة فى الطهي وإعداد الأطعمة بأساليب تحافظ على قيمتها الغذائية.

٤. مقارنة أسعار العبوات الغذائية، فتحدد حاجة الأسرة الفعلية من ناحية الوزن والعبوة أو الحجم دون إسراف.

٥. توفير ظروف تخزين جيدة حتى لا تتلف المواد الغذائية وبالتالي خسارة قيمتها المادية.

٦. تقليل الفاقد خلال مراحل الإعداد والطهي والتناول والحفظ والتخزين سواء نتيجة فقد القيمة الغذائية، أو فقد الكمية؛ والاستفادة من بقايا الأطعمة بعمل أصناف جديدة .

٧. عدم الاعتماد على المشروبات الغازية والأغذية الغنية بالطاقة كالحلويات والكعك ، والأغذية السريعة التى يتم شرائها من الأسواق بالعصائر الطبيعية، والفاكهة.



٨. إعداد الأطعمة في المنزل يوفر مبالغ باهظة تنفقها في شراء السلع الجاهزة من الأسواق بالإضافة إلى التأكد من صحة وسلامة المنتجات الغذائية وتجنب الغش وإضافة المواد الحافظة التي انتشرت في وقتنا الحالي.

٩. شراء الأطعمة في مواسمها حتى تكون رخيصة الثمن والاستفادة منها في غير مواسمها .

١٠. تنظيم مكان العمل وترتيب الأدوات والخامات وأماكن التخزين له أكبر الأثر في توفير الوقت والجهد الذي تبذله ربة الأسرة في إعداد الأطعمة.

١١. تحديد احتياجات أفراد الأسرة من الملابس بدقة قبل الشراء.

١٢. عمل جردا موسميا لملايس أفراد الأسرة لتحديد المناسب منها وغير المناسب؛ وتعديل بعض الموديلات وتجديدها .

١٣. التخلص من الملابس الزائدة عن حاجة الأسرة ليستفيد بها من يحتاجها سواء من الأقارب أو الأصدقاء.....وغيرهم.

١٤. انتهاز فرصة التخفيضات الموسمية لشراء ملابس ارخص مع مراعاة شراء اللازم منها فقط .

١٥. تطبيق الإرشادات الخاصة بالناية بالملايس وطريقة غسلها وكيها للمحافظة عليها مدة طويلة.

١٦. عدم السعي وراء خطوط الموضة دون تفكير في المناسب من الملايس، ومدى احتياجهم لملايس جديدة.

١٧. عدم الاعتماد على دوافع شراء عاطفية عند اقتناء الملايس مثل دافع التقليد والتفاخر والزهو مما يضيع جزء كبير من المال هباء.

١٨. مقارنة السعر والجودة لنفس الملبس بين أكثر من متجر قبل الشراء.

انهاء الدرس :

قسمى الفصل الى اربع مجموعات: تقوم كل مجموعة بعرض ملخص لما تم تناوله أثناء الدرس؛ والتطرق لنقاط هامة يمكن أن نعتمد عليها في التخطيط لتحقيق مزيد من الراحة وتحقيق جودة الحياة الأسرية..

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

١. عددي فوائد التخطيط في حياتنا.

٢. وضحي مدى امكانية التخطيط في مجال الغذاء وكذلك مجال الملبس.

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية:

* اطلبي من المتعلمين التخطيط لرحلة في ضوء درس اليوم ليتم تبني إحدى تلك التخطيطات وتطبيقها على أرض الواقع في الأجازه الصيفية.

عزيزتي المعلمة

اذكري للمتعلمين

تُعتبر الميزانية الموجه الرئيس والهام لجدولة وتحديد المصروفات التي تنفقها الأسرة بشكل عام خلال فترة محدّدة، قد تكون لأسبوع أو لشهر أو حتى لسنة كاملة، فهي تسجّل بدقة ضمن بنودها الإيرادات وما يتوفر للأسرة من موارد مادية«نقود» أوجه صرف تلك الموارد المادية؛ حيث توضّح مجمل الدخل العام للأسرة وسبل انفاقه، وتحمي الاسرة من الوقوع في مشاكل ماليّة خلال الفترة التي حدّدت فيها الميزانيّة....





تكنولوجيا الاتصالات في حياتنا اليومية

المقدمة :

لا يستطيع أحد أن ينكر ان وسائل الاتصالات الحديثة قد أثرت بشكل كبير في حياتنا اليومية ، فقد نختلف في تحديد ما إذا كان هذا التأثير سلبي أم إيجابي، لكننا متفقين أن تكنولوجيا الاتصالات خاصة قد أثرت في حياتنا بشكل واسع وكبير، وهذا مأسوف نتناوله في درس اليوم ..

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرض صورتين على المتعلمين الصورة الاولى تمثل التسوق بالطريقة التقليدية والصورة الثانية تمثل التسوق باستخدام تكنولوجيا الاتصالات.



يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يعطى أمثلة لتكنولوجيا الاتصالات الحديثة المستخدمة في حياتنا اليومية .
- يعدد مزايا استخدام تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في حياتنا اليومية .
- يذكر سلبيات وسائل تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في حياتنا اليومية .
- يعدد حلولاً مبتكرة لسلبيات استخدام التكنولوجيا الحديثة .

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - استخدام تكنولوجيا العصر .

اطلبي من أحد المتعلمين وصف الصورتين .

اطلبي من متعلم آخر المقارنة بين الصورتين .

اكتبي عنوان الدرس والأهداف على السبورة.

ناقشي المتعلمين في مضمون كل هدف .

عرض الدرس :

قسّمى المتعلمين إلى مجموعات .. اعطى كل مجموعة صورة بها نموذج من نماذج استخدام تكنولوجيا الاتصالات الحديثة في حياتنا اليومية على ان تعرض كل مجموعة المزايا والعيوب لتلك الوسائل الحديثة على حياتنا اليومية.

١- اطلبي من المجموعة الأولى: شرح مضمون الصورة والتعليق عليها.

١. وداعاً للورق ومرحباً بالتابلت (٧ إنش « بوصة »)

نستخدم الورق يوميًا، ولكن هل تتخيل حجم التأثير السيئ الذي سببته شركات صناعة الورق في بيئته من أجل أن تتوفر لديك هذه الورقه...!!!!!!؟؟

بالتأكيد أنت لا تلقي بالاً لهذا، كما أنه ليس عليك أن تلقي بالاً لهذا الموضوع بعد الان . لأننا ببساطه في المستقبل القريب لن نكون بحاجة

إلى الورق، هذه حقيقة فقد أثبتت الاجهزة اللوحية « التابلت Tablet » أنه يمكن الاعتماد عليها كليا لأداء أي وظيفة نحتاج للورق

لإتمامها سواء كانت قراءة الكتب، تصفح الاخبار، المعاملات المالية... إلخ

يمكنك الآن أن تستخدم التابلت لهذا فهو عملي ولن نحتاج الي قطع مزيد من الاشجار من أجل توفير الورق.

ولكن من سلبيات استخدام الحاسب اللوحى «التابلت Tablet»:

١. ارتفاع سعره فقد لايتناسب مع معظم فئات المجتمع .
٢. ارتباطه بالتيار الكهربائي مما يحد من استخدامه في بعض الاماكن واثناء الرحلات .
٣. احتياجاته لصيانة مستمرة مما يزيد من الاعباء المالية على مستخدميه.
٤. يتطلب التدريب على استخدامه لفئات كثيرة مما يحتاج الى ميزانية ضخمة .

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

بعض الصور لوسائل التكنولوجيا الحديثة - افلام واسطوانات تعليمية عن وسائل الاتصال الحديثة واستخداماتها في حياتنا اليومية. شجعي المتعلمين على الحوار والمناقشة الجماعية؛ لا تتقدي أي إجابة ولا تقاطعي المتعلمين.

الوسائل التعليمية



اطلبي من المتعلمين عمل مقارنة بين إيجابيات وسلبيات استبدال الورق التقليدي بالتابلت كنشاط مصاحب .

٢- اطلبي من المجموعة الثانية: شرح مضمون الصورة والتعليق عليها.

٢. لن نحتاج الي أن نقول وداعاً لأي شخص:

أكبر سمة لعصر المعلومات هي التواصل، بدءاً من مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتروالانستجرام،.....إلخ، ووصولاً إلي تطبيقات الهواتف الذكية مثل فايبر وواتس آب فمثل هذه المواقع والتطبيقات تتمحور حول فكرة واحدة وهي «أنت دائماً علي إتصال». أي أنك دائماً علي تواصل مع من تريد سواء كان أحد أقبائك في الخارج ويبعد عنك آلاف الأميال أو حتي صديقك في المكتب المجاور . فأنت دائماً علي إتصال بهم ولن تحتاج الي كلمات الوداع بعد الان.

ولكن من سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي :

١. تبييدك عن عالمك الخارجي:

مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي ادت الي عزل مستخدميها عن عالمهم الخارجي مما خلق نوع من العزلة الاجتماعية ظهرت جليا بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي .

٢. انخفاض مستواك الدراسي أو قدراتك في العمل:

الجلوس لـ ٨ ، ٩ ساعات على الفيس بوك وغيره يفقد القدرة على التركيز ويلهي عن الدراسة ويجعل المتعلمين في الصف شاردي الذهن وكذلك في العمل كما يجعلهم دائمى التفكير في مستجدات حساباتهم التواصلية ما يعني في النهاية انخفاضاً لمعدلات الاداء ان كان ٩٠ يصبح ٨٠، وان كان مدراء العمل بصدد ترقيتك قد يتراجعوا عندما يروا التراجع في العمل والكسل .

٣. ابعادك عن أمور اخرى أهم :

هل جربت أن تقضي وقتك في تعلم لغة جديدة مثلاً؟ أو مطالعة كتاب ما مفيد؟ أو تعلم البرمجة أو التصميم أو غير ذلك؟ كل تلك أمور مفيدة فاللغة الجديدة ترفع مستوى ذكائك والمطالعة تزيد خيالك اتساعاً وتزيد ثقافتك وتعلم البرمجة أو التصميم أو غير ذلك يزيد قدراتك المادية حيث أن عملاً اضافياً كالبرمجة يزيد وضعك المادي تحسناً وقد تكون وظيفة ممتازة لك حال كنت عاطلاً.

٤. التأثير سلباً على صحتك:

الجلوس ٩ ساعات أو ١٠ امام الشاشة وعلى كرسي يضعف بصرك ويزيد وزنك نتيجة لقلة حركتك ما يجعلك تلبس نظارات ويجعلك سلبى المظهر بحيث تكون سميناً وقد كنت قبل ذلك نحيف ويعرضك هذا لمخاطر السمنة الكثيرة.

اطلبي من المتعلمين عمل مقارنة بين إيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة كنشاط مصاحب

٣-اطلبي من المجموعة الثالثة شرح مضمون الصورة والتعليق عليها.

٣. التسوق عبر الانترنت:

إن الذهاب إلي الاسواق وإحضار مستلزماتنا من احتياجات ومتطلبات اساسية لحياتنا اليومية، ولكن في المستقبل القريب لن نحتاج



للذهاب الي الاسواق لشراء ما يلزمنا، ولعلك تلاحظ هذه الايام؛ فقد أصبح الشراء من خلال الانترنت شئ منتشر بشكل كبير جداً خاصة في العالم العربي، ولن يمر وقت طويل حتي يكون لدي كل صاحب محل موقع علي الانترنت؛ أو تطبيق للهواتف الذكيه يمكنك من خلاله شراء كل ما تريد ويصلك حتي باب المنزل.

ولكن من ابرز سلبيات التسوق عبر الانترنت :

١. السرعة :

يُحتمل تأخير توصيل الطلب للمستهلك من قِبَل بعض مواقع الإنترنت؛ ويعود السبب في ذلك إلى كثرة الزبائن والضغط على خدمات التوصيل في منطقة معينة..

٢. المصاريف:

قد لا يساعد التسوق عبر الإنترنت المستهلكين على اقتصاد المصاريف؛ لوجود تكاليف الشحن والضرائب، بالإضافة للجمارك في بعض الأحيان.

٣. الأمان:

توجد فرص كبيرة لاختراق مواقع التسوق الإلكتروني والوصول لقاعدة البيانات لأجل الحصول على معلومات البطاقات الائتمانية الخاصة بالمستهلكين، وبالتالي يستخدمونها لشراء ما يريدون، أو قد يستعملونها للتداولات المالية، وهذه أحد أخطار مواقع الإنترنت للتسوق الإلكتروني، وخاصةً تلك التي تبيع منتجاتها وتستلم النقود عبر البطاقة الائتمانية بعد أن تطلب بياناتها من الزبائن..

٤. عدم المناسبة :

أسوء ما قد يحدث هو أن تطلب هدية باهظة الثمن لصديق لك عبر الإنترنت، وتكتشف أنها غير مناسبة عند استلامها وتلاحظ أنها لا تستحق المال الذي أنفقته عليها، تخيل لو تم تسليمها مباشرةً إلى منزل صديقك، فستشعر أنت بالخجل وسيأخذ صديقك فكرة خاطئة عنك.

أما إذا اشتريت قطعة ملابس عبر الإنترنت قد لا تناسبك حتى لو كنت قد طلبتها لتناسب مقاسك، وذلك لأن الأحجام والمقاييس تختلف وفقاً لتصميم القطعة المحددة.

اطلبي من المتعلمين عمل مقارنة بين إيجابيات وسلبيات التسوق الإلكتروني كنشاط مصاحب

٤. اطلبي من المجموعة الرابعة شرح مضمون الصورة والتعليق عليها.



٤. العمل الحر Free Lancer

يمكننا التكهن بأنه عدم ارتباطك بشركة معينة أو أوقات عمل معينة، وأن تعمل بمنتهى الحرية في الاوقات وبالطريقة التي تناسبك وبالتالي بالدخل الذي تريده , حيث يمتاز «Free lancer» بأنك انت مدير نفسك و المتحكم في قراراتك؛ تحدد بنفسك ما الذي تريده في عملك وما الذي لاتريده وتحدد كيفية تطوير ذلك العمل.

* متطلبات تحتاجها للبدء في العمل باسلوب Free lancer

- اتصال انترنت وجهاز حاسب آلي .
- عدد من البرامج وتختلف من شخص لآخر .
- مكتب وبيئة عمل مناسبة حتى لو كنت في منزلك .
- وهذا موقع مجاني لابد ان يكون لك حساب عليها .
- موقع خاص بك لتنتقل منه الدعاية عن نفسك .freelancer .com .
- ايميل للتواصل المستمر مع العملاء. سُبَل للإتصال ،حساب فيسبوك، تويتر .

مميزات العمل الحر Free Lancer :

١. حرية العمل في أي مكان وعدم التقيد بالحضور لمكان معين وميعاد محدد.
٢. بإمكانك الاتصال والتواصل مع العملاء من اي دولة عبر الانترنت.
٣. نتائج مادية كبيرة مع وجود العديد من المخاطر لتفادي عمليات النصب والتجسس.



ولكن من سلبيات العمل الحر Free Lancer:

١. صعوبة ادارة الوقت و من ثم عدم الالتزام بمواعيد التسليم المحددة
٢. عدم الاحترافية في التعامل مع العملاء من حيث تقديم عروض أسعار و شرح المشاريع و لكن مع الوقت و الاحتكاك يمكن تلاشي هذه المشكلة.
٣. من الصعب جذب العملاء في البداية فعادة يحتاج المصمم الي وقت حتي يصل بمستوي اعماله الي الحد الذي يجذب العملاء بطريقة مباشرة. ايضا لان معظم التعاملات اونلاين حتي التعاملات المادية لذا يحتاج الطرفين الي الاطمئنان و يأتي ذلك من سمعة طيبة من سابقة مشاريع مميزة..الخ.

اطلبي من المتعلمين عمل مقارنة بين ايجابيات وسلبيات العمل الحر freelancer كنشاط مصاحب .

اطلبي من كل مجموعة ان تعقب عن مزايا وعيوب استخدام التكنولوجيا في حياتنا اليومية .

انتهاء الدرس :

قسمي الفصل الي اربع مجموعات: تقوم كل مجموعة بعرض ملخص ماتم تناوله أثناء الدرس.

واذكري للمتعلمين: أننا لا نستطيع أن ننكر فضل التكنولوجيا في عصرنا الحديث؛ حيث إنها سهلت كثيراً حياتنا اليومية وجعلتها ميسرة؛ فالفرد يستطيع أن ينجز الكثير من الأعمال في أوقات قليلة، وبسرعة فائقة، كما أنها جعلت العالم يبدو كقرية صغيرة؛ وفي نفس الوقت لا نستطيع أن نغفل عن آثارها السلبية، فعلى الآباء مساعدة أبنائهم في التعرف على أهمية التكنولوجيا الحديثة، وكيفية استخدامها بشكل إيجابي وبالتالي تفادي سلبياتها.

التقييم :

انتقلي للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

اذكري مدى صحة أو خطأ العبارات التالية؛ مع التعليل:

١. تتميز الوسائل التكنولوجية التي نستخدمها في حياتنا اليومية بالعديد من المميزات وليس بها اي سلبيات..
٢. تتعدد نتائج العمل الحر ؛ ومن أبرزها العائد المادي الكبير؛ ولكن شرط ان تعمل في مجال تحبه لكي تصبر حتى تحصد تلك النتائج.
٣. تتوفر العديد من المميزات للتسوق عبر الانترنت الا انه عند شراء بعض السلع ينبغي اختيارها بشكل مباشر للحكم عليها بشكل موضوعي .

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية:

١. اطلبي من المتعلمين تجميع عدد من الصور وعمل ألبوم لعدد من مصادر التكنولوجيا التي نستخدمها في حياتنا اليومية .
٢. اطلبي منهم تخيل مجموعة من الوسائل التكنولوجية يتوقع ان يتم توفرها ودمجها في حياتنا المستقبلية؛ مع ذكر سلبياتها وايجابياتها.

عزيزتي المعلمة

* ملاحظات أثناء الدرس *

- * شجعي المتعلمين على الحوار والمناقشة الجماعية.
- * لا تنتقدي أي إجابة من اجابات المتعلمين.
- * ولا تقاطعي المتعلمين عند التحدث.



الذكاء الانفعالي في حياتنا الأسرية

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون
المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يتعرف المقصود بالذكاء الانفعالي.
- يحدد عناصر الذكاء الانفعالي .
- يقيم تصرفاته الشخصية في ضوء ماتعلمه عن الذكاء الانفعالي.
- يقترح مجموعة من المهارات الاجتماعية والنفسية والتي تساعد على ضبط انفعالاته.

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

- المهارات الحياتية - العلاقات الاسرية - العلاقات الاجتماعية .

المقدمة :

هل تعلم إن سر النجاح في العلاقات الاسرية مرتبط بالذكاء الانفعالي وليس الذكاء العقلي؟.. فقد لوحظ إن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة يتوقفان على مهارات اجتماعية لا علاقة لها بالذكاء العقلي..

فكثير من المتفوقين كانوا تحسوا وفاشلين في حياتهم الأسرية. لهذا يمكننا أن نعرف كيف يمكن ان نمى ذكائنا الانفعالي كي نتمتع بحياة اسرية ناجحة : هذا هو موضوع درس اليوم .

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اسأل المتعلمين عن مصطلح الذكاء الانفعالي ؟
استمعي إلى الاجابة وعززيهم التعزيز المناسب،
واعرضي على المتعلمين مفهوم الذكاء الانفعالي.

مفهوم الذكاء الانفعالي



هو قدرة الإنسان

على التعامل الايجابي مع نفسه والآخرين بما يحقق أكبر قدر من السعادة له ولمن حوله؛ أي قدرة الشخص أن يفهم شعوره وانفعالاته ويطوعها ويديرها ويستجيب لها استجابة صحيحة.

عرض الدرس :

اسأل المتعلمين عن عناصر الذكاء الانفعالي، وكيف نطبقها في حياتنا الاسرية ؟
استمعي إلى الاجابة واعرضي لهم عناصر الذكاء الانفعالي كما يلي:

الوعي بالذات (Self- Awareness): تعرف على عواطفك وانفعالاتك.

الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس وحسن إدارتها، فنحن في حاجة دائماً لمعرفة مواطن القوة ومواطن الضعف لدينا بشكل موضوعي، ونتخذ من هذه المعرفة أساساً لقدراتنا. كما أننا بحاجة لأن نتعلم منذ الصغر التعرف على مشاعرنا وتسميتها التسمية الصحيحة فلا نخلط بين القلق والاكتئاب والغضب والشعور بالوحدة والشعور بالجوع.. الخ. فهذا الوعي الموضوعي بالذات يجعلنا أكثر كفاءة في إدارتها ويجعل قراراتنا أقرب للصواب.



بعد الانتهاء من ذلك النشاط اطلبى من مجموعة من المتعلمين عرض ماكتبوه وناقشهم فيه؛ وعززيهم التعزيز المناسب.

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

مجموعة صور لمواقف

حياتية من البيئة المصرية) من داخل الاسر المصرية)، العديد من المواقف الأسرية التي يتضح فيها استخدام عناصر الذكاء الإنفعالي، و سرد أحد المواقف أمام المتعلمين وشرح عناصر الذكاء الانفعالي فيه .

الوسائل التعليمية

عزيزتي المعلمة

اطلبى من كل متعلم

في قصة صغيرة يصف فيها نفسه؛ على ان تشمل الورقة : ماذا احب، ماذا اكره، ما الذى يغضبني ، وما الذى يفرحني؟؛ ما الامور التي تجعلني أنفعل؟، كيف اتحكم في انفعالاتي عندما امر بموقف ما في حياتي الاسرية....

ضبط الذات (Self Regulation):

إدارة انفعالاتك ومعالجة الجوانب الوجدانية والاجتماعية.



وهو يعتبر البعد الثاني من الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي. ويهتم بكيفية معالجة وتعامل أفراد الأسرة مع المشاعر السلبية التي قد تزعجهم او تزعج الآخرين سواء من باقى افراد الاسرة او المجتمع المحيط، وكذلك قدرة افراد الاسرة على التعامل مع المشاعر بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحالية"مثل الخوف من المرض او المجهول «او حتى المرور بخبرة سيئة فلا بد ان نتعلم جميعا كيفية التغلب على تلك المواقف بل بالعكس استغلالها لتكون بداية لنجاح جديد.

عزيزتي المعلمة اطلبى من كل متعلم ان يذكر عند تعرضه لموقف صعب او مزعج في محيط الاسرة: ماذا يفعل للتحكم في انفعالاتك؟ على سبيل المثال عندما تمر الاسرة بازمة اقتصادية لابد ان نتحملها ونستكمل حياتنا اليومية رغم الصعوبة المالية حتى نتخطى تلك الازمة.

اعرضى الموقف التالى على المتعلمين.....
واستمعى الى تجاربهم وإجاباتهم وعززهم التعزيز المناسب.

عزيزتي المعلمة اكدى للمتعلمين ان الشخص الناجح أسرياً هو: الشخص الذى لا ينتظر ان يطلب منه باقى افراد الاسرة شيء ما - ولكنه- هو الذى يتنبأ بتوقعات الآخرين منه ويعمل على تلبيتها مسبقاً.



التعاطف (Empathy): وهو القدرة على التعرف وفهم الآخرين:

لكي نحيا حياة اسرية يسودها الحب والتراحم لابد من تفهم مشاعر الآخرين ، واحترام انفعالاتهم ليس ذلك فقط ، ولكن لابد ايضا قراءة مشاعر الآخرين والتعرف على تعبيراتهم من خلال أصواتهم ووجوههم وحتى تلميحاتهم، والعمل على تلبية احتياجاتهم حتى في حال عدم البوح بها .

استمعى الى خبرات المتعلمين وعقبى عليها، وعززهم التعزيز المناسب.

الدافعية (Motivation):

حيث لابد من وجود دافع قوى لكل فرد من افراد الاسرة؛ حيث يقود هذا الدافع إلى العمل وتحمل الصعاب لاجل الوصول الى ماينشده من

اهداف **اهو الهدف المستقبلى الذى يحركك ويجعلك تواصل العمل ليل نهار للوصول إليه؟»**
بعد إلقاء هذه العبارة اطلبى من مجموعة من المتعلمين ذكر اهدافهم المستقبلية وكيف يخططوا للوصول اليها، وماهى الصعوبات التى واجهتهم وخبراتهم في التغلب عليها .

استمعى الى خبرات المتعلمين وعززها التعزيز المناسب .

المهارات الاجتماعية (Social Skills):

كلما كان الإنسان مزوداً بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما كانت قدرته على التعامل مع المواقف والأزمات أفضل في حياته الاسرية . أما أولئك الذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية فإنهم يتخبطون ويعانون من اضطرابات سوء التوافق سواء في حياتهم الشخصية او الاسرية

الأول: كيف أدير مشاعري الداخلية وأضبط إيقاعها وأحكم انفعالاتي التي قد تؤثر على حياتي الأسرية؟

الثاني: كيف أتعامل مع باقى افراد الاسرة بحب وسلام وإيجابية وأستطيع أن أتواصل معهم بشكل جيد؟

الثالث: كيف أتصرف مع باقى افراد الاسرة وكذلك المجتمع المحيط في حال انفعالاتهم من غضب أو عتاب أو لوم؟

تناقش مع المتعلمين في اجابة هذه التساؤلات، وعززهم التعزيز المناسب.





انتهى الدرس بهذه النصائح:



علينا أن ندرك أن ضبط النفس من أبرز علامات الشخص الناجح اجتماعياً، القادر على إدارة حياته الشخصية والأسرية بنجاح ، فلا يمكن أن تنجح في حياتك العملية والأسرية أو تفاوض أو بيع أو شراء أو مقابلة شخصية أو تعامل مع الآخرين من غير ضبط لهذه الانفعالات ومن غير ضبط النفس حال الغضب والانفعال وتذكيرها بالخسارة الصحية والحياتية عند انفجار هذه الشحنة السلبية، فدوماً جرّب أن تكثّر من الاستغفار حال الغضب، وحاول التنفس بعمق على أن تخرج الهواء بهدوء وببطء شديد وذلك عدة مرات حتى تشعرى بالاسترخاء. فاضبطى إيقاع انفعالاتك السلبية وتمكنى منها قبل أن تتمكنك منك.

كن ذكياً في إيصال مشاعرك الإيجابية مثل الامتنان والشكر والرضا والسرور والاحترام والإعجاب لباقي أفراد أسرتك، وابحثى عن كل السبل والوسائل التي توصل هذه المشاعر الطيبة؛ وأكدى عليها وانظري إلى حجم العمق الإيجابي الهائل الذي سوف تحدثه في العلاقة بينك وبين جميع أفراد أسرتك .

التمكن من سيطرة المشاعر الإيجابية على السلبية وسيادتها من علامات الأشخاص الإيجابيين، فكلما كنت من أولئك فأنت في الطريق الصحيح الذي به تنجح وتتميز وتتوسع علاقاتك وصدقاتك وفرصك في الحياة بكل تأكيد؛ وتذكر دوماً أنه لا نجاح ولا تفوق ولا تحقيق للمطامح في الحياة إلا بالتعاون مع الآخرين، ومن خلال العمل الجماعي، ولا استقرار أسري أو نجاح تجاري أو مهني إلا من خلال تطبيق الممارسات الإيجابية في التعامل مع الآخرين، واكتساب القوة اللازمة لترويض النفس والتحكم بالانفعالات.

واخيراً تذكر ان الانفعالات لها تأثير كبير على حياتك، فعندما نتوقف مع الكثير من إحصاءات الطلاق أو حالات القتل أو العنف والجريمة بالمجتمع، سوف نجد أنها بسبب عدم التحكم والسيطرة على المشاعر السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق والانفعال، ثم بكل تأكيد تحصل الخسارة الكبرى التي ندفع ثمنها، رغم أننا كنا نستطيع أن نتلافها لو روضنا أنفسنا واكتسبنا القوة التي تمكننا من إدارة تلك الدقائق واللحظات بحكمة وموضوعية وتعقل. فالعقل يجب أن يدير كل هذه المشاعر فلا يكون في مؤخرة الكعب متفرجاً على هذه المعارك الطاحنة التي نجزم أن كلا الطرفين خاسراً فيها. كما أن تعلمنا التسامح وحسن الظن بالآخرين وتقدير ظروفهم هو مدخلنا الحقيقي، وخير تطبيق للذكاء الانفعالي في حياتنا.



عزيزتي المعلمة

* ملاحظات أثناء الدرس *

- * شجعي المتعلمين على الحوار والمناقشة الجماعية.
- * لا تنتقدي أي إجابة من اجابات المتعلمين.
- * ولا تقاطعي المتعلمين عند التحدث.

التقييم :

انتقلي للتقييم من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

اذكري مدى صحة أو خطأ العبارات التالية؛ مع التعليل:

١. تناول العشاء مع أفراد الأسرة وتبادل أطراف الحديث في بعض المواقف خلال اليوم، يعتبر من سبل لم الشمل الأسرى وتوثيق العلاقات الأسرية..
٢. يمكننا التحكم في العنف الأسرى الذى بدأ شبحه يحيط بمجتمعاتنا من خلال تطبيق عناصر الذكاء الانفعالي في حياتنا.
٣. وجود العديد من الضغوط التي تؤثر على الحالة المزاجية للعديد من الأشخاص بل وتتحكم في انفعالاتهم، فبقيل من التروى و مواجهة تلك الضغوط بعقلانية يمكن أن تتغير الظروف للأفضل..
٤. تناول المهدئات يمكن أن يؤثر بشكل كبير على انفعالاتنا ومواجهة ضغوط الحياه .

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية:

* اطلبى من المتعلمين سرد العديد والعديد من المواقف الحياتية الأسرية التي تواجههم ومناقشتهم في عدد من الحلول المقنعة لتلك المواقف.

فن التعامل مع الآخرين (الآتيكيت)

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون
المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يتعرف معنى كلمة الآتيكيت .
- يذكر القواعد العامة للآتيكيت.
- يتبع الأسلوب الأنسب في جميع التعاملات .
- يهتم باتباع الطريقة الصحيحة في المواقف المختلفة.

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:
المهارات الحياتية .

المقدمة :

فن التعامل مع الآخرين او ما يطلق عليه (الآتيكيت)مصطلح فرنسي يقصد به الآداب العامة في التعامل مع الأشياء ومرجعيتها هي الثقافة الإنسانية الشاملة ،وقلما تختلف من بلد إلى بلد وما سنستعرضه هنا هو الآتيكيت الدولي أي المتعارف عليه في جميع أنحاء العالم وتعنى كلمة آتيكيت بالعربية معاني كثيرة مثل الذوق العام ، أو الذوق الاجتماعي ، أو آداب السلوك ، أو اللياقة ، أو فن التصرف في المواقف الحرجة.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

أصبح للآتيكيت أسس وقواعد معروفة يعمل بها في المجتمعات المتحضرة ،فالجمال لا يقف عند الوجه بل يتعداه إلى طريقة الجلوس والوقوف، إلى قصة الشعر أو ربط غطاء الرأس وكذا طريقة التعبير بالطبع النظافة والترتيب. كل هذه النواحي تلعب دورها الهام في إعطاء الانطباع الجمالي المرغوب لدى الناظرين ...

ستجدين هنا التعليمات التي سوف تساعد مظهرك الخارجي.. وقفتك... جلستك...مشيتك...شذاكٍ وعطرك...وأشياء أخرى.... سوف نلقي الضوء على

اسس علمية وعملية سليمة تعتبر من ضروريات أنوثتك:

اعرضي الصورة التالية على المتعلمين واستمعي الى تعليقاتهم:

تلقي إجابات المتعلمين؛ وتوصلي معهم إلى مواصفات السلوك

المقبول في تناول الطعام، وهذا ما يسمى بالآتيكيت وهذا

موضوع درسنا اليوم .

تهيئة أخرى :

اسردي الموقف التالي للمتعلمين:

فتاة لا تنتبه لزميلتها عندما تتحدث إليها في المدرسة .

- اسألي المتعلمين هل تصرفها في هذا الموقف صحيح ؟ أم أن هناك أسلوباً أفضل للتعامل؟

ومن هنا يمكنك استنتاج عنوان الدرس ؛ اكتبى عنوان الدرس على السبورة.

عرض الدرس :

اكتبى الأهداف على السبورة :

ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف

قسى المتعلمين إلى مجموعات ..اسألي كل مجموعة عن أصل كلمة الآتيكيت ومعناها وتوصلي

معهم إلى ما يلي :

أصل كلمة آتيكيت ترجع إلى المصطلح الفرنسي «Ticket» الذي يعنى بطاقة الدخول

إلى المجتمع الراقى، وهو العلم الذى يتضمن مجموعة من القواعد والآداب التى يجب

مراعاتها فى كل شئون حياتنا فى المأكل والملبس والمشرب والاجتماع والتواصل مع الآخرين

فى المناسبات المختلفة وهذه القواعد والمبادئ تدل على الخلق القويم الذى يجمع بين

الرقى، والبساطة، والجمال.



المكان :
حجرة
الاقتصاد
المعزى
أو
الفصل
الدراسي

صور لمواقف مختلفة وطريقة
التصرف فى ضوء الآتيكيت.

الوسائل التعليمية



أسأل المتعلمين: ما أهمية الاتيكيت في الحياة؟

اطلبي من كل مجموعة الإجابة عن هذا السؤال ؛ حددي لهم وقتاً للإجابة وليكن ٥ دقائق.
اطلبي من كل مجموعة عرض ما توصلت إليه.

ناقشي المتعلمين فيما توصلوا إليه وتوصلى معهم إلى: أهمية الإتيكيت في الحياة تتضح في قواعد لضبط السلوك الاجتماعي عند الانسان؛ حيث أن الحالة الذوقية تعد ركناً أساسياً لكل انسان، وأكثر الناس جمالاً هم الذين يحسنون تصرفاتهم إلى جانب ما يتميزون به من لمحة جمال.
وضحي للمتعلمين أن هناك العديد من المواقف اليومية يجب ان نراعى فيها القواعد العامة التي ذكرناها ونبدأ بكيفية التحدث مع الآخرين.
استخدمى استراتيجية العصف الذهني في حث المتعلمين على ذكر ما يرد على خاطرهم
من أفكار تتعلق بإتيكيت الحديث .
اكتبي كل ما يذكره المتعلمين على السبورة .

توصلى مع المتعلمين إلى ما يلي :

تجنب الحديث في أى موضوع يجهلونه، وجمع معلومات كافية عن ذلك

الموضوع عند الرغبة في التحدث والنقاش ..

توجيه الكلام للآخر بعد أن تناديه باسمه .

لا تبق صامتاً من دون كلام في لقاءك مع الناس وإنما شاركهم الحديث بشرط أن

يكون لحديثك معنى وفائدة وإلا فالصمت أفضل .

كلما كان صوتك هادئاً رقيقاً كنت أقرب من القلوب وكان حديثك مقبولاً ومستساغاً .

عندما تشعر بأن أحد الأشخاص يحاول استفزازك فلا تنساق خلفه، وتحكم في غضبك وانسحب بدبلوماسية .

تخيري الموضوع الملائم للتحدث إذا كنت على المائدة أثناء تناول الطعام حتى لا تثير اشمئزاز الآخرين.

من الأفضل الا يكون تركيزك على نفسك في التحدث مثل التحدث عما يعجبك أو عما يحزنك ...

استخدمى التعبيرات التالية عند الطلب :

لا تتكلم عن نفسك طوال الوقت «ما يضايقك وما يبهجك» - «من فضلك» ، «بعد إذنك» «لو سمحت» «إذا أمكن»

إذا أردت الاعتراض على رأى ما فاحرص دائماً على أن تبدأ اعتراضك بقولك: هل تسمح لي بإبداء رأىي؟؟ وما إلى ذلك .

لا تكثري من استخدام كلمة «لا» فواحدة تكفي عند الاضطرار لإستخدامها .

لا تقدمى النصيحة لأحد إلا إذا طلب منك ذلك؛ ولا تتحمسى لأي شيء من نفسك.

لا تتحدثى وفي فمك قطعة لبان فهذا تصرف غير لائق.

إذا وجه لك التحية بخصوص ملابسك المناسبة فلا داعي لأن تبخس نفسك قدرها فتؤكد أنها «قديمة» أو «رخيصة» أو لا تستحق الثناء»

أو أي صفة تقلل من شأن ملابسك.

احذرى الانشغال عن محدثك بأدواتك الخاصة أو مفاتيحك... إلخ .

عند التحدث مع الآخرين لا تشغلي بشى من أدواتك أيضاً لأن ذلك يصرف انتباه الآخرين السامعين لك ويفقدك شيئاً من الاحترام.

لا تستخدمى كلمات أجنبية إذا كنت في ضيافة أشخاص لا يعرفون لغات أجنبية..

إذا أخطأ أحد الأشخاص في حضرتك في نطق كلمة ما ثم أعاد تكرار هذا الخطأ، فمن الأحسن ألا تذكر له شيئاً عن خطئه وتدعه يكمل

كلامه لئلا تجرحه، أما إذا كان صديقاً حميماً ولا ينزعج من انتقادك، فيمكنك أن تسأله بطريقة عادية،

«هل تنطق هذه الكلمة هكذا؟ لقد سمعتها تلفظ كذا».

إذا كنتى غير راضية عن الحديث لأسباب عقائدية أو سياسية أو أخلاقية، فحول موضوع الحديث بذكاء

ولباقة وأدب إلى موضوع آخر.

إذا كان محدثك من هواة مقاطعة الآخرين أثناء الكلام وتكررت مقاطعته لكلامك أكثر من مرة،

فأفضل حل لذلك هو النظر إليه والقول له بتهذيب «لحظة من فضلك»، إذا سمحت أود أن أشرح

وجهة نظري ثم أترك الكلام لك.





اسأل أحد المتعلمين: ماذا ستفعل في الموقف التالي : إذا تحدثت أمام مجموعة من الأشخاص ووجه أحدهم سؤالاً محرّجاً؛ لا يمكنك الإجابة عليه، لأي سبب من الأسباب مثل السؤال عن السن أو ربما تكون الإجابة سبباً في إحراج آخرين ..الخ؛ تلقى الاجابات وعززهم التعزيز المناسب؛ **وتوصلى معهم إلى ما يلي:**

السؤال عن السن - الإجابة بالتالي:

أ- كبير بما يكفي لكي أحكم علي الأمور. أو

ب- فوق ٢١ عاماً على سبيل المثال بدون تحديد. أو

ج- ذكر سن كبير جداً مع الضحك والسكوت.

السؤال عن ثمن شيء - وتكون الإجابة هنا:

أ- لا أتذكر الثمن. أو

ب- تظاهري بأنك تحاولي تذكر ثمنه لكنك لا تستطيعي. أو

ج- الرد بأن «كل شيء الآن وأصبحت المعيشة مكلفة .. دعنا لا نتحدث في النقود حتى لا نصاب بالإحباط» ثم قومي بتغيير الموضوع.

انتقلي إلى إتيكيت آخر وهو الجلوس الصحيح

اسأل المتعلمين: هل هناك طريقة صحيحة للجلوس ؟

تلقي إجاباتهم وتوصلي معهم إلى ما يلي :

إتيكيت الجلوس الصحيح:

للجسد لغة ولكل لغة فنونها وطريقة جلوس كل منا تعكس شخصيته لذلك فعلى كل شخص أن يحرص على الظهور بشكل لائق وأنيق وأن يتعلم أصول وإتيكيت الجلوس ووفق إتيكيت الجلوس، هناك طريقتان يجب الالتزام بهما في الجلوس:

الطريقة الأولى:

عندما نضع ساقاً على ساق، يجب أن نتأكد من راحة الساقين، وعدم وجود فراغ بينهما، كما أنه من الخطأ أن نضع ساقاً على ساق في وضع مستقيم على الجسم، بل يجب أن يكون في اتجاه اليمين أو اليسار.

الطريقة الثانية:

فتكون الساقان في وضع الجلوس العادي في جهة اليمين أو اليسار، ومع لف وجه القدم اليمنى حول القدم اليسرى، ويفضل هذا الوضع لقصار القامة.

عزيتي المعلمة

يمكنك إعادة تركيز المتعلمين وتزيتي من دافعتهم وحماسهم للموضوع كما يلي :

اعرضي مجموعة من الصور لبعض السلوكيات أثناء تناول الطعام.

ناقشي المتعلمين في مضمون هذه الصور وانتقلي إلى إتيكيت تناول الطعام ووضحي لهم ما يلي :

⚡ يجب عدم إحداث صوت أثناء المضغ.

⚡ عدم فتح الفم وهو ممتلئ بالطعام.

⚡ تقطيع الطعام قطعاً مناسبة بحيث تكون صغيرة .

⚡ عدم خلط أنواع مختلفة من الطعام بعضها مع بعض في كل الطبق .

⚡ عند احتياج الشخص إلى نوع من الطعام لا يمكنه الوصول إليه فلا يقف أو ينحني لأخذه

بل يطلب من أقرب شخص إلى هذا الشيء أن يمرره له من اليمين أو اليسار حتى يصل إلى الطعام الذي يطلبه .

⚡ عدم ملء الملعقة بأكثر مما يمكن وضعه في الفم دفعة واحدة .

⚡ عند تناول الحساء إن كان مقدم في طبق عميق تغمس الملعقة في اتجاه بعيد عن جهة الشخص ويشرب الحساء من جانب الملعقة وليس من مقدمتها أما إذا كان الحساء كثيفاً أو به خضراوات مقطعة أو ما شابه ذلك فيستعمل مقدمة الملعقة - مع مراعاة عدم إحداث صوت أثناء

تناول الحساء .





إذا قدم الحساء في سلطانية فنشرب بنفس الطريقة على أن تترك الملعقة في الطبق المصاحب للسلطانية وليس في السلطانية نفسها .

إذا قدم الحساء في فنجان فلا مانع من شرب مرة أو مرتين بالملعقة ثم يرفع الفنجان للشرب

منه مباشرة ويمكن استعمال الملعقة مرة ثانية

لالتقاط الخضراوات أو المكرونة المتبقية في

الفنجان ثم يعاد الفنجان إلى الطبق المصاحب

وتوضع الملعقة على الطبق ويلاحظ استعمال

ملعقة مناسبة لحجم الفنجان .

عدم حمل قطعة كبيرة من الطعام على الشوكة.

عند تناول الطعام توضع السكينة على حافة

الطبق، وهذا يعبر أنني سأكمل تناول الطعام؛

وعند الإنتهاء من تناول الطعام يجب وضع الشوكة والسكينة داخل الطبق.

وضحي للمتعلمين أننا ستتناول فيما يلي أصول الإتيكيت في استخدام العطور:

عدم وضع العطر عند الذهاب لزيارة مريض أو الذهاب لأماكن العبادة أو أماكن العمل فلكل مناسبة عطرها الخاص..

يجب الحرص على التأكد من صلاحية العطور فلها مدة صلاحية .

عدم استخدام العطور أمام العامة بل تنحى جانبا إذا أردت التعطر.

اختيار العطر الذي يروق لك وينسجم مع ملابسك.

ضع في الحسبان أن العطر يظهر تحت وهج الشمس وفي الاماكن المغلقة .

تستخدم العطور الثقيلة في الشتاء والخفيفة في الصيف.



انتهى الدرس:

توصلى مع المتعلمين إلى أهم ما تم تناوله في الدرس واكتبى ذلك على السبورة في نقاط.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال السؤال التالي :

بم تنصحى صديقتك في المواقف التالية :

عند تناول الطعام . عند التحدث . عند تقديم هدية.

الأنشطة الإضافية :

* تمثيل مشهد عيد ميلاد من قبل المتعلمين ؛ يوضح فيه ما يجب اتباعه في كل موقف من المواقف بدءا من الاستعداد للحفل من ملابس ومشرب وانتهاءً بتوديع الضيوف عند انتهاء الحفل.





الخدمات الحكومية والأهلية للامومة والطفولة

المقدمة :

تولى الدولة رعاية خاصة بالام والطفل من جميع النواحي الصحية والاجتماعية والنفسية؛ وذلك بهدف خلق مواطن صحيح الجسم والعقل ينعم بحياة سعيدة من خلال التركيز على تقديم مختلف أوجه الخدمات والحرص على توافرها بسهولة وبالمجان.



خطوات سير الدرس : تهيئة المتعلمين:

* أسأل المتعلمين عن المقصود بمراكز الامومة والطفولة ؟

استمعي إلى الاجابات وعززيها التعزيز المناسب.

مراكز الأمومة والطفولة هي:

مراكز توفر خدمات طبية و استشارية في مجال التثقيف والتوعية الصحية والطبية للنساء الحوامل، وللأطفال (من الولادة حتى عمر 6 سنوات) وهى منتشرة في جميع المحافظات؛ ويتم تفعيلها من قبل مكاتب الصحة، وتقدم خدماتها من بداية مرحلة الحمل، ومن ثم التحضير للولادة ورعاية الوليد رعاية صحية وطبية متكاملة لمتابعة المنحنى الخاص بالنمو السليم في ضوء الوزن والطول وكذلك الحرص على تقديم التطعيمات المناسبة للطفل من عمر يوم وحتى 6 سنوات من جرعات تنشيطية تطعيمية مختلفة؛

وماهو جدول بالتطعيمات الأساسية:

عرض الدرس :

اسالى المتعلمين عن الاهداف التى تسعى مراكز الامومة

والطفولة لتحقيقها ؟

استمعي الى الاجابات واعرضي عليهم تلك الشريحة :

أولاً : الخدمات التى تقدمها مراكز الامومة والطفولة للأسرة.

الخدمة الرئيسة للوالدين من خلال تقديم المشورة

والإرشاد وعقد ندوات تثقيفية في الموضوعات المختلفة

لجوانب الصحة العامة.

تقديم الإرشاد لتنظيم الأسرة والتحصير لحمل صحي.

اسم التطعيم	سن التطعيم
تطعيم ضد الدرن	خلال الخمسة عشر يوماً الأولى من الولادة
تطعيم ضد شلل الأطفال	جرعة صفرية : خلال الأسبوع الأول من الولادة
	جرعة أولى : عند إتمام شهرين من العمر
	جرعة ثانية : عند إتمام 4 شهور من العمر
	جرعة ثالثة : عند إتمام 6 شهور من العمر
	جرعة رابعة : عند إتمام 9 شهور من العمر
	جرعة خامسة : عند إتمام 12 شهر من العمر
	جرعة منشطة : عند إتمام 18 شهر من العمر
تطعيم ضد الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكى	بالإضافة إلى الجرعات التنشيطية التى تحددها وزارة الصحة بدون مواعيد ثابتة
	جرعة أولى : عند إتمام شهرين من العمر
	جرعة ثانية : عند إتمام 4 شهور من العمر
	جرعة ثالثة : عند إتمام 6 شهور من العمر
تطعيم ضد الإلتهاب الكبدى (ب)	جرعة منشطة : عند إتمام 18 شهر من العمر
	جرعة أولى : عند إتمام شهرين من العمر
	جرعة ثانية : عند إتمام 4 شهور من العمر
تطعيم ضد الحصبة و الحصبة الألمانية و النكاف	جرعة ثالثة : عند إتمام 6 شهور من العمر
	جرعة أولى : عند إتمام 12 شهرا من العمر
	جرعة ثانية : عند إتمام 18 شهرا من العمر

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

مجموعة صور للخدمات التى تقدمها الدولة والجمعيات الأهلية للأسرة.
* عرض تقديمى عن الخدمات الحكومية والأهلية للأمومة والطفولة



الإرشاد والدعم للأمهات بعد الولادة والتأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية.

تقديم المكملات الغذائية (فيتامين D، حديد)، وصراف عبوات من اللبن المجفف الخاص بالرضع بأسعار رمزية.

الندوات التوعوية الإرشادية لسبب تدعيم العلاقة بين الوالدين والأولاد وأساليب التربية الحديثة، ومواجهة المشكلات الأسرية المختلفة قبل تفاقمها.

تقديم العديد من الإسعافات الأولية في حالة الطوارئ.

لقاءات مع الأمهات لأول مرة لمزيد من التدعيم النفسي والتوعوي بأهم الإرشادات في تلك الفترة وكذلك قبيل إحاق الطفل إلى الروضة وماشابه ذلك وكيفية التهيئة النفسية خلال تلك المرحلة.

التوجيه والدعم للعائلات ممن لديهم طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتقديم برنامج تثقيفي للتعامل مع كل نوع من الإعاقات المختلفة. التوجيه والدعم في مجالات أخرى لدى المرأة مثل: الاكتئاب، العنف ضد النساء وغيرها.

الكشف المبكر عن أمراض سرطان الثدي وعنق الرحم عند المرأة من سن (٣٠ - ٦٥ سنة) وإرشادهم للمتابعة والفحص الدوري عن طريق أخذ مسحة لعنق الرحم وفحص الثدي الإكلينيكي.

ثانياً: الخدمات التي تقدمها مراكز الامومة والطفولة للمرأة خلال فترة الحمل.

متابعة المرأة الحامل متابعة دورية للتعرف على مدى استقرار وضع الجنين ونموه داخل الرحم، وكذا الحالة الصحية للأم.

تقديم بعض الفحوصات الطبية الموصى بها خلال فترة الحمل، وكذلك التوجيه لبعض الفحوصات الأخرى من أجل اكتشاف أمراض وراثية خاصة بالمتزوجين ولهم صلة قرابة من الدرجة الأولى.

تقديم الإرشاد والمتابعة ببعض الأدوية المكملة غذائياً أثناء الحمل مثل (حمض الفوليك، الحديد).

اكتشاف مبكر لمشاكل صحية مثل: ضغط الدم المرتفع، أعراض تسمم الحمل، فقر الدم، مرض السكري.

الإرشادات التوعوية الخاصة بالثقافة الصحية لتحسين أسلوب الحياة من أجل حمل صحي مثل الامتناع عن التدخين، والاهتمام بالتغذية والمكملات الغذائية وغيرها.

تقديم المشورة والإرشاد لمواجهة التغييرات البدنية والعاطفية أثناء الحمل وبعده، والتحصير النفسي و الطبى للولادة ؛ وكيفية تحمل مسؤولية الوالدية.

ثالثاً: الخدمات التي تقدمها مراكز الامومة والطفولة للرضع.

متابعة دورية لنمو وتطور الأطفال، وتقديم الإرشاد والمشورة خلال جميع مراحل النمو والتطور.

إعطاء تطعيمات، وفق برنامج تطعيمات وزارة الصحة، بهدف منع التعرض للإصابة بعدوى من الأمراض في ضوء الجدول السابق الخاص بالتطعيمات.

إجراء فحوصات بصر، اتصال ولغة، لاكتشاف مبكر لتلك المشاكل الصحية وتحويلها إلى العيادات العلاجية بشكل مبكر قدر الإمكان.

دور الجمعيات الأهلية في خدمة الامومة والطفولة :

عرفت مصر العمل التطوعي منذ تاريخ طويل ناتج عن تراث تراكمي يعتمد على مفهوم «الخير»، وتضم شبكة الجمعيات الأهلية في مصر أكثر من ١٦,٨٠٠ ألف جمعية تمارس أنشطة متباينة في التعليم والثقافة والأعمال الخيرية والخدمية وغيرها من مناحي الحياة.

أسألى المتعلمين، ما المقصود بالجمعيات الأهلية ؟

استمعى الى الاجابات واعرض عليهم تلك الشريحة

الجمعيات الأهلية هي:

مؤسسات وجماعات متنوعة الاهداف والاهتمامات مستقلة كلياً او جزئياً عن الحكومات وتتسم بالعمل الانساني وليس لها اهداف تجارية او ربحية وهي تعمل لتحسين اوضاع الفئات التي في الغالب ما تكون فئات محرومة ومهمشة.



معايير عمل الجمعيات الأهلية :

- ✦ ان يكون للمنظمة شكل مؤسسي موحد محدد يميزها عن مجرد التجمع المؤقت.
- ✦ تكون منفصلة مؤسسيا عن الحكومة حتى ولو حصلت على بعض الدعم احيانا من الحكومة.
- ✦ تكون الارباح التي تجنيها تصب في الهدف الذي قامت من اجله.
- ✦ تحكم وتدار ذاتيا وليس من قوى خارجية.
- ✦ لا تعمل بالسياسة .
- ✦ أن تشتمل على قدر من المساهمة التطوعية.

اسالى المتعلمين عن دور منظمات العمل المدنى في خدمة الامومة والطفولة ؟

استمعى إلى الاجابة واعرضى الشريحة التالية :

✦ تُعد الجمعيات الأهلية شريك هام لا يمكن إغفاله على طريق التنمية والتقدم، لذا فقد أفسحت الدولة مجال كبير لظهورها، كما قدمت لها كل سبل الدعم المادي والحماية القانونية المتاحة لتباشر عملها بكل حرية.

✦ تلعب الجمعيات الأهلية دور وسيط بين الفرد والدولة فهي كفيلة بالارتقاء بشخصية الفرد عن طريق نشر المعرفة والوعي وثقافة الديمقراطية، وتعبئة الجهود الفردية والجماعية لمزيد من التنمية الاجتماعية والاقتصادية، وتعميق مفهوم التضامن الاجتماعي؛ للتصدي لمشكلات الزيادة السكانية وما تحمله من تهديد خطير لجهود التنمية في مصر من حيث انخفاض متوسط دخل الفرد، وانخفاض مستوى التعليم وغيره من الخدمات العامة الأخرى.

✦ المساهمة في مجالات مكافحة الأمية، وكذلك المساهمة في تطوير أنشطة التعليم والتثقيف وخاصة بين الفتيات المتسربات من التعليم.

✦ يمثل نشاط رعاية الأسرة والأمومة والطفولة وذوي الاحتياجات الخاصة أحد أهم المجالات التي يتميز فيها العمل الأهلي في مصر بشكل يعبر بصدق عن قيم الخير والتكافل والتماسك الاجتماعي التي تسود المجتمع المصري.

✦ المساهمة في رفع مستوى الوعي البيئي لدى أفراد المجتمع وفي الرقابة على الممارسات التي من شأنها الإضرار بالبيئة وفي أخذ مبادرات مختلفة لتحسين الأوضاع البيئية.

انتهى الدرس:

توصلى مع المتعلمين إلى أهم ما تم تناوله في الدرس وكتبى ذلك على السبورة في نقاط.

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الاسئلة التالية :

١. أذكرى الاهداف التى تسعى مراكز الامومة والطفولة الحكومية لتحقيقها ؟
٢. عددى بعض أدوار منظمات العمل المدنى في خدمة الامومة والطفولة ؟

الأنشطة الاثرية:

* اطلبى من المتعلمين استخدام الشبكة الدولية للمعلومات «Internet» في البحث عن الجمعيات الأهلية المشهورة، والأدوار الذى تقوم به.

عزيزتى المعلمة

* ملاحظات أثناء الدرس *

- * شجعى المتعلمين على الحوار والمناقشة الجماعية.
- * لا تنتقدى أي إجابة من اجابات المتعلمين.
- * ولا تقاطعى المتعلمين عند التحدث.



وقفات حول الغذاء والصحة

المقدمة :

أصبح الغذاء في عصرنا الحالى صناعة، ولها العديد من المروجين؛ بل تخصص بعض الافراد في تصميم الغذاء وسُبل اظهاره للمستهلك بشكل مُبهر يدفعه لشراءه دون التوقف عند الثمن؛ لذا أصبح هناك مصممين للأطعمة لتحديد الشكل المناسب الذى يمكن أن تظهر عليه تلك الأطعمة بشكل أفضل. وهذا ما سيعرض في درس اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضى الصور المعبرة لأشكال الأطعمة منذ عام ١٩٠٠ م وحتى الآن وناقشى المتعلمين فى الاختلافات بين شكل الطعام فى ذلك الوقت والآن.
اطلبى من أحد المتعلمين وصف أحد الصور ، وتبادلئ الآراء معهم حول مميزات كل عصر من العصور.



يتوقع فى نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يذكر مراحل تطور الغذاء عبر العصور.
- يفرق بين الاساليب المختلفة لصناعة الغذاء.
- يعطى أمثلة لاضرار الأغذية المعدلة وراثيًا.
- يقارن بين الاطعمة الصحية والغير صحية.

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - سلامة الغذاء والصحة العامة .

اطلبى من متعلم آخر المقارنة بين صورتين من الصور.

تلقى إجابات المتعلمين وتوصلى معهم إلى أن : الغذاء أصبح الآن صناعة ولها مصممين محترفين لإكساب السلع الغذائية مزيد من الرونق والجاذبية لكي يتهافت المستهلكين على شرائها على حساب قيمتها الغذائية.

تهيئة أخرى:

اطلبى من المتعلمين تخيل الشكل الذى كانت عليه أحد المنتجات الغذائية المصنعة قديماً ومقارنتها بمثيلاتها فى عصرنا الحالى، واطلبى منهم المقارنة بين طريقة تصنيعها وتغليفها وقيمتها الغذائية سابقاً والآن.
استمعى إلى إجابة المتعلمين اذكرى لهم ان : ما يهمنى الآن هو المحافظة على صحتنا العامة، وهذا هو الهدف الأساسى للغذاء؛ لهذا لابد أن يكون لنا وقفة مع تلك الأغذية.

ثم اكتبى عنوان الدرس و الأهداف على السبورة:

عرض الدرس :

ناقشى المتعلمين فى مضمون كل هدف ؛ استمعى الى الاجابة وعززهم التعزيز المناسب واضيفى انه : يعتبر الغذاء أو الطعام من ضروريات الحياه التى يحتاج جسم الانسان إليها يومياً.

ويمكننا استعراض تطور الغذاء عبر العصور المختلفة:

١. فى عام ١٩٠٠م كان الإنسان يحصل على غذائه من الطبيعة، فكان الطعام كله من البيئة المحلية.



نماذج مصورة للأطعمة عبر العصور المختلفة. .

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية



٢. في عام ١٩١٠م ظهر الطعام المُعالج والمُعَلَّب؛ المحتوي على المواد الحافظة بأنواعها المختلفة.

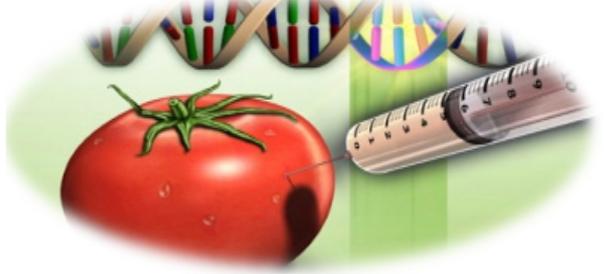


٣. في عام ١٩٣٠م ظهر الطعام المُفْرَز (المُتَلَج) كأحد طرق الحفظ الجديدة في ذلك الوقت.



٤. في عام ١٩٤٠م ظهرت المطاعم بما تقدمه من أطعمة سريعة وما تحويه من مُنكّهات ومُكسبات طعم ورائحة؛ وما تتميز به من السعرات الحرارية العالية على حساب القيمة الغذائية.

٥. في عام ١٩٩٤م ظهرت الأطعمة المُعدّلة وراثيًا بهدف تحقيق كمية أكبر من الانتاج للمحاصيل الزراعية، وكذلك تضمين بعض المنتجات الزراعية ما يحتاجه المستهلك من عناصر مُغذية فمثلا تم تعديل الارز ليحتوي على فيتامين أ؛ وكذلك الحليب لابد ان يحتوي على فيتامين د حتى يستفاد الجسم من معدلات الكالسيوم المتوفرة به، ومع تلك الفوائد الظاهرية- إلا أن تلك المنتجات



الغذائية المُعدّلة وراثيًا- لها أخطارمباشرة على صحة الانسان؛ فبعضها يحتوي على نسب متفاوتة من السُمّية وبخاصة الاصناف النباتية التي عدلت لمقاومة الاعشاب والحشائش التي كانت تؤثر على انتاجية المحصول.. والبعض الاخر يسبب انواعًا من الحساسية من بينها الربو، والاكزيما، كما أن النباتات التي يتم حقنها بمضادات حيوية أثناء تعديلها وراثيًا لتكون مقاومة للأمراض فإن انتاجها يحمل هذه المضادات إلى الجهاز الهضمي للانسان فيكسبه خصائص مقاومة لعدد من المضادات الحيوية؛ وعندما يمرض الانسان بمرض ما ويحتاج إلى علاج بأحد المضادات الحيوية؛ حينئذ تصبح المضادات الحيوية عاجزة عن مساعدته،

لهذا فقد حظرت العديد من الدول التعامل مع المنتجات الغذائية المُعدّلة وراثيًا.

٦. وفي القرن الواحد والعشرين انتشرت بطريقة كبيرة المحلات التجارية الكبيرة الخاصة بالطعمة بمختلف أشكالها وأنواعها، وللأسف أكثر تلك المنتجات ذات سعرات حرارية عالية مع قلة القيمة الغذائية لها؛ فكلما زادت نسبة الكوليسترول والأحماض الدهنية المشبعة في الوجبة كلما زادت سعراتها الحرارية، وكلما كان مذاقها أفضل؛ وبالتالي زاد اقبال المستهلك عليها، وبالتبعية أصبحت خطورتها على الصحة كبيرة.





*اسأل المتعلمين، هل يتمكن الجسم بعد أكل الاطعمة السريعة ذات السعرات الحرارية العالية و ممارسة التمرينات الرياضية ، من حرق كل تلك السعرات في تلك الوجبة ؟
في ضوء الأبحاث والدراسات في ذلك المجال أن محتوى الوجبة السريعة ممكن أن يتعدى ١٣٨٠ سعر حرارى؛
وهى نسبة كبيرة لن يتمكن الجسم من حرقها حتى لو مارس التمرينات الرياضية لمدة ساعة.
(مع العلم بوجود فروق فردية تبعًا لطبيعة جسم الفرد).



وهاهى صورة الوجبة السريعة
المتناولة،

المُعدل الذى تم له عملية
حرق من سعرات تلك الوجبة
بعد ممارسة التمارين الرياضية
لمدة ساعة؛ أى مايعادل ٨/١ حجم
الوجبة الكاملة.

اعرضى على المتعلمين صور لعدد من الاطعمة المعالجة والمحتوية على المواد الحافظة والمنكهة ولتكن إحدى أنواع الجبن الشيدر، واطلبى منهم التعرف على الفرق بين نوعى الجبنة بعد مرور عشر أيام في علبة محكمة الغلق؟





كما يمكنك استخدام قطعة من رقائق البطاطس الجاهزة، وأخرى مُعدة بالمنزل والاستعانة بولاعة لإشعال النار بهما ولاحظي مع المتعلمين الفرق بين درجة اشتعال كل نوع من شرائح البطاطس. ستجدي أن رقائق البطاطس الجاهزة تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تشتعل فيها النار سريعًا، وتظل مشتعلة حتى تحترق شريحة البطاطس بالكامل، على عكس رقائق البطاطس المُعدة بالمنزل والتي لا يستمر اشتعال النار بها وتنطفئ بسرعة.

لهذا هناك بعض النقاط الواجب مراعاتها عند اختيار غذائنا؛ ناقشي ذلك مع المتعلمين واستمعي الى اجاباتهم وعززها التعزيز المناسب .

ويمكننا تلخيص ذلك من خلال تلك النقاط:

١. يجب تناول نسبة ٦٠٪ من غذائنا من المواد النشوية ويجب مراعاة الحالة الصحية وطبيعة العمل وغيرها من المؤثرات على الاحتياجات الغذائية.
٢. الاهتمام بتناول الدهون الغير مشبعة المحتوية على الأوميغا ٣ والأوميغا ٦ والموجودة في الزيوت بجميع أنواعها وكذا جميع أنواع الأسماك وخاصة السلمون والمكريل والمكسرات الطازجة (غير المحمصة وغير مضاف اليها توابل) وصلاحياتها لاتزيد عن ٦ اشهر .
٣. تناول البروتينات وخاصة الحيوانية منها والتي تحتوى على الأحماض الامينية الاساسية عالية القيمة الحيوية، ويمكننا تناول مزيج من أنواع من البروتينات النباتية لرفع القيمة الحيوية لها؛ حيث يحتوى كل نوع عدد من الأحماض الامينية مختلفة عن الآخر .
٤. الفيتامينات والاملاح المعدنية المتوفرة بكثرة في الخضروات والفاكهة بمختلف أنواعها خاصة الخضروات الطازجة ، ويمكننا استكمال احتياجاتنا الغذائية من خلال المكملات الغذائية من الاقراص الخاصة بتلك الفيتامينات والاملاح المعدنية مثل فيتامينات ب المركب وكذلك الحديد والكالسيوم.... وغيرها، ويجب مراعاة عدم الاعتماد على الاقراص كبديل للغذاء فلايزال المحتوى الغذائى من الفيتامينات والاملاح المعدنية أكثر فاعلية من المحتوى الكيميائى في الاقراص.
٥. شرب الماء بدون أى اضافات خاصة قبل وبعد تناول الوجبات الغذائية؛ حيث يفضل شرب لترين من الماء يوميًا اي مايعادل ٨ أكواب .

ويمكننا التنويه إلى أن هناك العديد من منظمات التغذية المهمة بسلامة الغذاء والتقليل من تأثير المعالجات الغذائية على صحة الأفراد ؛ وذلك من خلال الاهتمام بـ **الهايجين للغذاء «HIGEIN»**؛ وهو نظام وقائي يعنى بسلامة الغذاء من خلال تحديد **المخاطر «Hazards»** التي تهدد سلامة الغذاء سواء كانت بيولوجية أو كيميائية.... إلخ؛ ومن ثم تحديد **نقاط التحكم الحرجة HACCP التي** يلزم السيطرة عليها لضمان سلامة الغذاء ؛ ونقاط التحكم الحرجة **HACCP هي** درجات الحرارة الذي يكون عندها معدل نمو البكتريا سريع الي حد كبير ويلزم التحكم في تلك الدرجة لسلامة الغذاء».

انتهى الدرس:

بعض الإرشادات لتطبيق الإجراءات اللازمة لطعام صحى غير ضار بصحة الإنسان؛ وذلك من خلال مراعاة مايلي:

عادات سلوكية صحية للقائمين على تجهيز الطعام بالمطبخ:

- ✓ يجب أن تكون النظافة هى محور الأهتمام الأول، سواء نظافة المطبخ او الأواني المستخدمة ؛ لذا يفضّل استعمال المياه الساخنة والمنظفات المناسبة لتنظيف أواني الطبخ والقضاء على الجراثيم.
- ✓ عند الإصابة بأى مرض معدى يجب عليك اخذ الاحتياطات اللازمه مثل ارتداء كمامه وقفاز.
- ✓ تغطية أى جروح باليد باللاصق الطبى المناسب.
- ✓ ربط شعر الرأس إلي الخلف أو ارتداء غطاء للشعر.
- ✓ غسل اليدين قبل وبعد إعداد الطعام.



عادات سلوكية صحية للقائمين على إعداد الطعام بالمطبخ:

- ✓ احرص على عدم تواجد الحيوانات المنزلية داخل المطبخ؛ وحافظ علي غسل الأسطح الملامسة للطعام بشكل متواتر مع الحرص على بقاء جميع الأسطح والمعدات المستخدمة داخل المطبخ نظيفة بإستخدام ماء ساخن، واستخدام المطهرات بأنواعها والذي يقلل من فرص نمو البكتريا.
- ✓ راعى أن تكون دائماً مخلفات المطبخ بعيدة عن أماكن إعداد الطعام.
- ✓ غسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد التعامل مع الأغذية تحضيراً، وطهيًا، وتقديماً.
- ✓ الاهتمام بدرجات الحرارة والدرجة المناسبة لكل جهاز كهربائي بالمطبخ، حيث يجب أن تعمل الثلاجة على درجة حرارة ما دون الصفر.
- ✓ عند شرائك الخامات الطازجة او المحفوظة الانتباه لمعرفة تاريخ انتهاء الصلاحية وعدم المجازفة باستعمال أي مكون انتهت صلاحيته، حتى ولو كانت رائحته ومظهرة الخارجى ما زال جيداً.
- ✓ الاهتمام بدرجات الحرارة والدرجة المناسبة لكل نوع طعام، حيث يجب أن تصل درجة حرارة الطهى لكل أنواع الطيور و اللحوم الى ١٠٠ درجة مئوية، نقع الخضروات والفواكه التي تُؤكل نيئةً في ماء مضاف إليه الخل او عصير الليمون لمدة ١-٢ دقيقة على الأكثر ومن الممكن استخدام فرشاة صغيرة لإزالة الأتربة.
- ✓ فصل اللحوم ومنتجات الدواجن والأسماك أثناء الشراء عن بقية الأطعمة، وكذلك عند وضعها في الفريزر أو على منضدة تحضير الطعام.
- ✓ استعمل لوحين؛ لوح لتقطيع اللحم وآخر للخضر، وسكين أيضاً للحم غير السكين المستخدم للخضر الطازجه.
- ✓ نقل الأطعمة المجمدة من الفريزر إلى الثلاجة، أو استخدم الميكرويف؛ وعدم تركها في درجة حرارة الغرفة حتى ينصهر الثلج.
- ✓ للحفاظ على كفاءة التبريد بالثلاجة عدم الاكثار من الأطعمة المحفوظة بها كي يتمكن الهواء البارد من التنقل بين أجزائه ويضمن برودة الطعام وبالتالي سلامته.
- ✓ لا تضع الطعام الدافئ داخل الثلاجة فقد يؤدي ذلك الي رفع درجة الحرارة داخل الثلاجة؛ مما قد يتسبب في انتقال الميكروبات للطعام و نموها.
- ✓ تأكد عند الطهي باستخدام الميكرويف أنه لم تبق بقع باردة لم تتضج من الطعام حيث قد تبقى فيها العوامل الممرضة، وللحصول على نتائج جيدة قم بتغطية الطعام وتحريكه.
- ✓ التركيز على مسألة التسخين والتبريد فعند تقديم الطعام، احرصى على أن تبقى الوجبات الباردة الباردة والساخنة ساخنة، فلا يجوز أن تصبح فاترة؛ وعدم ترك أي طبق خارج الثلاجة أو الفرن أكثر من ساعتين، وفيما يتعلق بالطعام المتبقى، يمكن تناوله خلال ثلاثة أيام، ولا يجب التخلص منه بالقائه في سلة المهملات.



التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

١. لمعالجة المواد الغذائية صناعياً أتركب على حالتنا الصحية، وضح ذلك.
٢. مضادات الأكسدة والمضادات الحيوية مصطلحين بينهما فروق كبيرة ؛ حددي تلك الفروق في نقاط.
٣. الاعتماد على الأطعمة الجاهزة السريعة في حياتنا اليومية له بالغ الأثر السلبي على صحتنا وضح ذلك.
٤. عرف ماذا يعنى الهايجين، واذكري عدد من الاحتياطات اللازمة للحفاظ على سلامة الغذاء.

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية:

* اطلبى من المتعلمين تجميع صور للعديد من المنتجات الغذائية الجاهزة في المحلات التجارية ، والتركيز على المحتوى الذى يكتب على الغلاف خلف كل منتج والذى يشمل على المكونات والسعرات الحرارية وعمل مقارنة فيما هو متشابه فيما بينهم سواء في أنواع الزيوت المستخدمة أو نوعية المواد الحافظة.

من عجائب الاطعمة

المقدمة :

يوجد في الطبيعة أطعمة متعددة تشبه أعضاء الجسم، حيث تم إكتشاف وجود علاقة قوية بين ما نأكله وما يؤثر في صحتنا ويمنحنا الوقاية من الامراض -على حين- يجهل الكثير من الناس هذه العلاقة وسنحاول في هذا الدرس التعرف على الاطعمة التي تشبه اعضاء من جسم الانسان وفائدة تناول تلك الأطعمة.



خطوات سير الدرس : تهيئة المتعلمين:

اعرضي صورتين على المتعلمين كنموذج لتشابه بعض الأطعمة لبعض أعضاء جسم الانسان كما يلي: **اطلبي من أحد المتعلمين** وصف الصورتين، اطلبي من متعلم آخر المقارنة بين الصورتين، تلقى الإجابات وتوصلى معهما إلى أنه يوجد تشابه كبير بين أعضاء جسم الانسان وبعض الأطعمة وهذا موضوع درسنا اليوم.

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

تعطى أمثلة للأطعمة التي تشبه جسم الانسان.

تجد علاقة بين الأطعمة وفوائدها للعضو الذي تشبهه.

تكون مجموعة من الوجبات المتكاملة لاطعمة تشبه جسم الانسان.

تهتم بانتقاء الغذاء الصحي المفيد لجسمها.

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - الغذاء والصحة .

تهيئة أخرى:

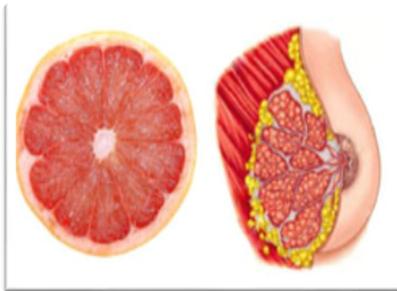
اسردي الموقف التالي للمتعلمين : أثناء تناولي لواحدة من حبات عين الجمل تأملتتها جيدا ووجدتها تشبه مخ الانسان إلى درجة كبيرة . اسألي المتعلمين هل معنى هذا التشابه أن عين الجمل مفيد لحيوية وصحة مخ الانسان؟ اكتبى عنوان الدرس والاهداف على السبورة.

عرض الدرس :

ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف ؛ استمعى الى الاجابة وعززهم التعزيز المناسب.

قسمى المتعلمين إلى مجموعات .. اعطى كل مجموعة صورة «تحوى طعام ما وشبيهه من أعضاء جسم الانسان» وحاولى أن:

١. تستنتجى منهم أوجه الشبه والاختلاف.



١. الجريب فروت يشبه غدد الثدي : إن شكل الجريب فروت وهو أحد أنواع الموالج يشبه كثيراً

غدد الحليب الأنثوية الموجودة في الثدي حيث أنها تساعد في تيسير حركة السائل البلازمي في الدم والموجود داخل الثدي ، وقد أثبتت الأبحاث أن تناول حبة واحدة من الجريب فروت او كوب من

العصير الجريب فروت يقى الجسم من سرطان الثدي .

٢. اطلبي من المجموعة الثانية شرح مضمون الصورة التي أمامهم.

٢- عين الجمل - المخ البشرى : حيث أن عين الجمل يشبه بشكل غريب شكل الدماغ،

وهو أحد أفضل الأغذية التي ينصح بها للدماغ، وهو

أحد أغنى المواد بالأوميغا ٣، ويحتوي على مضادات

للأكسدة، كما أنه غني بفيتامين (E) وحمض الفوليك .

ويجب الحرص على الا تتجاوز الكمية المعطاة منه

يوميًا حجم حفنة اليد، وان يؤخذ طازجًا غير محمص

ولا مضافًا اليه توابل.



المكان :
حجرة
الاقتصاد
المعزني
أو
الفصل
الدراسي

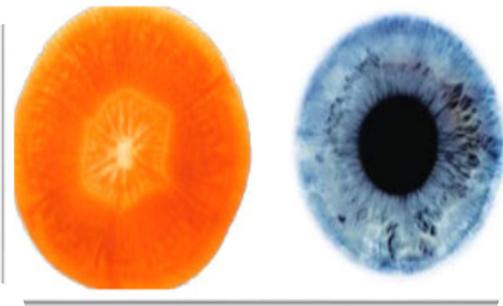
الوسائل التعليمية

بعض الصور للاغذية التي تشبه بعض الأعضاء من جسم الانسان - نماذج حية لاطعمة تشبه جسم الانسان . .



٣-اطلبي من المجموعة الثالثة شرح مضمون الصورة والتعليق عليها.

ناقشي المتعلمين فيما توصلوا إليه وتوصلى معهم إلى أن :



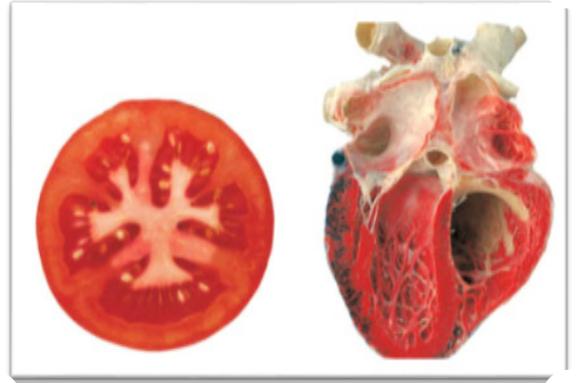
٣- الجزر يشبه العين : سوف تلاحظون عند قطع الجزر الشبه الكبير بينها وبين العين، فالخطوط التي تنطلق من المنتصف تشبه بؤبؤ العين و المتعارف عليها(حديقة العين أو القرزية وهو سواد العين)، ونحن نعرف المثل القائل «الجزر يقوي النظر» حيث يحتوى فعلاً على Beta Carotene و «البيتا كاروتين المستول عن لونه البرتقالي ؛ حيث يحمي العين من العشا الليلي؛ لهذا ينصح بتناول كوب من عصير الجزر (صباحًا ومساءً) أفضل من تناوله في

صورته الخام(صحيح) فثبت أن تركيز «البيتا كاروتين» في العصير يزداد عشر مرات عما يوجد عليه في صورته الخام.

٤-اطلبي من المجموعة الرابعة: شرح مضمون والتعليق على الصورة التي بين أيديهم :

٤- الطماطم- القلب : الطماطم أيضاً تشبه القلب حيث أنها غنية بالليكوبين

المعروف عنه أنه أفضل غذاء للقلب ولقوة الدم، حيث ثبت علمياً أن «الليكوبين Lycopene» يساعد على الحماية من التعرض للأزمات القلبية المفاجئة، والطماطم من العناصر الغنية بفيتامين (C) الذي يقلل من الإصابة بأمراض القلب؛ لهذا ينصح بإضافة قليل من «الزيوت النباتية» للأطعمة المحتوية على الطماطم لمساعدة الجسم على امتصاص الليكوبين بطريقة جيدة؛ كما أن تناول مايساوى ١٥٠ جرام من الطماطم الطازجة او شرب عصير كوب طماطم يوميا يكون مصدر جيد للفيتامينات A, C, K.



٥-اعرضي الصورة التالية على المجموعة الخامسة واطلبي منهم التعقيب على الصورة :

٥. فطر عيش الغراب يشبه الأذن: عند قطع فطر عيش الغراب من المنتصف ستشاهدون الشبه مع

شكل الأذن، ولهذا يعتبر فطر عيش الغراب مهم جداً لصحة الأذنين، بسبب إحتوائه على فيتامين (D) والذي بدوره مهم جداً للوقاية من فقدان السمع، لذا يجب الاهتمام بتناول فطر عيش الغراب بشكل مستمر على الاقل مرة اسبوعيا للاستفادة من فوائده الهائلة .

بعض النماذج الأخرى الاثرائية:



٦- الأفوكادو - الرحم:

فاكهة الأفوكادو تشبه إلى حد كبير شكل الرحم مع العنق، وقد أثبتت الكثير من الدراسات أن الأفوكادو يعمل على تنظيم الهرمونات التي تساعد على الوقاية من الإصابة بسرطان عنق الرحم، والمفاجئة أن نمو الجنين في الرحم يأخذ مدة تسعة أشهر وأيضاً الأفوكادو يلزمه حتى ينضج تماماً ويتحول من زهرة إلى ثمرة مدة تسعة أشهر أيضاً - على - ألا تزيد الكمية المتناوله منه عن حبة يومياً .



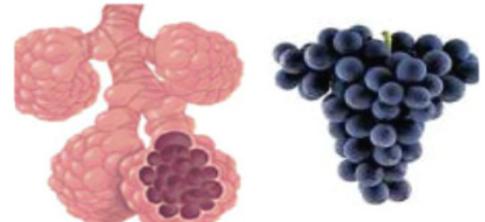


٧- الزنجبيل يشبه المعدة:

الزنجبيل يشبه إلى حد ما شكل المعدة، ومن المعروف أن الزنجبيل الطازج، يساعد بشكل كبير على تسهيل عملية الهضم، وقد أستخدم كعلاج طبيعي للتخلص من بعض مشاكل المعدة، كما أنه يقي من الغثيان والقئ على الا يؤخذ أكثر من ٤ جرام من الزنجبيل يوميًا..

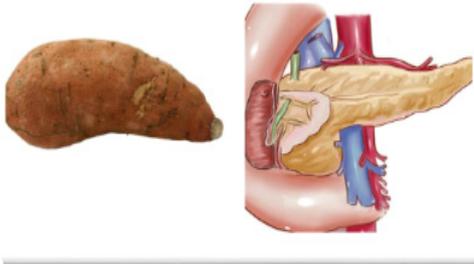
٨ - العنب - الرئتين:

حيث أن العنب الأسود بشكل خاص يشبه بشكل كبير الحويصلات الهوائية الموجودة داخل الرئتين، ولهذه الحويصلات دور رئيس في تمرير الأوكسجين من الرئتين إلى الدورة الدموية، وثبت علمياً أن العنب يحمي من الإصابة بسرطان الرئة، وأيضاً يحد من الإصابة بالربو وحساسية الصدر ويجب الا يزيد المتناول يوميا منه عن ٣٢ جرام فالعنب فاكهة غنية بالسكريات، والكثير منها يحتوي على سعرات حرارية عالية.



٩- البطاطا تشبه البنكرياس:

البطاطا تشبه البنكرياس بدرجة كبيرة، وقد أثبتت الكثير من الدراسات أنها تساعد على أداء البنكرياس لعمله في تنظيم مستوى السكر في الدم، وأيضاً البطاطا تحتوي على فيتامين(B٦)، والذي يعمل على حماية الجسم من الإصابة بـ سرطان البنكرياس. على ان يتم تناول حبتان اسبوعيا .



١٠- الكرفس - العظم:

الكرفس أيضاً يشبه العظم لذلك فهو هام للمحافظة على صحة العظام، حيث أنه يحتوي على «السيليسيومsilicium» وهو من أهم المعادن الذي يمنح القوة للعظام.



انتهى الدرس:

عزيزتي المعلمة

ماذا لو اكثرنا من تناول بعض الأطعمة

رغم أنها ذات قيمة غذائية وهامة للجسم؟؟

لابد أن تكون الكمية المتناولة من الاطعمة مهما كانت قيمتها الغذائية مقننة حتى لا نتعرض لأمراض سوء التغذية (فهى ليست فقط بسبب قلة العناصر الغذائية بل وعند زيادتها أيضاً)؛ لهذا من الضروري الحرص دائماً على تناول الأطعمة ذات القيمة الغذائية وخاصة الطازجة منها باعتدال.

انتقلى مع المتعلمين إلى تكوين بعض الأصناف الغذائية الهامة والتي يجب أن يحرصوا على تناولها يومياً لما لها من فائدة للجسم تلقى الاجابات مع التعزيز المناسب لكل إجابة.

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الاجابة على الاسئلة التالية :

اذكرى مدى صحة أو خطأ العبارات التالية:

١. يمكننا تناول الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام.
٢. يجب أن يحرص مرضى القلب والاعوية الدموية على تناول الاطعمة الغنية بالليكوپين، لتقليل من الاصابة بالنوبات القلبية.
٣. ينصح بالدمج بين العناصر الغذائية الهامة للجسم لضمان الاستفادة القصوى منها.

نشاط أثرائى لمراعاة الفروق الفردية:

* اطلبى من المتعلمين تجميع عدد من الصور وعمل ألبوم لعدد من الاطعمة الغذائية والمتشابه مع أجهزة وأعضاء جسم الانسان .



الفئات الحساسة ومتطلباتها

(الحامل - المرضع - الرضيع)

المقدمة :

كثيرا ما نردد مقولة «الصحة تاج على رؤوس الأصحاء»، فيجب على كل فرد الاهتمام بصحته العامة، الذي سوف يترتب عليها تمتع المجتمع بصحة جيدة؛ لهذا فعلى كل «أم خاصة» الاهتمام بصحتها لتتمكن من انجاب طفل ذو صحة جيدة؛ فالأمومة مهنة وليست دور، فلا بد من الإعداد لها وللتعرف على كيفية ذلك يمكننا متابعة درس اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

ابدأ الدرس بفكاهة والتحاور مع المتعلمين حول التقاليد والعادات الشائعة في مجتمعنا المصرى عن الحمل والولادة؛ وخاصة الأمور المتعلقة بتغذية المرأة أثناء الحمل وبعد ولادة طفلها خاصة الأول؛ كأن تحرص على تناول دجاجة كاملة لتستعيد عافيتها مرة ثانية؟؟؟؟!! والصحيح أن جسم الأم في تلك المرحلة يحتاج إلى وجبات خفيفة مُغذية، سهلة الهضم.



يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

يذكر احتياجات المرأة الحامل الغذائية. يعدد فوائد الرضاعة الطبيعية للأم وطفلها .

يذكر أسس التغذية الصحية للمرأة الحامل.

يعطى أمثلة لعدد من السلوكيات الشائعة عند الأطفال، وسبل التعامل السليم معها .

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

الصحة العامة - صحة الام والطفل.

تهيئة أخرى:

اطلبى من أحد المتعلمين وصف الحالة الصحية له ومن ثم تطرقى في الحديث عن الاحتياجات الغذائية لتلك الفئة العمرية، واذكري للمتعلمين أن ندخل دائرة الزمن ونسرع الوقت لتتعرف على الاحتياجات الغذائية للمرأة الحامل وكذلك احتياجاتها هي وطفلها بعد الولادة. اطلبى من متعلم آخر المقارنة بين التصورين (للفتاه في سن المراهقة واحتياجاتها، والمرأة الحامل قبل وبعد الولادة واحتياجاتها هي وطفلها).



تلقى إجابات المتعلمين وتوصلى معهم إلى أن : لكل مرحلة عمرية سمات معينة ولا بد أن تتمتع بكل مرحلة من عمرنا ولا تسرع ونتسابق مع الزمن بل يجب أن نعيش كل مرحلة كاملة حتى نحصل على الاحتياجات الغذائية والنفسية الخاصة بكل مرحلة، وبالتالي نحصل على تغذية سليمة ونخرج للمجتمع أطفال أصحاء يساهموا في بناءه ورفعته.

تناقشى مع المتعلمين وتوصلى معهم إلى عنوان الدرس؛ اكتبى عنوان الدرس والأهداف على السبورة. ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف، وعززهم التعزيز المناسب.

عرض الدرس :

اذكري للمتعلمين أن الحالة الصحية للأم خاصة لابد أن يتم الاهتمام بها بشكل كبير وتأهيل الجسم لحمل صحى من خلال الاهتمام:

١. بالتغذية الجيدة المحتوية على جميع العناصر الغذائية و مكملاتها من فيتامينات وأملاح معدنية خاصة «فيتامين د» و«حمض الفوليك»... وغيرها من العناصر المكملة الغذائية.

٢. الاهتمام بالتمارين الرياضية البسيطة كالجرى والسباحة... وغيرها من التمرينات التى تقى الأم أثناء الحمل من العديد من الأعراض الخاصة بالأم المفاصل والظهر؛ ومساعدتها على أن يكون لديها ليونة فى الحركة بدون أى تقلصات فى العضلات.

٣. يجب أن تهتم بالتأهيل النفسى قبل الحمل؛ لما يكسبها مناعة ومقاومة للعديد من الأمراض .

فالحمل ظاهرة فسيولوجية ووظيفة طبيعية، تكون مصحوبة دائماً بزيادة العمليات الحيوية داخل الجسم، ونشاط بعض الهرمونات بهدف تثبيت الجنين داخل الرحم وتهيئة أعضاء المرأة لوظيفة الحمل بأقصى كفاءة ممكنة .

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

نماذج متنوعة لسبل التغذية الصحية للمرأة الحامل وطفلها بعد الولادة؛ ونماذج سلوكية شائعة للأطفال.



تابعى الدرس مع المتعلمين واذكرى لهم أن في مرحلة الحمل؛ لابد من الاهتمام بالتغذية الجيدة دون افراط، حيث تحتاج المرأة الحامل للسعرات الحرارية التى تقدر بـ ٢٣٠٠: ٢٧٠٠ **سعر حرارى** وذلك في النصف الأول للحمل : النصف الثانى من شهور الحمل، ويمكن الاستعانة ببعض الفيتامينات والاملاح المعدنية المكملة على هيئة أقراص خاصة **حمض الفوليك والحديد والأميغا ٣**؛ فهى تضمن حصولها على احتياجاتها واحتياجات الجنين من تلك العناصر. **ثم ناقشى مع المتعلمين ما المقصود بالسعرات الحرارية الفارغة؟** واذكرى لهم أنه يجب تجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية الفارغة وهى الأطعمة الغنية بالنشويات والدهون على حساب البروتينات والفيتامينات والاملاح المعدنية التى تزيد من وزن المرأة الحامل ولا تمنح للجنين فرصة لينمو ويكبر بطريقة صحية.

ناقشى المتعلمين في مضمون الجوانب اللازمة **لجوانب رعاية الحامل** ، وعززهم التعزيز المناسب.

جوانب رعاية الحامل:

وتتطلب رعاية الحامل مايلي:

أولاً: الرعاية الصحية: من خلال (التغذية الصحية، الراحة الجسمية، الرعاية النفسية).

أ. التغذية الصحية: من خلال مراعاة الآتي:

١. قسّمى وجباتك الغذائية من ٦: ٧ وجبات صغيرة، مع المحافظة على فترة ٢-٣ ساعات بين كل وجبة.

٢. تناولي الفواكه باعتدال (٣-٤ حبات يومياً)، وتجنّبي العصير المعلب والمضاف اليه السكر

بجميع أنواعه، حيث يتسبب في زيادة الوزن مما يؤثر سلباً على صحة المرأة وحينها.

٣. تناولي يومياً مصدراً للبروتين في الوجبة المطبوخة مثل اللحوم الحمراء، الدجاج، أو السمك أو البقوليات.

٤. تناولي دائماً الحبوب الكاملة (الأرز البني، الخبز المصنوع من طحين قمح كامل، البرغل، الشوفان)؛ حيث انها افضل من الحبوب المقشورة (الأرز

الأبيض، الخبز الأبيض) حيث أن الألياف الغذائية في الحبوب الكاملة تساعدك على التخلص من الإمساك.

٥. اهتمي بتناول فيتامين ج ، د و حمض الفوليك في بداية الحمل لأنه يحمي الجنين من حدوث التشوهات الخلقية، وهو متوفر بكثرة في الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والحبوب الكاملة، والبقوليات.

٦. اهتمي بتناول ٤ أكواب من الحليب قليل الدسم، خاصة منذ بداية الشهر الرابع حتى نهاية الحمل؛ وذلك لتوفير كمية عالية من الكالسيوم لبناء عظام الجنين ولحماية عظامك من هشاشة العظام بعد الولادة.

٧. حافظي على شرب كمية كافية من السوائل، وخاصة الماء، وتجنّبي المشروبات الغازية والمحلاة .

علاقة التغذية اثناء الحمل بوزن المولود:

وزن الطفل المكتمل العمر الجنيني من ام تهتم بالتغذية السليمة يزن ٣,١٨ **كجم** في حين ان وزن الطفل المكتمل العمر الجنيني من أم لا تهتم بالتغذية السليمة يزن ٢,٧٨ **كجم**.

الوزن المكتسب للحامل خلال فترة الحمل :

يزداد الوزن خلال الخمسة اشهر الأولى (٢٠ اسبوع) بمقدار ٣,٥٦ **كجم** وبعد ذلك يزداد الوزن كل شهر حوالى ٤٤٥ جرام حتى نهاية الحمل.

ويصل الوزن المكتسب في نهاية الحمل الى ١١,٥ **كجم** في الحالة الطبيعية , اذا زاد الوزن عن ذلك المعدل المذكور اى وصل الى ٢٠ **كجم** يرجع هذا الى

حدوث ورم او استسقاء نتيجة لاحتباس السوائل وتجمعها خارج الخلايا اوزيادة النسيج الدهنى والذى يترتب عليه ظهور السمنة؛ وما يصاحبها غالباً من اعراض ارتفاع ضغط الدم والأعراض التى تسبق التسمم الحملى .



إذا كان وزن الحامل اقل من المقرر تتعرض لولادة مبكرة (طفل غير مكتمل العمر الجنيني) .

التغذية خلال فترة الحمل :

- الطاقة :** تحتاج الحامل الى مزيد من الطاقة لنمو الجنين وتقدر بـ ١٥٠ كيلو سعرا حراريا / اليوم في الثلاثة اشهر الأولى تزداد الى ٢٥٠ كيلو سعرا حراريا / اليوم حتى نهاية الحمل. ويفضل التنوع في مصادر اغذية الطاقة وعدم التركيز على اغذية معينة
- البروتين :** تحتاج الحامل يوميا ٦ جم زيادة من البروتين الجيد النوعية(الببيض او اللبن) بالاضافة الى ١٢ جم بروتين من مصادر نباتية او حيوانية .
- الحديد :** يلزم لفترة الحمل من عنصر الحديد ١,٥ ملليجرام /اليوم (يساعد على امتصاص الحديد فيتامين ج) اي ٢٨ ملليجرام من الحديد الموجود بالغذاء (مع العلم انه لا يمتص الا ١٠٪ فقط من الحديد الموجود في الأغذية النباتية و ٣٠٪ من الحديد الموجود في اللحوم)، اما بالنسبة للام الحامل المصابة بانيميا الحديد (مستوى الهيموجلوبين اقل من ١٢,٦ جرام / ١٠٠ مليليتر دم) يجب تزويدها بـ ١٨٠ ملليجرام يوميا من الحديد الدوائى ويتم تناوله بين الوجبات حتى لا يتعرض الحديد للمعوقات الامتصاصية الموجودة في الغذاء .
- الكالسيوم :** يقدر بـ ٦٠٠ ملجم كالسيوم/ اليوم لتكوين عظام الجنين(خلال الخمسة الأشهر الأولى من الحمل) عن طريق تناول نصف لتر من اللبن يوميا كحد ادنى او من الخضروات الغنية بالكالسيوم ؛ وابتداءا من الشهر السادس حتى نهاية الحمل تتضاعف احتياجات الحامل من الكالسيوم وتقدر الكمية بـ ١٠٠٠ الى ١٢٠٠ ملليجرام كالسيوم في اليوم .
- الفيتامينات :** يعد اللبن مصدرا فقيرا في حمض الفوليك وفيتامين B١٢ وهما ضروريان لعدم تعرض الحامل لأنيميا اديسون (الأنيميا الخبيثة). المصادر الغنية بـ حمض الفوليك الخضروات الورقية فقط واغنى مصدر لفيتامين B١٢ هي الكبد لانها مخزن له . ويمكن تقديم اقراص تحتوي على ١٠٠ ميكرو جرام من الحديد وحمض الفوليك يوميا خلال الثلاثة اشهر الأولى من الحمل مع تناول قدر كاف من الخضر والفاكهة يفى باحتياجات الحامل من بقيه الفيتامينات مع الحرص على تناول البقدونس او كوب من العصير الطازج للبرتقال او الطماطم او الجريب فروت كمصادر طبيعية لفيتامين ج الذى يساعد على امتصاص الحديد .
- تناول كوب من الماء عند الأستيقاظ يعد عادة مستحبة ومرغوبه لانه يلين الجهاز الهضمى ويمنع الإمساك.
- الاعتدال** في تناول القهوة والشاي .

ب. الراحة الجسمية واسلوب الحياة : من خلال مراعاة الآتى

- الراحة الجسمية للحامل ضرورية على أن تكون من خلال اسلوب حياه تداوم عليه خلال أشهر الحمل، كالتالى:
- يمكنها القيام بالأعمال المنزلية على الا تجهد نفسها، وألا ترفع شيئا ثقيلًا، وأن تستريح كلما شعرت بتعب فتجلس على مقعد طويل أو سرير مع ملاحظة أن تكون قدمها أعلى من بقية جسمها لتلافي تمدد الشرايين (الدوالى)أو الاصابة بالبواسير.
 - الرياضة البسيطة ضرورية للحامل؛ حيث تحتاج إلى القيام ببعض التمرينات الرياضية البسيطة لتقوى عضلات البطن، والتخلص من الوزن الزائد؛ فالحامل التى تقضى وقتها في خمول بلا حركة ولا رياضة قد ينتج عنه زيادة في الوزن، كما يمكن أن ينتج عن ذلك عدم انتظام حركة الأمعاء مما يعرضها للإمساك، ولعلاج ذلك ببعض الأدوية الملمينة ينصح باستشارة الطبيب.
 - ارتداء الملابس الواسعة، وأن تتجنب لبس المشد(الكورسية) بحيث لاتضغط على اعضائها وأعضاء الجنين، أما الأحذية فيجب أن تكون ذات كعب منخفض، ومنتسعة، ولينة؛ وتجنب الأحذية ذات الكعب العالى فهى تضغط على مفاصل الركبة، وفقرات الظهر، وتسبب في آلام شد وتشوهات للعمود الفقري خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل.
 - العناية بالأسنان؛ حيث أثناء الحمل تكون الاسنان أكثرعرضه للتسوس أكثر من أى وقت آخر.
 - العناية بحلمة الثدي خلال الأشهر الحمل الأخيرة؛ فإذا كانت حلمة الثدي صغيرة أو قليلة البروز يجب على الحامل دهنها بقليل من الفازلين النقى مع التدليك لمنع التشقق أثناء الرضاعة.
 - يلزم على الحامل أن تنام نومًا هادئًا ثمان ساعات يوميًا على الأقل ليلا وساعة أثناء النهار وفي الأشهر الأخيرة من الحمل تستريح الحامل ساعات بعد الظهر.
 - تجنب السفر لمسافات طويلة خاصة في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل، ويعتبر القطار أنسب وسائل المواصلات إلا إذا كان طريق السيارة ممهداً ولمسافة قصيرة.



ثانياً: الرعاية الطبية للحامل

- يجب على كل حامل أن تتابع حالتها الصحية وحالة نمو جنينها مع طبيب خاص أو من خلال العيادات الحكومية التي توفرها الدولة بمراكز رعاية الطفل لأن ذلك يقلل كثيراً من حوادث الإجهاض، أو وفاة الجنين، أو المضاعفات التي تصاحب الحمل والولادة.
- يراعى عدم مخالطة الحامل للمرضى لحمايتها من انتقال العدوى إليها ومن ثم إلى جنينها؛ كما ينصح بعدم تناول أى عقاقير (أدوية) دون استشارة الطبيب لأنها قد تؤثر على الجنين وتغرق نموه وربما تتسبب في حدوث تشوهات.
- للتدخين أثر سلبي على الجنين ونموه لذلك يجب الامتناع عنه نهائياً وعدم التواجد في الأماكن التي بها مدخنين حفاظاً على سلامة الجنين.
- التعرض للاشعاع يؤدي الجنين لأنه يؤثر على جهازه العصبي وأحياناً يعرض الحامل للاجهاض.

ثالثاً: الرعاية النفسية للحامل

يجب أن يكون الجو الذي تعيش فيه الحامل جو هادئ مستقر؛ وأن يتجنب المحيطين بها كل ما يثير غضبها أو يتسبب في حزنها؛ لأن كل ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على جنينها فيضعف جهازه العصبي وينشأ حاد الطباع.

جوانب عملية الولادة للجنين:

تابعى مع المتعلمين واذكري لهم أن عملية الولادة سواء أكانت ولادة طبيعية (بدون تدخل جراحى) أو ولادة قيصرية (بتدخل جراحى) فلا بد أن تكون في مكان مجهز معقم وتتوفر فيه كافة سبل الرعاية الطبية للمرأة ولطفلها المولود من حضانات وكذلك طبيب متخصص للأطفال.. إلخ؛ وهذا لن يتوفر إلا في مستشفى متخصص للولادة أو المستشفيات الحكومية التي توفرها الدولة في جميع المحافظات، وهذا لسلامة الأم وطفلها؛ فمنذ تلك اللحظة أصبحت أم لها طفل مولود حديثاً في عالم جديد؛ وهى طريقه الوحيد لإكتشاف ذلك العالم؛ فالطفل بحاجة شديدة للرعاية والحنان والإهتمام الفائق، وعندما يشعر طفلك انه مهتم به، محبوب وقريب من ذويه، فانه يشعر بالأمان والرضي ويصبح متكامل النمو وأكثر فاعلية في التأقلم مع بيئته وعالمه الجديد؛ حيث يرى الشمس المشرقة ويسمع الأصوات المختلفة حوله، وهناك كذلك ملمس ثيابه المحيطه بجسمه، وشعور غير مألوف بالهواء الذي يدخل أنفه . هذه الأمور الرائعة الغير معهودة تجعل طفلك غير قادرًا على التعامل مع كل هذه الأشياء بلمحة بصر بدون وجودك بجانبه وحنوك عليه. فانه صعب بما فيه الكفاية للطفل مجرد القيام بالأعمال الأساسية مثل : حصوله على غذائه(عن طريق الرضاعة)، هضم الطعام والإخراج..... إلخ، وهى أساسيات يحتاج لرعايتك لكي يتأقلم عليها؛ ولكي نكون منصفين فللمحيطين بالغ الدور في مساعدة الأم على تخطى الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة حيث تتغير هرموناتها وتكون أكثر حساسية عن ذى قبل؛ ويكون الشكل الخارجى للجسم بعد الولادة مختلفاً كثيراً؛ حيث مايتكون في شهور لإتعقل أن يختفى في أيام قليلة؛ فحجم الرحم يتراوح ما بين ٧سم طول و٤سم عرض؛ وفي نهاية الحمل يتراوح طوله إلى ٥٥سم، وعرضه ٣٥سم، ولكن يمكن في غضون ٤: ٥ أسابيع بعد الولادة استرجاع لياقتها من خلال ممارسة بعض التمارين الرياضية والاهتمام بالتغذية الجيدة .

أهمية الرضاعة الطبيعية:

١. تساعد الرضاعة الطبيعية الأم على استعادة رشاقته؛ حيث حرصها على إرضاع طفلها، يساعدها على التخلص من الدهون الزائدة (نتيجة للحمل) في لبن الرضاعة مما يساعدها على استعادة وزنها الطبيعي مرة أخرى.
٢. يساعد هرمون « الأوكسيتوسين » المسئول عن انقباض الغدد اللبنة لإفراز اللبن للرضيع على انقباض عضلات الرحم ورجوعها إلى وضعها الطبيعي.
٣. تعزيز العلاقة بين الأم وطفلها؛ كما أن ثدى الأم في الساعات الأولى بعد الولادة يفرز لبن الكولستروم « لبن المسمار » أو لبن السرسوب (وهو اللبن المفزز في اولى الرضعات الطبيعية للطفل عقب الولادة مباشرة) الغنى بالأجسام المضادة والتي تقى الجسم من الأمراض وتقوى جهازه المناعى وتقلل من استعداد المولود للنزلات المعوية.
٤. لبن الأم غنى بالمواد السكرية والبروتينية التي تساعد على تكوين البكتريا النافعة في الأمعاء وزيادة نشاطها.
٥. الرضاعة الطبيعية تحمى الأم من سرطان الرحم وسرطان الثدي والعديد من الأمراض الناتجة عن تراكم اللبن في الثدي.
٦. زيادة نسبة اللاكتوز في لبن الأم يزيد من كفاءة امتصاص الكالسيوم الموجود في اللبن والمسئول عن نمو الهيكل العظمى للطفل .
٧. لبن الأم هو المصدر الغذائى المثالى للمولود لأنه دائماً مُعد بالتركيز المثالى ودرجة الحرارة المثالية والتعقيم الكامل ويتغير تركيبه في كل رضعة غذائية بصورة تلائم مع تطور ونمو اجهزة الطفل واحتياجاته الغذائية مع تطور المراحل العمرية له.
٨. تقلل الرضاعة الطبيعية فرصة تعرض المولود لحساسية اللبن. (كما يحدث للأطفال الذين يرضعون حليب صناعى)



كيفية معرفة ان كان لبن الأم كاف للرضيع : وذلك من خلال:

- ↪ الوزن للرضيع مناسبًا للمرحلة العمرية (حيث يزداد الوزن بين ١٠٠ الى ٢٠٠ جم اسبوعيا).
- ↪ براز الرضيع طبيعيًا (لونه اصفر ذهبي تتخلله بعض الحبيبات البيضاء بين السائل والصلب).
- ↪ يكون الطفل نشطًا وينام بين الرضعات؛ وفي حالة عدم كفاية كمية اللبن فانه دائم البكاء.
- ↪ يكون البراز لدى الطفل صلب وتقل عدد مرات التبرز (الاخراج) .

جوانب رعاية الطفل حديث الولادة:

الرعاية الصحية للرضيع:

« بورك في الموهوب وشكرت الواهب وبلغ أشده ورزقت بره » فبعد أربعين اسبوعًا خرج الجنين أخيرًا إلى النور، ويكون وزنه ٢,٥ كيلوجرام وذلك في المعدل الطبيعي، وإذا كان أقل من ذلك اعتبر ناقص الوزن (طفل مبتسر) .

صفات الطفل غير مكتمل النمو (المبتسر) :

- ↪ يبلغ عمره الرحمي اقل من ٣٨ اسبوعا ووزنه اقل من ٢٥٠٠ جم.
- ↪ تكون عضلاته ضعيفة وقلة نسبة الأنسجة الدهنية وفقر في مخزون الحديد وقصور في كمية الأملاح المعدنية وترسباتها في الهيكل العظمي.
- ↪ انخفاض نسبة السكر في الدم وارتفاع نسبة البيلوروبين في الدم (الأصابة بالفقر) .
- ↪ تقل الأنزيمات المحللة للسكريات؛ كما تقل المقدرة على هضم الدهون ، وتقل قدرة الكلى على استخلاص الفضلات من الجسم.



↪ تقل قدرة الطفل على المص وينعكس ذلك على قدرته على البلع.

↪ يوضع في حضانه لرعايته رعاية مكثفة حتى يصل للوزن المناسب.

صفات الطفل حديث الولادة مكتمل النمو :

- ↪ تكون رغبته في الرضاعة تحتل الأولوية الأولى وذلك كل ساعتين:ثلاث ساعات تبعًا لنوعية لبن الرضاعة حيث أن الذين يرضعون حليب صناعي يأخذون مدة أطول بين كل رضعة وأخرى.
- ↪ ومن الشائع فقدان الطفل ١٠٪ من وزنه خلال الإِسبوع الأول حيث يتخلص جسمه من الماء الزائد الذي وُلد معه .



↪ لديه قدرة على هضم الطعام بسرعة مما يمكنه من الاخراج من ٨: ١٢ مرة يوميًا .

↪ غالبية الوقت يكون نائمًا حيث تتراوح ساعات النوم من ١٤: ١٨ ساعة يوميًا؛ لهذا يجب أن تكون حرارة الغرفة

معتدلة لأن الدفء الشديد يضر المولود كما يضر به البرد.

↪ يمكنك ملاحظة أن شكل الرأس على شكل مخروط؛ حيث عظام الجمجمة ليست متصلة ببعضها البعض تمامًا لتوفر

مساحة لنمو دماغ الطفل فيما بعد.

↪ قد يظهر على فروة الرأس طبقة سميكة من القشر ذات لون غامق وملتصقة بجلد الرأس وتزال هذه القشور بدهن رأس الطفل بزيت زيتون أو زيت اللوز الدافئ ويترك لمدة ساعة ثم تغسل رأس الطفل بالماء الدافئ والشامبو الخاص بالاطفال وتشطف جيدًا وتجفف؛ و سرعان ماتزول تلك القشور باستعمال الكريمات أو الزيوت المرطبة لقشرة الرأس.

↪ كما أن عيون الطفل تبدو غير متناسقة ولا تتحركان معًا وكذلك لونهما يظل رماديًا فاتحًا حتى ثلاث أشهر وبعدها يظهر اللون الحقيقي، مع ضرورة استعمال نوع مناسب من القطرة لوقاية وحماية عين الطفل حديث الولادة وذلك بعد استشارة الطبيب.

↪ يجب تنظيف الأذن من الخارج ومن الخلف بواسطة قطعة من القطن المبللة بالماء، ويجب الحرص على عدم إدخال أى شئ في قناة الأذن الخارجية والتي تكون قصيرة في ذلك العمر وربما أدى عدم الحذر إلى دفع الأوساخ إلى الداخل وكذلك إيذاء طبلة أذن الطفل.

↪ الأطفال حديثي الولادة مكتملي النمو لايمكنهم سوى التنفس من الأنف، فيجب الحرص على نظافة الأنف من أى إفرازات وذلك باستعمال قطرة بها محلول ملحي (وهي متوفرة بالصيدليات) حيث تساعد على نظافة أنف الطفل.



قد تظهر مسحة صفراء لبياض عين الطفل وبالتبعية تبدو البشرة صفراء كذلك وهذه الحالة تسمى « اليرقان » وكما هو متعارف عليها « الصفراء » وهى ناتجة عن مادة « البيلوروبين » وهى صفراء اللون وناتجة عن تكسير كرات الدم الحمراء ونتيجة لأن كبد الطفل لم يكتمل نموه بعد ليتخلص بكفاءة من البراز والتي قد تظهر بنسبة معينة في الدم وتعالج بعلاج بسيط ولكن النسبة العالية منها قد تؤدي لأضرار خطيرة في الدماغ، ويجب سرعة التوجه لإستشارة الطبيب.

كما أنه عند مكان السرة ستلاحظين بقايا الحبل السرى والتي لاتلبث أن تسقط ما بين ١٥ : ٢٠ يوم وخلال هذه الفترة يمكن جعل الحفاضة تحت السرة حتى تجف بسرعة؛ ويجب العناية بالسرة حيث يمكن أن تكون منفذ جيد لدخول الميكروبات إلى جسم الطفل، وحرص على عدم تعرض السرة للبلل مع مراعاة تطهيرها دائماً بقطنة مبللة بالكحول الأبيض مرتين أو مرة على الأقل يوميًا، وعدم شد الحبل السرى رغبة في الاسراع بسقوطه وإلا أدى إلى نزيف.

حمام الطفل الرضيع

يفضل أن يكون حمام الطفل قبل موعد الرضاعة وكذلك وقت الظهر أو قبل نومه مساءً.

الأدوات الخاصة بحمام الطفل:

ضرورة توفر الشامبو الخاص بالأطفال وكذلك الزيت أو اللسيون، والإسفنجة وكذلك المنشفة وملابسه القطنية والحفاضة الخاصة به؛ حيث ممنوع منعاً باتاً ترك الرضيع وقت الاستحمام لإحضار أى غرض من تلك الأغراض فهذا يعرضه للخطر أو للإصابة بالأنفلونزا.

خطوات عملية استحمام الرضيع:

١. املئى حوض الاستحمام الخاص بطفلك بالماء الفاتر حتى يصل ارتفاع الماء إلى ٥ سم، ومع تدعيم الرقبة والظهر له.
٢. انزلى الرضيع في حوض الاستحمام تدريجيًا، وضعى عليه الماء حتى لايشعر بالبرد.
٣. استخدمى الشامبو الخاص به من الأعلى للأسفل ومن الأمام للخلف والاهتمام بشكل كبير بالطيات الجلدية.
٤. يمكنك تنظيف الرأس بمنشفة صغيرة عليها قليل من الشامبو ثم أخرى مبللة بالماء الفاتر.
٥. بعد الانتهاء لفى الرضيع بمنشفته جيدًا وانهى الاستحمام بوضع القليل من زيت على جلد رضيعك وخاصة في منطقة الحفاضة وتحت الإبطين.
٦. يمكنك تنظيف العين والأنف بلطف بقطعة من القطن الأبيض لإزالة أى افرازات، وبذلك نكون قد انهينا عملية الاستحمام للرضيع بنجاح.

علامات تدل على مرض الرضيع:

١. فقدان الشهية للرضاعة.
٢. يبكي أكثر من المعتاد.
٣. عدد ساعات النوم لديه تتغير حيث ينام أكثر أو أقل مما هو معتاد عليه.
٤. يمكن أن يكون لديه أعراض الأنفلونزا لذا لابد من سرعة استشارة الطبيب؛ حيث يظهر عليه علامات عدم الراحة و الكسل ويمكن أن ترتفع درجة الحرارة لديه، ويمكن أن يصاحب ذلك بعض أعراض الجهاز التنفسى من سيلان في الأنف والسعال الجاف، ويمكن أن تصل تلك الأعراض للقيء والاسهال.



الاحتياجات الغذائية للأم المرضع:

✓ الاحتياجات الإضافية من الطاقة تقدر بـ ٥٥٠ كيلو سعرا حراريا /اليوم ناتجة من الغذاء المتناول لمواجهة احتياجات الرضاعة الطبيعية.

✓ الكالسيوم (طول فترة الرضاعة عامين) ٢جم في اليوم للمحافظة على الهيكل العظمى والوقاية من لين العظام ولتعويض كمية الكالسيوم المفترزة في اللبن .

✓ الفيتامينات والأملاح المعدنية : تناول عصير البرتقال - حبوب القمح (البليلة باللبن) - اقراص الخميرة الجافة - كبسولات زيت كبد الحوت.

✓ افضل الأغذية للمرأة المرضع اللبن لانه يزيد من افراز اللبن ويحمى عظام واسنان الأم من انسحاب الكالسيوم ويفضل تناوله في مواعيد منتظمة وبوقت كاف قبل ارضاع المولود رضاعة طبيعية؛ ويمكن تناول اللبن في صور متعددة (رايب - الكسترد - كريم كرامل

- ارز باللبن - مهلبية - الآيس كريم - مخفوق بالفاكهة الخ) وادخاله في محتوى بعض الوجبات.

عزيزتي المعلمة يمكنك التنويه أن:

توفير حياة هادئة وجو نفسى مريح مع ممارسة الرياضة في الهواء الطلق والأماكن المفتوحة وتجنب الأتارة وحدوث الأمسك وسوء الهضم حتى لا يؤثر هذا على الأفرز الكمي والنوعي للبن الرضيع .



عمر الرضيع	التغذية المناسبة	متطلبات تلك المرحلة	المكملات الغذائية في تلك المرحلة
الشهر الأول الشهر الثالث	– لبن الأم من خلال الرضاعة الطبيعية	– قد لا يكفي لبن الأم حاجة الرضيع، مما يلزم اعطاء الطفل رضعة من اللبن الصناعي المجفف (التغذية المختلطة) ويمكن استشارة الطبيب في نوعية وكمية اللبن الصناعي.	– مايخترنه الطفل في كبده عند الولادة من عنصر الحديد تكفيه ثلاثة شهور.
الشهر الرابع	– عصير الفاكهة أو الطماطم، وصفار البيض مهروسًا (ولنبدأ بربع صفار ثم نصفه).	– لبن الأم فقير في عنصر الحديد، لهذا يفضل صفار البيض والخضروات المسلوقة المصفاه مثل (الجزر، البسلة، البطاطس...إلخ).	– أحد مركبات فيتامين (د) للوقاية من الكساح، مع تعرضه تدريجيًا لأشعة الشمس في الصباح الباكر.
الشهر الخامس	– خليط من ماء الحبوب مثل القمح والعدس والفول والحمص وسلقها واعطائها للطفل بالتدرج ملعقة كبيرة ثم ملعقتين كبيرتين.	– لبن الأم مع الاضافات الغذائية، حيث تساعد تلك الاضافات على تكملة الرضاعة من حيث مكوناتها وقيمتها الغذائية، وتعمل على تمرين الجهاز الهضمي على هضم الأطعمة تدريجيًا.	– يمكننا اضافة أحد مركبات فيتامين (د) بالاضافة لعنصر الكالسيوم (Ca).
الشهر السادس	– المهلبية والزبادى وكذلك الأطعمة المهروسة.	– ينمو الطفل سريعًا حيث يصل وزنه ثلاثة أضعاف وزنه عند الولادة.	– يمكننا اضافة أحد مركبات فيتامين (د) بالاضافة لعنصر الكالسيوم (Ca).
الشهر السابع	– يمكن اضافة كبدة الطيور المسلوقة والمهروسة.	– يمكن تدريجيًا استبدال رضعة من الرضاعة الطبيعية بنوع من الأطعمة المهروسة.	– يمكننا اضافة أحد مركبات فيتامين (د) بالاضافة لعنصر الكالسيوم (Ca).
الشهر الثامن والشهر التاسع	– الموز المهروس باللبن البقرى المخفف والتفاح المهروس المصفى والبطاطس المسلوقة مع الخضر المختلفة، وكبدة الطيور المسلوقة والمهروسة.	– يمكن تدريجيًا خفض عدد الرضعات إلى أربعة واستبدال الرضعات الملغية بنوع من الأطعمة المهروسة التكميلية، مع مراعاة التنوع.	– يمكننا اضافة عدد من مركبات الفيتامين والأملاح المعدنية المختلفة.
الشهر العاشر الشهر الثاني عشر	– اضافة اللحوم الحمراء المسلوقة والمفرومة، وكذلك حوم الطيور البيضاء المسلوقة والمهروسة مع الخضروات المهروسة المختلفة.	– تحل الاطعمة التكميلية محل الرضعات الطبيعية تدريجيًا، لى يتم فطام الطفل عن ثدى أمه تدريجيًا.	– يمكننا اضافة عدد من مركبات الفيتامين والأملاح المعدنية المختلفة.



تابعى مع المتعلمين واذكرى لهم المخاطر المترتبة على تناول اغذية الأطفال الجاهزة عند الفطام :

- ☞ يعتبر استخدام الكاكاو بتركيز يزيد عن ٥% كمادة مكسبة للنكهة للأطفال التى تقل اعمارهم عن ستة اشهر يؤثر بالسلب على الكليه لاحتواء على مادة الأكسالات كما يعرض الطفل للأمسك لأحتوائه على مادة الكافيين .
- ☞ الأغذية المعاملة بالمضادات الحيوية يتعرض الطفل لامراض للحساسية تبدأ بهرش الجلد.
- ☞ تستخدم مادة السيكلومات فى صناعة حلويات الأطفال تحث خلايا الجسم للأصابة بالنشاط السرطاني .
- ☞ تناول الطفل جرعات عالية من فيتامين A (٢٥,٠٠٠ وحدة دولية) نتيجة للتغذية على المشروبات المدعمة بالفيتامين او المستحضرات الدوائية يعرض الطفل للتسمم بفيتامين A .
- ☞ المستحضرات الغذائية المصنوعة من الذرة تزيد من تركيز الحامض الأميني الليوسين فيختل توازن الأحماض الأمينية الأخرى، ويصاب الطفل بتدهور صحى .
- ☞ زيادة التدعيم الغذائى الحديدي يؤدى الى تسمم الكبد وتليفه وتقل مقدرة خلايا نخاع العظام على انتاج كرات الدم الحمراء .
- ☞ زيادة نسبة الملح فى الطعام يعرض الطفل لاعراض زيادة الصوديوم ويؤدى الى هبوط فى القلب .

تابعى الدرس مع المتعلمين واذكرى لهم عدد من السلوكيات الشائعة لدى الأطفال وسبل علاجها والتصرف الصحيح معها؛ حيث كل اضطراب فى سلوك الطفل سببه اضطراب فى إشباع حاجاته، فقد يقوم الطفل بتكسير ألعابه مثلا وقد يضرب أقرانه، ويمكنك معاقبته ولكن دون جدوى، و لو أدركت أنه يعاني بكل بساطة من ضيق مجال تحرکه ولعبه أو من شعور بإهماله، ولو أدركت ذلك لعملت على تغذية حاجة تحقيق ذاته؛ بأن توسع له مجال حركته أو ترفع من معنوياته بمزيد من الاهتمام، حينها ستختفي بسهولة ويسر كل مظاهر العدوانية لديه.

قد يعاني الطفل من شدة الخوف مثلاً، الناتج من شعور عميق بفقدان الأمن إما نتيجة أفلام الكرتون المشبعة بالعنف التي يدمن على مشاهدتها ضمن الرسوم المتحركة، أو لقللة الاهتمام به ورعايته، أو للمبالغة فى مراقبته؛ لو أدركت ذلك لعملت على تغذية حاجة الأمن لديه؛ بأن تنتقي معه ما يشاهده وتهتمى بضمه والحنو عليه ولا تبالغى فى مراقبته؛ فكل اضطراب فى تغذية حاجة الطفل يؤدي إلى اضطراب فى سلوكه.

بعض المشاكل المختلفة لدى الأطفال فى تلك المرحلة :

١. **الغضب:** الغضب تعبير انفعالى ذاتى يظهره الطفل تجاه عجزه للحصول على ما يريد، وتظهر حالات الغضب لدى الطفل بعد العام الأول من عمره؛ ويجب التحلى بالصبر ازاء ذلك الغضب ومحاولة اشغال الطفل بشئ آخر حتى تصرف عنه الغضب.
٢. **الغيرة:** ترجع الغيرة لعدم ثقة الطفل فى نفسه؛ خاصة عند التمييز بين الاطفال فى المعاملة، أو عند الاهتمام بطفل آخر مولود جديد فى الاسرة، لهذا يجب أن تعطى الأم الانتباه لطفلها، والمساواة بين الاطفال فى المعاملة.
٣. **الخوف:** ترتبط طبيعة الخوف عند الاطفال مع من يخالطونهم من الأهل والأقارب، فقد تنتقل المخاوف بالتبعية إلى الطفل عن طريق الإيحاء أو التقليد وكلما كبر الطفل قلت مخاوفه، ويتوقف ذلك على اسلوب معاملة الأهل له، لهذا يجب تجنب التهديد المستمر والتخويف بالايذاء البدنى خاصة، والاهتمام بالقدوة الطيبة أمام الصغار.
٤. **مص الأصابع:** تزداد عادة مص الأصابع عند الاطفال الرضع عند شعورهم بالجوع أو التعب أو التسنين و...إلخ، وقد تلزم الطفل حتى يكبر، ويتوقف ذلك على المسببات النفسية والاجتماعية المسببة لذلك.
٥. **الخجل:** يظهر عند الأطفال عندما يصل لعامه الأول، وعلى الأم أن تحاول إتاحة الفرصة لاختلاط الطفل بالآخرين والتفاعل معهم ومنح الطفل الحب والحنان والثقة بالنفس وذلك يحد من الخجل لدى الأطفال.
٦. **الكذب:** لابد من التفريق بين الكذب والتخيل، وكذلك الكذب لجذب الانتباه، فالأطفال لديهم قدرة على التخيل من عمر الثلاث سنوات وعند ذلك السن يكون لديه قدره لغوية عالية تساعد على تخيل القصص ومعظم الأطفال يتخلصون من هذا النوع من الكذب بسهولة؛ خاصة عندما تتوفر لديه القدوة الحسنة وكذلك الجو الأسرى الذى يوفر الأمان والثقة بالنفس .



٧. **التلعثم:** وهو عدم قدرة الطفل على التحدث بسهولة، فيجد صعوبة في التعبير عما يريد؛ وتزداد حالة التلعثم سوءًا عندما يعتمد المحيطين به احراجه أو تقليده عند التحدث، مما يفقده الثقة في نفسه، ولعلاج ذلك لابد من التعرف على السبب الحقيقي سواء أكان بسبب القلق أو التوتر نتيجة لإنشغال الأم عن الطفل وبعدها عنه، لهذا لابد أن تعطى الأم طفلها الانتباه والتقرب منه وأشعاره بحنانها وحبها؛ لأن تجاهلها له قد يصيبه بالاحباط وخيبة الأمل مما يزيد من التلعثم لديه.

٨. **التبول اللارادي:** تنتج حالة التبول اللارادي لعدم قدرة الطفل على التحكم في التبول وذلك خاصة في أثناء الليل، وسرعان ماتزول تلك الحالة تمامًا من سن الأربع سنوات عند غالبية الأطفال، ولا بد من تدريب الأطفال من سن ٢٠ شهر ويمكن للطفل التحكم في التبول في سن السنتين، إذا لم يستطع الطفل التحكم في التبول بعد سن السنتين يمكن البحث عن سبب عضوي مثل مشاكل في نهاية فقرات العمود الفقري، أو في حجم المثانة وعضلة الصمام المتحكم في المثانة، ويمكن أن يكون هناك زيادة في نسبة الأملاح في البول أو زيادة السكر في الدم.

كذلك هناك مشاكل نفسية والتي منها:

- محاولة جذب انتباه المحيطين به خاصة عند وجود مولود جديد.
- عند اجبار الطفل على التبول دون رغبته في ميعاد محدد.
- عند الخوف من الظلام وفقد الشعور بالأمان خاصة عند وجود خلافات مستمرة بين الأبوين...إلخ.

مُساعدة الطفل على التحكم في التبول يجب مراعاة مايلي:

- عدم الاكثار من تناول السوائل في الساعات الأخيرة من النهار.
- عدم مقارنة الطفل بأطفال آخرين.
- ضرورة وجود ضوء خافت بجوار الطفل ليلاً.
- تدريب الطفل وتعويده على التبول في مواعيد معينة وكذلك قبل ذهابه للنوم، وعند الاستيقاظ في الصباح.

• يقاظ الطفل أثناء الليل ليتبول.

➡ **انتهى سلسلة تلك الدروس مع المتعلمين واذكري لهم أهمية أن تكون هناك علاقة جيدة بين الأم وطفلها؛ لهذا يجب مراعاة مايلي:**

١. اتفقي على رأي واحد مع من يشاركك تربية الطفل.
٢. حبي طفلك حب غير مشروط.
٣. ابني معه علاقة قوية مبنية على الثقة (تشير العديد من الدراسات أن الطفل يستمتع لحديث أمه في الشهور الأخيرة من الحمل وهو جنيًا).
٤. عامله باحترام، وتفهمي مشاعره، فكري في الاسباب وراء تصرفاته فلكل تصرف سبب؛ ولا تتسرع في العقاب، وإن اضطررت إلى عقاب الطفل يجب أن توضحى له سبب عقابك له.
٥. تحلى بالمرونة عند تربية الطفل حتى لا تكسبي طفلك صفة العند والعديد من الاضطرابات السلوكية التي نحن في غنى عنها.
٦. وضحى دائماً له الأمور في كل جديد يطرأ على حياته، واستمتعا معاً فأنت لديك نعمة جميلة طفلك ..

التقييم :

انتقلي للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

١. اشرحي جوانب رعاية الحامل من حيث الحالة النفسية، والصحية.
٢. عللي فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والرضيع.
٣. استنبطي الآثار السلبية للأطعمة الصناعية على صحة الطفل.

الأنشطة الاثرائية لمراعاة الفروق الفردية:

* اجمعي العديد من الدراسات المهمة بالجوانب المختلفة لرعاية الحامل وطفلها الرضيع، وتناولي ذلك في بحث من اسلوبك.



عزيزتي المعلمة

* ملاحظات أثناء الدرس *

- * شجعي المتعلمين على الحوار والمناقشة الجماعية.
- * لا تنتقدي أي إجابة من اجابات المتعلمين.
- * ولا تقاطعي المتعلمين عند التحدث.



تابع الفئات الحساسة ومتطلباتها

(المسنين)

المقدمة :

تعد مرحلة خريف العمر (الشيخوخة) من أحد مراحل العمر والتي لها مميزات خاصة؛ حيث يكون الفرد في تلك المرحلة قد بلغ مبلغ الحكمة واستيعاب معنى الحياة وفلسفتها، لهذا فالأشخاص في تلك المرحلة يحتاجون رعاية خاصة، وليس معنى ذلك أن مرحلة الشيخوخة داء او مرض، بل هي مرحلة يبدأ فيها البعض في تدهور الحالة الصحية والاقتصادية والاجتماعية.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضى على المتعلمين نماذج لعدد من الأصناف الغذائية المناسبة لفئة المسنين واطلبى من المتعلمين تحديد نوعية تلك الأطعمة وإلى أي فئة تتناسب تلك الوجبات وسبل تكملتها غذائياً:

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

يعدد بعض المواصفات العامة لفئة المسنين «مرحلة الشيخوخة».
يحدد الإحتياجات الغذائية الخاصة بتلك الفئة.
يستنبط بعض النصائح الغذائية الهامة لتلك الفئة.
يقيم بعض العادات الغذائية الخاصة بالمسنين وتغذيتهم.

القضايا المتضمنة:

الصحة العامة - التغذية السليمة.

- اطلبى من أحد المتعلمين وصف إحدى تلك الصور.
- اطلبى من متعلم آخر المقارنة بين صورتين .

- تلقى إجابات المتعلمين وتوصلى إلى أنه يوجد اختلاف كبير بين الوجبات الغذائية للمسنين وطرق الطهى اللازمة لإعدادها وبين الفئات العمرية

• تهيئة أخرى :

اسردى الموقف التالى للمتعلمين : حكى لى احدى الصديقات انها تعاني من مشكلة كبيرة فى فقدان شهية أحد أبائها من المسنين.

* اسألى المتعلمين هل من إمكانية لحل تلك المشكلة ؟

اكتبى عنوان الدرس، والاهداف على السبورة.

ناقشى المتعلمين فى مضمون كل هدف . واستمعى الى ردود افعالهم.

عرض الدرس :

قسمى المتعلمين إلى مجموعات

ثم اذكرى لهم أنه هناك الكثير من الأسباب لفقدان الشهية لبعض المسنين والتي ترجع فى أغلب الأحيان لما يلى:

تغير طبيعة الأداء الوظيفي لأعضاء الجسم : ولعل من أمثلتها

١. التغيرات الخلوية:

حيث يترتب عليها فقد عدد من الخلايا الوظيفية مثل الكبد والخلايا المبطنة لجدر القناة الهضمية وغيرها؛ مما يؤدي الى نقص او قصور وظيفي تدريجي فى مختلف أعضاء الجسم.

٢. انخفاض وظائف القناة الهضمية :

مما يترتب عليه ضعف قوة الحواس الخاصة بالتذوق والشم مما ينتج عنه فقدان الشهية وقلة كمية اللعاب المفرز مما يؤدي بدوره إلى صعوبة البلع ؛ كما أن فى تلك الفئة العمرية يفقد الإنسان لأسنانه الطبيعية مما ينتج بالتبعية عدم القدرة على مضغ الطعام جيداً، كما أن حركة العضلات المعدية و الأمعاء الدقيقة تقل؛ بل ويؤدي تواجد الطعام الغير ممضوغ جيداً إلى انتفاخ المعدة وتولد الغازات بها، وينتج عن ذلك انخفاض مستوى امتصاص كلاً من الكالسيوم والحديد وعدد من الفيتامينات والأملاح المعدنية؛ مما يترتب عليه فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، والإصابة بمرض ترقق العظام نتيجة لنقص الكالسيوم .

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

بعض الصور والنماذج لعدد من النصائح الغذائية الهامة.
شجعى المتعلمين على المناقشة والحوار.
لا تنتقدى أية إجابة ولا تقاطعى المتعلمين عند التحدث .



٣. التمثيل الغذائي : يقل التمثيل الغذائي مما يترتب عليه زيادة نسبة النسيج الدهني إلى النسيج العضلي، ويزداد وزن الإنسان تدريجياً حتى يصل إلى منتصف الحلقة السابعة من العمر (٦٥ - ٧٤ عام) ثم ينقص الوزن تدريجياً .

٤. أيض الكربوهيدرات : تتسبب قلة حرق الكربوهيدرات في الجسم إلى ارتفاع في مستوى السكر في الدم ؛ وذلك نتيجة إصابة البنكرياس بقدر من الإجهاد الوظيفي يعيقه عن إفراز كميات كافية من الأنسولين؛ ويترب على ذلك زيادة نسبة الإصابة بالسكري واصابة الكلى وتدهور انسجة العين والمضاعفات البصرية والعصبية الناتجة عن ارتفاع مستوى سكر الدم .

٥. أيض الدهون : يزداد مستوى الكوليسترول والدهون تدريجياً كلما تقدم الانسان في العمر نتيجة لقلّة درجة الكفاءة لكل من الكبد والبنكرياس في حرق تلك الدهون.

ناقش مع المتعلمين سبل مواجهة ماسبق من مضاعفات ناتجة عن تقدم السن، وتوصلى معهم إلى تحديد الإحتياجات الغذائية الخاصة بتلك الفئة.

القصور الغذائي :

وجد ان مهما كانت التغذية جيدة في سنوات العمر الأخيرة لن تتمكن من تعويض العجز الناجم عن سوء التغذية في سنوات الماضي وان المسن لا يستطيع لحد كبير تغيير عاداته الغذائية ؛ لهذا هاهى بعض النصائح الغذائية الهامة لتحسين الهضم لدى تلك الفئة وبالتالي تحقيق استفادة كبيرة من الغذاء المتناول، **ولعل منها:**

١. تناول اربعة وجبات غذائية يومياً بدلا من ثلاثة انتظام مواعيد تناول الوجبات .

٣. مضغ الطعام جيداً وتناول الوجبات الغذائية تامة النضج وكذلك يتمهل.

٤. تجنب الوجبات الكبيرة الثقيلة ويفضل الاسترخاء قليلا بعد تناول الطعام .

٥. تجنب بعض الأغذية التي قد تسبب سوء الهضم والتي منها على سبيل **المثال:** المشروبات الغازية، والمخللات والتوابل والبهارات ، الأطعمة المقلية والأسماك المملحة والسجق واللحوم المصنعة، الخضروات الطازجة المولدة للغازات (الكرفس ، الخيار، البصل ، البقول ، الفجل ، الملفوف)، كذلك الفاكهة الطازجة غير تامة النضج والفاكهة المجففة، وبعض المعجنات (العجائن الدسمة) والفطائر المحشوة.

٦. عدم الافراط في استهلاك السكر والحلويات والقهوة والشاي وغيرها من المنبهات.

٧. التمتع بقسطاً كاف من النوم والراحة .

٨. مراجعة طبيب الأسنان من آن لآخر .

تلقى الإجابات وتوصلى معهم إلى ضرورة احترام المسنين وتلبية رغباتهم

الغذائية بقدر الامكان والتفاوض معهم على بعض العصائر والوجبات التامة النضج والسهلة الهضم بالنسبة لهم.

يمكنك **إعادة تهيئة المتعلمين** لتزيدى من دافعيتهم وحماسهم للموضوع كما يلي :عرض فيلم عن بعض المسنين في حفلاتهم وما يتناولونه من وجبات وهذا يمكن توفره في أحد المراكز الخاصة برعاية تلك الفئة.

ناقش المتعلمين في مضمون الصور التي تناولها الفيلم..

انهى الدرس:

أكدى للمتعلمين على ضرورة عدم إكراه المسن على تناول الطعام الذى لا يفضله حتى ولو كان مفيد؛ واطرحى عليهم بعض الأغذية التالية.....

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال التساؤل التالى:

١. قارنى بين الحالة الصحية والعضوية للمسن والشخص البالغ، من حيث حالة الأجهزة العضوية وقدرته على امتصاص الفيتامينات والأملاح المعدنية.

الأنشطة الاثرية لمراعاة الفروق الفردية:

* اطلبى من المتعلمين استخدام الشبكة الدولية للمعلومات «Internet» لعمل بحث ملخص يضم عادات متنوعة لفئة المسنين مع عمل تحليل ونقض موضوعى لكل عادة وإبراز مدى صحتها.

بعض الأغذية التي ينصح بتناولها للمسنين

١. البيض الغير مقلّى(مسلوق او مقلّى في الشوربة قليلة الدسم أو الماء).
٢. السمك الأبيض المطهى بالبخار او في الفرن او المشوي.
٣. اللحم الطري الأنسجة خاصة اللحم البقري البتلو والدجاج.
٤. البطاطا والخضروات المهروسة بالزبدة أو زيوت نباتية مثل الذرة والزيتون.
٥. الفاكهة المطبوخة والمهروسة وبعض عصائر الفاكهة الطازجة وكذلك الموز التام النضج .
٦. المكرونة والأرز والخبز الطرى المصنع من الدقيق الاسمر .
٧. الكريمة كراميل و الأرز المطحون باللبن وبودنج اللبن والأيس كريم..إلخ.



التداخلات بين الغذاء والعناصر الاخرى

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

يتعرف المقصود بالتداخل بين الغذاء والعناصر الاخرى .

يذكر أمثلة لنوع من التداخل .

يحلل أهمية مراعاة عدم التداخل بين الغذاء والعناصر الاخرى .

يقيم عاداته الغذائية في ضوء

ماتعلمه من الدرس الحالي .

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - الغذاء والصحة.

المقدمة :

من أكبر المشاكل التي تعاني منها الأسر المصرية هو قصور استفادة أفرادها من العناصر الغذائية التي تتضمنها الوجبات الغذائية اليومية؛ مما يؤدي إلى سوء التغذية وعدد من الأمراض الغذائية المتوطنة، بل وتدهور المستوى الصحي والتغذوي لأفراد الأسرة، لذلك لابد من التوعية بنوعيات الأغذية المتوافقة فيما بينها لتوفير الاحتياجات الغذائية اليومية التي تكفل نمو وبناء جسم سليم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اذكري القصة التالية للمتعلمين: قرأت بحثا حديثا يذكر: أن التداخلات بين الاغذية منها ما هو ضار جدا مثل تناول البيض النيء مع اللبن؛ الذي يحرص على تناوله خاصة الرياضيين؛ وبالبحث اكتشفت ان كلا الصنفين في الحالة النيئة يكونا مركبا غير قابل للامتصاص فلا يستفيد الجسم بأى منهما.

• تلقى إجابات المتعلمين وتوصلى معهم لعنوان الدرس.

واكتبى عنوان الدرس، والاهداف على السبورة.

ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف .

عرض الدرس :

أسأل المتعلمين عن تعريف التداخل بين الاغذية والادوية والعناصر الغذائية الأخرى مع بعضها البعض ؟ استمعى الى الاجابة وعززها التعزيز المناسب:

التداخل بين الغذاء والدواء

عملية وصف الدواء تحتاج إلى معرفة تامة بمكونات الدواء وخصائصه وتحتاج إلى تقييم جيد لحالة المريض؛ وكذلك التعرف على علاقة ذلك الدواء بالغذاء؛ والتي لها وجهان:

الاول: تأثير الغذاء بما يحويه من (العناصر الغذائية) على الدواء.

الثاني: تأثير الدواء على العناصر الغذائية او بمعنى آخر تأثيره على الحالة التغذوية للمريض.

اطلبى من المتعلمين ذكر تجاربهم عن علاقة الغذاء بالدواء .

استمعى إلى الاجابات وعززهم التعزيز المناسب. واذكرى لهم عدد من النقاط توضح تأثير

التداخلات الغذائية على الغذاء والدواء والعناصر المختلفة الأخرى.

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

بعض الصور للعناصر الغذائية المختلفة - نماذج لبعض الأطعمة التي لها تأثير على فاعلية الدواء.



أولاً: تأثير الغذاء على الدواء:

يؤثر الغذاء على فاعلية الدواء بأكثر من طريقة:

- أ- التأثير على معدلات امتصاص الدواء:** وهذه المعدلات تتغير تبعاً لعدة عوامل أهمها: «درجة الحموضة pH بالمعدة، وحركة المعدة والأمعاء، والافرازات الموجودة في الجهاز الهضمي، وبشكل عام فإن وجود الغذاء بالمعدة قد يؤخر عملية الامتصاص للمادة الفعالة في بعض الأدوية.
- مثال ذلك:** عنصر الكالسيوم الموجود بكثرة في الحليب ومنتجاته يميل للارتباط بالمضاد الحيوي ليكون مركبات غير قابلة للامتصاص، وبالتالي يؤثر على فاعلية الدواء؛ كما أن أملاح الحديد على هيئة اضافات او الموجودة بالغذاء أصلاً تزيد معدلات امتصاصها اذا اخذت مع اغذية غنية بفيتامين (ج).
- ب . التأثير على معدلات نقل الدواء في حالات سوء التغذية الناتجة عن نقص البروتين:** تسبب حالات سوء التغذية الناتجة عن نقص مستوى بروتين الدم المسؤول عن نقل الدواء من الجهاز الهضمي الى باقي أعضاء الجسم؛ إلى إضعاف فاعلية الدواء.

ثانياً: تأثير الدواء على الغذاء:

1. التأثير على شهية المريض؛ فبعض الادوية تؤثر سلباً على شهية المريض وحاسة التذوق لديه؛ مثل بعض مركبات أدوية علاج السرطان، التشنجات العضلية، وعلى النقيض هناك أدوية أخرى تزيد من شهية المريض مثل بعض أدوية علاج الاكتئاب والاحباط.
2. التأثير على معدلات امتصاص العناصر الغذائية مثل بعض الادوية المُسهلة تؤدي الى فقدان كثير من العناصر الغذائية في البراز.
3. بعض الادوية تسبب انيميا نتيجة سوء امتصاص فيتامين (ب12) الذي يساعد على امتصاص الحديد وتكوين كرات الدم الحمراء ..

ثالثاً: تأثير العناصر الغذائية على بعضها البعض:

حيث تناول السلطة مثلاً قبل الطعام يحد من السعرات الحرارية المستهلكة مما يساعد على الأضافة الى شعور الفرد بالشبع والمعدة بالأمتلاء مما يساهم في انقاص الوزن. فطبق السلطة يجب أن يتصدر المائدة إذا أراد الانسان ان يعيش متمتعاً بالصحة؛ فمكوناته التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية لها وظائف حيوية للجسم في كل مراحل العمر، فهي لازمة للطفل لكي ينمو وللشباب لتقوية وبناء أجسامهم وللسيدات في اشهر الحمل وفترة الرضاعة.. وتتضاعف اهميتها في مراحل الشيخوخة لوقاية الجسم من الامراض..ولكن ومع كل هذه الفوائد لخضراوات السلطة قد نرتكب **أخطاء تحرم اجسامنا من الاستفادة من مكوناتها المهمة:**

1. تقشير الخيار يزيل منه معظم الفيتامينات وخاصة فيتامين(أ).
2. تقطيع خضراوات السلطة قطعاً صغيرة يفقدها جزءاً من الفيتامينات بل ويخرج عصارتها المفيدة بما تحتويه من املاح معدنية فلا نستفيد منها
3. كما ان إعداد طبق السلطة قبل تناوله بمدة طويلة يفقده جزءاً كبيراً من محتواه المهم من الفيتامينات..

لهذا فإذا اردت تطهير الجسم من الفضلات والمخلفات الضارة الناتجة عن تناول اللحوم والدهون وللمساعدة علي هضم النشويات وتزويد الجسم

بحاجته من عوامل استمرار الحياة الصحية السليمة فعليك بطبق من السلطة

الطازجة المضاف اليها القليل من الزيوت النباتية والأحماض الخفيفة

كعصير الليمون او خل التفاح ..





كما يعتبر الفول مضاد للضغط المرتفع؛ ومخفض الكوليسترول بالدم؛ كما أنه هام لتنظيم مستوى السكر بالدم، ومضاد لعدد من أمراض السرطان .. ويمكن تكملة الوجبة الغذائية بإضافة قطعة جبن إلى وجبة الفول، لإمداد الجسم بالأحماض التي يفتقر الفول إليها، كما أن تناول الفول مع الطماطم والبصل والزيت وعصير الليمون والخبز تجعل منه وجبة غذائية متكاملة.

محاذير واحتياطات:

هناك بعض المحاذير يجب الانتباه لها وهي إعاقة امتصاص الحديد.

وينصح المتخصصون:

١. تناول الأغذية الغنية بـ «فيتامين سي» مع الفول ، وذلك في صورة إضافة عصير الليمون أو الجرجير أو تناول كوب عصير برتقال معه، حيث يساعد «فيتامين سي» الموجود في هذه الأغذية علي امتصاص الحديد من الفول المدمس.
٢. بالنسبة للتانينات التي توجد أساساً في قشرة الفول تتداخل مع بروتين الوجبة الغذائية؛ ومع الكربوهيدرات والحديد مكونة مركبات لا يستفيد منها الجسم مما يقلل من القيمة الغذائية للفول بالتخلص من قشرة الفول بعد تدميسه، ونظراً لأن هذه التانينات قابلة للذوبان في الماء فيمكننا التغلب على ذلك من خلال نقع الفول والبقول بصفة عامة في الماء لمدة ١٢ ساعة قبل التدميس والتخلص من ماء النقع..
٣. تنخفض نسبة الكالسيوم بالمقارنة بالفوسفور في الفول؛ لذلك لا تكتمل استفادة الجسم من الفوسفور إلا في حالة تناول غذاء غني بالكالسيوم، مثل اللبن أو الجبن بأنواعه المختلفة أو بعض الخضراوات مثل الجرجير أو البصل الأخضر أو الكرات.
٤. لا تتناول المشروبات الغازية مع الوجبة حيث من الشائع أنها تساعد على الهضم ولكنها في الواقع تعوق امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام قوية بالجسم لاحتوائها على نسبة عالية من الفوسفور فيؤثر سلباً على التوازن المطلوب بين الكالسيوم والفوسفور لأن هذا التوازن يضمن أقصى استفادة للجسم من تلك العناصر.

انتهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في تداخلات أخرى للعناصر الغذائية؛ و استمعى الى الاجابة وعززيها التعزيز المناسب.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

١. اذكرى المقصود بالتداخل بين الغذاء والعناصر الاخرى ..
٢. على أهمية مراعاة عدم التداخل بين الغذاء والعناصر الاخرى .

الأنشطة الاثرية لمراعاة الفروق الفردية:

* اطلبى من المتعلمين استخدام «Internet» لعمل بحث يقيموا من خلاله عاداتهم الغذائية في ضوء ماتعلمه من الدرس الحالى.



الرجيم بين الطريقة والفاعلية

المقدمة :

لابد من الإيمان بحقيقة ثابتة وهى أن احتياجاتنا من العناصر الغذائية الستة الاساسية (الكربوهيدرات، البروتينات ، الدهون، الفيتامينات، الاملاح المعدنية- الماء) تختلف من فرد لآخر في ضوء الطول والوزن والحالة الصحية والمرحلة العمرية إلخ؛ لهذا فمن أساسيات اتباع أى نظام غذائى أو حمية غذائية أو ماهو متعارف عليه باسم «الرجيم» أن نتعرف على ماذا يحتاج جسم الانسان من العناصر الغذائية: لينمو، ولامداده بالطاقة والنشاط ، وتجديد التالف من الانسجة، وكذلك تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم من هضم وامتصاص وتنفس.... إلخ؛ ومن هنا يمكننا تحديد النظام الغذائى المناسب لنا ، والذي يترتب عليه تجنب الافراط في تناول الاطعمة وتحميل الجسم بأكثر مما يلزمه من سعرات حرارية ينتج عن ذلك زيادة الوزن «السمنة» ويترتب عليها من أمراض أخرى خطيرة كالقلب



وتصلب الشرايين والسكر..... إلخ؛ ومما سبق يمكننا القول أن **غذاء صحى = صحة أفضل**، وهذا ماستتناوله اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضى على المتعلمين نموذج للهرم الغذائى واذكرى لهم أهميته فى مساعدتنا على تناول غذاء صحى من خلال مراعاة التوازن بين المجموعات الغذائية ومعدلات تناولها يوميا، واطلبى من كل مجموعة تكوين وجبات متكاملة (افطار ، غداء، عشاء) مع مراعاة الحصص المقررة من كل عنصر داخل المجموعات الغذائية؛ وأكدى لهم مدى الفائدة الصحية من الالتزام بهذا السلوب كنمط حياتى .

- اطلبى من أحد المتعلمين عرض مكونات الوجبة المتكاملة التى تم اقتراحها.
- اطلبى من متعلم آخر المقارنة بين مكونات تلك الوجبة المتكاملة ومكونات وجبة أخرى تم اقتراحها يقوم هو شخصيا بتناولها.
- تلقى إجابات المتعلمين وتوصلى معهم إلى أن :

خبراء التغذية طرحوا الحل الأمثل لتناول غذاء متوازن، ومتكامل لتناول الطعام المحتوى على معظم العناصر الغذائية بشكل يومى وبما يتناسب مع الجهد المبذول، وقد قال أحد الحكماء العرب «**أن المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء**».

تهيئة أخرى:

ناقشى المتعلمين فى نماذج لبعض الصور لوجبات سريعة وغيرها من الاطعمة المختلفة التى يعتقد فى أنها تسبب السمنة «زيادة الوزن»؛ وتطرقى لمفهومهم للسمنة وأسبابها، كأحد أمراض العصر.

- استمعى إلى إجابة المتعلمين، واذكرى لهم انه : لا يوجد طعام محدد يسبب السمنة، بل تناول الطعام الفقير بالقيمة الغذائية و ذى السعرات الحرارية العالية بكمية كبيرة أكثر من معدل قدرة الجسم على حرق تلك السعرات؛ يؤدى إلى تراكم الدهون فى الجسم وزيادة الوزن «السمنة»؛ لهذا لابد من الاعتدال فى تناول الطعام المتوازن الصحى ودمج الرياضة فى نظام حياتنا اليومية، والحرص على ممارستها بشكل منتظم.

وأضيفى أيضاً :

أن أسباب السمنة أوعدم فاعلية طرق الرجيم المعتادة والتى تعتمد على انقاص الوزن من خلال

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

نموذج مجسم للهرم الغذائى، نماذج
مصورة لأنواع متنوعة من الحميات
الغذائية (الرجيم) .



تقليل مايتناوله الفرد لعدد من العناصر الغذائية بشكل مؤقت مع اعتلال في الصحة العامة ، لكن اتباع الفرد نظام غذائي صحي بتناول جميع العناصر الغذائية الموجودة بالهرم الغذائي و بكميات متناسبة مع نظام حياته اليومي كما يلي :

الاهتمام بوجبة الافطار حيث ان معدلات الحرق في تلك الوجبة تكون عالية لذلك لابد من احتوائها على كل العناصر الغذائية بكميات مناسبة لإحتياجاتنا الغذائية في ضوء الوزن والطول والجهد المبذول الذي يؤديه الفرد .

تناول كميات قليلة في وجبة الغداء ويكون الترتيب على التوالي الفيتامينات (الخضروات) ثم البروتينات واخيرا الكربوهيدرات.

في العشاء يجب الحرص على الا يشتمل على المواد الدهنية والكربوهيدراتية ويفضل ان يشمل الفاكهة منخفضة السعرات مثل التفاح -البرتقال- الكمثرى أو منتجات الالبان قليلة الدسم ويفضل الامتناع عن تناول اي مأكولات قبل النوم بساعتين على الاقل..

ويمكننا اعداد وجبات اضافية تعطينا طاقة لفترة قصيرة، وبذلك لا يتم تخزينها في الجسم؛ وتكون بين وجبتى الافطار والغداء، وكذلك وجبة بين الغداء والعشاء.

وبهذا نعرف كيف ومتى نتناول الطعام؟ مع ممارسة تمارين رياضية يومية وحركة مستمرة دون خمول لتنشيط الجسم وتحفيزه على عمليات الايض و حرق الدهون .

كما أن هناك العديد من الاشخاص يمكن أن يكون زيادة الوزن لديهم نتيجة لحالة مرضية، فرمما يكون لديه خمول في نشاط الغدة الدرقية، أو أسباب وراثية في نقص بعض الجينات، أو أسباب نفسية، على سبيل المثال يجد البعض الراحة من الضغوط النفسية بتناول الكثير من كميات الطعام وخاصة الشيكولاته مثلاً.

اكتبى عنوان الدرس، والاهداف على السبورة. **ناقشى المتعلمين** في مضمون كل هدف .

عرض الدرس :

قسمى المتعلمين إلى مجموعات ..اذكرى للمتعلمين « انه من الضروري عمل تغذية راجعة لاسترجاع ما درسناه في الصف السابق عن مجموعات الهرم الغذائي وكيفية تكوين وجبات متكاملة؛ وكذلك عملية التمثيل الغذائي».

مفهوم عملية التمثيل الغذائي «Metabolism» أو « عمليات الايض » :

هو حرق الجسم لما تتناوله من سعرات حرارية؛ فهي عملية هضم وامتصاص وحرق الطعام ، وتحويله إلى طاقة؛ وبالتالي عدم تخزينه في الجسم كدهون تزيد من الوزن وتسبب السمنة.

فعندما نأكل الكثير من الطعام ، فإن معدل الأيض يزداد. وإذا اقلنا من كميات الطعام ، فإن معدل الأيض يقل؛ وهذا ما يفسر عدم فاعلية الرجيم في فقدان الوزن بعد اتباع نظام غذائي قاسي ؛ من هنا فنقص الوزن بذلك الشكل يؤدي الى سوء التغذية وبالتالي قصور النمو وقلة النشاط وقد تحدث اضطرابات اخرى ينتج عنها بعد فترة زيادة في الوزن نتيجة لقلّة معدل الأيض بالجسم ؛ فينتج عنه زيادة الوزن ؛ وهو صورة أخرى من سوء التغذية ويترب عليها مشاكل صحية كثيرة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر ...الخ. ولذا من الضروري الحفاظ على الوزن المناسب للجسم الذي بدوره يؤثر على قدرة الفرد على ممارسة نشاطاته ومدى استمتاعه بحياته.

مثال توضيحي: اذا كان المصروف الشخصى لكى عزيزتى مبلغا من النقود، ثم قرر والدك تخفيض هذا المصروف بشكل كبير؛ فهل تستطيع شراء ما تتمنينه قبل قرار التخفيض!!!؟؟

وهذا بالضبط ما يحدث عندما تقل كمية السعرات الحرارية المتناولة أثناء اليوم نتيجة لإتباعنا أى نظام غذائي؛ حيث معدل الايض يقل ما بين ٢٠-٤٥% . من هنا يمكن تحديد الوزن المناسب للشخص؛ وذلك عن طريق التعرف على معامل كتلة الجسم .

معامل كتلة الجسم:

هو مقياس للبدانة (السمنة) او النحافة ويحسب بقسمة وزن الشخص بالكيلو جرامات على مربع طوله بالمتر.

معامل كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرامات / (الطول بالمتر)^٢

ساعدى المتعلمين على أن يحسبوا الوزن المناسب لهن من خلال تطبيق معادلة معامل كتلة الجسم، واطرحى عليهن **المثال التالى :**

الشخص الذى يبلغ وزنه ٧٥ كيلوجراما ويبلغ ١,٧٠ مترا ومعامل كتلة جسمه هو : ٢٦ .

فتكون مؤشرات معامل كتلة الجسم كالتالى: نقص الوزن اقل من ١٨,٥ — وزن عادى بين ١٨,٥ الى ٢٤,٩ — وزن زائد (سمنة) من ٢٥ الى ٢٩,٩ — فوق ذلك سمنة مفرطة ؛ولهذا يكون ذلك الشخص يعانى من سمنة (وهذا مؤشر مبدئى)



ولانقاص الوزن يجب اتباع الآتي :

- الاقلال من تناول الاغذية الغنية بالطاقة وخاصة تلك المرتفعة في نسبة الدهون المشبعة.
- الاكثار من تناول الاغذية الغنية بالالياف مثل الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة.
- الاقلال من تناول الاغذية الغنية بالنشويات مثل الارز والمكرونه والخبز والبطاطس والبطاطا.
- الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للتخلص من الدهون في الجسم.
- تناول وجبات منتظمة مع الاخذ في الاعتبار ان التجويع والحرمان ليس هو الحل.
- ويمكن القول أن متوسط الاحتياجات من السعرات الحرارية خلال اليوم للفرد من سن (١٤): ١٨ سنة) يصل إلى ٣٠٠٠ كيلوكالورى للذكور، وللانات ٢٣٠٠ كيلوكالورى.

أضرار اتباع الحميات الغذائية القاسية:

١. إن اتباع أى نظام غذائى قاسٍ يحفز الجسم على افراز هرمونات تفتح الشهية وتزيد من الاحساس بالجوع، الذى يتبعه الارهاق والتشتت الذهني واليأس من الوصول الى الوزن المناسب، فيصيبك الاحباط وتبدأ فى تناول كميات كبيرة من الاطعمة، ضاربًا بالنظام الغذائى عرض الحائط؛ و تبدأ مرة ثانية فى اكتساب الوزن، وتدخل فى دوامة كبيرة من زيادة ثم نقص للوزن او ما يسمى باليويو .
 ٢. يبدأ الجسم فى التخلص من العضلات (حرق العضلات) وتحويل بروتين العضلات الى جلوكوز، وبذلك يكون ظاهرًا فقدَ الوزن ولكن ٥٠% من الوزن المفقود يكون من العضلات؛ مع العلم أن العضلات لها دور جوهري فى زيادة عملية الأيض؛ وأن اهدار الكتلة العضلية يؤدى بدوره الى انخفاض فى عملية الأيض وبالتالي بطئ عملية حرق الدهون و بالتبعية زيادة بالوزن.
 ٣. يجعل الجسم يشعر بانخفاض العناصر الغذائية التى تدخله؛ مما يعمل تلقائيًا على انقاص افراز هرمون الغدة الدرقية الذى يسبب بطء فى عمليات الايض وبالتالي حرق اقل للسعرات الحرارية.
- لهذا فإن اتباع أى نظام غذائى؛ يجب ان يكون نظاما وافيًا لكل المتطلبات البدنية والذهنية؛ وهذا يترجم مادعانا إليه أكرم الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم حيث قال « مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ عَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَتَلَّتْ لِلطَّعَامِ وَتَلَّتْ لِلشَّرَابِ وَتَلَّتْ لِلنَّفْسِ * رواه الإمام أحمد .
- كما دعت الكثير من الدراسات إلى أن القليل من الطعام لصحة جيدة من خلال مقولة:
- «Week Plan for Healthy Eating»** ، لهذا يحتاج جسمنا لحمس وجبات يوميًا، بمعدل (وجبة الافطار، وجبة خفيفة ، وجبة الغداء، وجبة خفيفة، وجبة العشاء)،«ممکن الوجبة الخفيفة تكون عبارة عن واحدة فاكهة منخفضة السعرات -خيار -خس -زبادى منزوع الدسم وبذلك يتناول الفرد كل ٣ ساعات شئ من الطعام مما يساعد الجسم على الحرق بسرعة والاستفادة من العناصر الغذائية فى الطعام وعدم تخزينها بالجسم.
- ### ومن أفضل الاطعمة التى يمكن الاعتماد عليها عند اتباع اى نظام غذائى:
١. الشوفان : به نسبة عالية من الالياف ويساعد على التقليل من نسبة الكولسترول فى الدم، وبه العديد من المركبات الهامة التى تقوى الجهاز المناعى.
 ٢. البيض: يحتوى على بروتين حيوانى عالى القيمة الحيوية والعديد من الفيتامينات والاملاح المعدنية.
 ٣. التفاح: يحتوى على نسبة عالية من الالياف والبكتين الذى يقلل من احتياج الجسم لافراز الانسولين مما يعطى احساس بالشبع، كما يساعد على خفض نسبة الكولسترول فى الجسم، ومصدر غنى بفيتامين ب، ج، وكذلك مضادات الاكسدة .
 ٤. الاسماك (وخاصة الدهنية): تحتوى على نسبة عالية من اليود والفسفور والكالسيوم و الأوميغا٣ المفيد للجسم ويفضل تناولها مشوية .
 ٥. الدجاج: يحتوى على نسبة عالية من البروتين والقليل من الدهون، وعدد من الفيتامينات والاملاح المعدنية ويفضل تناوله مسلوق او مشوى فى الفرن.
 ٦. اللبن الرايب: بما يحتويه من خمائر هامة للجسم وسلامة الجهاز الهضمى.
 ٧. البروكلى والقرنبيط والخيار والكرفس: حيث يحتوى على العديد من الفيتامينات والاملاح المعدنية كالكالسيوم والحديد.
 ٨. الفول الصويا والفاصوليا بجميع أنواعها: بما يحتويه من بروتين نباتى ولكن نلاحظ انه يحتوى على كمية من الكربوهيدرات نتيجة لتحول السليلوز الى نشويات فيجب عدم الاكثار منهم .



٩. **زيت الزيتون:** يحتوي على مضادات للأكسدة ويحافظ على صحة القلب والشرايين ويحارب الخلايا السرطانية ، ويساعد الجسم في السيطرة على الشهية ولا بد ان يتم تناوله على البارد اي يضاف الى الاطعمة على البارد ولا يسخن ، ومن افضل الانواع زيت الزيتون البكر او المعصور على البارد .

١٠. **القرع العسلي والبطاطا والجزر :** مصدر هام للبيتا كاروتين وغيرها من الفيتامينات والاملاح المعدنية.

١١. **الخبز الاسمر:** حيث يحتوي على نشويات مركبة تستمر في المعدة لمدة طويلة بخلاف الخبز الأبيض الذي يرفع مستوى السكر في الدم كما يحتوي على الألياف الغذائية التي تحارب الامساك وتعمل على تنظيف القولون .

لهذا يجب التنبيه والتأكيد على العادات الغذائية السليمة والتحذير من مخاطر السمنة؛ وذلك من خلال:

١. التشجيع على ممارسة التمارين الرياضية على الأقل نصف ساعة يوميًا.
٢. تسجيل المتناول كل يوم كتحفيز لتقليل السعرات والتحكم في الوزن.
٣. استبدال الوجبات السريعة والخبز الأبيض بالأطعمة الطازجة والخبز الأسمر.
٤. تناول الكثير من الخضروات وبعض أنواع الفواكه الطازجة، ويمكن تناول تلك الخضراوات قبل الوجبة مما يؤدي لتقليل المتناول من الوجبة.
٥. الاقلال من تناول اللحوم ذات نسبة الدهون العالية؛ مع تجنب الاطعمة المحمرة والمقلية؛ واستبدالها بالاطعمة المشوية والمسلوقة.
٦. التقليل خاصة من عدد ملاعق الارز المتناولة؛ وينصح بألا يتعدى المتناول منه ٥ ملاعق لليوم.
٧. تناول الماء وخاصة المثلج منه (في غير اوقات تناول الطعام) حيث يساعد على استهلاك مزيد من السعرات لتعديل حرارته إلى درجة حرارة الجسم .
٨. تناول الحليب قليل الدسم يوميًا يعزز من قدرة الجسم على مضاعفة معدلات حرق الدهون بالجسم.
٩. مشروب الزنجبيل مع الشاي الأخضر وقليل من الكمون والنعناع ثبت فاعليته في حرق الدهون، ويمكنك اضافة تلك المكونات لكوب ماء مغلى وتركه لمدة عشر دقائق ثم تصفيته؛ ومن ثم تناوله يوميًا كإسلوب حياه على الأقل لمدة خمسة عشرة يوم.
١٠. تناول حفنة من المكسرات دون إفراط حيث يمد الجسم **بالأوميغا ٣** المفيد للجسم.

وهاهي بعض النماذج لعدد من طرق الرجيم والتي أخذت شهرة كبيرة؛ رغم عدم فاعليتها مع بعض الأشخاص:

١. رجيم فصيلة الدم « Eat right for your » :

اعتقد متبعي ذلك النوع من الحمية الغذائية أن الجسم البشري يتفاعل مع نوعية الطعام الذي تأكله حسب فصيلة الدم؛ حيث الاشخاص ذوي فصيلة الدم O يجب ان يكون نظامهم الغذائي معتمد بدرجة كبيرة على البروتين؛ اما فصيلة دم A يجب ان يكون نظامه الغذائي عالي بالخضروات، اما فصيلة دم B فيجب الاهتمام بالالبان؛ و اخيرا الاشخاص ذوي فصيلة دم AB تناول نظام غذائي متوازن بين الخضروات و الالبان

٢. رجيم الزنجبيل والخل:

يتم نقع الزنجبيل الطازج مع ملعقة من الخل ويضاف عليه كوب من الماء الدافئ ويشرب قبل الوجبات الرئيسية.

٣. رجيم التمر واللبن:

حيث يتم تناول كوب كبير من اللبن قليل الدسم، مضاف عليه عدد ٧ تمرات، على أن يكون وجبة أساسية خلال اليوم.

٤. رجيم اللقيمات :

يعتمد رجيم اللقيمات بشكل كبير على طريقة تناول الطعام في شكل لقيمات صغيرة؛ حيث يمكنك تناول لقيمات صغيرة كل ساعة او ساعتين؛

وتتكون الوجبة من التالي: (نصف ثمرة مانجو، ثمرة من الموز، ثلاث حبات تمر، نصف كوب من الايس كريم، عدد ٦ حبات من البندق، نصف قطعة من التوست مع معلقة من المرابي او الحلاوة، بيضة مسلوقة، مكعب من الشيكولاتة).

اختاري أي من تلك اللقيمات السابقة في المرة الواحدة حتى ينجح رجيم اللقيمات في عمله

بمنع إفراز هرمون الجوع؛ ويجب عدم تناول أى شئ قبل النوم بساعتين على الاقل، هناك وجبة

رئيسية في رجيم اللقيمات عبارة عن نصف طبق من الطعام العادي ويحتوى على قليل من

النشويات مثل معلقة كبيرة من الارز او المكرونة وباقي الكمية من البروتين مثل تناول شريحة من

اللحم المشوى؛ وتناول نصف طبق سلطة يوميًا.

وتزيد فاعلية رجيم اللقيمات في إنقاص الوزن بممارسة نشاط رياضى مثل المشى لمدة

٣٠ دقيقة يوميًا .



عزيزتي المعلمة

نبهى المتعلمين الى :

*عدم خلط بعض الاطعمة مثل

البروتين (لحوم - بيض) مع النشويات

ومع الأغذية الحمضية في وجبة واحدة. فهذا

الخلط يسبب عدم اكتمال الهضم، ويؤدي إلى

بطئ عملية الحرق وزيادة الوزن.



اقترحي مع المتعلمين عدد من الاصناف الصحية اللذيذة مثل:
أومليت بالخضروات:

المقادير:

- عدد ٥ بيض متوسط الحجم.
- عدد ٢ ملعقة كبيرة ملح وفلفل وبهار.
- عدد ١ كوب قطع من الخيار والجزر والبصل الأخضر.
- عدد ٢ ملعقة كبيرة زبدة أو زيت نباتي.

طريقة العمل:



ضعي عدد ٥ بيضات في اناء عميق ، واطيفي الملح والفلفل والبهار، واستمري في الخفق بشوكة



أو بمضرب البيض اليدوي، حتى تمام امتزاج الخليط.



ضعي طاسة كبيرة على النار الهادئة، واطيفي الزبد والزيت.



ضعي مقدار من البيض السابق اعدادة، وعندما يقارب النضج يمكننا اضافة الخضروات المقطعة



صغيراً، وذلك حتى لا تهبط للقاع وتتسبب في التصاق البيض بقاع الطاسة.



لفي قرص البيض على هيئة رول، واسحبيه لبداية طرف الطاسة،



ضعي باقي مقدار الخليط، واطيفي باقي الخضروات المقطعة.



انتهى من لف باقي القرص على هيئة رول .



قطعي الرول لقطع متساوية وضعيه في طبق التقديم.





تريفل الفواكه الصحي: Trifle

المقادير:

- عدد ١ كوب لبن زبادى خالى الدسم.
- عدد ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- عدد ١ كوب ثمار فاكهة محبب، وليكن رمان طازج.
- عدد ١ كوب من ثمار فاكهة الكيوى، أو أى فاكهة تفضلينها، أوراق نعناع لتجميل الصنف.

طريقة العمل:

١. اسكبي لبن الزبادى فى وعاء عميق ويضاف إليه ملعقتى العسل، ثم تخلط المكونات جيداً حتى تمتزج تمامًا. ضعى الوعاء فى الثلاجة لمدة ساعة.
٢. ضعى مقدار من الخليط فى طبق التقديم ثم انثرى عليه ٣/١ كمية الفواكه.
٣. ضعى مقدار من الخليط على تلك الفواكه ثم انثرى عليه الـ ٣/١ الثانى من كمية الفواكه.
٤. ضعى باقى الخليط على تلك الفواكه، زينى الطبق بأوراق من النعناع.

انتهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين فى نماذج لعدد من السلطات الهامة لإنقاص الوزن مثل:

سلطة البنجر والجرجير

سلطة الإستيك المشوى مع الخبز المحمص والخضار

سلطة الفاصوليا والحمص والخضروات والبقدونس.

سلطة الجرجير والمشروم.

التقييم:

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

١. اذكرى العناصر الغذائية الأساسية التى يجب الحرص على تناولها عند اتباع أى نظام غذائى.
٢. كوفى وجبة غذائية منخفضة السعرات تصلح كنظام غذائى لإنقاص الوزن.
٣. عددى سبب عدم فاعلية بعض أنظمة الرجيم المتبعة لإنقاص الوزن.

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية :

١. اطلبى من المتعلمين البحث على الشبكة الدولية للمعلومات «Internet» عن أنواع الرجيم « الحميات الغذائية » المختلفة ومميزات وعيوب كل حمية من تلك الحميات.
٢. اطلبى من المتعلمين التعرف على السعرات الحرارية التى يعطيها الجرام الواحد مما يتناولونه من أطعمة وذلك من خلال الإطلاع على جداول السعرات الحرارية للأغذية لمنظمة الصحة العالمية « WHO » World Health Organization .



قواعد الطهي العامة

المقدمة :

مارس الإنسان منذ وجوده على الأرض عملية الطهي بهدف انضاج الطعام والحصول على



طعم مميز؛ ويتم ذلك بتعرض الطعام للحرارة بطرق وأساليب مختلفة، فهو مهارة تكتسب مع الوقت والتجربة؛ حيث يتم في عملية الطهي تكسير للنسيج الضام في الأنسجة الحيوانية كاللحوم، وتطرية للسليولوز في الأنسجة النباتية، وهذا بهدف جعل الطعام شهياً محبباً إلى النفس، لذا لا بد لنا

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يذكر المقصود بطهي الأطعمة .
- يعدد قواعد الطهي المختلفة .
- يعدد فوائد بعض طرق الطهي.
- يعطى امثلة لاضرار بعض طرق الطهي وكيف يمكن تلافيها .
- يذكر اسس اختيار طريقة الطهي المناسبة .

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - سلامة الغذاء والصحة العامة .

من معرفة طرق وقواعد الطهي المختلفة ومزايا وعيوب كل طريقة وهذا موضوع درس اليوم .

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرض مجموعة صور لاطعمة مطهية بعدة طرق واسأل المتعلمين معلوماتهم عن المزايا الهامة للطهي، وطرق طهي المستخدمة في تلك الصور؟ وعززهم التعزيز المناسب.

واذكرى لهم أن الطهي له مزايا عديدة:

- يُجعل الطعام أكثر أماناً عند تناوله فتعرضه للحرارة يغير مكوناته ومظهره للأفضل.
- التنوع في تقديم الصنف الواحد على سبيل المثال الأصناف المتعددة التي يتم عملها من البطاطس (الصواني- البيورية- الكفتة- التورلي ... الخ)
- استخلاص المواد الملونة والنكهات المحببة التي تضيف على الطعام اللون الجذاب وصفات الإستساغة وفتح الشهية بالإضافة إلى القيمة الغذائية .

اسأل المتعلمين عن المقصود بقواعد الطهي للأطعمة ؟ استمعى الى الاجابات واذكري لهم أن طرق طهي الطعام عديدة ومنها :

أولاً : الطهي بالحرارة الرطبة

حيث تنتقل الحرارة بالحمل عبر السوائل وتشمل: قاعدة السلق- قاعدة التسبيك والتشريب- قاعدة الطهي البخار (اناء الطهي المزدوج الجدران - بخار الطعام نفسه - حلة الضغط) .

ثانياً : الطهي بالحرارة الجافة

حيث تنتقل الحرارة بالتوصيل : وتشمل قاعدة الخبز في الأفران والشى في الشوايات، سواء تم ذلك فوق سطح ساخن - او بالطاسة الثقيلة، وكذا بالأنواع المختلفة للشوايات او امام النار المتوهجة(كما في الشاورما) .

ثالثاً : الطهي في المادة الدهنية

هو عبارة عن انضاج الطعام في المادة الدهنية ويتميز باعطاء القرمشة للمأكولات واللون الذهبي، وتختلف المادة الدهنية ودرجة حرارتها تبعاً لنوع الطعام وتنتقل الحرارة بالتوصيل من اللهب للأداء وداخل المادة الدهنية بالحمل ، ومن المواد الدهنية المستخدمة في التحمير الزيوت وهي مستخلصات نباتية الأصل وموصل جيد للحرارة اعلى من السمن، اما السمن البلدى فهو مادة حيوانية الأصل

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

نماذج حية لأطعمة لإنضاجها

بطرق مختلفة في ضوء أصناف
تطبيقية للخضروات واللحوم
والاسماك مثل :الشى، السلق، الطهي
الرطب، التحمير «للخضروات
والاسماك « التسبيك ،...الخ

الوسائل التعليمية



غالية الثمن ويكتسب بسرعة اللون الأسود عند الانتهاء من التحمير (نتيجة احتراق المواد البروتينية والمواد الصلبة اللادھنية وعموما يفضل استخدام السمن او المسلى الصناعى فى التحمير البسيط).

رابعاً : الطهى باستخدام الأشعة المتناهية القصر

وهى نوع من الطاقة الأشعاعية التى تستخدم فى الأفران الالكترونية مثل الميكرويف اساس موجاتها طاقة كهربية تحولت إلى طاقة كهرومغناطيسية فى شكل موجات متناهية فى القصر تؤدى الى حركة جزيئات المادة فتسخن بالأحتكاك: ولها قوة غير عادية فى اعداد الأطعمة وتسخينها حيث انها تمر خلال الأواني المصنوعة من الزجاج - البلاستيك - الورق ولكنها لا تمر من المعادن لهذا يحذر استخدام المعادن فى تلك الأجهزة فهى تعمل على انعكاس الاشعة الى جدران الجهاز وتؤدى إلى انفجاره.

أسألى المتعلمين عن فوائد كل طريقة من طرق الطهى:

استمعى الى الاجابات واعرضى شريحة مدون عليها فوائد طرق الطهى المختلفة : ويمكن تناول كل طريقة بالتفصيل كالتالى:

١. قاعدة السلق :

هو عبارة عن انضاج الطعام بغمره فى سائل وتعريضه لدرجات حرارة مختلفة تبعا لنوع الطعام ، يمكن سلق جميع الأطعمة (اللحوم - البقول - الأرز - المكرونة - الفاكهة - الخضر الخ

ومن السوائل التى تستخدم فى السلق: الماء واللبن وخلصه اللحم والخضر والعظم و الشربات (المحاليل السكرية) والمحاليل الملحية .

وبالتجربة ثبت ان من افضل الطرق للحصول على طعام مسلوقة محتفظا بشكله وقيمته الغذائية هو المسلوقة بحالته الصحيحة فى ماء مغلى مضاف اليه قليلا من الملح او السكر اذا لزم الأمر وتكون كمية السائل كافية لغمر الطعام الا فى حالة الاسماك تكون كمية السائل قليلة تكفى لتغطيته مع اضافة ملعقة من الخل او عصير الليمون او بعض التوابل المنكهة . كما يضاف البصل والحبهان او ورق الغار فى سلق اللحوم والطيور لاعطاء النكهة المرغوبة والمستحبة .اما فى سلق المكرونة فتوضع بعد غليان الماء واطافة الملح اليه وتترك تغلى مع التقليب وكشف الغطاء حتى تمام السلق ثم تصفى وتشطف بماء بارد للتخلص من المواد النشوية الزائدة ؛ ففى حالة عمل صنف مكرونة باشاميل او فرن يفضل عدم غسلها للاستفادة بالنشويات الذائبة والتى تساعد على تحسين القوام وزيادة سمكه .

وللسلق طريقتان:

السلق على الساخن :

توضع المادة المراد سلقها فى ماء مغلى مالح ويرفع على النار حتى تمام النضج وتتبع هذه الطريقة فى حالة الرغبة فى احتفاظ المادة الغذائية بشكلها مع احتفاظها بعصارتها الغذائية كاملة دون خروجها لوسط السلق (المكرونة - الكوسة - البطاطس -البازلاء.....الخ).

السلق على البارد:

توضع المادة الغذائية فى ماء بارد مملح وترفع بعد ذلك على نار هادئة حتى تنضج؛ والمقصود بهذه الطريقة الحصول على حساء يحتوى على جميع العناصر الغذائية الموجودة فى المادة الغذائية والتى تفقد فى ماء السلق .

٢. الطهى بالبخار :

هو انضاج الطعام بتعريضه للبخار (حلل البخار - تعريضه للبخار من خلال ماء يغلى - او باستعمال حمام مائى) .

تتميز هذه الطريقة : بعدم تعريض المادة الغذائية الى النار مباشرة حتى لا تحترق بالإضافة الى احتفاظها بقيمتها الغذائية الى حد ما كاملة، وتعتبر الطريقة الوحيدة لطهى بعض الأطعمة مثل بودنج القصر والسوفلية وبعض انواع الكريما .

ويجب هذه الطريقة : طول وقت الأنضاج ، وتناسب أطعمة محددة، أى لا يمكن تطبيقها على جميع الأطعمة .

٣. الطهى فى الفرن :

وهو عبارة عن انضاج المادة الغذائية بتأثير الحرارة بالتوصيل من الأرفف الى المادة الغذائية ويمكن طهى جميع الأطعمة فى الفرن وبعضها يسلق قبل طهية مثل المكرونة والقرع بالصلصة البيضاء . والطهى فى الأفران يحتاج الى وقت اطول وطاقة حرارية اكثر مما يحتاجه الطهى على النار المباشرة ، ولنجاح الطهى فى الافران يراعى الآتى :

✓ اذا كان الفرن يوقد بالغاز يوقد قبل استعماله بـ ٢٠ ق .

✓ اذا كان يوقد بالفحم الحجرى يوقد قبل استعماله بـ ٦٠ ق .

✓ الأفران والرفوف نظيفة حتى لا تفقد او تكتسب الأطعمة نكهات غير مرغوب فيها .

✓ توضع الأطعمة المراد احمرار وجهها فى الرف العلوى ، واذا احمر الوجه قبل تمام النضج يغطى الوجه بورقة مدهونة بالمادة الدهنية .

✓ توضع الأطعمة المراد نضجها او زيادة تسويتها فى الرف السفلى .



هو عبارة عن احمرار سطح الأطعمة وانضاجها بتعريضها لحرارة شديدة من الفحم المتقد او شعلة الغاز او الأسلاك الكهربائية المتوهجة ., تستخدم درجات حرارة مرتفعة ومن امثلة الأطعمة التى تشوى : اللحوم - الأسماك - بعض انواع الخضر (البطاطس - البنجر - الجزر - البطاطا الخ).

وللشى طرق عديدة :

- ✓ شى الطعام فوق سطح ساخن لدرجة الأحمرار كالفحم او الغاز او اسلاك الكهرباء اى الحرارة اسفل المادة الغذائية وتنتقل الحرارة بالتوصيل .
- ✓ شى الطعام اسفل سطح ساخن مثل شواية الفرن الغاز او الكهربى وفيها يحمر سطح الطعام وتنتقل الحرارة بالأشعاع فى حين تنتقل الحرارة داخل الطعام بالتوصيل .
- ✓ شى الطعام فى الشواية الراسية كما هو فى الشاورمة وتنتقل الحرارة بالأشعاع من الشواية الى الشاورمة وداخل الشاورمة بالتوصيل .

ملاحظات يجب مراعاتها عند الشى :

١. يجب ترك باب الفرن مواربا حتى لا تتكاثف الأبخرة المائية على المادة الغذائية فتؤخر عملية الأنضاج.
٢. يجب تقليب الأطعمة فى حالة الشوايات الغير متحركة لضمان توزيع الحرارة المرتفعة.

مميزات الأطعمة المشوية :

١. سهولة الهضم لعدم اضافة مواد دهنية لها .
٢. تحتفظ بمعظم عناصرها الغذائية نتيجة لقفل المسام بفعل الحرارة المرتفعة .

٥. التحمير : نوعان هما:

١. التحمير البسيط : وهو تحمير وانضاج الطعام فى كمية قليلة من المادة الدهنية (الدواجن - اللحوم - البيض الأومليت الخ). ومن مميزاته: عدم احتياجه الى مادة دهنية كثيرة .

٢. التحمير الغزير : وهو تحمير وانضاج الطعام فى كمية غزيرة من المادة الدهنية تغطية تماماً ويستخدم فى تحمير الأطعمة المغطاة بالأغلفة (البانية - الكبيبة - الأسماك - البوفتيك الخ)، وبعض انواع من الكفتة (كفتة البطاطس - كفتة الأرز - كفتة البرغل الخ) .
- وبعض انواع من الحلويات (لقمة القاضى - البقلاوة - القطايف - السمبوسك - الخ) وتوجد أوانى خاصة للتحمير الغزير منها الكهربى ومنها: العادى ذو الشبكة او بدون شبكة.

ومن مميزاته : يعطى تجانس فى اللون - سرعة الأداء .

- ومن عيوبه : كثيراً ماتمتمص المادة المحمرة بهذة الطريقة كمية كبيرة من المادة الدهنية وتؤدى إلى عسر الهضم، من العسير استخدام المادة الدهنية مرة أخرى إذا تغير اللون واصبح داكناً او اكتسبت روائح بعض الأطعمة التى تم قليها فيها .

٣- التحمير بدون المادة الدهنية : وهو تحمير الطعام فى اوانى تسمى Air Firer تعمل بالكهرباء.

ومن مميزاته : تجانس اللون وسرعة فائقة فى الأداء - وعدم استخدام مادة دهنية - وبذلك تكون صحية .

ومن عيوبه : ارتفاع ثمنها وعدم امكانية استخدامها عند انقطاع التيار الكهربى.

٦. الطهى باستخدامات أجهزة الميكرويف :

طهى الأطعمة السابقة التجهيز والأعداد . وقد امكن التغلب على عدم تحميرها لسطح الطعام بتزويدها بشوايات . واعادة تسخين الأطعمة التامة التجهيز الباردة والمجمدة . اسالى المتعلمين لعمل تغذية راجعة لما سبق ذكره عن التغيرات التى قد تحدث للأطعمة نتيجة بعض طرق الطهى المستخدمة؟ استمعى إلى الاجابة وعززهم التعزيز المناسب.

انتهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين فى طرق الطهى المختلفة مالها وماعليها، واقترحى طرق طهى أخرى لم يرد ذكرها بالدرس.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال السؤال التالى :

- عددى بعض طرق الطهى المختلفة؟ و اذكرى الاحتياطات الواجب مراعاتها عند استخدام الأفران وأجهزة الميكرويف ؟

الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية :

* اطلبى من المتعلمين استخدام الشبكة الدولية للمعلومات «Internet» عن مزايا وعيوب الطرق المختلفة لطهى الاطعمة .



العجائن والمواد الرافعة المواد الرافعة الحيوية (الطبيعية) (صنف تطبيقي)

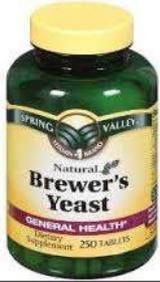
المقدمة :

المواد الرافعة هي مواد تعمل على رفع المخبوزات نتيجة لوجود غازات في العجائن تزيد من حجمها وتعطي القوام والملمس وهذه الغازات يجب أن تحتفظ بها في العجين حتى يتم التشكيل ويوجد منها مواد رافعة حيوية (طبيعية)، وكيماوية وهذا هو موضوع درسنا اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضي عينات عن المواد الرافعة واسأل المتعلمين عن اسمائها وفائدتها في المخبوزات.



اطلبي من أحد المتعلمين ذكر الفرق بين المنتجين .
اطلبي من متعلم آخر

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يتعرف المقصود بالمواد الرافعة .
- يعدد انواع المواد الرافعة.
- يجهز الادوات والخامات اللازمة للصنف التطبيقي.
- يجيد عمل الصنف التطبيقي.
- يقيم الصنف المنفذ اقتصاديا

وغذاء
الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - الغذاء والصحة .

ذكر فائدة تلك المنتجات في الخبز.

تلقى الإجابات وتوصلى معهما إلى ان الخميرة البيرة يطلق عليها مواد رافعة الحيوية (الطبيعية) وهذا موضوع درسنا اليوم .

تهيئة أخرى:

اسأل المتعلمين أهمية تلك المنتجات في رفع المخبوزات .
اكتبي عنوان الدرس والاهداف على السبورة.

عرض الدرس :

ناقشي المتعلمين في مضمون كل هدف . اسأل المتعلمين عن تعريف المواد الرافعة ، استمعي الى الاجابة وعززيهم التعزيز المناسب.

المواد الرافعة للمخبوزات هي:

مركبات تعمل على رفع المخبوزات نتيجة لوجود غازات في العجائن تزيد من حجمها وتعطي القوام والملمس المرغوب و هذه الغازات يجب أن تحتفظ بها في العجين حتى يتم التشكيل بواسطة تكون الشبكة الجلوتينية وتصلب الجلوتين و بيض البيض ليحافظ على الرفع .
اعرضي على المتعلمين لوحات توضيحية لطرق رفع المخبوزات :

١- رفع العجائن «الهواء» :

أ- يدخل الهواء الى المخبوزات عن طريق نخل الدقيق وهي قاعدة أساسية في عمل اصناف الخبز والكعك.



ب- بفرك المادة الدهنية في الدقيق ورفعها لأعلى بأطراف الاصابع.



المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

بعض الصور للمواد الرافعة
-عينات من المواد الرافعة -ادوات
وخامات الصنف التطبيقي.



ج- بضرب البيض جيدا كما في المارنج والتارت .



د- فرد وطى العجينة يحبس كمية من الهواء (الفطير ذو الطبقات - الميل في).



ويتوقف نجاح المخبوزات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الهواء الذي يدخل العجائن سواء النخل أوالفرك أو الخفق على الوقت الذي تقضيه العجائن خارج الفرن بعد الإنتهاء من عملها وتشكيلها فكلما طالت المدة زاد فقد الهواء الذي أدخل فيها .
فهى تحتاج إلى سرعة في العمل وفي الخلط بخفة وكذلك سرعة في الخبز و إلا تسرب الهواء ثانية (الكعك الإسفنجى).

٢- المواد الرافعة الحيوية (الخميرة البيرة) :

الخميرة :

هى كائنات حية وحيدة الخلية لا ترى بالعين المجردة وتنتشر في الطبيعة إنتشاراً واسعاً ، وهى غنية بفيتامين ب المركب وخاصة الثيامين والريبوفلافين كما تحتوى على نسبة من الدهون والبروتين وبعض الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم، وبذلك تمد المخبوزات التي تدخل فيها بجزء من هذه العناصر الهامة .

اعرضى نموذجين للخميرة طازجة وجافة واطلبى من المتعلمين التفريق بينهما :

استمعى إلى الاجابات وعززها التعزيز المناسب .

واذكرى للمتعلمين أن الخميرة البيرة تتعدد أشكاله فمنها:

أ) خميرة البيرة الطازجة (القواب) :

تصنع من الخميرة المعروفة بإسم «سكاروميس سرفيسيا» التي تنتج كمية كافية من الغاز الرافع للعجائن وتعطى النكهة الجيدة للمخبوزات. ولكن من عيوبها أنها سريعة التلف.

ولذا يجب حفظها مغلفة بورق مفضض « فويل» بأحجام صغيرة مناسبة للإستعمال. وتحفظ في درجة حرارة منخفضة كالثلاجة لمدة ٢-٥ أيام ولمدة لا تتجاوز خمسة أسابيع في الفريزر درجة حرارة (١ - ٣ م) ؛ كما أن مقدار من الخميرة الطازجة حوالى (١٠ - ١٥ جم) يكفى لتخمير عدد ٤ أكواب دقيق ما يعادل (٢/١ ك دقيق) .

اعرضى على المتعلمين نموذجين من الخميرة: النموذج الأول صالحة و النموذج الثانى فاسد. ثم اختبرى مع المتعلمين مدى صلاحية الخميرة في النموذجين:

إختبار صلاحية الخميرة الطازجة :

١. الخميرة الطازجة تكون متماسكة لمساء لينه لونها فاتح (مثل الحلاوة الطحينية) سهله التفكيك والإذابة .
٢. رائحتها مميزة ومقبولة . وعند الإستعمال يجب عدم تركها معرضة للجو حتى لا تجف ويتغير لونها وتلف .

الخميرة الغير صالحة(فاسدة) :

١. تكون جافه مفتتة مسودة اللون .
٢. لا تذوب بسهولة ولها رائحة قوية نفاذة غير مقبولة .

ولمعرفة مدى صلاحيتها يجرى الإختبار التالى :

- ١- تدعك قطعة صغيرة من الخميرة مع ٢/١ ملعقة شاي سكر، ويضاف إليها ٤/١ كوب ماء دافئ مع التقليب وتغطى وتترك ٥ دقائق .
- ٢- فإذا تكون على سطحها فقاعات من الغاز، دل ذلك على صلاحيتها للإستعمال .



ب) الخميرة البيرة الجافة :

تصنع بتجفيف الخميرة الطازجة عند درجة ٤٣° م حتى تصل الرطوبة بها إلى ٨٪ .

تخزين الخميرة الجافة :

إذا حفظت الخميرة الجافة داخل التلاجة خارج الفريزر (درجة ٥° م) ويمكن حفظها لمدة سنتين .

طريقه استعمالها:

١. توضع كميته من الخميرة الجافة (ملعقة صغيرة) في كوب، ويضاف إليها ماء فاتر (٣٨ - ٤٦° م) وتقلب حتى تذوب.

٢. تترك لمدة ٥ دقائق قبل الاستعمال (يلاحظ ظهور فقاعات على سطحها) .

اعرضي على المتعلمين صور لعدد من الأصناف التي تستخدم المواد الرافعة الحيوية في مكوناتها « كمادة رافعة » ولتكن من تلك الأصناف:

١. المناقيش السورية :

المقادير:

- ١- عدد ٣ كوب دقيق + عدد ٣ ملاعق من اللبن المجفف.
- ٢- عدد ٢ ملعقة من الخميرة الفورية + عدد ملعقة صغيرة من البكينج بودر.
- ٣- عدد ١ كوب ماء دافئ.
- ٤- ٤/١ كوب زيت.



طريقة التحضير:

- اطلبي من كل فرد بالمجموعة تنفيذ خطوة من خطوات العمل في ضوء البيان العملي كما يلي:
- ١- يحضر وعاء صغير ثم قومي بخلط كل من الخميرة مع السكر والماء واتركيها بعض الوقت جانبا.
- ٢- يتم خلط كل من الدقيق والبكينج بودر ثم إضافة خليط الخميرة مع الحليب والزيت.
- ٣- تعجن العجينة حتى نحصل على عجينة طرية ولينة .
- ٤- بعد ان تصبح عجينة تترك ساعة حتى تتخمر ويتضاعف حجمها ثم تقطع إلى دوائر .
- ٥- تفرد العجينة على سطح صلب ثم توضع العجينة في صينية وتكون غير لاصقة.
- ٦- يتم حشو العجين على حسب الرغبة ويمكن مثلاً حشوه بالجبن والزعت او البسطرمة ...إلخ.
- ٧- تلاحظ من وقت لآخر؛ حتى تبدأ في الاحمرار ثم قومي بنقلها إلى صينية ثم توضع في الفرن وتشغله من فوق لتحمير وجه العجينة.
- ٨- تقدم المناقيش ساخنة مع الثومية والبطاطس المقرمشة.



٢. عجينة العشر دقائق:



يسمىها البعض عجينة السبع مقادير وهي نوع من انواع العجائن المشهورة والسهلة التحضير والتي تتميز بتعدد استخداماتها فيمكن استخدامها في الحشوات المالحة مثل فطائر الجبنة او مناقيش الزعتر او البيتزا بالطريقة الايطالية ، و يمكن استخدام عجينة العشر دقائق في الحشوات الحلوة مثل الشوكولا او الصوص الابيض او الفواكه المجففة وسبب تسميتها بعجينة العشر دقائق هو انها تنقسم الى مرحلتين اول مرحلة تضعي كمية معينة من المقادير تركيبها عشر دقائق ، ثم تضيفي القسم الثاني من المكونات وتصبح جاهزة للعمل بها ولا تحتاج الى تخمير، هذه العجينة يمكن استخدامها لكل انواع الفطائر والبيتزا وهي عجينة مجربة واصبحت معتمدة من قبل الكثير من السيدات واليكم طريقة عمل عجينة العشر دقائق بمقادير مجربة.

المقادير:

- عدد ٢ ٢/١ كوب دقيق
- عدد ٣ ملاعق حليب بودرة
- ٤/١ كوب زيت نباتي
- عدد ١ كوب ماء دافئ
- عدد ٢ ملعقة كبيرة سكر
- عدد ٢ ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح



طريقة تحضير عجينة العشر دقائق :

- ١- نضع الخميرة الفورية والسكر والملح والماء و نصف مقدار الدقيق المنخول في وعاء كبير ونخلطهم جيدا.
- ٢- نترك الخليط في مكان دافئ لمدة عشر دقائق.
- ٣- بعد عشر دقائق نضيف الزيت الى الخليط ونحرك جيدا.
- ٤- نضيف باقى مقدار الدقيق المنخول و الحليب البودرة إلى الخليط على دفعات حتى تنتهي الكمية وتتشكل لدينا عجينة طرية.
- ٥- يمكن استعمالها وتشكيلها بطرق مختلفة حسب الرغبة.

انتهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في نماذج لأصناف أخرى يمكن استخدام الخميرة البيرة في إعدادها.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

- عددي أنواع المواد الرافعة؟ واستخداماتها.
- اذكرى مقادير أحد الأصناف المناسبة كوجبة خفيفة بين الوجبات؟

الأنشطة الإثرائية:

* اطلبى من المتعلمين التمييز بين الخمائر المختلفة وكتابة ذلك في تقرير موجز عن كل نوع.





العجائن والمواد الرافعة

المواد الرافعة الكيميائية (صنف تطبيقي)

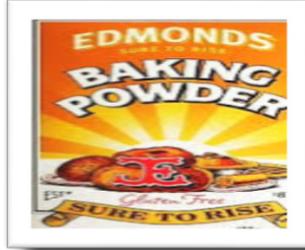
المقدمة :

المواد الرافعة الكيميائية هي: مركبات كيميائية تعمل على رفع العجائن واعطائها القوام المطلوب وهي: البيكنج بودر، بيكربونات الامونيا، كربونات وبيكربونات الصودا .

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضي عينات عن المواد الرافعة الكيميائية، وأسألي المتعلمين عن اسمائها وفائدتها للمخبوزات.



يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

يتعرف المقصود بالمواد الرافعة الكيميائية .

يجهز الادوات اللازمة لعمل الصنف التطبيقي.

يجيد عمل الصنف التطبيقي.

يقيم الصنف المنفذ اقتصادياً

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - الغذاء والصحة .

اطلبي إلى أحد المتعلمين ذكر الفرق بين المنتجين .

اطلبي من متعلم آخر ذكر فائدة تلك المنتجات في الخبز.

تلقي الإجابات وتوصلي معهما إلى أن البيكنج بودر والبيكنج صودا يطلق عليها مواد رافعة كيميائية وهذا موضوع درسنا اليوم:

تهيئة أخرى:

أسألي المتعلمين أهمية تلك المنتجات في رفع المخبوزات

اكتبي عنوان الدرس والاهداف على السبورة:

عرض الدرس :

ناقشي المتعلمين في مضمون كل هدف . أسألي المتعلمين عن تعريف المواد الرافعة واستمعي إلى الاجابة وعززيها التعزيز المناسب.

المواد الرافعة الكيميائية للمخبوزات هي:

مركبات كيميائية تعمل على رفع العجائن واعطائها القوام المطلوب وهي: البيكنج بودر، بيكربونات الامونيا، كربونات وبيكربونات الصودا وترفع العجائن نتيجة لوجود غازات في العجائن تزيد من حجمها، وتعطي القوام والملمس المرغوب فيه. اعرضي على المتعلمين لوحات توضيحية تحمل كلا منها احد المواد الرافعة الكيميائية كما يلي :

١- صودا الخبيز:

مسحوق الخبيز مكون من مادتين كيميائيتين أساسيتين، إحداها مادة قاعدية تعرف بصودا الخبيز، والأخرى مادة حامضية

تعرف بحامض الطرطريك، وهاتين المادتين تتواجدان معاً على هيئة مسحوق

في عبوة مغلقة يتم شراؤها من محلات البقالة أو عند العطارين، وطالما

أن المادتين جافتين فلن يحدث أي تفاعل، لكن بمجرد وضع الماء على

المسحوق ستبدأ المادتين بالتفاعل وإطلاق غاز ثاني اكسيد الكربون الذي

يقوم برفع العجين ونفخها عند الخبز في الفرن لهذا فإن العجائن التي

تستخدم في رفعها الصودا يجب خبزها فوراً و إلا فإن الغازات تتصاعد قبل الخبز ويفقد العجين

قوة الرفع؛ ومن المكونات الإضافية التي تحقق نجاح مع العجائن التي تستخدم الصودا: العسل،

والمولاس، والقشدة اللباني، و الفواكه وفي بعض الأحيان يستخدم كريم التارتار وكلها تساعد على جعل

الوسط حمضي لتسريع التفاعل وبالتالي النجاح في رفع تلك العجائن.



المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

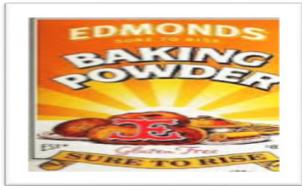
الوسائل التعليمية

بعض الصور لانواع الكوكيز-
عينات من المواد الرافعة الكيميائية-
ادوات وخامات الصنف التطبيقي.



٢- البيكنج بودر :

وهو عبارة عن :خليط من بيكربونات الصودا وأحد الأحماض ليتفاعل معها ولأن البيكنج بودر لا يحتاج لأحماض أخرى في المكونات لتتفاعل معه في العجين، لذلك فهو الأنسب ويراعى عدم استخدام كمية أكثر من اللازم من البيكنج بودر لأنها تترك نكهة وطعم غير مقبولين للعجائن.



٣-كربونات النوشادر :

وهي تتحلل أثناء الخبز إلى غاز ثاني أكسيد الكربون وغاز النوشادر و تتفاعل بسبب الحرارة و الماء ولا تحتاج لأحماض أخرى وذلك بسبب أنها تتحلل نهائيًا لغاز ثاني أكسيد الكربون و غاز النوشادر فقط، فلا تترك أثر في العجائن يؤثر على النكهة ويمكن استعمالها في المنتجات الصغيرة فقط (الغير سميكة او قليلة السمك) مثل البسكويت.
بعد استعراض المواد الرافعة الكيميائية اخبري المتعلمين اننا سنقوم بعمل صنف تطبيقي نستخدم فيه احد المواد الرافعة الكيميائية وهو البيكنج بودر .

اعرضي صور مختلفة للكوكيز امام المتعلمين

تعتبر الكوكيز من أفضل الحلويات المحببة للكبار والصغار، فهي حلوى خفيفة ومناسبة لتناولها صباحًا مع كوب الشاي أو مساءً مع كوب الحليب الدافئ أو في الحفلات أو عند الجلوس مع العائلة والمناسبات، والتي تتنوع في مكوناتها ما بين الهش أو المقرمش وما بين المحلى وقليل التحلية، كما إنها يمكن تناولها بدون إضافات بالشوفان الصحي أو مزينة بالشوكولاته والفواكه المجففة وغيرها من الأفكار الشيقة.

المقادير :



١. عدد ٢كوب دقيق .
٢. عدد كوب من رقائق الشوكولا (شوكولاته شيبس).
٣. عدد كوب زبدة .
٤. عدد ٤/٣ كوب سكر .
٥. عدد ٢ بيضة - عدد ٢ملعقة صغيرة فانيليا.
٦. عدد ملعقة صغيرة بيكنج صودا .
٧. عدد ملعقة صغيرة ملح .

طريقة التحضير:

١. يحمى الفرن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية (٣٧٥ ف).
 - ٢- تخفق الزبدة والسكر معاً، وتضاف الفانيليا ثم البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويخفق المزيج..
 - ٣- وفي وعاء آخر، يخلط الدقيق، البايكنج صودا والملح معاً ثم يسكبوا رويداً فوق مزيج البيض..
 - ٤- تُضاف رقائق الشوكولا وتقلب برفق، تقسم العجينة إلى كريات بحجم ملعقة- كبيرة ثم تسطح الكريات وتوضع على صينية للفرن..
 - ٥- تخبز الصينية في الفرن لمدة ١١ دقيقة . يُقدّم الكوكيزعلى حرارة الغرفة ويمكن حفظه عدّة أيام داخل وعاء مغلف بإحكام.
- قيمي الصنف المُنفذ اقتصادياً وغذائياً مع المتعلمين وعززهم التعزيز المناسب واسترجعي معهم ماتم سرده خلال الحصة عن المواد الرافعة الكيميائية.

انتهى الدرس:

تناقشي مع المتعلمين في نماذج لأصناف أخرى يمكن استخدام كربونات النوشادر في إعدادها.

التقييم :

انتقلي للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

١. عرف المقصود بالمواد الرافعة، وأنواعها؟
٢. عددي بعض الأصناف التي تستخدم المواد الرافعة الكيميائية لإعدادها.

الأنشطة الإثرائية :

* اطلبي من المتعلمين تجميع عدد من النماذج المختلفة للأصناف التي تعد باستخدام المواد الرافعة الكيميائية مع اختبار مدى صحة المقادير الخاصة بها.

حفظ الأطعمة

المقدمة :

منذ قديم الازل وعملية حفظ الأطعمة كانت لغرض توفير ما يفي بإحتياجات الانسان في أوقات الندرة ومواسم الجفاف؛ فقد ورد ذكر عملية تخزين الغلال في القرآن الكريم في سورة يوسف (قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ)، وفي عصرنا الآن تعددت طرق الحفظ للأطعمة؛ وأصبح الهدف الأساسي لكل تلك الطرق هو حفظ الأطعمة لمنع حدوث التحلل الذائقي أو التحلل الميكروبي من التأثير عليها؛ عن طريق تعديل الظروف المحفزة لنشاط الإنزيمات او الميكروبات او التفاعلات الكيميائية بتلك الأطعمة؛ وستتناول في درس اليوم مزايا وعيوب بعض أنواع من طرق الحفظ المختلفة.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرض مجموعة صور لاجذية محفوظة بعدة طرق واسأل المتعلمين معلوماتهم عن تلك الطرق أسالي المتعلمين عن المقصود بحفظ الاطعمة ؟



- 1- إطالة فترة صلاحية المنتج الغذائي .
- 2- تأمين عنصر السلامة للاستهلاك الآدمي .
- 3- التحكم في أسعار الأطعمة المختلفة.
- 4- من خلال عمليات التصنيع والحفظ في درجات الحرارة المختلفة (سواء المرتفعة أو المنخفضة) التي يتعرض لها الغذاء المحفوظ يتم فيها قتل معظم الكائنات الحية الممرضة وتثبيط عمل الأنزيمات التي تسبب تلف الطعام .
- 5- توسيع مجال الاختيار امام المستهلك لأنواع مختلفة من الأطعمة في غير الموسم الذي تزرع فيه.
- 6- تسويق الأغذية في اماكن غير اماكن انتاجها.
- 7- امكانية تخزين الفائض لاستهلاكه في أوقات الأزمات.

اذكر للمتعلمين أننا يمكننا تقسيم الأطعمة حسب قابليتها للتلف أو الفساد إلى ثلاثة اقسام :

الأطعمة حسب قابليتها للتلف أو الفساد :

- 1) أطعمة سريعة التلف: أطعمة تحتوي علي نسبة عالية من الرطوبة(الماء) وعادة تكون القيمة الغذائية لها عالية؛ كالحليب والبيض والأسماك واللحوم ومعظم الفاكهة والخضروات .
- 2) أطعمة بطيئة أو أقل عرضة للتلف: أطعمة تقاوم التلف لفترة تتراوح من عدة أسابيع الى عدة اشهر ومحتوى هذه الأطعمة من الماء قليل وتتميز معظمها بقشرة سميكة .
- 3) أطعمة غير قابلة للتلف : أطعمة محتواها قليل جداً من الرطوبة (الماء)؛ مثل الحبوب (قمح- شعير- ... إلخ)، البقول(البازلاء- الحمص- فول الصويا) والدقيق والسكر واللبن المجفف- التمر المجفف... إلخ.

المكان :
حجرة
الاقتصاد
الميزاني
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

نماذج لأطعمة محفوظة بطرق مختلفة (تبريد - تجميد-تجفيف- تعليب... إلخ).



وتظل لسنوات عديدة اذا ما خزنت بطريقة علمية سليمة في مخازن مطابقة للمواصفات القياسية .
ونلاحظ العديد من التغيرات علي الأطعمة وذلك نتيجة لتوفر الظروف المحفزة لنشاط الإنزيمات بتلك الأطعمة، والتي ينتج عنها التغير في اللون، والطعم، والرائحة. فعلي سبيل المثال نجد أن الخبز يتلف ويفسد بالتعفن، وكذلك اللحوم و الأسماك يتغير اللون والشكل و الرائحة المميز للنسيج الخاص بتلك الأطعمة. أما بالنسبة للخضروات و الفاكهة فيظهر عليها بعض التغيرات كالانكماش أو الليونة، هذا بالإضافة إلي حدوث تغيرات في لون القشرة يعقبه تغير في الرائحة، وبالنسبة للألبان يتغير المذاق وينبعث منها رائحة غير مقبولة .
ومن ناحية أخرى فيمكن أن يكون للإنزيمات دور نافع وهام في تحويل بعض الأطعمة لأخرى ذات مذاق وطعم ورائحة محببة ومرغوبة لبعض الأشخاص؛ فعلي سبيل المثال صناعة الجبن بأنواعه المختلفة، والزبادي، والخبز وبعض المخلات، وكذلك الأسماك المملحةإلخ.
وبذلك يمكننا استخلاص أنه ليست كل التغيرات تدل على تلف الأطعمة **فعلي سبيل المثال:**
في صناعة الجبن الروكفور؛ وهو نوع خاص من الجبن بعروق زرقاء يصنع من اللبن مع إضافة فطر البنسليوم حيث يعطيها الفطر طعم محبب لبعض الأفراد. **أسالي المتعلمين عن العوامل المؤثرة في تلف الأطعمة؟**

استمعي إلى الاجابة واذكري لهم **العوامل المؤثرة في تلف الاطعمة** تنقسم لقسمين :

عوامل حيوية (بالأحياء الدقيقة)
مثل البكتيريا والفطريات والخمائر
و الأنزيمات والفيروسات).
عوامل غير حيوية
(كالتفاعلات الكيميائية)

اولاً: العوامل الحيوية:

١- ملوثات بكتيرية:

البكتيريا: هي عبارة عن كائنات حية متناهية في الصغر لا يمكن رؤيتها إلا بالميكروسكوب ، ومنها ما يعيش داخل جسم الإنسان ويسبب له بعض الأمراض ومنها بكتريا السالمونيلا (Salmonella).

٢- **الخمائر والأنزيمات:** وتوجد بصورة عامة في الحبوب والنباتات والفاكهة وبعض الاغذية الأخرى المحتوية على السكريات، و تسبب تلف للاطعمة.

٣- **الفطريات :** تشبه الخمائر وهي أكبر حجماً من الخلايا البكتيرية وهناك نحو ٥٠ ألف نوعاً من فطريات العفن منتشرة في الهواء والماء والتربة، وتتفاوت

أضرارها بين إتلاف المحاصيل بأمراض النبات الفطرية وتعفن المواد الغذائية المخزونة. وتصل بعض أنواعها إلى حد إنتاج السموم

الفطرية التي تسبب السرطان و المثبطة للمناعة .ومن أشهرالسموم الفطريات الخطرة الملوثة للغذاء الأفلاتوكسين (Aflatoxineds).

٤- **ملوثات فيروسية :** هي عبارة عن جسيمات حية دقيقة جدا متطفلة على الحيوان والأنسان والنبات وتنتقل إلى الغذاء بواسطة الحشرات وكثير من

الفيروسات المسببة للأمراض تنتقل من خلال النباتات للإنسان بعد تناوله لها.

ثانياً: العوامل الغير حيوية :

١- **عوامل التلف والفساد الكيميائية:** ناتجة عن تفاعل مكونات الأطعمة وتحلل الدهون والبروتينات والسكريات وتكون مركبات ذات رائحة ولون

غير مستحب.

٢- **عوامل التلف والفساد الميكانيكية :** ناتجة عن وجود خدوش أو قطع في أجزاء من الثمار مما يعمل على تلفها.

اسالي المتعلمين عن التغيرات التي قد تحدث للاطعمة نتيجة سوء الحفظ؟ استمعي الى الاجابة اذكرى لهم بعض انواع تلك التغيرات المختلفة:

هناك عدة تغيرات تحدث في الأطعمة تتسبب في تلفها نذكر منها ما يلي :

١) **التغير في درجة الحموضة (pH) :** فمثلاً اللبن؛ يتحول إلى طعم حامضي؛ وذلك ناتج عن انخفاض درجة الـ pH في اللبن والناتجة عن النشاط

الميكروبي؛ حيث يتحول سكر اللاكتوز باللبن إلى مادة حامضية؛ مما يعطي المذاق الحامضي في اللبن. وينطبق ذلك أيضاً على الفاكهة

والخضروالعجائن... وغيرها؛ من المواد الغذائية .

٢) **التغير في القوام:** عند حفظ الخضر والفاكهة في الثلاجة لمدة طويلة يؤدي ذلك إلى تغير غير مستحب في القوام نتيجة لتحلل السليلوز او البكتين

مما يفقدها لخواصها.

٣) **التغير في الطعم والرائحة واللون:** تنتج رائحة غير مستحبة، يتبعه تغير في الطعم واللون لتلك الأطعمة.



اسأل المتعلمين عن طرق حفظ الطعام ؟ وما مزايا وعيوب كل نوع منها ، استمعى الى الاجابة واذكرى للمتعلمين أن طرق الحفظ للأطعمة متنوعة وعديدة من بسترة وتعقيم وتعليب وتبريد وتجميد و المعالجة باستخدام المواد الحافظة والاشعاع وستتناول بعضها: والطريقة المثلى لحفظ بعض أنواع من الأطعمة، ومزايا وعيوب كل طريقة كما يلي:

١-الحفظ بالتجفيف:



التجفيف أحد أقدم الطرق لحفظ الطعام، حيث يستخدم الهواء والشمس كطرق طبيعية للتجفيف، وتلك طريقة لحفظ أنواع مختلفة من الفواكه حيث تزيد من (فترة تخزينها) من أسبوع أو أسبوعين إلى عدة شهور، فمثلاً التين الطازج يمكن أن يحتفظ بخواصه الطبيعية أسبوعاً تحت عوامل الجو والرطوبة والحرارة وغيرها قبل أن يتغير لونه وطعمه ويحدث لها تلف ، بينما التين المجفف يمكن أن يحتفظ بصلاحيته لشهور. وتشمل كذلك هذه الطريقة حفظ البقول والحبوب المختلفة ويمكن استخدامها لبعض من أنواع اللحوم والأسماك، وتكمن فعاليتها في خفض محتواها من الرطوبة في الطعام، وبالتالي لا يتوفر وسط ملائم(الرطوبة) لنمو البكتيريا التي تؤثر على الطعام وتسبب له التلف.

عيوب الحفظ بالتجفيف :

١. يعتبر التجفيف الطبيعي من عمليات الحفظ البطيئة، والتي تحتاج لوقت كبير تبعاً لنوعية الأطعمة .
٢. انها تؤثر على الخواص الطازجة للطعام مثل تغير اللون والنكهة، وتصبح له خواص أخرى مفضلة أيضاً مع العلم أنها تحافظ عليه من التلف .

٢-الحفظ بالتمليح :

الحفظ بالتمليح هو أحد الطرق الشائعة إلى يومنا هذا، وتشتمل على عملية التخليل مثل الخيار والجزر والزيتون والبادنجان وأنواع أخرى من الخضار.....إلخ ، وكذلك أنواع من الأسماك، وتكمن فعالية هذه الطريقة بمنع أو تثبيط نمو البكتيريا باستخدام كميات كبيرة من الملح والتي تحل محل نسبة الرطوبة المتوفرة في تلك الأطعمة، وبالتالي تحافظ على لون ورائحة وطعم الأطعمة.

عيوب الحفظ بالتمليح: كثرة كمية الملح المضافة واللازمة لتثبيط نموالبكتيريا ولكنها تسبب مشكلات صحية عديدة لبعض الأفراد.

٣-الحفظ بالسكر:

حيث يتم حفظ معظم الفاكهه بتلك الطريقة، وذلك بطبخها وإضافة كمية كبيرة من السكر إليها، وتكمن فعاليتها في خفض محتوى الأطعمة من الرطوبة، وبالتالي لا يتوفر وسط ملائم(الرطوبة) لنمو البكتيريا التي تؤثرعلى الطعام وتسبب لها التلف.

عيوب الحفظ بالسكر: احتوائها على كمية كبيرة جداً من السكريات، مما يؤدي لحدوث تسكر للمادة الغذائية (تلف) وهو تغير غير مرغوب للمنتج بالإضافة للمشكلات الصحية العديدة التي قد تسببها لبعض الأفراد .

٤-الحفظ بالتبريد أو التجميد :



هي أحد الطرق الحديثة والفعالة، حيث بتبريد أو تجميد الطعام تقلل وتثبط من نمو البكتيريا التي تحتاج إلى جو معتدل ودافئ لتنمو، وكلما كانت درجة التبريدمنخفضة كانت مدة الحفظ أطول، فمثلاً لاحظ أن الدجاج داخل الثلاجة « درجة برودة متوسطة» يفسد خلال يومين تقريباً، في حين قد تطول الفترة إلى أسبوعين أو أكثر عند تثليجه، وتصل إلى سنتين أو أكثر إذا تم التجميد للدجاج في المجمدات.

عيوب الحفظ بالتجميد:

١. تتكلف الكثير من المال الذي ينفق علي اختبارات الأمان التي تجري علي الطعام المحفوظ بهذه الطريقة.
٢. تفقد النكهة المحببة للأطعمة الطازجة والطراوة المميزة لها .
٣. فقدان الطعام لنسبة كبيرة من قيمته الغذائية (وهذا يتوقف علي نوع الطعام)؛ كما أن التجميد يغير من طبيعة نسيج الطعام خاصة عند تجميد الأطعمة التي تحتوي علي كمية كبيرة من الرطوبة .

٥-الحفظ بالتعليب:



وذلك بالإغلاق المحكم للمعلبات مع إضافة المواد الحافظة التي تساعد على نجاح عملية الحفظ.

عيوب الحفظ بالتعليب:

١. يعتمد على رفع نسبة الملح والمواد الحافظة وذلك لمنع البكتريا وبالتالي يسبب اضرار صحية عدة لمن يتناولوه لفترات طويلة .



٢. بعض المعلبات كمعلبات اللحوم تحتوي على مادة النترات والنترت وهي مادة مسرطنة كما أنها تحتوي على كمية عالية من الدهون المشبعة .
٣. تقل القيمة الغذائية للطعام لفقد بعض العناصر الغذائية وذلك تبعاً لنوعية الطعام.

٦- الحفظ بالاشعاع:



حيث يتم تعريض الأطعمة لنوع معين من الأشعة مثل «أشعة جاما» وذلك بجرعات معينة وزمن محدد بهدف القضاء بدرجة كبيرة على الميكروبات في الأطعمة المختلفة؛ وكذلك في الحبوب لقتل الحشرات ويرقاتها، وفي اللحوم لقتل الطفيليات، ولا تعتبر تلك الأطعمة بذلك النوع من الحفظ مصدراً للإشعاع أي نشطه إشعاعياً، كما أنه ليس لها خطورة على الصحة؛ فجرعات تلك الاشعاع محددة وتحت ظروف وضوابط محكمة، كما انها تحافظ على القيمة الغذائية للأطعمة وكذلك تحتفظ بخواصها المختلفة، وتتناسب هذه الطريقة مع الفاكهه والخضر والاسماك واللحوم والحبوب...إلخ، كما تقلل من الحاجة إلى استخدام المواد الحافظة الكيميائية.

عيوب الحفظ بالاشعاع:

لاتناسب جميع الأطعمة فهي لا تلائم الالبان ومنتجاتها؛ كما أنه غير متوفر حتى الآن أي دراسة تشير إلى وجود أي تأثيرات سلبية على الصحة العامة من جراء ذلك النوع من الحفظ؛ طالما كان ذلك تحت ظروف وضوابط محكمة.

انتهى الدرس:

أسأل المتعلمين عن الامور الواجب مراعاتها عند اختيار الاطعمة المحفوظة استمعى الى الاجابات وعززهم التعزيز المناسب .

الامور الواجب مراعاتها عند اختيار الاطعمة المحفوظة:

- ١- الحرص على شراء الأطعمة المحفوظة دائماً من مصدر موثوق به.
- ٢- التأكد أن المنتج قد تم حفظه بطريقة سليمة في ضوء طريقة الحفظ المدونة على البطاقة المرفقه على العبوة، حيث يجب قراءة بطاقة المحتويات، فإن كان مكتوباً عليها - مثلاً - يحفظ هذا المنتج في الثلاجة؛ وإن كان المحل قد وضعه على الأرفف العادية من غير تبريد فلا تشتري هذا المنتج.
- ٣- انتبه دوماً لتاريخ صلاحية المنتج.
- ٤- اشترى المعلبات التي تكون بحالة جيدة، ولا تشتريها إن كان بها انبعاجات أو صدأ أو انتفاخات.
- ٥- عند شراءك أغذية طازجة أو مجمدة فعليك التوجه فوراً إلى المنزل لوضعها في أماكنها المخصصة في الثلاجة أو الفريزر، خاصّة في فصل الصيف.
- ٦- اقرأ بطاقة المحتويات جيداً، فهي تعد مصدراً مهماً للتعرف على المادة الغذائية ومحتواها ومدى صلاحيتها، حيث يمكن أن تحتوي بطاقة المحتويات على طريقة الحفظ قبل وبعد فتح المعلبات، ودرجة الحفظ، وأي احتياطات يجب اتباعها عند تخزينها، كما تحتوي البطاقة على تاريخ بداية وانتهاء الصلاحية، وإن لم تكن بطاقة المحتويات واضحة فاحذر من هذا المنتج.
- ٧- احرص على أن تكون اللحوم والدواجن آخر مرحلة للتسوق مباشرة حتى لاتتعرض للتلف.
- ٨- لاتشتري مواد غذائية أكثر مما تستهلكه الاسرة، وخاصة الاطعمة سريعة الفساد (اللحوم-الاسماك-البيض) أما الاطعمة التي لها مدة صلاحية طويلة -مثل المعلبات- فاحرص على أن يكون تاريخ بداية الصلاحية حديث بالمقارنة بتاريخ النهاية.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

١. عددي بعض طرق حفظ الاطعمة؟
٢. أذكرى الاحتياطات الواجب مراعاتها عند استخدام الأطعمة المحفوظة ؟

الأنشطة الإثرائية :

١. اطلبى من المتعلمين استخدام الشبكة الدولية للمعلومات «Internet» عن مزايا وعيوب الطرق المختلفة لحفظ الاطعمة .
٢. اطلبى من المتعلمين تجهيز مادة مرئية من صور او فيديو عن الفرق بين الصالح والفساد من الأطعمة المحفوظة المختلفة وخاصة المعلبات منها.

المسكن وحجراته بين التجديد والتطوير

المقدمة :

كثيراً ما نحتاج لبعض التغييرات في بعض حجرات المنزل؛ وذلك يكون بهدف إيجاد مزيداً من التجديد لكسر الملل أو بهدف تطوير المنزل وإكسابه طابع عصري في ضوء ما هو جديد في الموضة للأثاث والديكور، وهذا ما سنتناوله في الدرس بشئ من التفصيل.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضي على المتعلمين نماذج مصورة لعدد من حجرات المنزل قبل إجراء أي تغيير عليها، ونماذج أخرى لنفس الحجرات بعد التجديد وإضافة لمسات التطوير عليها، واستمعي لتعليقاتهم وعززهم التعزيز المناسب؛ ثم اكتبى عنوان الدرس والأهداف على السبورة .



يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

يذكر مفهوم التصميم الداخلي
لحجرات المنزل .
يعطى أمثلة لبعض الطرز المختلفة
لتغيير الأثاث .
يعدد استخدامات الفراغ متعدد
الوظائف.

الزمن : ٩٠ ق

التضايح المتضمنة:

المهارات الحياتية
تقبل التغيير (التغيير الإيجابي لا بد ان يكون
للأفضل)

عرض الدرس :

تكمن مشكلات المسكن في طبيعة النشاطات التي تتم بحجراته، والتي تختلف من أسرة لأخرى تبعاً لطبيعة عمل أفرادها، وكذلك الطور الذي تمر به هذه الاسر؛ وبالتالي فتغيير وتعديل حجرات المسكن يأتي لتلبية احتياجات الاسرة المتغيرة حتى يشعر افرادها بالراحة والرضا وذلك بطريقة اقتصادية واعية.

- اكتبى الأهداف على السبورة؛ ناقشى المتعلمين في مضمون كل هدف .

قسمي المتعلمين إلى مجموعات .. اسألي المتعلمين تكلمنا في الفقرة السابقة عن أهمية الاهتمام بالجانب الوظيفي لحجرات المسكن فهل يمكننا استغلال كل الفراغات بالمسكن مع توفير الراحة لأفراد الاسرة ؟ استمعي إلى الاجابة وعززهم التعزيز المناسب واطيفي انه: لتحقيق ذلك لا بد من التعرف على:



مفهوم التصميم الداخلي لحجرات المسكن :

فهو عبارة عن دراسة الفراغات ووضع الحلول المناسبة للعناصر المكونة لها، وتهيئتها لتأدية وظيفتها بكفاءة باستخدام مواد مختلفة واختيار الألوان المناسبة وبتكلفة أيضاً اقتصادية.

فالفراغ متعدد الوظائف من أساسيات تحقيق المرونة التصميمية وإجراء التعديلات اللازمة في المسكن لتلبية الاحتياجات المتغيرة لأفراد الاسرة وذلك من خلال:

١. تبادلية استخدام الفراغ:

وتعني فراغات الاماكن، وقد يترتب على ذلك حذف بعض الاستخدامات أو إضافتها على حساب أخرى تبعاً لتغير متطلبات الأسرة كزيادة الحاجة لفراغ، أو ازدياد عدد مستخدميه على حساب فراغ آخر. ولا بد هنا من مراعاة الخصوصية اللازمة للأسرة ومسارات الحركة داخل المسكن بما يوفر الراحة النفسية، للفرد إلى جانب استعمال وحدات الأثاث المرنة القابل للحركة بسهولة تغيير مكانه .



المكان :
حجرة
الاقتصاد
المعزني
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

نماذج مصورة لعدد من حجرات المنزل قبل وبعد التغيير سواء بالتجديد المحدود في ترتيب أثاث حجرات المنزل؛ أو بالتغيير الكامل لحجراته.



٢. إعادة الاستعمال :

وهو استخدام فراغات موجودة أصلاً في المسكن لأداء وظيفي جديد دون إحداث أي تغيير في حجم هذه الفراغات؛ وذلك بهدف تلبية الاحتياجات لوظائف جديدة دون تكبد أعباء اقتصادية.

٣. المسقط المفتوح:

وهو اتجاه اقتصادي يوفر في المساحة ويعطى شعور بالسعة والراحة؛ ومن أمثلة الوحدات المعيشية القابلة للاندماج (حجرة المعيشة، والطعام، والضيوف)، ويستخدم ذلك الفراغ للاستعمالات المختلفة؛ ويقسم من خلال الأثاث أو القواطع المتحركة؛ ويحقق الاستعمال المفتوح لذلك الفراغ مميزات عدة فضلاً عن وجود فراغات مقفلة لا تستعمل إلا لساعات محدودة وفي أوقات معينة.



٤. المسقط متعدد الاستعمال:

وهو تخصيص الفراغ الواحد لاستعمالات متعددة حسب الحاجة فمثلاً: فراغ يكون كحجرة معيشة وبإضافة طاولة يتحول لفراغ لتناول الطعام وباستعمال الأثاث متعدد الاستخدامات تتحول الأريكة لسرير فيتحول الفراغ للنوم ليلاً.... وهكذا.



اذكري للمتعلمين أن كل ماسبق من طرق لتوظيف الفراغات بالمسكن وحجراته؛ لابد أن يراعى أسس ومعايير وعناصر البيئة الداخلية للمسكن وأهميتها لأفراد الأسرة؛ وأكدي على أساسيات التصميم الداخلي وضرورة مراعاتها.

واذكري للمتعلمين أن من أساسيات التصميم الداخلي الواجب مراعاتها مايلي:

١- الوحدة:

تعني أن يحمل الفراغ العام للمسكن إحساساً بالاستمرارية بمعنى: أن جميع مكونات التصميم من (الأثاث، واللوان، والمفروشات والخامات المستخدمة.....إلخ) تم تنسيقها لخلق تأثير جمالي وفي نفس الوقت فعال وظيفياً .



٢- المقياس والتناسب:

حيث يجب ان تتناسب مقاييس وطرز قطع الأثاث مع الفراغات الموجودة بالمنزل.





٣- اللون:

للألوان تأثيراتها النفسية فهي بمثابة أداة تخدم نوع الوظيفة، والنشاط المحدد لكل محتوى فراغي .

٤- التوازن:

هو عبارة عن ترتيب وتنسيق عناصر المحتوى الفراغي بطريقة تعطي الاحساس بالراحة، وتبعث على الرضى وتحفز على القيام بالأنشطة، ومن أهم صور وأشكال التوازن بالتصميم الداخلي التوازن المتماثل، والتوازن غير المتماثل.



٥- الارتفاع:

عبارة عن إضفاء مزيداً من الحيوية والديناميكية والتنوع داخل المحتوى الفراغي.

٦- الملمس:

يشير الملمس إلى المظهر الخارجي للأسطح المختلفة (للأثاث والمفروشات و...إلخ) سواء (ناعم، خشن، لامع ، غير لامع) .

تابعى مع المتعلمين تطبيق ماسبق ذكره في تحليل الصور التالية لتطبيق عناصر التصميم الداخلى مع تعزيزهم التعزيز الإيجابي:



بعد



قبل



ملحوظة هامة

عزيزتي المعلمة... عند عمل أى تغيير بحجرات المنزل سواء بالتجديد أو التطوير مراعاة متابعة مدى الراححة التى شعر بها جميع أفراد الاسرة فى الحجرات التى تم عليها التغيير وما الاشياء الإيجابية والسلبية فى ذلك التغيير ودونى ملاحظاتك لمدة شهر على أقصى تقدير وفى ضوء ذلك تتمكنى عزيزتي المعلمة من تقييم ماتم تغييره وعمل التقويم المناسب له.



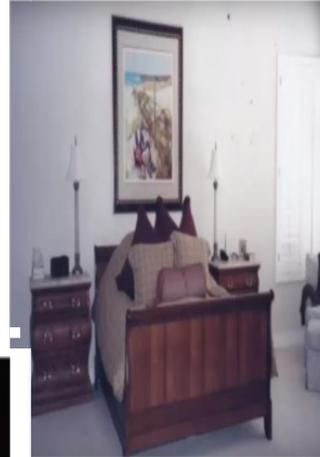
بعد



قبل

انهى الدرس:

تناقشى مع المتعلمين فى مضمون كل صورة قبل وبعد التجديد والتطوير لحجرات المنزل المختلفة .



التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

1. عرفى التصميم الداخلى واذكرى أسسه.
2. قارنى بين عنصرين من أسس التصميم الداخلى لتجديد احدى حجرات المسكن.

الأنشطة الاثرائية:

*اطلبى من المتعلمين تطبيق ما درسوه فى حجراتهم لعمل تغيير للتجديد أو للتطوير .



إعادة تدوير

المستهلكات لتجميل حجرات المسكن

المقدمة :

فن تدوير الأشياء أو إعادة استخدامها فن رائع وإبداع يساعدنا في استغلال الكثير من الأشياء حولنا والتي قد تكون مهملة ولكن إذا أعدنا تدويرها سيكون لها استفادة جديدة في تجميل المنزل، وهذا هو موضوع درس اليوم .

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

نهتم جميعًا بإبراز جمال منازلنا بإضافة اللمسات الجمالية المختلفة إليه، فضلًا عن الاهتمام بنظافته وترتيبه.
اطلبي من أحد المتعلمين تعريف المقصود بتجميل المنزل، استمعي إلى الاجابة واعرضي الشريحة التالية :

المقصود بتجميل المنزل هو: إضافة بعض اللمسات الجمالية إليه سواء في قطع الاثاث ومكملاتها

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

- يذكر المقصود بتجميل المنزل.
- يعدد الاسس الواجب مراعاتها عند اختيار أدوات تجميل المنزل.
- يُعرف المقصود بإعادة تدوير المستهلكات .
- يعطى أمثلة لمستهلكات يمكن تدويرها واستغلالها في تجميل المنزل.
- ينفذ قطعة فنية تستخدم في تجميل المنزل من المستهلكات .

الزمن : ٩٠ ق

القضايا المتضمنة:

المهارات الحياتية - ترشيد الاستهلاك .

والمفروشات و..... وغيرها.

ووسائل تجميل المنزل وتزيين حجراته كثيرة ومتنوعة، وهي تضيف على المنزل نوعًا من البهجة والهدوء، وتمنح أصحابه قدرًا من السعادة والراحة، لكن الأمر ليس عبثيًا، فلا بد من الاهتمام بعدد من الاسس الواجب مراعاتها حتى تؤدي القطع المضافة دورها على أكمل وجه.

اسالي المتعلمين عن الاسس الواجب مراعاتها عند اختيار قطع تجميل المنزل ؟

استمعي إلى الاجابات واعرضي الشريحة التالية :

- 1- يجب التركيز على كون قطعة التجميل المضافة؛ هي قطعه ذات هدف واضح تُشترى من أجله وتستعمل لتحقيقه، فلا يجب أن نقتني قطع التجميل والتحف والمزهريات لمجرد تكديسها، فالمنزل ليس متحفًا أو معرضًا، كما قد يؤدي الإسراف في ذلك إلى نتيجة عكسيه بعيده كل البعد عن الجمال والذوق السليم.
- 2- عند اختيار تحفة فنية لتجميل حجرة من الحجرات؛ يجب أن نراعي ملائمة هذه القطعة للمكان الذي ستوضع فيه، وذلك من حيث الحجم والطراز واللون، فلا نضع مثلًا مزهرية ضخمة الحجم على منضدة صغيرة، ولا نستعمل صورة صغيرة الحجم فوق قطعة أثاث كبيرة.
- 3- يجب الاهتمام باختيار التحف الفنية على أساس ذوقها وجودة تصميمها وجمال منظرها، لا على أساس غلاء ثمنها أو ندرتها فقط.
- 4- من الجيد اختيار القطعة المناسبة لنوع الحجرة واستعمالها، بحيث تعطي قيمة جمالية ويتم استغلالها لتحصيل فائدة معينة في الغرفة في نفس الوقت، كالساعات مثلاً، أو الرفوف التي من الممكن رفع الأشياء عليها أو وضع الهاتف فوقها مثلاً.
- 5- اللمسات الجمالية التي تحمل ذكريات أصحاب المنزل كالتابلوهات والصور العائلية، أو التذكارات من رحلات مختلفة لدول أخرى، يكون لها أثر كبير في إضفاء طابع شخصي حميم على المنزل. كذلك الأمر في التحف الفنية المصنعة يدويًا.

اسالي المتعلمين عن المقصود بتدوير المستهلكات، وكيف يمكن استخدامها في تجميل المنزل؟

استمعي إلى الاجابة واعرضي الشريحة التالية:

عملية تدوير المستهلكات هي:

عملية إعادة توظيف واستخدام تلك المستهلكات، وذلك لاستغلالها لعمل أشياء جمالية مفيدة.
اطلبي من المتعلمين ذكر فكرة يمكن من خلالها إعادة تدوير المستهلكات، واستخدامها في تجميل المنزل؟ ثم عززيهم التعزيز المناسب، واسردى عليهم افكار أخرى لإعادة تدوير المستهلكات واستغلالها في تجميل المنزل .

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

- * خامات من البيئة مستهلكة لإعادة تدويرها.
- * عرض تقديمي عن الاسس الواجب مراعاتها عند اختيار قطع تجميل المنزل.



** تجميل خدادية من بقايا الأقمشة لتجميل أحد حجرات المنزل:

خطوات العمل:

قسمى المتعلمين لمجموعات عمل وقومى بأداء البيان العملى أمام المتعلمين كالتالى:

1. قومى أمام المتعلمين بقص شرائط من البلوزة القديمة أو أى قطعة قماش من بقايا الأقمشة تكون غير قابلة للتنسيل ويكون عرض الشريط ٢سم مع التأكيد على ضرورة أن يكون عرض الشريط لكل الأشرطة يكون ٢سم.
2. قومى بقص العديد من الأشرطة بنفس المقاس فى ضوء حجم الخدادية المراد تجميلها.



3. خذى كل شريط من تلك الأشرطة واستخدمى غرزة السراجة الواسعة لعمل كشكشة للشريط حتى يكون بذلك الشكل، وقومى بتلك الخطوة مع جميع الأشرطة التى تم قصها.



4. لفى الشريط بعد عمل الكشكشة لتحصلى على شكل وردة ثم قومى بتثبيتها فى الخدادية المراد تجميلها.



5. كررى عمل عدد من الوردات بذلك الشكل حتى تنتهى من تجميل الخدادية بالكامل.



ويمكننا توظيف نفس الفكرة فى عمل

** سجادة صغيرة من بقايا القماش

للاستفادة من بقايا القماش فى تجميل المنزل:

خطوات العمل:

قسمى المتعلمين لمجموعات عمل، وقومى بأداء البيان العملى أمام المتعلمين كما بالصورة التالية:

** نموذج علاقة من قماش الجينز:

الخامات المستخدمة:

- بنطلون جينز قديم - قطعة من قماش الخيش - ورود وشرائط من الساتان - مسدس شمع - قطعة كرتون بحجم المعلقة.





خطوات العمل:

قسمى المتعلمين لمجموعات عمل وقومى بأداء البيان العملى أمام المتعلمين كالتالى :

١- قومى بقص قماش الخيش فى ضوء الأبعاد التى تم تحديدها للمعلقة.

٢- اطوى الجزء العلوي من قماش الخيش لعمل بطانة بمقدار ٤ سم لتثبيت قطعة معدنية رفيعة ليسهل تعليق المعلقة على الحائط ثم يلصق الطرف بمسدس الشمع.

٣- تلتصق قطعة الكرتون خلف قماش الخيش ثم يقص الجزء الخلفي

العلوي من البنطلون الجينز القديم ويثبت أعلى قماش الخيش من الأمام.

٤. تقص الجيوب بالبنطلون الجينز القديم وتلتصق .

٥. تزين الجيوب بالورود ويلصق اسفل كل جيب شريط من الساتان باللون

البيج والأخضر لتضفي مزيد من الجمال للمنتج النهائى.

**** نموذج إعادة تدوير الشوك المستهلكة من أدوات المطبخ كعلقات متميزة:**



**** تأبلوه باستخدام الأزرار :**

حيث يمكننا صنع لوحة فنيه جميله باستخدام الازرار كما فى الصور التالية.

**** شابه لتجميل الأباجورة باستخدام الأزرار :**

الخامات المستخدمة :

مجموعة متنوعة من الازرار - قطعة قماش بيضاء -

- ابرة و خيوط تطريز - مسدس شمع اطار خشبى.

خطوات العمل:

١- نرسم اى شئ محبب الينا فى هذه اللوحة(وردة -حيوان -طائر.....).

٢- نقوم بخياطة الازرار واستكمال الرسم بغرز التطريز المناسبة .

٣- بعد الانتهاء من العمل وتنظيف الخيطات يتم شد القماش على الاطار الخشبى بمسدس الشمع .

٤- يمكن ايضا باستخدام الطريقة والخامات السابقة عمل شابه للاباجورة.



أفكار تجميلية ابداعية اخرى يمكنك تنفيذها مع المتعلمين:
**** استخدام بواقى الاقمشة فى عمل تابلوهات لتجميل المنزل**



** مفارش جميلة من بقايا الاقمشة: عن طريق تجميع بواقي الاقمشة وخطاطتها.



** نموذج لباجورات من الزجاجات البلاستيكية



** نموذج الاطارات القديمة وتحويلها إلى مقاعد مريحة وجميلة باستخدام بقايا الأقمشة المختلفة لتغطية الاطار.



** الاستفادة من الاشكال المطرزة في عمل خدادية.



** الاستفادة بعمل خداديات دائرية كقطعه ديكور تستخدم في كراسي البامبو الرائعة او الكراسي العادية.

انتهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في الابتكارات المختلفة لإعادة تدوير المستهلكات لتجميل المسكن.

التقييم:

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

1. اذكرى مفهومك لإعادة تدوير المستهلكات؟
2. ماذا يحدث لو: لم تتمكن من إعادة تدوير المستهلكات المنزلية خاصة؛ وما الذى يعود على بيتنا عند الاستغلال الأمثل لمستهلكاتنا المنزلية؟

الأنشطة الاثرائية:

* اطلبى من المتعلمين عمل تصميم لعدد من الافكار المبتكرة لتجميل المنزل من المستهلكات المنزلية.

الطاقة الحيوية بين المتعة وتبسيط الأعمال

المقدمة :

كثيرا ما نردد مقولة «البيوت أعتاب»، حيث هناك بيوت عند دخولها تشعر بالراحة وأخرى تشعر بالضيق وتحب أن تغادر المكان، كما البعض يمارس الأعمال المنزلية البسيطة وينهك ويتعب من أقل مجهود والآخر لا يشعر بأى إرهاق يذكر، كل ذلك ثبت أن له أسباب عديدة اهتمت بها العديد من الشعوب منذ قديم الأزل وخاصة الفراعنة والهنود والصينيون، وهو علم «الفونج شوى» Feng Shui «علم طاقة المكان» وهذا ماسنحاول التعرف عليه من خلال متابعة درس اليوم.



خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اذكري للمتعلمين أن علم «طاقة المكان» هو علم قديم

وصل إلينا من حضارات قديمة متعددة كالحضارة الفرعونية القديمة والصينية والهندية .

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

يذكر المقصود «طاقة المكان».

يوظف معلوماته عن «علم طاقة

المكان « في اعطاء المسكن طاقة

حيوية ايجابية.

يعطى أمثلة لبعض العادات والتقاليد

القديمة التي تدعم الطاقة الحيوية

بالمسكن.

يبدى استعداد لتغيير بعض الزمن : ٩٠ ق

العادات التي تؤثر بالسلب

على الطاقة الحيوية بالمسكن.

القضايا المتضمنة:

الطاقة الايجابية - تبسيط الاعمال المنزلية .



الطاقة الحيوية هي الطاقة التي تملأ الوجود وتمد أجسامنا بالقوة والحيوية اللازمة للحياة والضرورية؛ لعمل كل عضو من أعضاء الجسم بكفاءة وحيوية. ووجود انسجام بيننا وبين البيئة التي نحيا فيها وبالاخص المسكن الذي نحيا فيه؛ له بالغ الأثر على تلك الطاقة الحيوية.

أما عن ماهية هذا العلم فهو كلمة صينية «FengShui» الفونج شوى معناها الرياح والماء؛ وهما أهم عنصرين للبقاء على قيد الحياة، ويتبنى ذلك العلم أيضاً نظرية تعتمد على العناصر الخمسة المكتملة وهى النار والأرض والماء والهواء والشجر، ويعتقد الكثير من القائمون على ذلك العلم أنه يؤسس لحياة أفضل؛ حيث يمكننا توظيف الخمس عناصر المتوفرة في البيئة داخل المسكن للاستفادة من الطاقة المحيطة بالمسكن لتحقيق السعادة والراحة في أي ركن فيه.

اذكري للمتعلمين مفهوم علم «FengShui» «علم طاقة المكان» الفونج شوى فهو علم يهتم بتناغم الإنسان مع البيئة التي يحيا فيها ومدى تأثيره على حياته اليومية بمسكنه بكل مافيه من أثاث وديكورات وألوان؛ فالمباني التي نسكنها تتطلب تماماً نفس قدر الانتباه الذي نعطيه لأجسامنا، ولهذا يعتمد علم الطاقة الحيوية وطاقة المكان الفونج شوى «FengShui» على أن للمسكن تأثير كبير علي نجاح افراده ومستقبلهم؛ فكل مايحيط بنا من جماد له طاقه وتردد يؤثرعلينا؛

فالبيوت أعتاب وطاقات لهذا هاهى بعض النقاط يمكن أن نضعها في الاعتبار؛

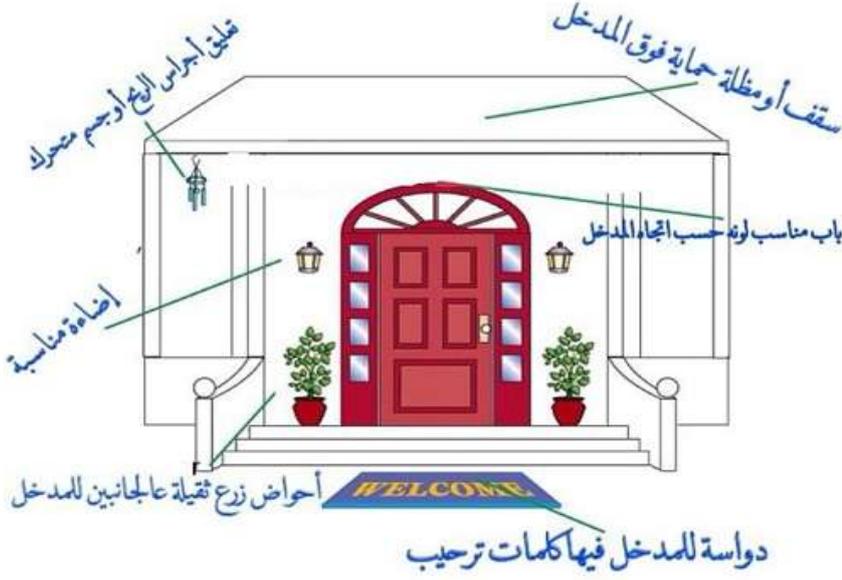
عند ترتيب حجرات المسكن:

ولنبداً بمدخل المسكن وهو من أهم الأجزاء فيه ؛ حيث أن الطاقة الداخلة للمسكن من الباب مهمة جدا في نشر الطاقة الايجابية الصحية المفيدة لمن يسكن فيه؛ لذلك يجب أن تكون اضاءة المدخل للمسكن قوية، ويفضل تجنب وضع الأحذية في مدخل المسكن والحرص على وضع خزنة أحذية ذات أبواب يمكن غلقها؛ والاهتمام بنظافة الخزنة وشكلها ولونها.

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

صور ونماذج لطرق مختلفة لترتيب
الأثاث بالمسكن في ضوء طاقة المكان.

الوسائل التعليمية



كما يمكن وضع قطعة سجاد أو دواسة جميلة ونظيفة تحمل كلمات ترحيبية وألوان جذابة.

وهناك العديد من النصائح يمكن للمتعلمين التعرف عليها من خلال عرض تلك الصورة عليهم، وتلقى اجاباتهم وعززهم التعزيز المناسب.

✓ يجب مراعاة خلو حجرة النوم من الأجهزة الكهربائية كالتلفزيون والأجهزة الرياضية والكمبيوتر والمحمول؛ حيث لابد أن تكون حجرة النوم هي الحجرة الخاصة بحصول الجسم على الراحة لكي يتمكن من مواصلة أعماله.



✓ يجب أن يكون موضع السرير في حجرة النوم سهل الوصول إليه من الجهتين أي لا يكون ملاصق للجدار، وتجنب أن يكون موضع السرير مقابل باب الغرفة، وفي حالة الاضطرار يتم وضع برفان كحاجز بين الباب والسرير، وذلك لتوفير مزيد من الراحة أثناء النوم.

✓ املاً المنزل بالألوان المناسبة والمريحة؛ فالألوان لها أهمية خاصة في الفونج شوى، فكل لون يمثل عنصر مهم بالتصميم؛ على سبيل المثال : الأخضر يرمز للطبيعة، فهو ممثل للحياة والأمل، والألوان الهادئة تساعد على احداث التوازن في الغرفة وأفضل الألوان البيج ودرجاته..... وهكذا مع باقى الألوان.



✓ الصور والتابلوهات المستخدمة كديكور لحجرات المنزل يجب أن تعبر عن السعادة والبهجة مما يجلب طاقة إيجابية مبهجة، فيجب تجنب الصور الحزينة.



✓ يجب أن تكون للاضاءة عدة مستويات خاصة في غرفة النوم متدرجة من الاضاءة العالية الى الإباجورات والاضاءات الجانبية مع القدرة على التحكم فيها حسب الاستخدام، وتجنب الأضواء الموجودة في السقف خاصة فوق السرير .





✓ احرصى على تواجد النباتات، والزهور بأرجاء المنزل للديكور والزينة فهي رمز للحياه؛ فالزهور الطبيعية والنباتات الخضراء تعزز الطاقة الإيجابية فأكثرى منها، وتجنبى النباتات ذات الاشوك ونباتات الصبار.

✓ احرصى توفر الملح الخشن بداخل الفازات في حجرات المنزل حيث يحتوى الملح (كلوريد الصوديوم) على الشحنتين السالبة والموجبة، حيث أن وجود الشحنتين السالبة بالمنزل وأركانه تتحد مع الشحنتين الإيجابية بأيونات الملح وتتكسر مما يعمل على التخلص من الشحنتين السالبة في المكان وبالتالي الطاقة السلبية، بل ويمكن مسح الأرضيات بالماء والملح لامتصاص الطاقة السلبية أيضًا.



✓ احرصى إنارة الزوايا والأماكن المعتمة بحجرات المنزل، فعند القيام بعمل أى أشعة تشخيصية للجسم؛ فالطبيب يبحث عن أي علامة ومنطقة مظلمة في صورة تلك الاشعة ليخبرك إن كان هناك مرض ما؛ وهذا هو عمل الطاقة بالمنزل .



✓ يفضل في غرفة الجلوس (المعيشة) الشكل الدائري؛ حيث يساعد الشكل الدائري على انسياب الطاقة وسهولة التواصل؛ كما يتناسب معها المزج بين الألوان المبهجة بدرجاتها مثل: اللون الأحمر أو البرتقالى أو الأصفر التى تعطى حركة وسريان للطاقة، والأثاث ذو الشكل المربع يعمل على انتظام الطاقة ويتناسب معه اللون الأخضر بدرجاته، والأثاث ذو الشكل المستطيل يعمل على تقطع الطاقة ويتناسب معه الألوان الباردة بدرجاتها مثل: البنفسجى والازرق والنيلى...وهكذا.

✓ اختيار طاولة الطعام من الخشب ذات الشكل البيضاوي أو المستدير وتحاشى الطاولات ذات الحواف؛ مما يؤثر في جلب الطاقة الإيجابية للمكان وجعل الحوارات متكافئة، والمساعدة على انسياب وتوازن الطاقة بالمكان.
✓ يفضل الاستعانة في المفروشات بالألوان الفاتحة، وبالنسبة للأثاث اختيار الألوان الغامقة منها.

✓ اهتمى دائما بتنسيق الزهور في منزلك وخاصة الطبيعي منها وابتعدى عن الزهور الجافة فلها تأثير سلبى على المكان، واستعنى بألوان الزهور البيضاء والصفراء والحمراء، وكذلك شجيرات البامبو لما لهم من تأثير قوى في جلب الطاقة الإيجابية للمكان.



اذكرى للمتعلمين أنه حسب قانون الفونج شوى فان الطاقة الإيجابية تدخل البيت من خلال الباب الأمامي فالجزء الأمامي من المنزل يجب ان يكون مرحبًا بالجميع ومرتبًا.

احرصى على اصلاح القطع المكسورة (من اثاث، ابواب، نوافذ) وتخلصى من كل شيء لا يمكن اصلاحه.



تأكدى من ان رعاية جميع النباتات على المدخل للمنزل لتكون دائماً خضراء لتعكس الجمال للمدخل؛ واعرضى عليهم الصورة التالية :

الحرص على ازالة الفوضى من جميع الغرف:

وهذا أمر أساسي لضمان منزل متناغم وحيوي بالطاقة الإيجابية؛ فالفوضى في المنزل تحد من تدفق الطاقة الإيجابية، و يمكن أن تؤدي إلى تشوش التفكير. المنزل المرتب والمنظم يؤدي إلى تدفق الشعور والاحساس بالهدوء و الاسترخاء.

رتبى الأثاث بالشكل الصحيح المناسب:

ينبغي توزيع قطع الأثاث بحيث لا تقيد حرية المرور بالحجرة، مما ينعكس بدوره على تدفق الطاقة . واحرصى ترتيب الجلسة بحيث يكون ظهر الشخص باتجاه الحائط كلما كان ذلك ممكنا.

أفصلى منطقة العمل عن منطقة الراحة:

حيث أي منطقة مخصصة للعمل (كمكتب منزلي) يجب أن تبقى منفصلة بالكامل عن غرفة المعيشة أوغرفة النوم. فإذا اختلط العمل مع الراحة فان الاسترخاء سيكون من المستحيل في غرفة المعيشة، وكذا سيمنع الحصول على الراحة المناسبة خاصة في حجرة النوم .



تعليق المرايا بالمنزل:

يعتقد في الفونج شوى أن المرايا تعكس الطاقة الإيجابية، وبالتالي تتضاعف هذه الطاقة بوجودها. وهي تعمل ايضا على منع تدفق الطاقة السلبية في جميع أنحاء المنزل. ومع ذلك، فإنه لا يوصى بوضع مرآة أمام الباب الأمامي، لأنها تعكس الطاقة الإيجابية مرة أخرى خارج المنزل.

استخدام عنصر من العناصر المائية بالبيت مثل النافورة او حوض اسماك الزينة وكذا الشموع:

هذا أمر ضروري حيث يؤكد علم الفونج شوى ان المياه تعزز مشاعر الاسترخاء والانسجام بالمكان.



انهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في الاشكال المختلفة لتبسيط الأعمال بالمنزل في ضوء مفهوم الفونج شوى.

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

1. اذكرى مفهومك لعلم الفونج شوى Feng Shui ؟
2. عددى بعض النصائح التى يقدمها ذلك العلم لتحقيق طاقة إيجابية للمكان؟

الأنشطة الاثرائية:

* اطلبى من المتعلمين اعداد تقرير يستهدف علم الفونج شوى Feng Shui وماتناولته شبكات التواصل الإجتماعى والمواقع البحثية عن ذلك العلم.

الموضة والعادات والتقاليد

المقدمة :

منذ القدم شكل الملابس ضرورة للإنسان كغيره من ضروريات الحياة: من مأكل ومسكن و.... غيرها، وقد تطور تاريخ الملابس ليرتبط في العقود الاخيرة بالموضة ؛حيث تنوعت الازياء من بيئة لأخرى حسب طبيعة البيئة وثقافتها، إذ اتخذت كل بيئة طابعا خاصا بزيها، وتنافست على الابتكار والتحديث في الملابس كي تتواكب مع العصر وهذا هو موضوع درس اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اسأل المتعلمين عن المقصود بالموضة؟

استمعى الى الاجابة واعرضى مفهوم الموضة: الموضة تعني العرف السائد؛ فالموضة مظهر يعبر من خلاله الشخص عن فكرة فهي تُعتبر فن واسع من تصميمات مختلفة للملابس من جميع انواع الأقمشة وهي تجمع ما بين ثقافات العالم من الشرق إلى الغرب؛ حيث تعني الأناقة.

فالموضة أسلوب من التعبير في أي فن، وتظهر بوضوح في الملابس، في الاتزان أو الخط أو اللون ..إلخ.

وتعرف الموضة على أنها: الأسلوب الجديد، أو مجموعة من الطرز في الملابس، أو إضافة لمسات زخرفية معينة في موسم معين .

كما يمكن أن تكون الموضة هي المقياس الذي نحكم به، وكلما زادت معرفتنا لاتجاهات الموضة كلما زادت دقة حكمنا، فنحن نقوم بتصنيف الملابس بأنها أكثر أو أقل مسابرة للموضة أو أكثر أو أقل عصرية ...إلخ

اذكري للمتعلمين ضرورة مراعاة العادات والتقاليد عند اقتنائنا للموضة، وكذا ضرورة التعرف على الموروثات المختلفة لكل بيئة من بيئاتنا العربية والمصرية.

اسأل المتعلمين ماذا يعرفون عن ملابس المرأة النوبية مثلاً؟

للزي النوبي أسرارته التي تتواءم مع تراث النوبة الثقافي والاجتماعي ويبدو هذا واضحاً في أثواب النساء اللاتي يتفنن في تطريزها بأيديهن. وتفتخر كل واحدة بعدد الأثواب التي قامت بإعدادها سواء لها أو لأي من أفراد أسرتها، أو كهدايا تقدمها في مناسبات سعيدة. وتنوع ملابس النساء حسب عمرها

، وكذلك المناسبات المختلفة؛ فنجدها قبل الزواج ترتدي الجلباب مطرزا بالألوان الخفيفة والهادئة، حتى لا يكون لافتاً للأنظار، وبعد الزواج ترتديه بتطريزات غنية وبألوان زاهية يغلب عليها الأحمر. أما الجلباب الذي ترتديه في المنزل فيكون من القطن وبلا تطريز. وعلى الرغم من أن كل نوع يختلف عن الآخر في تطريزه

وألوانه وخامته، إلا أنها كلها متشابهة في ارتداء «الجرجار» فوق الملابس. والجرجار، بفتح

الجيم، عبارة عن ثوب محاك من

قماش التل الأسود الرقيق، ومزين

برسومات صغيرة بنفس اللون،

أشهرها ورق العنب والهلال والنجمة.



قديماً، واليوم تنوعت لتشمل القلوب والورود..... والعديد من الأشكال الأخرى.

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

نماذج موديلات عالمية بمجلات الموضة المختلفة، وعرض تقديمي يوضح الموضة مابين الحداثة والعادات والتقاليد.

اسأل المتعلمين عن كيفية توظيف التراث النوبي في ملبوساتنا العصرية؛ واعرض عليهم النماذج التالية:



اسأل المتعلمين عن معلوماتهم عن ملابس المرأة الصعيدية ؟

استمعي الى الاجابات واعرضي عليهم الشريحة التالية :
 فبرغم من الغزو الكبير في عالم الأزياء لبنات الصعيد ، إلا أنها تحتفظ بشكلها المحتشم و شديد الوقار و خاصة بين أهالي الريف فالبردة السوداء تختلف كلياً عن الملاءة اللف ، حيث أن الملاءة اللف تتميز بطولها حوالي مترين و هي مصنوعة من الحرير أو الستان و تغطي أجزاء من الجسد ، حيث ترتديها المرأة بشكل دائري من حول رأسها و تظهر جزء من القدم للمرأة في حين أن البردة تتميز بلون قاتم و هي مصنوعة من الصوف الثقيل وطولها يقترب من ثلاثة أمتار و النصف متر وتستخدمها المرأة الصعيدية بلف جزء منها حول رقبته و أحد أكتافها و تلفها حول جسدها مروراً بأسفل زراعها الأخر



و ثم تقوم بلفها بحركة دائرية حول الرأس لتغطي جسدها بالكامل من رأسها حتي أسفل قدمها لا يظهر من المرأة غير وجهها .

اسأل المتعلمين عن كيفية توظيف التراث الصعيدى في ملبوساتنا العصرية؛ واعرض عليهم النماذج التالية:

اسأل المتعلمين عن ملابس الفلاحة المصرية ؟

استمعي الى الاجابات اعرضي الشريحة التالية :

الريف المصرى البسيط الرائع ؛ لم يتخلى عن زيه المعروف وهى الجلابية الفلاحي والمنديل أبو أويه.

وتتميز الجلابيات الفلاحي باللون المبهجة الفاتحة والمنقوشه والمزخرفه ؛ مما يجعل ملابسهم تشعر بالبهجة والفرح فور رؤيتها.

اسأل المتعلمين عن كيفية توظيف التراث الريفي في ملبوساتنا العصرية؛



واعرضي عليهم النماذج التالية:



الازياء البدوية :

الملابس البدوية تتكون من عباءة واسعة من طبقات من الملابس ، مع غطاء للوجه ، و غطاء طويل للرأس، العباءة تكون سوداء، طويلة، واسعة،

باللون الأسود و الأحمر، مع غطاء رأس طويل، وتكون مطرزة بتطريز ملون رائع على العباءة و على الكم الطويل الواسع. ومن المعروف تميز الملابس السيناوية بالتطريز اليدوي والحياكة البسيطة.

ويختلف الثوب البدوي في المناسبات المختلفة حيث ان للنهار ثوبًا يختلف عن المساء وللأفراح ثوبًا وللحداد أيضًا، فالثوب الأحمر وهو المشغول بخيوط حمراء تتمازج مع

الألوان الأخرى هو ثوب العروس والأزرق المتداخل مع الألوان الأخرى لفترات المساء والزيارات الرسمية والأزرق السادة بالتطريز الخفيف هو ثوب الأعمال النهارية وفترات الحداد.

أسأل المتعلمين عن كيفية توظيف التراث النوبي في ملبوساتنا العصرية؛ واعرض عليهم النماذج التالية:

توظيف التراث المصري للبيئات المختلفة في تصميم ازياء عصرية .

اسأل المتعلمين هل يمكن استخدام النماذج التقليدية للملابس في البيئات المختلفة في عمل تصميمات تواكب العصر؟



استمعي الى اجاباتهم واعرضي عليهم النماذج التالية :

١- نموذج لاستخدام ملابس الفلاحة التقليدية في موديلات حديثة مبتكرة:





٣- استغلال الزي النوبي في نقوشه وزخرفته بعمل تصميّيات مبتكرة :



٣- عمل تصميّيات مبتكرة من الزي البدوي :



٤- تصمّم موديلات من المناطق المختلفة بالبيئة المصرية وكذا توظيف بعض الرموز الخاصة بالفنون الشعبية:





اذكري للمتعلمين أن الملابس تختلف من حيث : التصميم والشكل ونوع الخامة واللون والمكملات التابعة لها؛ حسب المناسبة والوقت الذي ترتدي له وتنقسم الى :

* الملابس المنزلية :

عادة ما تكون ذات الوان وخامات وتصاميم بسيطة مثل الملابس التي ترتدي اثناء القيام بالأعمال المنزلية، والملابس المناسبة لفترة النوم.... وغيرها.



* ملابس العمل:

تختلف مواصفات ملابس العمل باختلاف الوقت كالتالي :



* ملابس فترة الصباح :

ترتدي في مجالات العمل المختلفة كالمدارس والمستشفيات والجامعات..إلخ، وتتصف هذه الملابس بما يلي :

- بساطة التصميمات بحيث تساعد على سهولة الحركة.
- تتميز مكملاتها بالبساطة.
- اقمشة ذات متانة عالية ومقاومة للتجاعيد وألوانها ثابتة وهادئة؛ حيث تتحمل عمليات الغسيل والكي المتكررة .



*** ملابس بعد الظهر :**

- ترتدى في المناسبات الخاصة والزيارات المختلفة؛ وتتصف هذه الملابس بما يلي:
- التصميمات متنوعة إلى حد ما .
 - الاقمشة متنوعة الخامات والوانها هادئة .
 - المكملات تميل الى البساطة .



*** ملابس المساء :**

- ترتدى في الحفلات المسائية والسهرات...إلخ .
- وتتصف هذه الملابس بما يلي :
- التصميمات متنوعة .
 - الاقمشة تكون لامعة وراقية .
 - يمكن تجميل الزي بالتطريز والخرز والشرائط او الدانتيلات إلخ .
 - المكملات راقية وملائمة .



انهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في الاشكال المختلفة للملابس باختلاف مناسباتها في ضوء مفهوم الموضة والعادات والتقاليد.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية:

1. طبق مفهوم الموضة في ابتكار بعض التصميمات المستوحاة من موروثاتنا الشعبية؟
2. أذكر بعض الرموز والملابس المميزة لأحد البيئات المصرية ؟

الأنشطة الاثرائية:

* اطلبى من المتعلمين استخدام الشبكة الدولية للمعلومات «Internet» لاستعراض أحد المودبولات العالمية وكيفية توظيف التراث المصرى أوالعربى لتواكب عاداتنا وتقاليدينا.



الباترون المسطح

يتوقع في نهاية هذا الدرس أن يكون المتعلم قادراً على تحقيق الأهداف التالية :

المقدمة :

تعتبر مهارة وفن حياكة الملابس من المهارات الحياتية الهامة التي لو تم توظيفها بشكل جيد لعادت على اصحابها بالكثير من الدخل المادى، بل وتمكنوا من تلبية احتياجاتهم الملبسية؛ وأساس فن الحياكة يعتمد على ما سنتناوله في درس اليوم ألا وهو الباترون المسطح.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اذكري للمتعلمين أن من أساسيات حياكة الملابس هو التعرف على أبعاد الجسم الذي سيتم تنفيذ القطعة الملبسية له؛ سواء أكانت قطعة ملبسية (بليرو، بلوزة، بنطلون،...).

ويجب عليك عزيزتي عند أخذ المقاسات مراعاة مايلي:

أن يقف الشخص المراد أخذ المقاسات له بشكل مستقيم، وأن يكون مرتدى ثياب مناسبة ليست بالفضفاضة؛ لكي لا تترك أخذ المقاسات؛ وتؤخذ المقاسات بشكل دقيق؛ باستخدام شريط

القياس كما يمكن الاستعانة بشخص آخر لأخذ المقاسات وتدون في ورقة كما بالشكل:

أسأل المتعلمين عن مفهومهم للباترون المسطح، وأهميته في حياكة الملابس؛ وعززهم التعزيز المناسب .

الباترون المسطح أو النموذج:

هو مخطط مرسوم للقطعة الملبسية ، وقديماً لم يكن استخدام الباترون المرسوم موجوداً، وظهرت المحاولات الأولى لاستخدام هذا الاسلوب في أواخر القرن السادس عشر وبداية القرن السابع عشر، إلا أن البدايات الفعلية كانت في القرن التاسع عشر حيث ظهرت مجلات الموضة ، كما ظهرت طريقة القص تبعاً للمقاسات ، وفي عام ١٩٤٠ م ظهرت بعض الكتب التي تحتوي على الرسوم التوضيحية للباترونات وذلك لتسهيل عملية الحياكة.

وفي العصر الحاضر ظهرت الطرق السليمة لرسم الباترونات وهي قائمة على الدراسة الدقيقة لتشريح جسم الإنسان.

ولكن ما يهمنا اليوم هو رسم تخطيطي للقطعة المراد حياكتها كنماذج ذات مقاس موحد ويتم استخدام قماش مرن لتنفيذها؛ ويتم وضع الباترون على القماش وأخذ العلامات عليه لتسهيل عمليات القص للقماش ومن ثم حياكة القماش لتنفيذ الموديل البسيط المطلوب انتاجه.

فالباترون المسطح هو طريقة وأسلوب تعتمد على رسم صورة من الجسم على الورق في شكل خطوط ومنحنيات عن طريق أخذ مقاسات الجسم وتسمى هذه الصورة الباترون الأولى الذي يحتوى على كافة تفاصيل التصميم وتم تسمية هذه العملية بالباترون المسطح لأن كافة الرسومات تتم بشكل مسطح على الورقة.

اعرضي على المتعلمين نماذج لتصميمات بسيطة باستخدام الباترون المسطح ليم تنفيذ احداها في ضوء اختيارهم، وهاهو البيان العملي لكل نموذج وطريقة رسم الباترونات المسطحة له.

المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية:

بعض نماذج لبترونات مسطحة مدون عليها البيانات الخاصة بالتصميم المراد تنفيذه، نماذج لعدد من الموديلات البسيطة المراد تنفيذها.

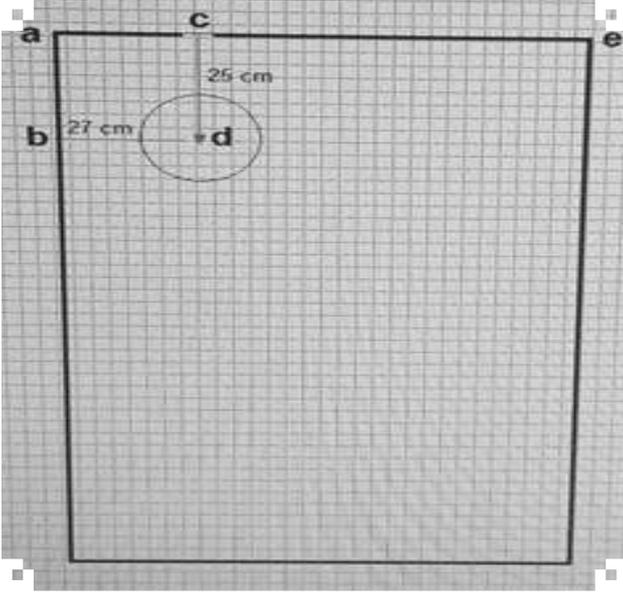
أولاً: نموذج لكارديجان بدون اكمام وبدون خياطة:

هذا الموديل يتميز بسهولة تنفيذه ولا يستغرق كثيرا يفضل استخدام خامات ليكرا لهذا الموديل وذلك للحصول على النتيجة المرغوبة والشكل المناسب وتتنوع خامات الليكرا فمنها القطن او الصوف ساده او منقوش من قماش (قطن ليكرا - جيرسيه- بوكليت)؛ واهم ما يميز هذا الموديل ملائمته لمتطلبات المتعلم من سهوله التنفيذ وسرعة الحصول على الشكل الجمالي للموديل والرضا النفسي عنه وبالتالي الرغبة في تنفيذه وارثدائه.



الخامات والأدوات المستخدمة:

١. عدد فرخ ورق شفاف لرسم الباترون المسطح.
٢. عدد واحد متر قماش عرض ١٥٠ سم.
٣. بكرة خيط من نفس لون القماش.
٤. أدوات التفصيل والحياسة.



البيان العملي لتنفيذ النموذج:

- ١- اعرضي على المتعلمين الخامات والأدوات المستخدمة، واذكري استخداماتها.
- ٢- جهزي فرخ شفاف ومسطرة وقلم رصاص وارسمي الباترون المسطح أمام المتعلمين.
- ٣- ارسمي مستطيل طوله ٩٠ سم (ممكّن تغيير طول المستطيل حسب الرغبة كلما زاد طول المستطيل كلما زاد طول الكارديجان النهائي) وعرضه ١٥٠ سم (عرض القماش المستخدم).
- ٤- يتم وضع القماش بحيث يكون مثنى مع الأخذ في الاعتبار ضرورة فرد اطراف القماش جيدا.
- ٥- ثم نقوم برسم دائرة قطرها ١٧ سم كما هو موضح بالشكل التوضيحي وتعتبر هذه الدائرة بمثابة حردة الإبط.
- ٦- يتم عمل أوفر لأطراف الكارديجان كلها او عمل تنظيف باستخدام غرز التطريز البسيطة مثل غرزة البطانية.

باترونات مسطحة لنماذج للبليرو :





تناقش مع المتعلمين عن اهم الارشادات التي يجب مراعاتها عند وضع الباترون على القماش، والقيام بعملية القص؛ واذكري لهم:



إرشادات يجب مراعاتها عند وضع الباترون على القماش والقيام بعملية القص:

- ١- يفرّد القماش على الطاولة مثنياً بحيث يكون وجه القماش للدخل لكي يسهل وضع العلامات من على ظهر القماش بسهولة .
- ٢- يضبط نسيج القماش عند الثني حسب العرض المطلوب ثم يقاس البعد من طرف القماش الى الطرف الأخر وبذلك نضمن أن يكون النسيج مستقيماً وحينئذ يدبس طرف القماش وكذلك أحرف القماش العرضية
- ٣- يوضع الباترون على القماش ويثبت بالدبابيس مع ملاحظة وضع الدبوس مائلاً أو بالعرض مع عدم رفع القماش من على الطاولة أثناء التدبيس .
- ٤- يراعى علامات الباترون التي تدل على الحواف التي ينبغي وضعها على قماش مثني وفي الأجزاء التي بها علامات توضع على الخط الطولي للنسيج يستعمل شريط القياس للتأكد من أن نهايتي العلامة تبعدان عن طرف النسيج بنفس المسافة

٥- تترك مسافات حول أجزاء الباترون لمراعاة الخياطة بحيث يترك ١ سم حول فتحة الرقبة ، ٢ سم عند خط الكتف والإبط ، ٣سم للجنب ويترك لنهاية الباترون ٥سم ثم ترسم علامات للقص عليها.

٦- يراعى عند القص أن يكون الباترون والقماش مسطحين على المنضدة باستعمال اليد اليسرى حتى لا يتحرك القماش بينما اليد اليمنى تقوم بعملية القص ، وعند استعمال المقص لا يقفل تماماً أثناء القص إلا إذا كنا سنقص الزوايا ويجب أن يكون طرف المقص الرفيع أسفل القماش وعند قص الأجزاء البعيدة يجب ألا يُجذب القماش.

ثانياً: مُودج لبلوزه كاجوال كم جابونيز:

يتميز هذا الموديل بالبساطه وسهولة التنفيذ باستخدام الباترون المسطح، ويمكن تنفيذه بخامات عديدة خامات القطن والكتان وخامات الليكرا بانواعها.

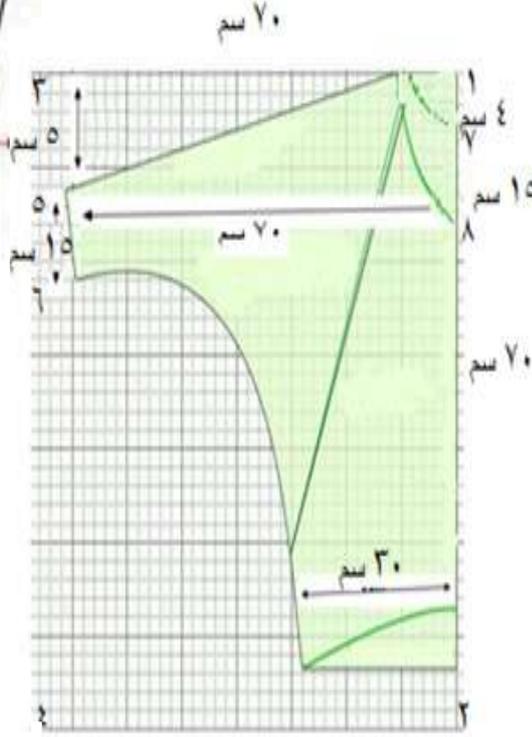
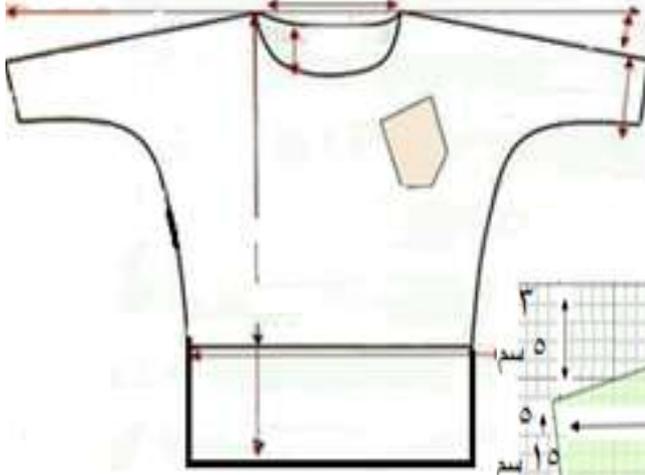
الخامات والأدوات المستخدمة:

١. عدد فرخ ورق شفاف لرسم الباترون المسطح.
٢. عدد ١,٥ متر قماش ليكرا او قماش قطن حسب الرغبة عرض ١٤٠ سم .
٣. بكرة خيط من نفس لون القماش.
٤. أدوات التفصيل والحياسة.



البيان العملي لتنفيذ النموذج:

١. اعرضي على المتعلمين الخامات والأدوات المستخدمة، واذكري استخداماتها.
٢. جهزي فرخ شفاف ومسطرة وقلم رصاص وارسمي الباترون المسطح أمام المتعلمين.



٣. ارسمي مربع طوله ٧٠ سم وعرضه ٧٠ سم . ويعتبر هذا المقاس مناسب جداً لكثير من المقاسات لان موديله كاجوال وفيه مقدار كبير للراحة .

٤ . ننزل من نقطة (٣) مقدار ٥ سم

لنصل لنقطة (٥) (الكم) ثم

من نقطة ٥ : ٦ لعمل ١٥ سم وسع

فتحة الكم .

٥. ننزل من ١ : ٧ مسافة ٤ سم؛ لعمل

دوران حردة رقبة الخلف؛ و من ١ : ٨

ننزل ١٥ سم لعمل دوران حردة رقبة

الأمام،

٦. من نقطة ٢ يقاس ٣٠ سم لعمل

خط الجنب للبلوزة ثم يرسم خط

لأعلى ليقابله نقطة ٦ (خط الكم)

لعمل دوران أسفل الابط بمسافة

١٥ سم .

٧. لعمل جيب صغير نرسم مستطيل أبعاده (١٣ سم عرض و ١٠ سم طول) .



ثالثاً: نموذج باترون بنطلون حريري واسع:

يتميز هذا الموديل بانه سهل وبسيط ويمكن تنفيذه في وقت قصير كما يصلح لجميع المقاسات نظرا لأنه واسع والكمر باستيك وعلى ذلك فانه يعتبر من القطع المميزة التي ينبغي ان نقتنيها وذلك لتعدد استخداماتها فهو يصلح اثناء السفر في المصيف والرحلات حيث التحرر من القيود واللبس الثقيل المقيد للحركة ولتنفيذ هذا الموديل تستخدم الخامات القطنيه السادة والمنقوشه ويمكن استخدام خامات الليكرا.



الخامات والأدوات المستخدمة:

١. عدد فرخ ورق شفاف لرسم الباترون المسطح.
٢. (١٥٠ سم) قماش ليكرا عرض ١٤٠ سم
٣. أدوات التفصيل والحياسة .
٤. بكرة خيط من نفس لون القماش.

البيان العملي لتنفيذ النموذج:

نحضر قطعة القماش مربعه طولها ١٥٠ سم .

ونثني القماش بحيث يعطى شكل المثلث من قمة المثلث نقيس ٣٠سم.

ونعمل حردة كما هو موضح بالشكل؛ ويتم القص على حدود تلك الحردة

ويعتبر هذا الخط هو خط الوسط، من طرفي المثلث علي بعد ١٥سم.

ونضع علامه ثم نقوم بقص القماش يعتبر هذا الخط هو فتحه رجل البنطلون.

وبالتالى لا يبقى سوي الحياكة بغرزة الماكينة البنطلون من الجنبين .

ومن ثم تركيب الكمر للبنطلون .

انتهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في الاشكال المختلفة للملابس باختلاف النماذج المسطحة الخاصة بها؛ وكيف أن السنتيمتر الواحد يمكن أن يؤثر في شكل الموديل ويمكن أن يكون غير مناسب للإرتداء.



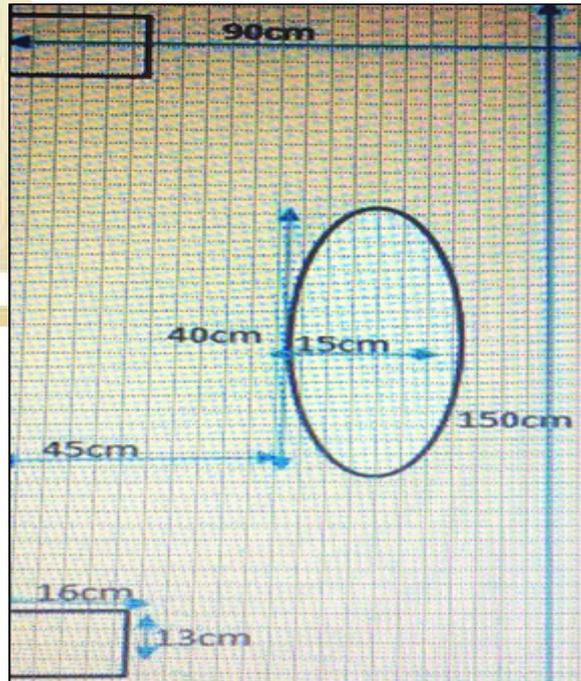
التقييم :

انتقل للتقييم من خلال السؤال التالي :

١. اذكرى مفهومك للباترون المسطح ؟
٢. عددى بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند تصميم الباترون واجراء عملية القص للقماش؟

الأنشطة الاثرائية:

١. اطلبى من المتعلمين اعداد نماذج من الباترونات المسطحة بمقاسات مختلفة.
٢. اطلبى من المتعلمين رسم ذلك النموذج للباترون المسطح ووضعه على القماش للتعرف على القطعة الملابسية التي تنتج.



نماذج مبتكرة لقطعه ملبسية بسيطة
لها أكثر من استخدام

المقدمة :

مما لا شك فيه ان طريقة تنفيذ موديل يتلائم مع المتطلبات الملبسية المتنوعة من خلال قطعة ملبسية واحدة يمكن استخدامه بأكثر من استخدام، مما يتيح التجديد في الملبس في ضوء ابتكارات تصميمات مختلفة لتلك القطعة كما سنتناول في درس اليوم.

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين:

اعرضى على المتعلمين عدد من الصور التي توضح قطعة من القماش والتي يمكن لفها أو تصميمها لإنتاج أكثر من تصميم يصلح لأن يكون قطعة ملبسية مستقلة؛ وتناقش معهم حول مدى إمكانية تحقيق ذلك من خلال خامات الاقمشة المختلفة سواء أكانت من القماش أو حتى من التريكو والكروشيه.

أسأل المتعلمين عن أفكارهم ومقترحاتهم، وأهميه ذلك في مجال الموضة والأزياء؛ وعززهم التعزيز المناسب .

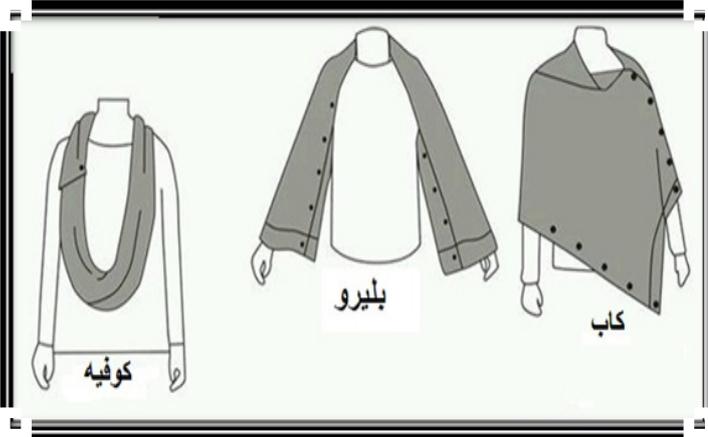
عرض الدرس:

نموذج لكاب يرتدي بأكثر من طريقة:

هذا الموديل يتميز بأنه يصلح لجميع المقاسات فهو يعتبر من الملابس ذات المقاس الواحد (one size) وفي نفس الوقت يمكن ان يرتدي بأكثر من طريقه وهذا ما سنتناوله في درس اليوم .

الخامات والأدوات المستخدمة:

1. عدد فرخ ورق شفاف لرسم الباترون المسطح.
2. (٥٠ سم) قماش ليكرا عرض ١٤٠ سم.
3. بكرة خيط من نفس لون القماش.
4. أزرار لتجميل المنتج المنفذ.
5. أدوات التفصيل والحياسة.



البيان العملي لتنفيذ النموذج:

1. عمل مستطيل من القماش طوله ٥٠سم وعرضه ١٤٠سم .
2. يتم عمل عراوي في طرفي قطعة القماش المتقابلتين كما هو موضح بالشكل .
3. يتم تركيب الأزرار أيضا في الجهتين المتقابلتين .
4. عمل العراوي بهذه الطريقة وذلك حتي يتمكن لنا استخدامه؛ بأكثر من طريقه أثناء اللبس فيمكن ارتداه كبليرو او مثل الكاب او يرتدي مثل الكوفيه .



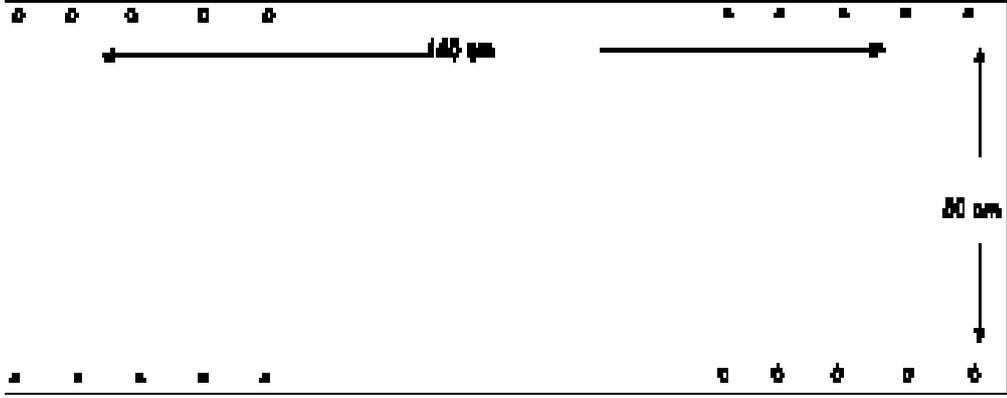
المكان :
حجرة
الاقتصاد
المنزلي
أو
الفصل
الدراسي

الوسائل التعليمية

بعض نماذج موديلات متعددة الاستخدام .



٦. يراعي عند اختيار الأزرار ان تكون ملائمة لنوع الخامه وكذلك للغرض الذي يستخدم من أجله الموديل سواء كان سيرتدى بالنهار او بعد الظهر.
٧. يتم عمل أوفر لأطراف الكاب ثم عمل ثنيه صغيرة باستخدام ماكينه الخياطه.
٨. يمكننا تنفيذ هذا الموديل باستخدام إحدى غرز التريكو أو الكروشيه.



انهى الدرس:

تناقش مع المتعلمين في الاشكال المختلفة للملابس متعددة الاستخدام.

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال الأسئلة التالية :

١. اذكرى مفهومك للقطع الملابسية متعددة الاستخدام ؟
٢. عددى بعض النصائح التى يجب مراعاتها عند اختيار الأقمشة الخاصة بالقطع الملابسية متعددة الاستخدام.

الأنشطة الاثرائية :

* اطلبى من المتعلمين اقتراح نماذج من الباترونات المسطحة للقطع الملابسية متعددة الاستخدام.

المراجع

-  إيمان متولى (٢٠٠٣): اسس اعداد الاطعمة، الرياض، دار البيان، الطبعة الاولى.
-  دعاء حبيب،نادية حفنى (٢٠٠٣):الاتيكيت وفن التعامل مع الآخرين،الدار العربية للكتاب.
-  دانيال جولمان (٢٠١٣): الذكاء الانفاعلى ترجمة: ليلى الجبالى، محمد يونس،دارعالم المعرفة .
-  عفاف هانم رمضان(٢٠١٢):أسس التغذية، المنصورة، دار الاسلام للطباعة والنشر.
-  على الساعدى (٢٠٠٩): صناعة المربات والمرملاذ والجيلى،عمان، دار مجدلاوى،عمان،الطبعة الاولى.
-  سعاد الناعورى، ليلى نشيوات(٢٠٠١):اصول اعداد وتقديم الاطعمة،عمان،مطابع الشرق الاوسط،الطبعة الاولى.
-  محمد الجندي (١٩٩٤): صناعة الحلويات، الهيئة المصرية العامة، القاهرة، جمهورية مصر العربية.-
-  محمد عطية محمد(٢٠٠٥):الاذغذية والمشروبات،الاسكندرية،مكتبة بستان المعرفة،الطبعة الاولى
-  نرجس حبيب سابا (٢٠٠١): الطهى علم وفن، القاهرة،دار المعارف،الطبعة الثالثة.
-  نضال عبدالله تايه (٢٠٠٧): تأثير إعلانات الإنترنت على مراحل اتخاذ قرار الشراء عند الشباب الجامعي الفلسطيني في قطاع غزة، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
-  نادية أحمد محمد (٢٠١٤): اتخاذ القرارات في الاسرة المصرية ، القاهرة، دار عالم المعرفة.
-  Ruyter Martin. & kleijnen(٢٠٠١). Customer Adoption of E-Service. International journal of service Industry Management. Vol: ٢، No: ٢ .
-  Cueto, Marcos(٢٠٠٣). The ORIGINS of Primary Health Care and SELECTIVE Primary Health Care. “Am J Public Health. Public Health Agency of Canada. About Primary Health Care.

 بعض المواقع من الشبكة الدولية للمعلومات

<http://www.alukah.net>

<http://www.almsal.com>

<http://www.lahaonline.com>

<http://hayatouki.com/social-phenomena>

<http://forums.egyptladies.org>

<http://www.fashionied.com>

<https://forum.sedty.com>