



مركز تطوير المناهج
والمواد التعليمية



جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني
قطاع الكتب

دليل معلم الاقتصاد المنزلي للسف الثالث الثانوي العام

لجنة إعداد دليل المعلم

أ. / إيمان محمد الباجورى

مدير عام تنمية الإقتصاد المنزلى
ديوان عام الوزارة

أ.د. / إيمان عبد الحكيم الصافورى

أستاذ المناهج وطرق تدريس الإقتصاد المنزلى
جامعة حلوان

أ.د. / سونيا صالح المراسى

أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة
جامعة حلوان

أ. / سحر محمد أحمد على

موجه إقتصاد منزلى إدارة الشيخ زايد
محافظة الجيزة

أ. / رانيا ابراهيم قرنى

رئيس قسم بمكتب مدير عام تنمية المادة
ديوان عام الوزارة

إشراف تربوى

مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠١٨ م - ٢٠١٩ م



رئيس قسم التكنولوجيا

أ. خان محمد علي

تحرير وإخراج

أ. السعيد السيد حامد

أ. علا محمد عادل

رسوم وصور

مكتب تنمية

مادة الاقتصاد المنزلي

مقدمة

تأكيدا للنهضة التعليمية وسياسات التطوير التي تمر بها مصر فى الوقت الحالى والمحاولات الجادة المخلصة لتطوير التعليم بجميع تخصصاته .

كان لابد أن تشمل يد التطوير مادة الإقتصاد المنزلى كونها تمثل علم الحياة وتسهم إسهاما كبيرا وفعالا فى رفع مستوى الأسرة والمجتمع ثقافيا وإجتماعيا وإقتصاديا وصحيا ...إلخ.

فيهدف تطوير المادة أساسا إلى تنمية مهارات المتعلمين وخلق الروح الإبداعية بينهم ؛ ليثمر عن جيل يحترم العمل اليدوى فيعتمد على نفسه لمواجهة مختلف ظروف الحياة .

ف نجد المجال الأول : إدارة المنزل وإقتصاديات الأسرة يهتم بمشكلات الأسرة الأساسية مع محاولة التدريب على إيجاد الحلول المناسبة لها بأساليب علمية وذلك من خلال موضوعاته الشيقة مثال التدريب والتخطيط الجيد لعمل ميزانية الأسرة على أسس علمية سليمة لتقليل الفرق بين إحتياجات الأسرة ومقدار الدخل.

وأهتم أيضا المجال الأول بأهمية ترشيد إستهلاك الماء والكهرباء لما يكمن بهما من أسرار سعادة للأسرة والمجتمع، ولم يغفل أهم مشكلة تؤثر على موارد وإحتياجات الأسرة والمجتمع وهى مشكلة التضخم السكانى من حيث الأسباب وطرح وسائل لحلها .

وأهتم المجال الثانى: الطفولة والعلاقات الأسرية من خلال موضوعاته الشيقة بمناقشة كل ما يخص الأسرة بداية من الزواج ومتطلباته وحقوق وواجبات كلا الطرفين وحقوق وواجبات الأبناء مروراً بالمشكلات الزوجية المحتملة والتعرف على أسبابها ووسائل حلها حفاظا على الأسرة من الإنهيار ، وأيضا تم عرض عادات الزواج فى بعض أنحاء العالم مع مناقشة سلبيات وإيجابيات هذه العادات .

كما أهتم المجال الثالث التغذية وعلوم الأطعمة من خلال موضوعاته المختلفة بالتعرف على طرق الطهى المختلفة والتدريب على أصناف متنوعة سهلة التنفيذ وأكد على أهمية إتباع نظام غذائى صحى ومتوازن ؛ للفوز بحياة صحية سليمة والوقاية من أمراض سوء التغذية وتناول أيضا الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء ومسبباتها المختلفة من جراثيم وطفيليات وفيروسات ...إلخ وكيفية الوقاية منها حماية لأفراد الأسرة من عواقبها .

وتطرق لكيفية الإستفادة من بقايا الأطعمة والتي تهدر يوميا بلا فائدة وذلك من خلال إعادة استخدامها فى عمل عدد متنوع من الأصناف البسيطة الشهية وأطل بنا المجال الثالث من نافذته على أهم الأطباق المميزة لبعض الدول المختلفة وطرق تنفيذها وذلك لتبادل الثقافات والتنوع .

وعرض المجال الرابع : المسكن وتأثيره أمرا يهم كل أسرة وهو الحصول على منزل جميل مريح وكان ذلك من خلال موضوع عناصر المنزل الثلاث (الأرضيات - الجدران - الأسقف) والتعرف على الأسس السليمة لإختيارها بما يناسب المساحة والإمكانيات وطرق العناية بأى منها وكذلك أهتم بغرفة من أهم الغرف بالمنزل وهى المطبخ من حيث أنواعه وأشكاله وطرق تجميله والعناية به... ولم ينس المجال الرابع أيضا أثاث المنزل ومفروشاتة وطرق العناية والمحافظة عليها .

وأكد المجال الخامس الملابس والنسيج أن الثقة بالنفس تأتي من حسن المظهر فكانت موضوعاته تدور حول القواعد الأساسية لاختيار الملابس بما يناسب المناسبة والبيئة....إلخ ، مع أهمية التدريب على تحديد إحتياجات الفرد من الملابس ، ونظرا للظروف الإقتصادية المختلفة تناول درس تجديد الملابس عدداً كبيراً من الأنشطة العملية لإعادة تدوير الملابس بجميع أنواعها ، وتناول درس مكملات لأناقتك الأسس السليمة لإختيار مكملات الأناقة مع التدريب العملى لتنفيذها يدويا وبخامات متاحة وبطريقة يسيرة .

الأهداف العامة للصف الثالث الثانوى العام

أولاً : الأهداف المعرفية:

- * يذكر المقصود بالميزانية .
- * يعدد الأسس الهامه لعمل ميزانيه .
- * يوضح الهدف من ترشيد إستهلاك المياه .
- * يعرف مفهوم إدارة الوقت .
- * يميز أدوار نمو الجماعات .
- * يبدى رأيه فى دور تنظيم الأسرة بالنسبة للمجتمع .
- * يفرق بين الزواج الشرعى والزواج العرفى من حيث النتائج .
- * يبدى رأيه فى المبالغة فى تكاليف الزواج .
- * يعدد حقوق وواجبات الزوج تجاه زوجته والعكس .
- * ينقد بعض السلوكيات السلبية فى التعامل بين الزوجين .
- * يستنتج الآثار المترتبة على الخلافات الأسرية .
- * يعطى أمثلة لطقوس الزواج فى بلدان مختلفة .
- * يعطى أمثلة لأصناف تطبيقية لكل طريقة طهى .
- * يذكر مفهوم سوء التغذية .
- * يعطى نصائح لزملائه عن كيفية الحفاظ على الوقت .
- * يشرح ماهية الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء .
- * يعطى أمثلة لمسببات تلك الأمراض .
- * يشرح أهمية تنوع الوجبات الغذائية المتناولة .
- * يقترح بعض الأصناف من بقايا الطعام الزائد .
- * يقترح بعض الأصناف من أطباق المطبخ العربى .
- * يعرف المثلث الذهبى للمطبخ .
- * يبدى رأيه فى حل مشاكل المطابخ الصغيرة .
- * يقترح حلول عملية للمطابخ الصغيرة .
- * يستنتج مميزات وعيوب المطابخ ذات الخامات المختلفة (الألوميتال والخشب) .
- * يوضح عناصر المنزل الرئيسية .
- * يميز أنواع الأرضيات المختلفة .
- * يعدد أنواع الخامات التى يتكون منها أثاث المنزل .
- * يطبق الطرق الصحيحة لتنظيف الأثاث والمفروشات .
- * يذكر مفهوم الإتيكيت .
- * يكتب الأسس التى يجب مراعاتها عند إختيار الملابس .
- * يذكر أهمية تجديد الملابس .
- * يفرق بين مكملات الزى المتصلة ومكملات الزى المنفصلة .
- * يبدى رأيه فى أنواع النظارات الشمسية ومناسبتها للوجه .

ثانيا : الأهداف المهارية :

- * ينوع النفقات حسب الأهمية فى خطة ميزانية الأسرة .
- * يبتكر أفكار جميلة إقتصادية لحفل الزفاف .
- * يحرص على المشاركة بجد فى المناقشات .
- * يحافظ على النظام ونظافة المكان .
- * يتبع التعليمات بعناية وإهتمام .
- * ينفذ بعض الأصناف من بقايا الطعام الزائد .
- * يجيد عمل بعض الأصناف من أطباق المطبخ العربى .
- * ينتج بسرعة اصناف شهية من المكرونة المنزلية .
- * ينسق الأدوات من حيث الوظيفة كمجموعات عمل .
- * يستخدم وسائل طبيعية فى العناية بالمطبخ .
- * ينسق بين عناصر المنزل عند عمل ديكور للمنزل .
- * يستخدم الموارد المتاحة عند إختيار نوع الجدران .
- * يجيد العناية بالمفروشات المختلفة .
- * يجمل المائدة بأساليب مختلفة فى ضوء الموارد المتاحة .
- * يتدرب وسائل مناسبة لتجميل المائدة (ربطات جديدة لقوط السفرة، ، إلخ).
- * يبرهن أن نصيب الفرد يقل بزيادة أفراد الأسرة .
- * ينظم متطلباته من الأهم إلى الأقل أهمية .
- * ينوع فى طرق تجديد الملابس بما يناسب الإمكانيات المتاحة .
- * يصمم موديلات جديدة من خامات الجينز القديم .
- * يصمم حذاء يدوى من خامات مستهلكة .
- * يتقن الإستفادة من الإشارات القديمة وإستغلالها كقطعة ملبسية .
- * يختار الإكسسوارات المناسبة لشكل الجسم والمناسبة والمناسبة التى ترتدى فيها .

ثالثا : الأهداف الوجدانية :

- * يناقش أسباب عجز الميزانية .
- * يقترح نموذج ميزانيه لأسرة صغيرة .
- * يبدى إهتمام بمعرفة كيفية ترشيد إستهلاك المياه والطاقة .
- * يلتزم بالعادات والتقاليد الصحيحة فى الإستعداد للزواج .
- * يختار سلوكيات الآباء الإيجابية فى التعامل مع الأبناء كالتشجيع والمدح الإيجابى .
- * يناقش أضرار زواج الأقارب .
- * يحرص على المشاركة بجد فى المناقشات .
- * يحافظ على النظام ونظافة المكان .
- * يتعاون مع زملائه فى طرح أفكار جديدة حول بقايا الطعام .
- * ينتبه بعناية وإهتمام للتعليمات .
- * يشارك فى العناية بالأرضيات المختلفة .
- * يهتم بعمل جدار ثلاثى الأبعاد فى أحد أركان المنزل .
- * يساهم فى العناية بالأنتيبكات والتحف الموجودة بالمنزل .
- * يحرص على إتباع السلوك السليم عند تناول الطعام .
- * يتمسك بالعادات والتقاليد عند إختيار الملابس .
- * يصحح إختيارته للملابس على أسس فنية وعلمية .
- * يرتب إحتياجاته بما يناسب الدخل الأسرى .

قائمة محتويات

الصفحة	الموضوع
	المقدمة الأهداف
٣١ - ١	المجال الأول : إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة
١	ميزانية الأسرة
٧	ترشيد استهلاك الماء والطاقة
١٤	إدارة الوقت - مضيعات الوقت
٢٣	التضخم السكاني
٧١ - ٣٢	المجال الثاني : الطفولة والعلاقات الأسرية
٣٢	الزواج
٤٩	حقوق وواجبات أفراد الأسرة
٥٦	المشكلات الزوجية وكيفية التغلب عليها
٦٣	الزواج حول العالم
١٤٩ - ٧٢	المجال الثالث : الغذاء والتغذية
٧٣	أصناف متنوعة بطرق طهي مختلفة
٩٦	أمراض سوء التغذية
١٠٧	الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء
١١٦	أصناف من بقايا الأطعمة
١٢٥	الطهي حول العالم
٢٣٧ - ١٥٠	المجال الرابع : المسكن وتأثيثه
١٥١	تصميمات المطابخ وأشكالها
١٦٧	أنواع المطابخ (تجميلها - العناية بها)
١٨١	عناصر المنزل والعناية بها
٢٠٣	العناية بالأثاث والمفروشات
٢٢٣	إيتيكيت الولايم
٣١٩ - ٢٣٨	المجال الخامس : الملابس والنسيج
٢٣٩	اختيار الملابس
٢٥٨	احتياجات الفرد من الملابس
٢٦٢	تجديد الملابس القديمة
٢٨١	مكلمات لأناقتك

المجال الأول

إدارة المنزل واقتماديات الأسرة

ميزانية الأسرة



الأهداف

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

- ◆ يذكر المقصود بالميزانية .
- ◆ يوضح أهمية ميزانية الأسرة .
- ◆ يعدد الأسس الهامة لعمل ميزانية .
- ◆ يبدى رأيه فى الحلول المقترحة لعجز الميزانية .
- ◆ ينوع النفقات حسب الأهمية فى خطة ميزانية الأسرة .
- ◆ يناقش أسباب عجز الميزانية .
- ◆ يعدل فى ميزانية الأسرة على أسس علمية .
- ◆ يقترح نموذج ميزانية لأسرة صغيرة .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - قيم وأداب - ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السبورة - مطويات للأفكار الأساسية بالدرس

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

يعتبر تصريف الميزانية من أهم الأمور التي تساعد على إستقرار الأسرة وتمنع وقوع الكثير من المشكلات ، وخصوصاً المشكلات التي تتعلق بالجوانب المالية، ويفضل اللجوء للأسس العلمية السليمة لتحقيق أفضل النتائج وتحقيق الهدف المنشود .

خطوات سير الدرس :

تناقش مع المتعلمين عن :

- ◆ عن مفهوم ميزانية الأسرة .
- ◆ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب .



مفهوم ميزانية الأسرة :

الميزانية إسم مشتق من الميزان ويقصد به التوازن وإعتدال كفتي الميزان بين الإيرادات والنفقات .
فهي خطة مالية، تساعد الأسرة على الموازنة بين الدخل و النفقات بحيث لا تزيد النفقات على مستوى الدخل بحيث تلبى احتياجات الأسرة.



وهي التخطيط لتحديد طريقة إستعمال الدخل المالي للأسرة في فترة زمنية محددة .
تناقش مع المتعلمين في النقاط التالية :

✱ ماهي عناصر ميزانية الأسرة.

✱ الهدف من وضع ميزانية للأسرة.

إستمع إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب .

عناصر ميزانية الأسرة :

تتكوّن ميزانية الأسرة من عناصر مهمة، والتي تساهم في المساعدة في إعدادها بشكل صحيح، ومن أهم هذه العناصر ما يلي: (الدخل - النفقات أو المصروفات - الإيدار) .

١. الدخل :



عناصر ميزانية الأسرة



وهو كافة الإيرادات الأساسية التي تحصل عليها الأسرة بالإعتماد على مصدر واحد، أو مجموعة من المصادر وقد تكون شهرية أو أسبوعية أو يومية و أفضل هذه الأشكال أن تحسب الإيرادات شهريا وهي كالتالي :

١. رواتب .
٢. إيراد من ممتلكات عقارية .
٣. إيراد من رصيد بالبنك .
٤. دخل عن عمل إضافي .

٢. النفقات أو المصروفات :

تنقسم النفقات الشهرية إلى ثلاث فئات وهي كالتالي :

١. النفقات الثابتة .
٢. النفقات القابلة للتعديل .
٣. النفقات التقديرية .



١- النفقات الثابتة :

هي التي يتكرر إنفاقها كل شهر مثل الإيجار أو التمويل العقاري أو أقساط القروض أو إشتراكات التأمين الصحي أو أقساط التأمين وفواتير الكهرباء وفواتير الغاز.....إلخ .

٢- النفقات القابلة للتعديل :

تشمل بنود الإنفاق الضرورية التي يمكن التحكم في حجم المال الذي ننفقه عليها، وتشمل هذه النفقات السكن والغذاء والملابس والخدمات العامة..... وغيرها .



٣- النفقات التقديرية :

هى النفقات غير الضرورية مثل الترفيه والسفر والذهاب للسينما والمسرح، ويمكن الإستغناء عنها إذا تجاوزت المصروفات قيمة الدخل

ملحوظة

تتغير أولويات الإنفاق من شخص لآخر فمما هو أساسى لدى شخص يعتبر ثانوى لدى شخص آخر.



٣-الإدخار:

هى الزيادة في الدخل عن النفقات ، ولا يعنى التوفير هنا أن يحرم أفراد الأسرة أنفسهم من إستهلاك المواد الرئيسية ، وإن وجد زيادة في النفقات عن الدخل علينا بإعادة النظر في النفقات التقديرية بناء على أولوية الصرف، و ما هو الشيء الممكن التنازل عنه لتوفير نفقاته؟

الهدف من إعداد الميزانية:

١. العيش في حدود الدخل المتاح .
٢. وضوح الرؤية فيما يتصل بالقدرة الشرائية .
٣. عدم اللجوء إلى الإقتراض؛ وزيادة الأعباء بالإستدانة.
٤. إدخار جزء من المورد المالي لتحقيق طموحاتنا .

تناقشي مع المتعلمين في النقاط التالية:

- ❖ أسباب العجز في ميزانية الأسرة .
- ❖ حلول مقترحة لسد العجز في الميزانية.
- ❖ استمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب

الأسس العامة لوضع الميزانية :

١. تحقيق الأهداف المنشوده للفرد ، أو الأسرة .
٢. إشباع الحاجات الأساسية أولاً ثم الرغبات .
٣. مراعاة مستويات الأفراد التي أعدت الميزانية لها.



٤. أن يكون مبلغ الصرف أقل من الدخل ، حتى يتيسر إدخار مبالغ يمكن الإستفاده منها عند الحاجة لها في الأزمات أو الظروف الطارئة مثلاً .
٥. أن تتصف الميزانية بالمرونة حتى يكون بالإمكان عمل تعديل لتقابل ما يستجد من الظروف .

أن يشارك كل فرد في الأسره بنشاط وفاعلية في وضع الميزانيه وتحقيق الفائده المرجوه منها .

إن وجود عجز بالميزانية أمر طبيعي ولكن يجب تحديد أسبابه لإيجاد حلول مناسبة له .



أسباب العجز في ميزانية الأسرة :

١. عدم الإلتزام عند الإنفاق .
٢. النقص المفاجئ في الإيراد .
٣. ظهور نفقات ضرورية غير مخطط لها .
٤. الإرتفاع المفاجئ في أسعار الإحتياجات الضرورية .

حلول مقترحة لحل العجز في الميزانية :

حدد خبراء الإقتصاد ، أربع قواعد أساسية تحد من التعرض للعجز في ميزانية الأسرة :

القاعدة الأولى:

تحديد أوجه الإنفاق الضرورية، من خلال صياغة مخطط أو قائمة تحدد أوجه وأساسيات وأولويات الإنفاق الضرورية، والتي لا يمكن إسقاطها أو تجاهلها أو حتى تأجيلها في ميزانية الأسرة، كالطعام اليومي والعلاج الطبي، ومستلزمات تعليم الأطفال.

القاعدة الثانية:

تخصيص مبلغ مالي محدد لكل من أفراد الأسرة، ويكون عليه التعامل بهذا المبلغ على مدار الشهر، مع التشديد على ضرورة عدم تخطي المبلغ المحدد سلفاً إلا للضرورة القصوى، وبإتفاق مسبق مع مسئول الميزانية الأسرية.

القاعدة الثالثة:

تحديد هدف للوصول إليه، من خلال ضبط الميزانية، بحيث يستقطع مسئول الميزانية مبلغاً معيناً (يكون بسيطاً في البداية) ويدخره لمواجهة أي مفاجآت طارئة يتعرض لها المنزل أو أفراد الأسرة، على أن تتم زيادة هذا المبلغ تدريجياً، بتزايد دخل الأسرة، ليصبح بعد ذلك بمثابة إحتياطي إستراتيجي للطوارئ.

القاعدة الرابعة:

تفعيل قاعدة (المبالغ الكبيرة للسلع الكبيرة) وهي قاعدة هامة ، فعند حصول رب الأسرة على مبلغ مالي أو مكافأة مالية كبيرة من العمل، يجب ألا يُدخلها ضمن ميزانية الأسرة، بل يُفضل أن يشتري بها





أحد مستلزمات المنزل الكبيرة، مثل الأجهزة، وذلك وفق أولويات يكون حددها من قبل.

وأصعب الحلول لمواجهة العجز في ميزانية الأسرة هو الإستدانة لأن عواقبها أكثر من مميزاتها ، وإن كانت تعين على تسيير أوضاع المعيشة ولكن على حجم دخل غير حقيقى .
تناقش مع المتعلمين في النقاط التالية :

- أهمية وضع الميزانية .
- من المسئول عن تصريف الميزانية .
- إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب .

أهمية وضع الميزانية :



1. تعتبر الميزانية مرشدا ماليا يساعد الأسره على تجنب الأزمات الماليه ، وتسهم في توعية وإرشاد الأسره إلى معرفة قيمة الدخل والصرف في فتره محددة .
2. تعد الميزانية تطبيقا مريحا لتوزيع الدخل على أبواب النفقات المختلفه الخاصه بالأسره .
3. تدرس الميزانية الدخل بطريقة عمليه من ناحية إمكانياتها ، وإحتياجاتها ، وتحاول أن تشبع الإحتياجات بحسب أهميتها في ضوء ظروف الأسره .
4. تمكن الأسره من العيش ضمن إطار دخلها فقط.
5. تساعد في تقرير أهداف الأسره وهو تحديد حاجاتها الفعلية .
6. تحقق الميزانية قدرة الأسره على شراء ما يلزمها من إحتياجات في الوقت الملائم وبحسب طبيعه المال .
7. تساعد الأسره في فهم وضعها المادى ، وتمكنها من الحصول على رؤيه واضحه في ما يتصل بمقدرتها الشرائيه ، وتضيف مزيدا من المعلومات بشأن مواردها الماليه .
8. تعلم الميزانية الأسره كيفية إدارة نقودها على الوجه الأكمل بموجب أصول وقواعد واضحه يتحتم على الأسره اتباعها .
9. تمنح الأسره فرصه لتحسين وضعها المادى ، لتحقيق بعض الأهداف الخاصه بها .

المسئول عن تصريف الميزانية :

لابأس من أن تتولى المرأة تلك الميزانية إذا كان الزوج لديه من المسئوليات ما يشغله عن ذلك، أما إذا اتفقا سوياً لوضع آلية لتسيير هذه الميزانية فهذا هو الأفضل، لأن الزوجة تدرك في أمور البيت ما لا يدركه الرجل ، فلا بد إذن من مشاركة الطرفين إذا توفّر ذلك و بمزيد من التخطيط نحصل على المزيد من الإدخار .

تصميم توضيحي لميزانية الأسرة :

.١	الدخل المالي الشهري للأسرة
.٢	
.٣	
.٤	
	اجمالي الدخل الشهري
.١	أبواب النفقات الشهرية
.٢	
.٣	
.٤	
	اجمالي النفقات الشهرية
	الفرق بين الدخل والنفقات
	فائض أم عجز مالي

التقييم :

انتقل للتقييم من خلال السؤال التالي :

١. أذكر في نقاط أهمية عمل ميزانية للأسرة ؟

٢. أكمل :

تنقسم أوجه الإنفاق في ميزانية الأسرة إلى نفقات.....و نفقاتونفقات

عناصر الميزانية تتكون منو.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

انتقل للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي :

صمم مقترح لنموذج لميزانية أسرة متوسطه الدخل ؟

ترشيد إستهلاك الماء والطاقة



مقدمة الدرس :

ترشيد الإستهلاك، ضرورة من ضروريات الحياة التي يجب أخذها بعين الإعتبار، وتطبيقها كمنهج يومي فى حياتنا، وهو من الأمور التي دعت إليه الأديان السماوية و بالاعتدال فى إستهلاك النعم التي وهبنا إياها الله حتى لو كانت كثيرة ومتوفرة وزائدة عن الحاجة و يجب على المجتمع أن يعزز هذا المفهوم لتغيير العادات الإستهلاكية التي يمارسها الفرد .

خطوات سير الدرس :

تتناقش مع المتعلمين فى النقاط التالية :

- ❁ المقصود بترشيد الإستهلاك .
- ❁ مفهوم ترشيد إستهلاك المياه .
- ❁ الهدف من ترشيد إستهلاك المياه .
- ❁ طرق الحفاظ على المياه .
- ❁ إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها المميزات والعيوب .

الأهداف

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

- ❖ يذكر مفهوم ترشيد إستهلاك المياه .
- ❖ يوضح الهدف من ترشيد إستهلاك المياه .
- ❖ يقترح أفكار جديدة للتوعية بترشيد إستهلاك المياه والطاقة
- ❖ يعدد صور ترشيد إستهلاك الطاقة .
- ❖ يبدى إهتمام بمعرفة كيفية ترشيد إستهلاك المياه والطاقة .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتنميتها- ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السبورة - فيديو عن طريقة ترشيد المياه والكرباء

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

المقصود بترشيد الإستهلاك :

إن المقصود بترشيد الإستهلاك هو توجيه الفرد لكيفية عدم الإسراف فى مصادر الماء والكهرباء من خلال خطط واعية وإدراكية يعرف بها الفرد الطريق السليم والصحيح للإستخدام الأمثل للموارد .

الماء :



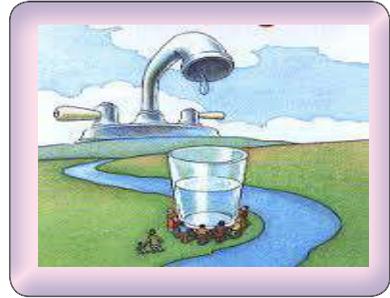
تعد المياه نعمه خلقها الله تعالى للكون فصدق الله العظيم حين قال : (وجعلنا من الماء كل شئ حي)، فالماء يمثل ثلثى سطح الأرض ، كما يمثل ثلثى وزن الإنسان ، ويدخل فى تركيب جميع الخلايا ، وهو أهم عنصر للحياه حيث يستعمل فى علاج كثير من الأمراض والمشاكل الصحيه .

مفهوم ترشيد إستهلاك المياه :

هو أن نستخدم الماء ونستفيد منه بأقل كميته وتكلفة ممكنة في جميع مجالات الحياة ، ويجب على المجتمع أن يعزز هذا المفهوم حين يستخدم المياه في مختلف المجالات الحياتية ، ويجب أن يزيد من حملات التوعية لتغيير العادات الإستهلاكية التي يمارسها الفرد .

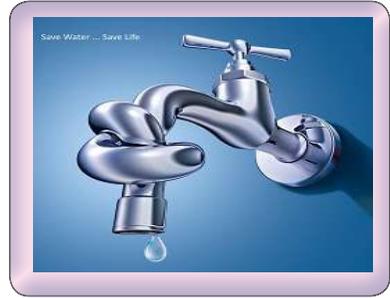
الهدف من ترشيد إستهلاك المياه :

١. الإستهخدام الأمثل للمياه الصالحة للشرب والحفاظ عليها .
٢. الترشيح بشكل عام للمياه وخاصة في مجالات السياحه والزراعه يزيد من التنمية .
٣. وتحقيق الإبتعاد عن الإسراف الذي نهى عنه الله تعالى .
٤. تخفيض قيمة فاتورة إستهلاك المياه والتي لها تأثير على ميزانية الأسرة .
٥. التوفير يكون سبباً فى عدم إنقطاع المياه على الفرد ، والذي يكون سبباً فى الإرتباك والإنزعاغ لدى الأفراد .



طرق الحفاظ على المياه :

١. الوصول إلى طريقة منخفضة التكاليف فى تحلية مياه البحر .
٢. زيادة التوعية فى إستهلاك المياه لجميع فئات المجتمع .
٣. إستعمال الدش أثناء الإستحمام بدلا من ملء الحوض وإغلاق الصنبور وفتحها عند الحاجة للمياه ، وعدم الإطالة فى الإستحمام
٤. عدم فتح صنبور المياه لمدة طويله أثناء الحلاقه وتنظيف الأسنان ويفضل تركيب موفر للمياه أو إستخدام كوب ممتلئ بالماء .
٥. فحص خزان المرحاض بشكل مستمر حتى لا يكون هناك تسريب يسبب إهدار للمياه ، وينصح بعدم سحب مقبض المرحاض كاملا إلا إذا دعت الحاجة إلى ذلك .
٦. إجراء فحص دوري لحنفيات المنزل ، والعمل على تصليح ما هو تالف منها .
٧. عند إخراج الأطعمة المجمدة من الثلاجة فيجب تركها لدقائق بدل إذابتها بإستخدام الماء.



٨. يجب أن نستخدم الكمية المناسبة والتي نحتاجها في إعداد الشاي أو القهوة.
٩. لغسل أو تنظيف الخضراوات أو الفواكه فيجب علينا ملئ وعاء كبير بالماء ونقوم بتنظيف الفواكه أو الخضراوات داخله بدلا من غسلها مباشرة تحت الصنبور لأنه بهذا يستهلك مياه كثيرة .
١٠. عند إستخدام غسالة الأطباق يجب تجميع الأطباق والأكواب وغسلها دفعة واحدة وليس على عدة مراحل ، توفيراً للمياه والطاقة .

١١. عند شطف الأرضيات يجب تنظيفها بشكل جيد ، لتفادي إستهلاك كميات كبيرة من المياه عند الشطف ، كما يفضل إستخدام قطعة قماش مبللة بدلاً من سكب المياه .
١٢. إستعمال فوطة مبللة عند مسح النوافذ والزجاج .
١٣. منع الأطفال من العبث بالمياه واللعب بخرطوم المياه .
١٤. يجب تنظيف خزان المياه لإزالة الترسبات الداخليه به .
١٥. عند غسل السيارة يجب أستعمال الدلو بدلاً من خرطوم المياه الذى يهدر الكثير من المياه .

مظاهر إهدار المياه



وطبعاً يجب تذكر قول الرسول ﷺ :

{ لا تسرف فى الماء ولو كنت على نهر جار . }

تناقش مع المتعلمين فى النقاط التالية :

- ✱ مفهوم ترشيد إستهلاك الطاقة .
- ✱ الهدف من ترشيد إستهلاك الطاقة .
- ✱ طرق ترشيد إستهلاك الطاقة .
- ✱ صور لترشيد إستهلاك الطاقة من خلال التعامل مع أجهزة المنزل .
- ✱ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها مميزات وعيوب كلا منها .

الكهرباء :

تعتبر الكهرباء من أهم إكتشافات عصرنا الحديث، حيث أصبحت تدخل في معظم نواحي الحياة المختلفة، ويكاد لا يخلو منزل تقريباً من جهاز أو أكثر يعمل على الكهرباء و ولكن كيف يمكن للإنسان أن يكون عدو لنفسه ؟ وأن يتسبب فى الإضرار بنفسه ومجتمعه عندما يهدر الكهرباء ويسرف فى إستخدامها فى رفاهيات لا فائدة منها .



مفهوم ترشيد إستهلاك الطاقة :

يقصد بترشيد إستهلاك الطاقة هو الإستخدام الأمثل والمعتدل والعقلانى للكهرباء بعيداً عن الإسراف والتبذير و ومن المعروف أن ترشيد إستهلاك الكهرباء ظاهره حضاريه وسلوك جيد مطلوب من كل أفراد الأسرة لصنع مستقبل وحاضر أجمل لهم ولغيرهم .

الهدف من ترشيد الطاقة :

- ١ . تخفيض تكاليف الإستهلاك (فاتورة الكهرباء) , مما يوفر فى ميزانية الأسرة .
- ٢ . الإستفادة من وفر الطاقة لتغذية المشروعات الجديدة.
- ٣ . تقليل الإستثمارات اللازمة لتصنيع محطات توليد الكهرباء جديدة .
- ٤ . تقليل الأثار البيئية .
- ٥ . عدم قطع الكهرباء بإستمرار على المنازل والمستشفياتإلخ .



طرق ترشيد إستهلاك الطاقة :

- ١ . لنشر الوعي بين الناس لفوائد ترشيد إستهلاك الطاقة .
- ٢ . لا بد من كل شخص أن يبدأ بنفسه فى الترشييد .
- ٣ . أن نقوم بإطفاء جميع الأجهزة الكهربائيّة عند الإنتهاء من إستخدامها على الفور مثل المصابيح الكهربائيّة، ومكيفات الهواء وأجهزة الحاسوبإلخ .
- ٤ . عدم إستخدام الأجهزة الكهربائيّة إلا عند الحاجة لها .
- ٥ . لا نقوم بإضاءة الأنوار فى وجود الشمس، أو إستخدام المكيف فى درجات الحرارة المعتدلة.
- ٦ . الحرص على شراء الأجهزة الموفّرة للكهرباء والتي تكون بنفس الجودة أو بجودة أعلى .
- ٧ . إستبدال المصابيح الكهربائيّة العادية بأخرى موفّرة للطاقة.
- ٨ . الأجهزة تستهلك كمية أكبر من الطاقة فى حال كانت ممتلئة بالغبار أو قديمة أو بها عطل ولذلك يجب القيام بعمل صيانة دورية لجميع الأجهزة الكهربائيّة وتنظيفها، أو إستبدالها بعد فترة من الزمان .
- ٩ . يفضل فصل الأجهزة الكهربائيّة عند وجود طوارئ مثل البرق أو الأمطار الغزيره و الرعد و الزلزال وما شابه لا قدر الله .

صور لترشيد إستهلاك الطاقة من خلال التعامل مع أجهزة المنزل :

لايخلو منزل من وجود عدد من الأجهزة الكهربائية التي تيسر الكثير من أعمالنا وتوفر الوقت والجهد وتسهم فى الترفيه والتكيف مع جميع ظروف الحياة...إلخ , وإلى جانب المميزات يأتى العيب الأكبر وهو إستهلاك كم من الطاقة إذ لم نحسن إستخدامها وترشيد طاقاتها , ولذلك إليك بعض النصائح للتعامل مع الأجهزة :

١-السخان الكهربائي :



١. إستعمال الدش بدلاً من ملء البانيو للإستحمام.
٢. إفحص المواسير والمحابس لضبط عمليات تسرب المياه الساخنة.
٣. ينصح بعزل تمديدات المياه الساخنة بواسطة إستخدام المواد العازلة للحرارة، وذلك لوقف ضياع الحرارة في الحائط أو في الهواء.
٤. غلق المحابس جيداً.
٥. أطفئ السخان الكهربائي فى حالة التوقف عن إستخدامه وخاصة فى الصيف.
٦. إحتفظ بدرجة حرارة المنظم فى السخان على درجة حرارة ستين درجة مئوية.

٢-الثلاجة والفرزير :



١. إحرص على أن تكون ثلاجتك لا أعطال فيها؛ فالثلاجة تعتبر من أكثر الأدوات الكهربائية إستهلاكاً للطاقة.
٢. إحرص على تنظيف ملف المكثف فى ظهر الثلاجة.
٣. إحرص على إغلاق باب الثلاجة، ولا داعي لفتحها إلا وقت الحاجة لذلك، وعند فتح الباب عليك أن تفعل ذلك بسرعة حتى لا يتسرب الهواء البارد.
٤. حاول أن تكون الثلاجة مرتبة وذلك لتسهيل عملية إستخراج الأشياء منها، وعدم فتح الباب لفترة طويلة.
٥. إحرص على تذيب الثلج من الفرزير، واتباع الارشادات الموجودة بالكتيب المرفق معها بخصوص هذا الامر .
٦. إستعمل مبرد الماء فى الصيف، وذلك للتقليل من نسبة عدد مرات فتح باب الثلاجة.
٧. عند الذهاب لشراء ثلاجة جديدة، أسأل عن معدل تكاليفها السنوية.
٨. إحرص عند مغادرتك للمنزل لمدة أسبوع أو شهر أن تفصل الكهرباء عن الثلاجه و تنظيفها مع ترك بابها مفتوحا .

٣- غسالات الملابس :

١. عند ذهابك لشراء الغسالة أسأل عن تكاليفها السنوية وإستهلاكها للكهرباء.
٢. ينصح بعدم تشغيل الغسالة إلا بعد تجميع كمية مناسبة لسعة الغسالة وذلك لأن الغسالة تستهلك نفس كمية الماء والكهرباء والمسحوق في كل مرة، بغض النظر عن كمية الغسيل الموجود فيها.

٤- مكيف الهواء:

١. إحرص على تنظيف فلتر المكيف باستمرار وبشكل دوري.
٢. إحرص على قراءة تعليمات الإستخدام، وذلك لإتباعها حيث إن الإستخدام الخاطيء قد يؤدي إلى إستهلاك الكهرباء .
٣. حافظ على درجة التكييف على درجة حرارة خمسة وعشرين.
٤. لا داعي لتشغيل التكييف، إذا كانت الحرارة خارج الغرفة تعادل خمسة وعشرين درجة.
٥. لا تشغل المكيف طوال فترة غيابك عن المنزل أو الغرفة.
٦. أنزل ستائر غرفتك في الصيف، وذلك للمحافظة على درجة حرارة الغرفة.
٧. إستعمال المروحة في الأيام المعتدلة.
٨. عند ذهابك لشراء المكيف أسأل عن نسبة تكاليفه السنوية، ومعدل إستهلاكه للكهرباء.
٩. لا تفتح باب الغرفة عند تشغيل المكيف، وذلك للحفاظ على درجة حرارة الغرفة.

٥-التلفزيون :

١. قم بإغلاق التلفزيون عند تركك الحجره .
٢. عدم ترك الفيشة بالكهرباء فذلك يوفر أيضا نسبة ٥% من الطاقة.

وأخيرا الإضاءة :

١. ركز على إستخدام ضوء الشمس في النهار.
٢. أغلق الأضواء فى الغرف والأماكن التى لا تجلس فيها.
٣. إستعمل المصابيح الموفرة للطاقة.
٤. أهتم بأدوات الإضاءة نظيفة دائماً.
٥. إستخدم الإضاءة الموجهةالمركزة على العمل مثل الأباجورة أو الأبليكاك بدلاً من الإضاءة العامة للمكان كله.
٦. إستعمل لمبات موفرة للطاقة بدل اللمبات التقليدية.



التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال السؤال التالي :



١ . أذكر الهدف من ترشيد إستهلاك الماء ؟

٢ . أكمل :

من صور الطاقة الموجودة بالمنزلو.....و.....

الماء هو.....الحياة .

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي:

أكتبي مقترحاتك لترشيد إستهلاك الطاقة في المنزل ؟

إدارة الوقت - مضيعات الوقت



مقدمة الدرس :

من الغريب حقا أن يشعر البعض بأن الوقت يمر بسرعة ويشعر البعض الآخر فى نفس الموقف أن الوقت يمر ببطئ فكل منا يمر بهذه الخبرات الشخصية التى تبدو أنها تعطى فكرة خاصة عن الشعور بالوقت والتفاعل معه .



والحقيقة هى أن الإدراك الذاتى للوقت بداخلنا هو مفتاح الإدارة الفعالة للوقت لأننا جميعا لا نتساوى فى ساعات العمل الفعلية فى يوم العمل الواحد .

ويأتى الوقت على قمة عناصر ومؤشرات التقييم ، حيث نربط النجاح أو الفشل فى تحقيق الأهداف بالمدى الزمني المحدد لذلك ، والقدرة على الانتقال فى مهمة لأخرى فى التسلسل الزمني المحدد لها طبقا للخطة .

الأهداف

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

- ◆ يعرف مفهوم إدارة الوقت .
- ◆ يحدد آليات إدارة الوقت بنجاح .
- ◆ يعطى أمثلة لمضيعات الوقت .
- ◆ يجد علاقة بين النجاح وتنظيم الوقت .
- ◆ يستنتج بعض العوامل المتعلقة بتحقيق إنجاز جيد للمهام فى الحفاظ على الوقت .
- ◆ يصمم خطة لإدارة وقته بأسس علمية .
- ◆ يشعر بقيمة الوقت .
- ◆ يعطى نصائح لزملائه عن كيفية الحفاظ على الوقت .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - قيم وأداب .

الوسائل التعليمية

السبورة - فيديو عن مضيعات الوقت - ماكت لخطوات ادارة الوقت .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

خطوات سير الدرس :

تناقشى مع المتعلمين عن :

- ◆ مفهوم الوقت .
- ◆ خصائص الوقت .
- ◆ مفهوم إدارة الوقت .
- ◆ والعوامل المؤثرة على مفهوم إدارة الوقت .
- ◆ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب .

مفهوم الوقت :



يعرف الوقت لغوياً على إنه الزمن المقدر لفعل شيء ما . لذلك يجب على كل إنسان أن يسعى لإستغلال وقته بكل ما هو مفيد له، ويضع برنامجاً يوضح فيه الأعمال التي عليه إنجازها .
وأن يمتلك مهارة إدارة الوقت وهذه المهارة يمكنك تعلمها وتنميتها مع الوقت .

خصائص الوقت:

جميعنا نشترك في مقدار ما نملك من الوقت و لكننا نختلف و بشدة فى الكيفية التى نقضى بها هذا الوقت و للوقت خصائص عديدة فهو أعلى ما يملك الإنسان، و هو مورد محدود لا يمكن تعويضه، بالإضافة إلى أن إستغلاله يزيد قيمته والمشكلة تكمن في عدم تنظيمنا للوقت و ليست قلة الوقت المتاح لدينا .



مفهوم إدارة الوقت :

توجيه القدرات الشخصية للأفراد وإعادة صياغتها لإنجاز العمل المطلوب فى ضوء القواعد والنظم المعمول بها ، وهذا يعنى توجيه إدارة الفرد الداخلية تجاه الأداء المطلوب وفقاً للزمن والوقت المحدد .

عوامل تؤثر فى مفهوم إدارة الوقت :



١. تختلف لدى الأفراد بإختلاف دوافعهم وإحتياجاتهم وطبيعة وظائفهم .
٢. تختلف أيضاً من ثقافة إلى أخرى وسلوك الإنسان تجاه الوقت فهو سلوك مكتسب من البيئة الإجتماعية ومن القيم التى تكونت لديه تجاه التعامل مع الوقت .
٣. تكوين قيم الإنسان تجاه الوقت عملية معقدة ومن أكثر الصفات تأثراً بالظروف المحيطة وتتأثر هذه القيم بتغير هذه الظروف وظهور دوافع جديدة .

وبصفة عامة :

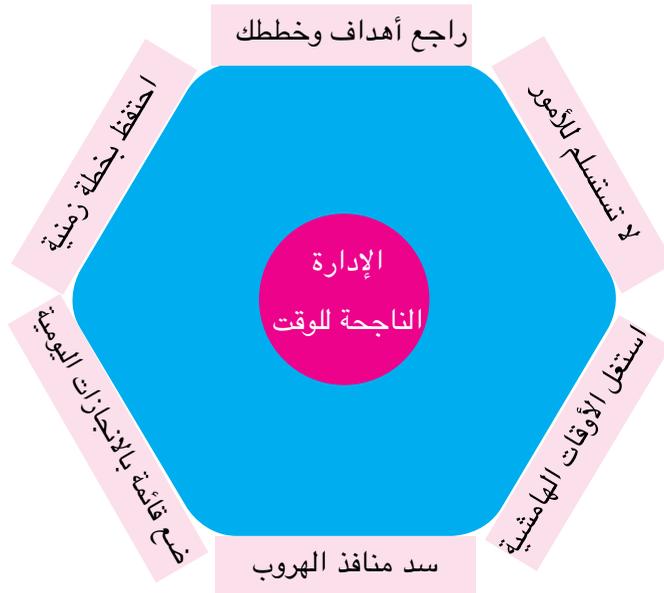
عليك أن تستخدم أدواتك فى ترويض الوقت ، وهذا يعنى أنك فى الوقت الحالى تنقذ ما تم التخطيط له مسبقاً فأنت تقود الوقت فى طريق قد رسمته مسبقاً ، وتعرف إلى أين أنت ذاهب ، وإذا لم تكن قد خططت لوقتك فإن الطريق سوف يتحكم فى إتجاه سيرك ، وسوف تعتمد على الصدفة أو إختيار الأسهل وقد لا تصل للهدف .

إرشادات هامة حول إدارة الوقت :

١. عليك أن تدرك وقتك وكوحدة متكاملة وعندئذ تستطيع أن تضطلع بالمسئولية الكاملة تجاه هذا الوقت وتفعل ما تريد أن تفعله به .
٢. الوقت كما ذكرنا هو من النعم التي من الله بها علينا ولكنه مثل بقية النعم الأخرى يمكن أن يساء إستخدامه أو التعامل معه مما يحوله إلى مصدر للشقاء والتعاسة .
٣. إن دقائق الساعة حولك لا تمثل أية قيمة إنسانية مفيدة وإذا كان هذا إتجاهك الحقيقي فانك سوف تستطيع أن تتغلب على أشياء صغيرة أو تافهة يمكن أن تشغل بالك لفترة أطول من الساعات .
٤. إنك تستمع إلى دقائق الساعة وتفكر في مواعيدك وأوقاتك وتتذكر أشياء كان يجب أن تفعلها و ذلك في ضوء الوحدة المتكاملة للموضوع وإرتباط هذا الموضوع بأولوياتك في الحياة والعمل وفي هذه الحالة سوف تستطيع أن تفعل الأفضل ولا تتجمد .
٥. عليك أن تجعل الوقت ملكية شخصية لك وتستخدمه بصورة محايدة حتى تستطيع أن تحدد كيفية الإستفادة منه .



وإليك مخطط يوضح إدارة الوقت بنجاح:-



تناقش مع المتعلمين عن :

- ✱ خطوات و مبادئ الإدارة الناجحة للوقت - مع حث المتعلمين على ذكر أمثلة متنوعة لإدارة الوقت .
- ✱ إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب .

خطوات ومبادئ الإدارة الناجحة للوقت :



أسس لتحديد الأهداف وعمل خطة العمل :

١. راجع أهدافك وخطتك .
٢. أحتفظ بخطة زمنية أو خطة عمل .
٣. ضع قائمة بالإنجازات اليومية .
٤. سد منافذ الهروب .
٥. إستغل الأوقات الهامشية .
٦. لاتستسلم للإمور العاطفية .

١- راجع أهدافك وخطتك :



١. يجب على الإنسان أن يراجع أهدافه وخطته وأولوياته ، لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لا يمكن أن يستطيع أن ينظم وقته ؟ ويديره إدارة جيدة.

٢. إدراك أهمية الوقت، فساعة واحده تستطيع أن تنجز فيها الكثير.

٣. كن منطقي في تحديد أهدافك و كن منطقياً في تحديد الأوقات اللازمة لكل عمل.

٢- إحتفظ بخطة زمنية أو خطة عمل :

أن تقوم بعمل برنامج عمل زمني (مفكرة) لتحقيق أهدافك على المستوى القصير توضح فيه الأعمال والمهام والمسئوليات التي سوف تنجزها ، وتواريخ بداية ونهاية إنجازها ، والمواعيد الشخصية إلخ ، ويجب أن تراعي في مفكرتك الشخصية أن تكون منظمة بطريقة جيدة تستجيب لحاجاتك ومتطلباتك الخاصة ، وتعطيك بنظرة سريعة فكرة عامة عن الإلتزامات طويلة المدى.



٣- ضع قائمة بالإنجازات اليومية :

هي أن يكون لك يومياً قائمة إنجاز يومية تفرض نفسها عليك كلما نسيت ، ويجب أن تراعي عند وضع قائمة إنجازك اليومي عدة نقاط أهمها:

- ✱ أجعل وضع القائمة اليومية جزءاً من حياتك .
- ✱ لا تبالغ في وضع أشياء كثيرة في قائمة الإنجاز اليومية .
- ✱ تذكر مبدأً باريتو لمساعدتك على الفعالية (يشير مبدأً باريتو إلى أنك إذا حددت أهم نقطتين في عشر نقاط ، وقمت



- ✱ بإنجاز هاتين النقطتين فكأنك حققت ٨٠٪ من أعمالك لذلك اليوم).
- ✱ أعط نفسك راحة فى الإجازات وفى نهاية الأسبوع .
- ✱ كن مرنا فإن قائمة الإنجاز ليست أكثر من وسيلة لتحقيق الأهداف.

٤- سد منافذ الهروب :

وهى المنافذ التى تهرب بوساطتها ودون شعور منك من مسؤولياتك التى خططت لإنجازها، وخاصة تلك التى تخشى عدم النجاح فيها؛ فتجدها صعبة ثقيلة عليك؛ فتصرفك عنها حالات تتتابك، كالكسل والتردد والتأجيل والتسويف، والترويح الزائد عن النفس.

٥- إستغل الأوقات الهامشية :

إستغل الأوقات الهامشية بقراءة الكتب المفيدة أو بالرياضة أو كسب مهارات جديدة أو تعلم لغات حديثة لترتقى وتدعم سيرتك الذاتية.

٦- لاتستسلم للأمور العاطفية :

ركز جيداً فيما بين يديك و إذا ما بدأت فى مهمة ما فاعمل على إنجازها كاملة.

مرحلة تنفيذ :

هى المحك الفعلى الذى ينقلك إلى الحياة المنظمة و مع مراعاة هذه الامور الهامة :

١. إبدأ بالمهام الصعبة و إجعل أهم نشاطاتك فى ساعة الذروة و الأعمال الروتينية فى وقت تكون فيه أقل نشاطا .

٢. تنظيم مكان العمل، تأكد من ترتيب أدواتك و إحتفظ بنظام جيد للمفاتك و كتبك وتخلص من أى شيء ليس له أهمية.

٣. التفويض الفعال بأن تحدد ما الذى تريد تفويضه فهناك أمور هامة و عاجلة لا يمكن تفويضها لإحد، و أمور هامة غير عاجلة و يمكن تفويض أجزاء منها، و أمور غير هامة و عاجلة من الأفضل تفويضها .

٤. إحذر مضيعات الوقت: المماطلة و التأجيل ، عدم التركيز، عدم

قدرتك على قول لا، المقاطعات المفاجئة، المجهود المكرر، التخطيط غير الواقعى، عدم النظام، الإجتماعات غير الفعالة، الإنتظار، الأوراق الكثيرة و قسم الأوراق جيدا ورتبها .



المتابعة والمراقبة:

الرقابة هى مقارنة ما سبق تخطيطه بما تم تنفيذه بهدف تحديد الإنحرافات و الإستفادة من الإيجابيات و تجنب السلبيات و وضع مقترحات لعلاجها .

و تتصف الرقابة الفعالة بالآتى :

(فورية، دورية، إقتصادية، إصلاحية، مرنة)، و لابد من إعادة تحليل الوقت بعد ثلاثة أشهر.

بهذا الأسلوب البسيط و العملي يمكنك أن تكون مديرا ممتازا لوقتك و تتعامل مع حياتك بشكل

إحترافي، وتذكر أن اليوم هو الغد الذى وعدت نفسك أمس أن تتجز فيه الكثير من الأعمال.
فإدارة الوقت تمنحك سعادةً ورضا وقناعة بكل ما هو موجود فى هذه الحياة.

تناقشى مع المتعلمين عن :

- ❖ فوائد إدارة الوقت.
- ❖ أثر عدم تخطيط الوقت.
- ❖ نتائج الإدارة السيئة للوقت .
- ❖ إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب .



فوائد إدارة الوقت :

١. يجعل منك إنساناً ناجحاً متميزاً عن أقرانك فى العمل، ومدركاً لمتطلبات تحقيق الأهداف.
٢. إن الوقت هو عمر الإنسان كله ، ويجب عليك أن تدير وقتك لتجد جواباً يوم القيامة عن سنواتك فيما قضيتها كما فى الحديث الشريف عن سيدنا محمد أشرف الخلق (لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين إكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به). صدق رسول الله.
٣. تجد وقتاً أطول لنفسك وعائلتك؛ للذهاب فى رحلة إستجمام والتنفيس عن النفس.
٤. تخفّف على نفسك الضغط فى العمل أو حتى فى متطلبات المنزل؛ فتشعر بالراحة والإطمئنان من سير العمل الجيد، وبذلك تتحسن إنتاجيتك للعمل وتقلل من نسبة الأخطاء فيها.
٥. يصبح لديك الوقت الكافى للتطوير الذاتى والمهنى للمستقبل .
٦. الأشخاص الذين ينجحون فى إدارة الوقت يجدون ألف باب لتحسين المستوى المادى لديهم.

أثر عدم تخطيط الوقت:



١. إعطاء الفرصة لسيطرة بعض الأفكار السلبية.
٢. عدم بحث الأمور والقضايا التى لا يمكن تأجيلها من المشاكل التنظيمية لدراستك وإجتماع العائلة.... إلخ .
٣. بذل جهد إضافى لمعالجة الأخطاء الناتجة عن التأخير فى بحث أو دراسة بعض الموضوعات الهامة .
٤. عدم إستثمار طاقات وإمكانات تملكينها.
٥. التوتر والإجهاد المستمر.

٦. تراكم الأوراق والأعمال الدراسية والمنزلية .
وأيضاً للتخطيط السيئ نتائج سلبية كثيراً على العمل .

نتائج الإدارة السيئة للوقت:

١. الشعور الدائم بضخامة وجسامة أعباء العمل الذى يأخذ شكل عمل إضافى فى العطلات.
٢. العجز عن الإلتزام بالمواعيد الضرورية.
٣. معالجة الموضوعات بشكل سطحي .
٤. إتخاذ قرارات مستعجلة على الرغم من المخاطر التى قد تترتب عليها.

تناقشى مع المتعلمين عن :

- ✱ المقصود بمضيعات الوقت.
- ✱ أنواعها ومظاهر إضاعة الوقت .
- ✱ أسباب إضاعة الوقت .
- ✱ إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب .



مضيعات الوقت :

هي العوامل التي تحول دون أداء الأعمال المهمة ذات القيمة العالية، وهي التي تستهلك كمية كبيرة من الوقت لا تتناسب مع القيمة الناتجة عنها، وأيضاً الأعمال التي تشغلنا كثيراً وإن كانت تسهم إسهاماً محدوداً فى تحقيق أهدافنا

تنقسم مضيعات الوقت إلى قسمين:

١. مضيعات الوقت الذاتية: وهي مرتبطة بالفرد نفسه ومن أسبابه (ضعف التخطيط ، عدم معرفة ما يريده بالتحديد ، العادات السلبية المضيعة للوقت).
٢. مضيعات خارجية : وهي مرتبطة بتعامل الفرد مع الآخرين (العائلة ، الأصدقاء...إلخ).
٣. هناك مظاهر عديدة وسلوكيات مختلفة تسبب إضاعة الوقت ولكن هناك أيضاً الأسباب الحقيقية لإضاعة الوقت .





الأسباب الحقيقية لإضاعة الوقت :

١. واجبات العمل أكبر من طاقتك اليومية .
٢. وقت فراغك كبير .
٣. إختيار بعض الأمور غير المخطط لأدائها أثناء عملك لمهام حقيقية.
٤. التزاور بدون موعد سابق .
٥. المكالمات التلفونية .
٦. عدم وجود تخطيط .
٧. عدم وجود أولويات .
٨. حدوث أزمات غير مخطط للتعامل معها .
٩. عدم وضوح الأهداف .
١٠. التردد والتسيب فى إتخاذ القرارات والتأجيل المصاحب لها .

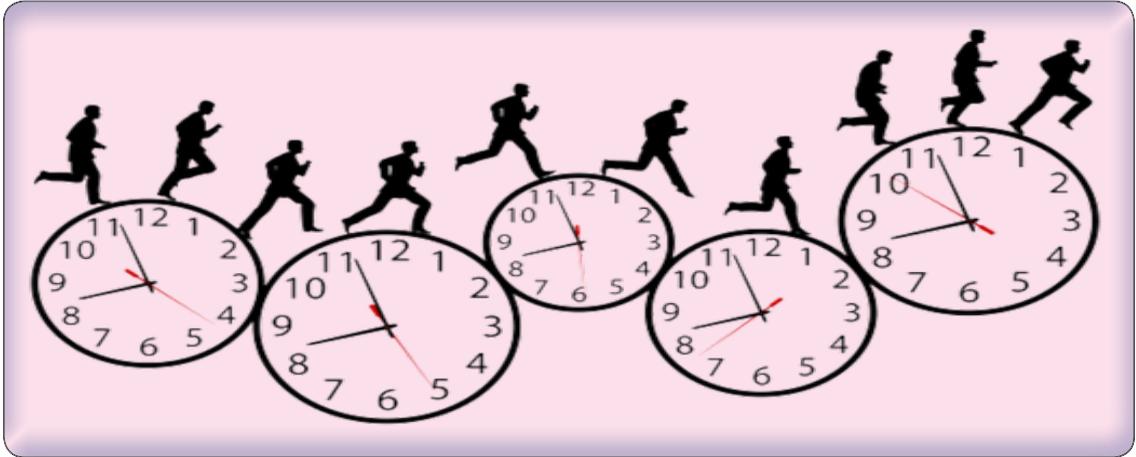
اهم مظاهر اضاعة الوقت فى وقتنا الحالى :

- ✱ الكثير منا يقضى ساعات طويلة امام التلفاز لمتابعة أعمال قد تكون مكررة وغير مفيدة عوض أن يفتح كتابا مفيدا .
- ✱ شبكات التواصل الإجتماعية من أكثر الأماكن التي تسرق علينا الوقت، هذه الشبكات التي تتكاثر وتزداد خصائصها ومميزاتها وبالتالي هي تجذب المستخدمين أكثر فأكثر إليها ، تلتهم الكثير من أوقاتنا الثمينة.
- ✱ أصبحت شبكات الإنترنت متواجدة بشكل أقرب وأصبحت ملازمة لنا عبر الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية ، أصبح الإنترنت متاحاً بشكل أكبر وأصبحت الأجهزة أصغر وأخف وبالتالي الوصول إلى هذه الشبكات أصبح أيسر ما يكون ،
- ✱ وبدون تنظيم للوقت وضبط التعامل مع التكنولوجيا قد تضيع علينا الكثير من الأوقات بدون فائدة حقيقية ، أوقات يمكنها أن تغير حياتنا نحو الأفضل إن إستثمرناها كما يجب .

نصائح مهمة :

١. الوقت هو الشئ المشترك بين الجميع فالوقت للجميع ولكن هناك إختلاف فى كيفية إستغلال الوقت من شخص لآخر.
٢. أنت المسئول الوحيد عن وقتك وتستطيع أن تستغله وتخطط له فالوقت يسير بسرعة ثابتة ولا يمكن تقديمه أو تأخيره فالوقت له كمية وله نوعية فلا تسرق وقت الآخرين ولا تدعهم يسرقون وقتك.
٣. الوقت هو المقياس الذى نعتمد عليه فى سرعة الإنجاز والمنافسة وأصبحت جميع المجالات تعتمد على الوقت كمقياس لمدى إستغلاله.
٤. هو أداة تقويم ورقابة حيث كل عمل له فترة زمنية محددة وبداية ونهاية.
٥. إن الإهتمام بالوقت يعنى الإهتمام بالأساسيات والأولويات فى العمل، وتستطيع أن تقيم أى فرد أو

- مجموعة أو جهة من خلال العناية الفائقة بالوقت، لأن تلك العناية إنما تعنى الإخلاص ومثالية الأداء وحسن التخطيط المالى والبشرى والإدارى .
٦. تعلم قول (لا) لمن يريد أن يضيع وقتك .
٧. إستيقظ باكراً وإستغل يومك من بدايته لتنجز أكبر قدر ممكن من الأعمال، ونم باكراً لتتال قسطك الكافي الذي يعينك على قضاء نهار جديد.



التقييم :

إنتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

أكمل :

- ✱ يفضل إستغلال الأوقات الهامشية بقراءةأو.....أو.....
- ✱ تنقسم مضيعات الوقت إلى مضيعاتوأخرى مضيعات

الأنشطة الإثرائية:

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

قومى بتصميم نموذج تخطيطى يوضح خطتك لتنظيم وقتك وعرضه على زميلاتك مع مناقشة

إيجابياته وسلبياته ؟

التضخم السكاني

٤



مقدمة الدرس :

تعتبر المشكلة السكانية ضمن التحديات التي تواجه عملية التنمية في مصر وعلى الرغم من الجهود التي بذلت للحد من هذه المشكلة إلا أن معدل النمو السكاني مازال مرتفعاً الأمر الذي يتطلب المزيد من التوعية و يجب أن نكون أكثر عقلانية في التغلب عليها حتى يستطيع كل فرد في مصر أن يعيش عيشة كريمة .

خطوات سير الدرس :

تناقش مع المتعلمين في الآتي :

- ❁ مفهوم التضخم السكاني ؟
- ❁ أدوار نمو الجماعات الإنسانية ؟
- ❁ أسباب الزيادة في الكثافة السكانية ؟
- ❁ إستمعي إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب وإستنتجي من

الأهداف

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

- ❖ يذكر مفهوم الزيادة السكانية .
- ❖ يميز أدوار نمو الجماعات .
- ❖ يعدد أسباب الزيادة السكانية .
- ❖ يبدي رأيه في دور تنظيم الأسرة بالنسبة للمجتمع .
- ❖ ينقد الزواج المبكر وتأثيره السلبي على المجتمع .
- ❖ يقترح أفكار لمواجهة الزيادة السكانية .

القضايا المتضمنة

حسن إستخدام الموارد وتنميتها- تنظيم الأسرة .

الوسائل التعليمية

السبورة - فيديو عن الآثار السلبية للتضخم السكاني على الأسرة والمجتمع - فيديو عن اضرار الزواج المبكر.

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

مفهوم التضخم السكاني :

المقصود بالتضخم السكاني هو عدم التوازن بين عدد السكان و الموارد والخدمات ، فإذا زاد عدد السكان ولم يزداد معه فرص العمل و زيادة الإنتاج وإرتفاع المستوي الإقتصادي تظهر المشكلة وتصبح الدولة في مواجهة مشكلة سكانية يصعب معها إيجاد الحلول .

أدوار نمو الجماعات الإنسانية :

١ - الدور البدائي : ويتميز بالآتي :

- ١ . إرتفاع معدلات المواليد بسبب الإقبال على الإنجاب .

٢. إرتفاع معدلات الوفيات بسبب عدم توفر الرعاية الطبية .
 ٣. إنخفاض معدل الزيادة الطبيعية .
- وقد تخطت جميع دول العالم هذا الدور فى الوقت الحاضر .

٢- الدور الإنتقالى : ويتميز بالأتى :

١. إرتفاع معدلات المواليد بسبب إستمرار الإقبال على الإنجاب .
 ٢. إنخفاض معدلات الوفيات بسبب الرعاية الصحية .
 ٣. إرتفاع معدلات الزيادة الطبيعية .
- تعرف الدول التى تعيش هذا الدور بالدول النامية منها مصر وأمريكا اللاتينية إلخ.



٣- الدور النهائي (الإستقرارى) :

ويتميز بالأتى :

١. إنخفاض معدلات المواليد بسبب إنتشار الوعى السكانى .
 ٢. إنخفاض معدلات الوفيات بسبب الرعاية الصحية .
 ٣. إنخفاض معدلات الزيادة الطبيعية .
- وتعرف الدول التى تعيش هذا الدور بالدول المتقدمة مثل أمريكا وأوروبا.... إلخ .

أسباب الزيادة السكانية:

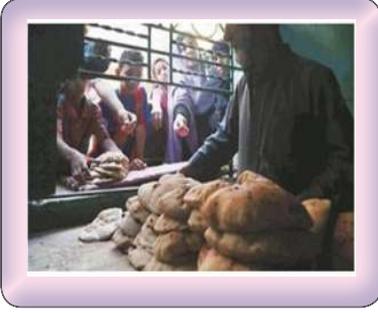
١. زيادة فى أعداد المواليد.
٢. قلة أعداد الوفيات نتيجة تحسن الخدمة الطبية.
٣. زيادة فى أعداد المهاجرين إلى منطقة معينة تؤدي إلى زيادة الكثافة السكانية فى هذه المنطقة.
٤. نقص كمية الموارد .
٥. إنخفاض نسبة الوفيات بين الأطفال لتحسن الأوضاع الصحية بالإضافة إلى إرتفاع نسبة المواليد .
٦. عدم إستخدام وسائل تنظيم الأسرة بالرغم من الرغبة فى منع أو تأجيل الحمل خوفاً من الآثار الجانبية لتلك الوسائل .
٧. الزواج المبكر للإناث، وبالتالي الإنجاب المبكر.



تناقشى مع المتعلمين فى الأتى :

- ✱ الأثار المترتبة على الزيادة السكانية .
- ✱ دور التنمية فى علاج المشكلة السكانية .
- ✱ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

أثار الزيادة السكانية :

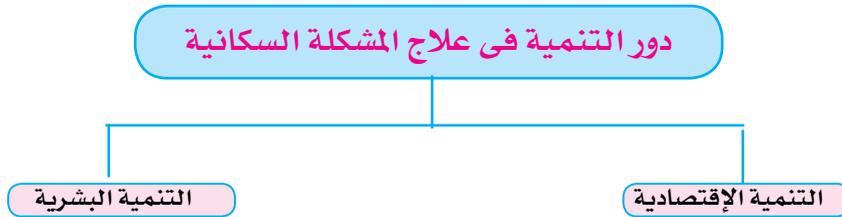


١. بروز ظاهرة الفقر والجوع ونقص فى الموارد الغذائية ويلاحظ ذلك فى طواير العيش والصراع للحصول على رغيف الخبز.
٢. عجز فى فرص التعليم المتاحة ويلاحظ تعدد الفترات فى المدرسة الواحدة وإرتفاع أعداد تلاميذ كل فصل .
٣. عجز فى الخدمات الصحية وهذا ما نلاحظه بوضوح فى المستشفيات المكتظة بالمرضى وضرورة الإتصال المسبق لحجز سرير قبل الشروع فى إجراء عملية جراحية .
٤. عجز فى فرص العمل ونلاحظه فى نسبة البطالة والعاطلين .
٥. عجز فى الدخل السنوى و إنخفاض الأجور .
٦. عجز فى الخدمات العامة فنلاحظ ذلك بوضوح فى إزدحام وسائل المواصلات بكل أنواعها .
٧. ترتب على النمو السكاني الكبير هجرة واسعة نحو المدن مما أدى إلى تضخمها وبروز مشكلات كبيرة .
٨. عدم القدرة على سد إحتياجات السكان من خدمات ومرافق عامة (مواصلات - ماء - كهرباء - صرف صحى - تعليم وغير ذلك) .



دور التنمية فى علاج المشكلة السكانية :

ويتمثل فى :



١- التنمية الإقتصادية:

تعد عاملاً رئيسياً فى علاج عواقب الانفجار السكاني و مما دعا معظم الدول لوضع الخطط الكفيلة بالتنمية التى تهدف إلى تأمين الغذاء وتحقيق الأمن الغذائى لمجتمعاتها وذلك بالإستفادة من:

✳ التكنولوجيا الزراعية لرفع مستوى الإنتاجية بفضل الميكنة الزراعية وإستخدام الأسمدة والمبيدات الحشرية

وإستخدام أنواع جديدة من الشتلات النباتية ذات الإنتاجية العالية.
 * إعمار المناطق الصحراوية وإستغلال الثروات الجديدة فيها .

٢- التنمية البشرية:

وذلك بتكوين القدرات البشرية (تحسين الصحة والمعرفة والمهارات) وإستخدام هذه القدرات في الأغراض الإنتاجية.

تتناقش مع المتعلمين فى الأتى :

- * مفهوم تنظيم الأسرة .
- * أهمية تنظيم الأسرة .
- * مخاطر الحمل والولادة المتكررين على صحة المرأة .
- * إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

مفهوم تنظيم الأسرة :

يقصد بمفهوم تنظيم الأسرة الوسائل التى تساعد على المباعدة بين حمل وأخر بحيث تكفل هذه الوسائل منع حدوث حمل لفترة محددة، وبمجرد التوقّف عن إستخدامها تعود الأم للإنجاب بشكل طبيعى دون حدوث أية مضاعفات جانبية تضر بصحتها، أو تمنعها من الحمل عندما ترغب بذلك ويكون قرار إستخدام هذه الوسائل بناء على رغبة الزوجين معاً فى تأخير الحمل ، وبما يتناسب مع ظروفهما الإجتماعية، والإقتصادية، والصحية، وبما يضمن صحة الأم والجنين، وهذه الوسائل



تقدّمها مراكز الأمومة والطفولة فى مديريات الصحة المنتشرة فى كافّة أنحاء العالم، والتى توفر خدماتها بأجور رمزية، وبشكل مستمر.

أهمية تنظيم الأسرة :

إن الجهود التى تبذل فى سبيل التنمية الإقتصادية لا تلبث أن يتبدد أثرها إزاء النمو السكانى السريع و ذلك النمو الذى يشكل أخطر العقبات التى تواجه جهود الشعب المصرى فى إنطلاقة نحو رفع مستوى الإنتاج فى بلاده بطريقة فعالة وقادرة و لذلك لا مفر من العمل على الحد من الزيادة السكانية عن طريق تنظيم الأسرة وقد أنشأت الحكومة فى عام ١٩٦٦ الجهاز التنفيذى لتنظيم الأسرة .

ويعتبر تنظيم الأسرة فى مصر ضرورة إقتصادية و إجتماعية فى أن واحد .

من الناحية الإجتماعية :

يضمن تنظيم الأسرة فى أغلب الأحيان رفاهية الأسرة و ذلك أن الدخل المحدود لمعظم الأسر المصرية لا يكفى إطلاقاً لإعالة عدد من الأولاد يتزايد بلا حساب .



١. كما أن الوالدين يصبحان أكثر قدرة على العناية بعدد محدود من الأبناء .



٢. إلى جانب ذلك سلامة الأطفال من الناحية الصحية وعدم إرهاق

الأم نتيجة لتقليل عدد مرات الحمل والولادة

من الناحية الإقتصادية :

لسنا في حاجة إلى إعادة القول بضرورة تنظيم الأسرة لتحقيق

التوازن المنشود بين السكان والموارد مما يؤدي إلى رفع مستوى

المعيشة بصفة عامة .

مخاطر الحمل والولادة المتكررين على صحة المرأة :

تتأثر المرأة بتكرار الحمل والولادة على فترات متقاربة وفي سن متقدم و يتضح ذلك في الآتي :

١-العظام:

نقص الكالسيوم و خصوصاً عند إهمال الأم تناول الكميات اللازمة لعظامها من الكالسيوم، وهذا يؤدي

مع تكرار الحمل والولادة إلى لين العظام ثم إلى الهشاشة المبكرة في العظام، تحديداً إذا كان الحمل في

السنوات المتقدمة من عمر الأم ، مما يترتب عليه آلام في الظهر والمفاصل .

٢-نقص الفيتامينات:

ينقص الكثير من المخزون المهم من الفيتامينات الضرورية للجسم،

وتحديداً فيتامين ج الذي يعمل بدوره على التقليل من كمية الغذاء

اللازمة للجنين و لينمو نمواً طبيعياً، فيضعف جهازه الحركي داخل

رحم أمه و فينتج عنه ولادة الأطفال المتسرين أو ناقصي الوزن .



٣-إنخفاض مستوى الإهتمام وتشتته:

يؤدي وجود عدد أكبر من الأطفال المتقاربى الأعمار في المنزل الواحد إلى تشتت إنتباه الأم فيقل

إهتمامها بنفسها، وبالتغذية اللازمة للجنين و اللازمة و لنموه نمواً صحيحاً طبيعياً.

٤-التوتر:

من الأعراض الأكثر شيوعاً بين الأمهات المتعددات الولادة، توتر الأم وتأثرها بما يحيطها بشكل مبالغ

فيه، حتى إنها من الممكن أن تبكي وتنفعل على أقل المواقف تأثيراً، وذلك نتيجة زيادة هرمون الكورتيزول

المسؤول عن التوتر، وبهذه الحالة يكتسب الجنين تلك الصفة، ويولد حساساً ومنفعلاً ومتوتراً أيضاً.

فقر الدم:

يصيب الأم المتعددة الولادة فقر الدم نتيجة لنقص الحديد وحمض الفوليك والبروتين اللازمة لبناء خلايا الدم .

الدوالي فى الساقين:

تعتبر المرأة الحامل بشكل عام معرضة لظهور الدوالي فى الساقين، وختثرات الدم والركودات الدموية، ويزداد تعرضها لذلك مع تكرار الحمل والإنجاب لزيادة الضغط المتكرر على الساقين.

تناقشى مع المتعلمين فى الاتى :

- تعريف الزواج المبكر.
- أسباب الزواج المبكر .
- سلبيات الزواج المبكر .
- طرق الحد من حالات الزواج المبكر .
- إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

تعريف الزواج المبكر:

عرفته منظمة حقوق الطفل اليونيسيف بأنه الزواج الذي يتم بين طرفين أحدهما أو كلاهما فى سن أقل من الثامنة عشر، أى قبل إكتمال النمو الجسدى، والنفسى، والعاطفى للطرفين، لما لهذه العوامل من أهمية كبيرة فى إنجاح هذا الزواج .



أسباب الزواج المبكر:

١. خوف الأهل على بناتهم فيلجئون لتزويجهم حتى يطمئنون عليهم، ويتخلصون من المسؤولية وهذه الفكرة تسيطر على عدد كبير من الأهل فى المجتمعات الشرقية.
٢. فقر الأهل وعدم قدرتهم على تحمل مصاريف بناتهم فيفضلون تزويج البنات للتخفيف من تلك المصاريف، خاصة إذا كان عدد الأولاد كبير فى البيت الواحد، وقد يزوجون بناتهم للأغنياء حتى يتعايشوا من خلالهم وتدفع الفتاة الثمن حياتها وطفولتها؛ فى مقابل مساعدة أسرتها وإعالتها.
٣. المعتقدات السائدة عند البعض بأن حياة الفتاة هى الزواج، متناسيين بذلك تعليمها وأنها جزء من المجتمع تساعد على رفعتة وتقدمه من خلال عملها وقدراتها .
٤. جهل الأهل بسبب إنخفاض المستوى التعليمى وقلة الإطلاع على عواقب الزواج المبكر ومدى الإيذاء الذى سيلحق بالفتاة بعده.
٥. وفاة الوالدين وتبنى الأقارب للفتاة , فيتعمدون أن يتخلصوا منها بتزويجها فى سن مبكرة لأول متقدم لها للخطة.



٦. عندما يتقدم الشاب للخطبة فإن الأهل يفضلون في بعض الأحيان أن تكون الفتاة صغيرة جداً بحجة أنهم سيربونها على عاداتهم ، وسنها الصغير سيساعدهم على تحقيق هذا الهدف .

سلبيات الزواج المبكر :

سلبيات الزواج المبكر

المشكلات القانونية

المشكلات الإجتماعية

المشكلات الصحية

المشكلات النفسية

ويمكننا ان نلخصها في الأتي :

١-المشكلات النفسية:

يعتبر الزواج المبكر من أهم أسباب المشاكل والإضطرابات النفسية التي تواجهها الفتاة، وذلك لأن زواجها في عمرٍ صغيرٍ يجرمها من أشياء كثيرة كانت ستتاح لها ، وأول هذه الأشياء حرمانها من أن تعيش عمرها الطبيعي مع قريبتها، وتتلقى التعليم المناسب ، دون أن يكون لديها مسؤوليات أكبر منها، كمسؤولية البيت والزوج و الأولاد ، وقد تصل بها الحالة إلى الإكتئاب، والحقد على المجتمع الذي تعيش فيه.

٢-المشكلات الصحية:

قد تتعرض لأمراض وأعراض جسدية كثيرة، قد تكون غير معروفة بالنسبة للفتاة، كما أن حملها في سنٍ صغيرةٍ يسبب ضعف جسدها قبل الحمل وأثناءه، وقد يكون من الصعب عليها أن تحتل هذه التجربة في سنٍ صغيره، وقد يسبب لها الكثير من المشكلات، كفقير الدم، وإضطرابات في الرحم بسبب عدم إكمال نموه بشكلٍ كامل، وقد تعاني من الإجهاض المتكرر..... إلخ من المشكلات الصحية التي يصعب تلافيتها وعلاجها.

٣-مشكلات إجتماعية:

❖ في أغلب الأحيان لا تحسن التصرف مع طفلها الصغير الذي أصبحت له أمماً بشكل مفاجئ، كما قد تعاني من مشكلات عديدة مع زوجها وأهل زوجها، ناتجة عن جهلها بأسلوب التعامل الصحيح معهم بسبب قلة خبرتها في الحياة.

❖ الحرمان من الحق في العمل، مما يسهم في تأخر التنمية، وربما تعطيل فئة معينة من المساهمة في بناء المجتمع .

❖ الحرمان من حق إتخاذ القرار، بسبب الزواج بدون رضا الفتاة الكامل ، إذ ليس لها القدرة على إتخاذ القرار المناسب بشأن مستقبلها بالقبول أو بالرفض ، في ذلك السن الصغير.

- ❖ جعل الفتاة في مرتبة متدنية، عاجزة عن إتخاذ القرارات الخاصة بأسرتها؛ إذ ينحصر دورها في الإنجاب، وربما تكون غير قادرة على إتخاذ أى قرار يخص أطفالها وأسرتها، ومستقبلهم .
- ❖ تزداد احتمالية الطلاق، وتعدد المشاكل الأسرية التى تنتج عن عدم نضج الفتاة ووعيها، أو نتيجة الفرق الكبير في السن .
- ❖ الحرمان من الحق فى بناء شخصية متوازنة؛ نتيجة إنتهاك حق التعليم، وأيضاً الحرمان من حق الحماية؛ إذ يمكن أن تتعرض الفتاة للإساءة أو الإستغلال .

٤-مشكلات قانونية:

قد تتعرض الفتاة وأهلها والزوج لمسائلة قانونية لأنه على الأرجح لن يتم تسجيل الزواج فى السجلات المدنية، وقد لايسجل المولود نتاج هذا الزواج فى وقت ميلاده الطبيعى، وفى بعض الأحيان يتم الطلاق بسبب عدم الخبرة ونضوج تفكير الزوجة، وتتنحصر المشكلة فى المولود مما يترتب عليه العديد من المشكلات التى يصعب معها إيجاد حلول قانونية؛ مما قد يترتب عليه أن يسجل الطفل لأشقاء أحد الأبوين الصغار وهذا مخالفة واضحة شرعا ويسبب إختلاط فى الأنساب ومشاكل فى الميراث وهذا مانهت عنه الديانات السماوية.



طرق الحد من حالات الزواج المبكر:

1. يجب أن يكون هناك أسس وتدابير واضحة ومتفق عليها ؛ لضمان الحد من حالات الزواج المبكر، والتأكيد على حصول البنت على كامل حقوقها كطفلة، وإتخاذ إجراءات ضد الإنتهاكات التى تحدث فى حقها عن طريق ما يأتى :
١. تحديد أهداف وخطط، ورسم إستراتيجيات لمعالجة حقوق الأطفال، وفقاً لإتفاقية حقوق الطفل، والقضاء على المواقف والممارسات الثقافية السلبية والمتوارثة فى الريف ضد الفتيات.
٢. إيجاد دعم إجتماعى ، لتنفيذ القوانين الخاصة بالحد الأدنى للزواج ، ولا سيما عن طريق توفير فرص التعليم للفتيات ، والإهتمام الجدى بحقوق الفتيات، إتخاذ الإجراءات التى تستلزم حمايتهن من الإستغلال بأنواعه المختلفة.
٣. تحقيق المساواة بين الجنسين في سن مبكر، داخل الأسرة والمجتمع.
٤. إن تكفل الدولة مشاركة الفتيات دون تمييز فى الحياة الإجتماعية، والإقتصادية، والسياسية.
٥. وسن قوانين فى الدولة تمنع الزواج المبكر منعاً باتاً ورفع الحد الأدنى لسن الزواج إذا لزم الأمر ووضع العقوبات لمن يقدم على هذه الخطوة وتنفيذ هذه القوانين .
٦. إزالة العواقب التى تعترض تمكين الفتيات، وتشجيعهن على تطوير إمكانياتهن ومهاراتهن.
٧. إعادة النظر فى الوسائل التى تكفل للنساء المتزوجات مواصلة تعليمهن.
٨. يجب نشر الوعى من قبل المؤسسات الإجتماعية المهتمة بحقوق الطفل و المرأة، وتقديم النصائح للأهل بأهمية النمو للفتاة فى فترة الطفولة وفترة المراهقة و الأهتمام بصحتها ومدى خطورة الزواج المبكر والإنجاب عليها وتوزيع كتيبات تتعلق بهذا الأمر. وإعطاء النصائح فى المدارس للفتيات منذ الصغر حتى يتكون لدى الفتاة فكر واع بهذا الأمر .

تناقش مع المتعلمين فى الأتى :

- ❖ مقترحات تساهم فى حل مشكلة الزيادة السكانية وكذا الإستفادة من تلك الزيادة لتنمية المجتمع ..
- ❖ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

مقترحات تساهم فى حل مشكلة الزيادة السكانية :

يمكن لنا أن نضع عدة إقتراحات لحل المشكلة السكانية نلخصها فيما يلى :

١. إنشاء مدن جديدة متكاملة المرافق.
٢. نقل أفرع الوزارات والمصالح الحكوميه لهذه المدن لتقليل الكثافة على مدينه القاهره.
٣. عمل إتفاقيات مع الشركات الإستثمارية الكبرى بإنشاء مدن متكاملة للعاملين بها خارج القاهره.
٤. إنشاء خطوط للمترو تصل القاهره بالمدن الجديدة لتسهيل الإنتقال بينهم .
٥. تطوير المدن والقرى التابعه للمحافظات لتقليل الهجرة إلى القاهره والإسكندريه والمحافظات الكبيرة وتزويدها بالخدمات بكافه أنواعها.



٦. تحسين وضع المرأة من خلال التعليم والعمل والأهتمام بصحتها حتى تكون صاحبة قرار فى تحديد عدد أطفال أسرتها .
٧. الإرتقاء بمستوى الخدمات الصحية والإنجابية وتنظيم الأسرة.
٨. الإهتمام بمتابعة وتقييم الخطط بصورة ترفع كفاءة نظم المعلومات السكانية .

لابد أن ندرك جميعاً أن مواجهة هذه المشكلة لابد أن تكون مواجهة

مجتمعية شاملة لا تقتصر على أجهزة الدولة وحدها وإنما المجتمع المدني بكافة توجهاته ومجالاته وجمعياته مدعو إلى المشاركة الفاعلة.

التقييم :

إنتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التاليه :

١. ماهو المقصود بالزواج المبكر ؟

٢. أكمل :

للزواج المبكر تأثيرو.....و.....على الفتاة .
من أسباب الزيادة السكانية زيادةوزيادة

الأنشطة الإثرائية:

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي :

أعمل بحث عن دور المجتمع المدني فى حل مشكلة الزيادة السكاني والإستفادة منها ؟

المجال الثاني

الطفولة
والعلاقات الأسرية

الزواج



الأهداف

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

- ◆ يذكر مفهوم الزواج .
- ◆ يحدد الهدف من الزواج .
- ◆ يعدد أهمية تكوين الأسرة بالنسبة للمجتمع .
- ◆ يفرق بين الزواج الشرعى والزواج العرفى من حيث النتائج .
- ◆ يبدى رأيه فى المبالغة فى تكاليف الزواج .
- ◆ يتذكر أفكار جميلة إقتصادية لحفل الزفاف .
- ◆ يستنتج الصفات التى يجب توافرها فى الزوج والزوجة .
- ◆ يلتزم بالعبادات والتقاليد الصحيحة فى الإستعداد للزواج .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد - إحترام الوعود والإلتزامات - ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السبورة - مطوية عن حقوق وواجبات الزوجين - فيديو عن مراسم الزواج فى مصر .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

مقدمة الدرس :

تعتبر الأسرة نواة المجتمع، إذا صلحت صلح المجتمع كله، إذ فيها ينشأ الفرد وفيها يكتسب القيم والعادات المجتمعية والتي تتطبع فى ضوعها سلوكياته، وتبقى آثارها منقوشة فيه، ويورثها نريته من بعده، ولا يتسنى ذلك إلا بالزواج القائم على أسس وقواعد علمية وفهم واضح للرسالة الخفية من وراء الزواج وتكوين أسرة ودوره المهم للمجتمع .

خطوات سير الدرس :

تناقش مع المتعلمين عن :

- ◆ مفهوم الزواج والهدف منه وأهمية الأسرة بالنسبة للمجتمع .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها

ما يلى :

مفهوم الزواج :

الزواج هو ذلك الرباط المقدس الذى يربط بين الفتى والفتاة بعد إيجاب وقبول الطرفين وإشهاد من المقربين وإعلانه للجميع وذلك كما يقضى الدين الحنيف وتحض عليه جميع الشرائع السماوية .



الهدف من الزواج :

ويمكن إجمالها فى هذه الأهداف:

١- الهدف الإجتماعي :

الذى يتحقق به تماسك المجتمع وترابطه وتوثيق العلاقة بين أفرادها بالمصاهرة والنسب .

٢- الهدف الأخلاقي :

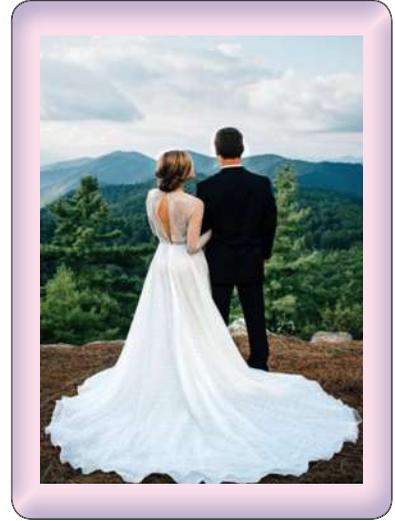
يعتبر تكوين الأسرة وسيلة فعالة لحماية المجتمع من الفوضى بالإقبال على بناء الأسرة مما يحفظ الأنساب والحقوق لكل فرد بالمجتمع .

٣- الهدف الروحي :

إن بناء الأسرة خير وسيلة لتهديب النفوس وتنمية القيم التى تحت على التعاطف والتراحم والإيثار، حيث يعتاد أفرادها على تحمل المسئوليات، والتعاون فى أداء الواجبات .

أمور مهمة يجب تفهمها واكتسابها قبل الزواج :

الحياة الزوجية فن يتطلب من الزوجين أن يتعلمانه من مصدر موثوق لذلك ، وعلى كل منهم السعى نحو تثقيف أنفسهم فى هذا المجال لتفهم تكوين الرجل والمرأة فى الجوانب البدنية والنفسية والسلوكية وتعلم مهارة حل المشكلات التى قد تصادف الزوجين فى بداية حياتهما وكيفية التعامل معها .



أهمية تعلم كيفية إدارة شئون المنزل المالية لإن الإدارة الجيدة هى من أسباب نجاح الأسرة وإستقرارها وذلك بتعلم كيفية الموازنة بين الدخل الأساسى والنفقات الضرورية وتحديد المتوفر والمدخر لإستخدامه لتلبية إحتياجات الأسرة .

يجب تعلم عمل صندوق خاص بالتوفير توضع به المبالغ الوفرة شهريا .

أهمية الأسرة بالنسبة للمجتمع :

١- هى أول لبنة فى بناء المجتمع ، فالأسرة هى أساس الحياة الإجتماعية ، بل هى أساس المجتمع المتكامل، لأنه عبارة عن مجموعة من الأسر المتفاعلة.

٢- تحقيق وظائف الإنسان الفطرية مثل غريزة البقاء ، والتوازن فى الدوافع الجنسية وتوثيق العلاقات والعواطف الإجتماعية بين أفراد الأسرة الواحدة .

٣- تكسب الفرد إتجاهاته، وتكون ميوله، وتميز شخصيته، وتحدد تصرفاته، بتعريفه بدينه ، وعادات مجتمعه ولغته فيكون لها الأثر الذاتى ، والتكوين النفسى فى تقويم السلوك وبعث الطمأنينة فى نفس الطفل .

٤- تعلم أفرادها كيفية التفاعل الاجتماعي بما تكسبهم من حرف تمكنهم من العيش فى أمان مع المجتمع الذى ينتموا إليه.

وبهذا نعلم أن الأسرة تستمد أهميتها وعلو شأنها لأنها البيئة الاجتماعية الأولى والوحيدة التى تستقبل الإنسان منذ ولادته ، وتستمر معه مدى حياته، تعاصر إنتقاله من مرحلة إلى مرحلة مما يستدعي القول بعدم وجود نظام إجتماعي آخر يحدد مصير النوع الإنسانى كله كما تحده الأسرة .
ناقشى المتعلمين فى الأتى :

أركان الزواج الشرعى ، والفرق بينه وبين الزواج العرفى ، ونتائج الزواج العرفى على المجتمع ؟
إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

أركان الزواج الشرعى :

١- ولى الأمر :

يشترط حضور ولى أمرالزوجة (الفتاة) أو الوكيل عنها (الأب أو الاخ أو أحد أقارب العروس) ليقوم بتزويجها فى حالة الزواج للمرة الأولى .

٢- صيغة الإيجاب والقبول :

وهى قبول الزواج من الطرفين الزوج والزوجة صراحة أمام الحضور .

٣- الشاهدان :

يتطلب وجود شاهدين أثنين بالغان راشدان عاقلان .

٤- التوثيق :

وفيه يتم توثيق العقد الشرعى فى الدوائر الرسمية وذلك حفاظا لحقوق المرأة .

٥- الإشهار بالزواج :

أى معرفة الأهل والأقارب بالزواج .

الزواج لا يتم فقط بالخطبة أو قراءة الفاتحة ففى الخطبة تكون الفتاة أجنبية على من خطبها وليس له ولاية عليها ولايستطيع التدخل بشئونها أوالجلوس منفرداً معها بدون العقد الشرعى



الزواج العرفي :

لجأ البعض إلى الزواج العرفي بحجة سهولة إجراءاته وقلّة تكاليفه ونجد إنه إذا أقره المجتمع وتعارف عليه أدى ذلك إلى تقلص الزواج الشرعي والحد منه وعلى المدى البعيد يؤدي ذلك إلى الإستهانة بأحكام عقد الزواج الشرعي من ضرورة الولي وحضور شهود الإعلان وبالتالي ضياع الحقوق المترتبة على هذا العقد ولا شك أن في ذلك نشر للفوضى والإضطراب بالمجتمع.

هو مجرد عقد مكون من نسختين أو ورقتين ورقة تكون مع الرجل والأخرى تكون مع المرأة أو بالإتفاق بينهما قد يقوموا بحفظ نسخ العقد لدى محامي مثلا أو لدى أحد من الأقارب أو الأصدقاء ذو ثقة وقدر كبير لدى الأثنين ، و أخيرا إنتشرت تلك العقود فى المكاتب وفى أكشاك الجرائد وأن العديد من الطلاب يفعلون تلك الأفعال بكل الجهل ويقعوا فريسة للخطأ والزواج العرفي .



نتائج الزواج العرفي :

- ١ - في أغلب الأحيان تكون الفتاة هى الضحية للأسف .
- ٢- والعقد لا يتم تسجيله؛ في أى جهة حكومية، مما يمثل ضياع صريح وواضح لكل حقوق المرأة نظراً لعدم وجود ما يثبت أن هذا الزواج تم بالفعل، على عكس الزواج الشرعي بمأذون شرعي والتسجيل فى المحكمة والشهود وحضور الأهل والأقارب فيه من الأمور التى تثبت ذلك الزواج .
- ٣- وبمجرد ضياع تلك الورقة ضاعت حقوق المرأة ضحية الزواج العرفي .
- ٤- إشاعة الريبة وسوء الظن والشبهات مما يولد فى السر ويعقد فى الظلام ويمارس فى الشقق المفروشة.
- ٦- يشيع العداوة والبغضاء بين الأفراد فى المجتمع ، من خلال توتر العلاقة بين أسرة الفتاه التى تزوجت عرفيا وأسرة الشخص الذى تزوجها .
- ٨- فى حال حدوث حمل فإن هذا العقد لا يضمن حماية أى من حقوق الزوجة والطفل إلا إذا وثق فى الشهر العقارى وللاحقون بتاتا للزوجة.

حسن اختيار الزوج والزوجة :

من أجل زواج ناجح وأسرة سعيدة يجب إختيار الزوج أو الزوجة على معايير وأسس سليمة ، ولا يغفل المقبلين على الزواج آراء وخبرات الأباء عند الإختيار وذلك من خلال مناقشة جادة مبنية على أسس ومفاهيم واضحة وصادقة .

الصفات التي ينبغي توافرها في الزوج :

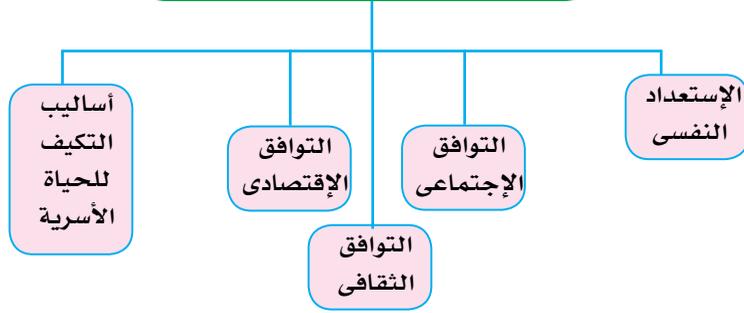


١. متمسكا بدينه تقى يخاف الله ويخشاه فى السر والعلن، ويحرص أن يعاملها إلا إكراما ولا يطعمها ويكسوها إلا حالالا.
٢. يتميز بالخصال الحميدة (التواضع - التسامح - الوفاء - الإخلاص - الكرم - الصبر - الأمانة -...إلخ)
٣. يتصف بالصدق والصراحة منذ الوهلة الأولى، فلا يخفي شيئا عند الخطبة، و يتحمل المسؤولية، وجاد فى إلتزاماته المتفق عليها.
٤. مقياس إختياره للزوجة على أساس الدين والخلق والشخصية، فنراه يهتم بما فى جوهر المرأة قبل مظهرها.
٥. السن المناسب بين العروسين يفضل ألا يزيد عن خمس سنوات.
٦. واقعى فى طموحاته وأحلامه المستقبلية ويسعى لتحقيقها بتخطيط منظم.
٧. جيد فن الإستماع لها.
٨. يعرف حقوقه وواجباته تجاه الزوجة وأهلها.

الصفات التي ينبغي توافرها في الزوجة :

١. متمسكة بتعاليم دينها وتتقى الله وتخشاه لتحسن معاملة زوجها.
٢. تتصف بالصفات الحميدة (الصدق - الأمانة - الوفاء والإخلاص - التسامح - الهدوء والصبر - التواضع - المرونة فى مواجهة مشاكلها - غير متسلطة ومتفاهمة - بشوشة...إلخ) .
٣. لاتفشى أسرار زوجها .
٤. تهتم بمظهرها وأناقته ونظافتها .
٥. تتحمل أعباء الزواج برضا وواعية لمسئولياتها كربة منزل .
٦. واقعية فى طموحاتها وأحلامها المستقبلية .
٧. تجيد فن الإستماع له .
٨. تعرف حقوقها وواجباتها تجاه زوجها وأهله .

أهم المقومات لإنجاح الزواج

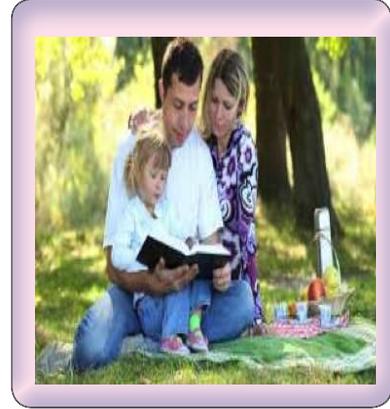


١- الإستعداد النفسى :

إن فترة الخطبة بمثابة إستعداد نفسى وعقلى وعاطفى لبدء حياة زوجية بما تتطلبه من بذل وعطاء، وتتطلب الصدق مع النفس والآخرين والحكمة فى إتخاذ القرار السليم بإستمرار الزواج أم لا ، دون الإلتفات لأى ضغوط من الأسرة أو البيئة المحيطة لإتمام الزواج ، لأنها هى الحياة التى سيعيشها الزوجين فقط وليس الآخرين .

٢-التوافق الإجتماعى :

إن التوافق الإجتماعى هام وضرورى جدا لإقامة أسرة سعيدة ، فكثيرا نجد أحد الزوجين يميل إلى الإستمتاع بأوقات فراغه داخل المنزل ، ونجد أن الآخر يميل إلى زيارة الأهل والأقارب وإرتياد الأماكن العامة ، وتكون هذه إحدى المشكلات التى تواجه الزوجين ، ولذلك يجب تقارب وجهات النظر بين الزوجين بالإقناع والتفاهم بينهما بأن يجمعوا بين الرغبتين وهما الخروج وتأدية الواجبات الأسرية والإجتماعية وبين قضاء بعض الوقت بالمنزل وهكذا بالمثل تحل المشكلات المرتبطة بالميل والرغبات بالتفاهم والإقناع.



٣-التوافق الثقافى :

إن إختلاف المستوى الثقافى بين الزوجين يباعد بينهما وقد يثير العديد من المشاكل ، فقد يكون أحدهما مثقفا مطالعا والآخر على النقيض ثقافته محدودة فهذا الفارق الثقافى يسبب عدم إلتقاء الأفكار وتحقيق ذات الأهداف فتنشأ بعض الخلافات .

وعلى أى من الزوجين الذى يجد نفسه فى هذا الموقف، يجب الإرتقاء بثقافته وزيادة معلوماته بمداومة القراءة والإطلاع ، والإستماع إلى وسائل الإعلام المختلفة ، والأحاديث الثقافية، حضور الندوات الإجتماعية والعلمية إن أمكن ، وبذلك يرتقى الزوجان ثقافيا، وتذوب تلك الفوارق بينهما .

٤-التوافق الإقتصادي :

إن الحياة الأسرية مشاركة بين الطرفين وتقع مسئولية دوام وإستقرار الحياة الزوجية على كل من الطرفين، ولذلك يجب أن يحرص كل منهما على تجنب المشاكل المالية بالمصارحة والإعتدال فى المصروفات بعيدا عن الإسراف والتقتير والمشاركة كلما لزم الأمر .

٥-أساليب التكيف للحياة الأسرية :



إن الأسرة حديثة التكوين تحتاج إلى بذل جهد جاد لإحداث التكيف لأن كلا الطرفين قد تربى فى أسرة لها عادات وتقاليد وطباع قد تختلف بعض الشئ عن مثيلاتها فى أسرة الطرف الأخر؛ لذلك لابد من تقريب وجهات النظر وكذلك تقريب الآراء والعادات وتقليل أى اختلافات أو تناقضات بل يتطلب الأمر أن يفهم كل منهما الأخر ويتكيف مع من يخالطه، ويبدل التضحية والتفانى من أجله كلما سنحت الظروف وبذلك يعم التفاهم والإنسجام ويزداد الإرتباط العائلى بين الطرفين .

ويعتمد التكيف كذلك على الصدق والمصارحة وعدم

الوقوف عند الأخطاء بقدر الإمكان ، كما يتطلب تفهم وجهة النظر المغايرة وعدم التسلط أو التمسك بالرأى بل يجب تقدير الرأى الأخر ومناقشة أى موضوع بطريقة منطقية بعيدة عن السخرية والعناد وعلى كلا الزوجين الإستماع إلى ما يؤرق الطرف الأخر من مشكلات ، ويقف إلى جانبه ويسانده ويعطيه الأمل فى مستقبل أفضل فهذا يدفعهما إلى التقدم والنجاح فى الحياة .

ناقشى المتعلمين فى الآتى :

تشابه وتختلف طقوس الزواج فى مصر بإختلاف الأماكن والأمور المادية ولكن هناك ثوابت لا تتغير فما هى طقوس الزواج المصرية ؟

إستمع لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

طقوس الزواج فى مصر :

إن طقوس الزواج تختلف من مكان لمكان، ومن مجتمع لأخر، حسب الثقافة والعادات والتقاليد والإمكانات المادية، فمثلا الزواج فى المناطق الحضرية، يختلف عن الزواج فى المناطق الريفية ، ويختلف من محافظة لأخرى ولكن هناك ثوابت لا تتغير مثل :

(دبل الزواج - الخطبة - ليلة الحناء - فستان العروس الأبيض - الطرحة البيضاء - الجوانتى والحذاء - بدلة العريس السوداء) .

وإختلاف عادة فى أسلوب التجهيز للزواج إبتداء من الخطبة إلى الزفاف، كما سنوضح فى التالى :

اللقاء الأول للأسرتين :

يتم فى منزل العروس وفيه يتم التعارف بين أسرة العريس وأسرة العروس و يتم معرفة كل المعلومات المهمة عن الشاب وعن الحالة المادية له وعن خطته المستقبلية لحياته وغالبا ما يتم الإتفاق على النقاط الآتية:

- مسكن الزوجية .

- الأثاث .

- الهدية الخاصة بالعروس من العريس وغالبا ما تكون هدية ذهبية (الشبكة) .

- الإلتزامات المادية للطرفين .

- المهر .

- يتم تحديد الفترة الزمنية للتجهيز للعرس ليلتزم بذلك الطرفين.

كل ماسبق من إتفاقات قد تختلف بالزيادة والنقصان من مكان لآخر ومن أسرة لأخرى ولكن فى حدود

العادات والتقاليد والعرف المتفق عليه مع مراعاة الإمكانيات المادية للعريس وأهل العروس .

ملاحظة هامة للعريس:

♦ لا توافق على شيء بنية تغييره فيما بعد، أو تحت ضغط الخجل والرغبة فى الظهور بوجه الكريم، فالتراجع عن بعض الإتفاقيات ستسبب لمظهرك أكثر من عدم الموافقة من البداية.

♦ كن صريحا بشأن قدراتك المادية وأترك لهم حرية الإختيار، ولا تعد بأشياء مستقبلية قد لا تأتي، مثل وظيفة فى الطريق أو مكافأة ما .

المهر:

هو الحق المالى الذى سيدفعه الزوج لزوجته تقديرا لها وإشعارها بانها موضع حب الزوج ، وبما أن الزوج مسئول شرعا عن جميع تكاليف الأسرة المالية فى المستقبل بما فى ذلك تكاليف المعيشة لهذا يعتبر المهر جزءا من مسؤولياته لأن الزوجة سوف تستخدمه فى الإستعداد للزواج.

ومع ذلك يجب عدم المغالاة فى المهور وتيسير الزواج إن أمكن .



الخطبة:

جرى العرف أن الخطبة على العروس، والزفاف على العريس، وفي حال تم إلغاء الحفل الأول، تقسم تكاليف الزفاف على العائلتين بالتساوى وكل هذه الامور تتم بالإتفاق والرضا.

وفى خلال حفل الخطبة يتم تقديم هدية العريس للعروس



(الشبكة) بين الأهل والأقارب للإشهار وتتنوع طريقة تقديم الهدية أو الشبكة بوسائل مختلفة مثل :

صينة مزينة



خدادية مجملة بالستان والأورجنزا



صندوق مبطن بالستان ومجمل بالولى والخز مع الورود



تجهيزات الزواج :

١- تختلف التجهيزات فى بعض الأماكن فبعضها يتميز بالمبالغة فى شراء مستلزمات العروس بكميات وأعداد كبيرة بصورة واضحة و مجهزة للطرفين وذلك للتباهى بين الأقارب والأصدقاء .

القائمة :

وهى من الأمور التى إتفق عليها البعض كعرف (عادات وتقاليد) يتم عمل قسيمة تضم كل محتويات مسكن الزوجية لصالح العروس ويقوم العريس بالتوقيع عليها فى وجود شهود لتصبح المحتويات أمانة يحافظ عليها الزوجين ضمانا لحقوق زوجته وقد إعتادت أغلب الأسر على كتابتها على أن تتم بالتراضى بين الطرفين لأن الهدف الأساسى هو إستمرار الزواج .

صورة من القائمة :

قائمة منقولات زوجية

إنه فى يومالموافق / / ٢٠

أقر أنا.....المقيم.....

والكامل الأهلية بالإتفاق والتصرف .

أقر أننى إستلمت من السيدة /منقولات زوجية وذلك لتأسيس شقة الزوجية

الكائنة

حيث أنها أحضرت تلك المنقولات، وأنا مسئول مسئولية كاملة عن تلك المنقولات وهى عبارة عن الآتى :

م	البيان	التمن
١	غرفة نوم فاخرة كاملة التشطيب
٢
٣
٤
٥



ليلة الحناء

وهى الليلة التي تسبق الزفاف وفيها يتم الإحتفال بين الأهل والأصدقاء، بتجهيز الحناء وتزينها بالشموع والورود مع الإحتفال

بأغنيات جميلة من الأهل والأصدقاء ورسم الحناء للعروس وصديقاتها بواسطة سيدة متخصصة فى ذلك أو إحدى الصديقات وذلك فى بيت العروس وأيضا بالمثل فى بيت العريس .



يوم الزفاف :

إعتاد المصريون أن يكون حفل الزفاف فى منزل العريس أو العروس

حسب الإتفاق ، أو مثلما يحدث الآن فى أحد الفنادق أو فى النوادى و يطلق على المكان الذى يجلس فيه العروسين (الكوشة)، تشتت بعض القرى بتقديم واجب الضيافة ، ويتم دعوة الأقارب والأهل بداية من الظهر. وتكون فرصة لرد المجاملات (تسمى النقطة وهى عبارة عن مبالغ مادية) بين الأهل والجيران ليتم تسديدها فى مناسبتهم مرة أخرى .

المأذون:



ويقوم بكتابة عقد الزواج من ٣ نسخ - واحدة للعروسين وأخرى للمأذون وثالثة لدار المحفوظات حتى لا يضيع حق أحد، ومن الأوراق المهمة التى يجب تسليمها إلى المأذون ويحرص عليها وهى نتيجة الفحوصات الطبية للعروسين للتأكد من خلوهم من أى أمراض قد تؤثر على أبناء المستقبل .

يتم نقل الدبلة للعروسين من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى

تجهيزات يوم الزفاف :

سيارة مزينة بالورود لزف العروسين لمكان العرس ومن ثم لمنزل الزوجية .



دعوة الضيوف



دعوة وترحيب على مدخل قاعة الفرح



سجل توقيع ضيوف الزفاف للذكريات :



تورتة العروسين :

ويختلف حجمها حسب الإمكانيات ومكان الزفاف .

عادة يحرص العروسان على تقطيعها سويا ، ويقوم كل منهما بتناول جزءا صغيرا على طرف السكين من الشيف المخصص لتقطيع هذه التورتة .



البوفيه.



مكان جلوس العروسين (الكوشة) :



هدايا للضيوف



شموع العروسين



الكاسات:



ملابس العروسة :

الفستان الأبيض :

الفستان الأبيض أساسى فى كل الطبقات وفى كل المحافظات وإن إختلف التصميم فاللون دائما هو الأبيض ودرجاته.



الطرحه البيضاء :

وإن ظهرت الكثير من الإكسسوارات البديلة للطرحه ولكن تظل الطرحه هى الأساس



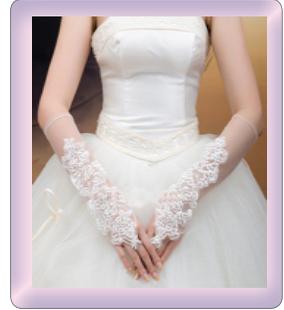
بوكيه العروسة



حذاء العروس الأبيض



قفاصات العروس البيضاء



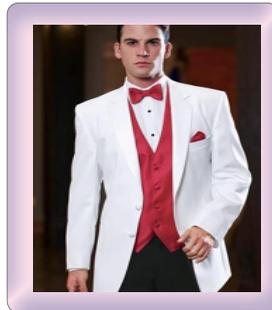
وصيفات العروس :

وترتدى وصيفات العروس نفس الموديل والتصميم وقد تكون فتيات صغيرات أو كبيرات



ملابس العريس :

تتميز في جميع الطبقات بإرتداء البدلة كاملة وبتصميماتها المختلفة



ملحوظة :

ليست المبالغة فى تكاليف الزواج وإستعدادته ومظاهر الشراء بسخاء هى ما تضمن حياة زوجية سعيدة ولكن حسن الإختيار هو الأساس ومن نرتضى دينه وأخلاقه

انتشرت فى الآونة الأخيرة الكثير من الأمراض الوراثية والخطيرة والتي يصعب علاج البعض منها بسبب تزواج الأقارب وعدم خضوع الزوجين للإختبارات الطبية، لذلك ألزمت الدولة الزوجين بضرورة إجراء عدد من الفحوص الطبية لضمان خلوهما من أى أمراض معدية قد تؤثر فى المستقبل على الأبناء.

ترجع تسمية (شهر العسل) إلى أوروبا الشمالية، حيث كانوا يقدمون لضيوفهم فى الأفراح شرابا مصنوعا من العسل، ويستمر العروسان فى شرب هذا المشروب لمدة ثلاثين يوما، بمرور الأيام نسى الناس المشروب، ولم يتبق سوى "شهر العسل"، وأصبحت تعبر عن الأيام الأولى من الزواج، ومدى إستمتاع العروسين بها.

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

١- اذكر الأركان الأساسية للزواج ؟

٢- أكمل : أ) هدية الزواج لعروسه قبل الزواج قد تكون ذهبية وتسمى

ب) يقوم المأذون بكتاب عقد الزواجنسخ تسلم واحدة للعريس ، وواحدة للمأذون ، وأخرى تسلم لدار.....

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

من خلال عمل بحث وضحى الإختلافات فى مراسم الزواج فى محافظات مصر ومن منطقة لأخرىمع تدوين رأيك الخاص فى ذلك الأمر ؟

حقوق وواجبات أفراد الأسرة

٢

الأهداف

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

- ◆ يعدد حقوق وواجبات الزوج تجاه زوجته والعكس.
- ◆ يعطى أمثلة لمشاركة الزوج في أسرته.
- ◆ ينقد إستبداد الزوج أو الزوجة برأيه.
- ◆ يبدى رأيه فى أسلوب التربية الصحيحة للأبناء .
- ◆ يختار سلوكيات الآباء الإيجابية فى التعامل مع الأبناء كالتشجيع والمدح الإيجابى .
- ◆ يلتزم بالحقوق والواجبات تجاه الآخرين .
- ◆ يصحح الكثير من مفاهيمه الخاطئة تجاه الزواج .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - الإلتزام بالحقوق والواجبات .

الوسائل التعليمية

السبورة - مطوية عن الحقوق والواجبات .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

أن معرفة الحقوق والواجبات الزوجية هى أداة فعالة فى الحفاظ على الحياة الأسرية مستقرة بعيداً عن المشكلات التى قد تؤثر على علاقة الزوجين وتتطور لتشمل الأبناء وتنشئتهم .

خطوات سير الدرس :

تناقش مع المتعلمين فى النقاط التالية :

- ◆ ناقش المتعلمين فى الأتى :
- ◆ حقوق الزوج وواجباته تجاه زوجته وأبنائه .
- ◆ إستمع لجميع الإجابات، وعززى الإجابات الصحيحة، وإستنتجى منها ما يلى :

حقوق الزوج:

١ . طاعة الزوجة له وعدم خروجها بدون أذنه .

٢ . محافظة الزوجة على العلاقات الطيبة مع أسرته وذلك بالمحافظة على علاقته وعلاقتها بأهله .

٣ . توفر له الزوجة الجو الملائم الذى يجعله يشعر بالطمأنينة .

٤ . أن تشاركه زوجته إهتماماته وتخفف عنه أعباء العمل .

٥ . تزرع فيه الأمل للمستقبل وتمنحه الحب والحنان والتقدير .

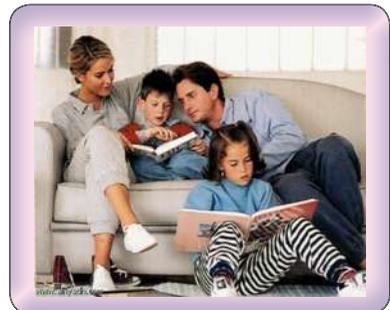
٦ . تحرص المحافظة على مظهرها وأناقته دائماً .



٧. من واجبات الزوجة خدمة الزوج، ومراعاة أمور المنزل والحفاظ عليه نظيفاً ومرتباً، كما يجب عليها أيضاً رعاية الأبناء والإهتمام بهم.
٨. أن لا تشكوه أمام أهله أو أهلها، وأن تحفظ أسرار البيت.
٩. أن تحترمه في حضوره وفي غيابه.

واجبات الزوج :

١. حسن الإستهلال عند الدخول إلى البيت مثل البدء بالسلام ، وطلاقة الوجه.
٢. الإنفاق على الأسرة من غير إسراف ولا تقتير، وتوفير حياة كريمة ومستقرة لهم .
٣. المشاركة في تربية الأبناء وأن يكون قدوة صالحة أمامهم .
٤. المشاركة في إدارة شئون الأسرة وعدم الإنفراد بها .
٥. المعاونة في الأعمال المنزلية بقدر الإمكان .
٦. المحافظة على العلاقات الطيبة كالإحترام والتقدير لأهل زوجته .
٧. أن يحسن الحديث مع زوجته بأسلوب رقيق مهذب فالكلمة الطيبة لها أثر في النفس، كما يحسن الإستماع إلى حديثها ويقدر رأيها .
٨. إحترامها أمام الناس والإتفاق معها على خطة للتوجيه وتربية الأبناء .
٩. لا يخلط بين واجباته تجاه والداه وبين واجباته نحو زوجته وأسرته فلكل منهما حقه الذي يجب ألا يغفله.
١٠. أن يكون منطقياً في متطلباته فلا يرهق زوجته بالعمل داخل البيت وخارجه، فإذا إتفق معها على العمل خارج البيت عليه أن يساعدها في أعمال المنزل.
١١. يحب النظام فيقسم ساعات يومه بين عمله وزوجته وأولاده، ويسهم في تربية الأولاد والإستذكار لهم، فليست المرأة وحدها المسؤولة عن ذلك.
١٢. لا يسيء الظن بها لأتفه الأسباب، ولا يجعل للشك وجود بينهما.
١٣. يحرص عدم إهانة زوجته بلفظ أو كلمة أو حتى إيماءة تجرح إحساسها .
١٤. يتجنب الغضب سريعاً ويحرص على العفو والتسامح، والعتاب الرقيق.
١٥. يجب أن يبادر بإسعاد زوجته والإحسان والمودة لها وأن يعاملها بلطف والتأكد أن إختلافه في الرأي معها لايعنى إنه على صواب .
١٦. أن يكون كلامه مطابق لفعله وإذا وعد أوفى.
١٧. يحمي أسرته ويخاف عليهم ويكون مصدر أمان لهم.
- ناقشى المتعلمين في الأتى :





حقوق الزوجة وواجباتها تجاه زوجها وأبنائه .

إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة، وإستنتجى منها ما يلى :

حقوق الزوج والزوجة :

١. للمرأة الحق أن يوفر لها زوجها حياة كريمة مستقرة وأن ينفق عليها، يجب ألا يستبد الزوج برأيه ويحترمها ويعمل على راحتها .

٢. للزوجة الحق أن تشارك زوجها فى إدارة شؤون الأسرة .

٣. يقدم لها يد العون فى تحقيق طموحها وعدم وضع العراقيل أمامها بسبب الأسرة لأن الأسرة مسئوليتهم معا .

٤. أهمية إنفاق الزوج على زوجته نظير منفعتهم منها وقيامها بتربية أبنائه وإدارة شؤون الأسرة حتى لو كانت ميسورة الحال والإنفاق بحسب قدرته .

٥. المسكن المستقل هو حق شرعى للزوجة قد يشاركها للضرورة والدا الزوج المسنان ولكن بشرط ألا يصلها أذى منهم وذلك إحتراما لحقها فى الخصوصية .

٦. لها الحق فى طلب الانفصال عن الأسرة إذا أساء الزوج معاشرتها وإستحالت الحياة بينهما ؛ مع الإحتفاظ بالعلاقة الطيبة حرصا على نفسية أبنائهم .

٧. عدم المساس بالزمة المالية الخاصة بها (سواء ميراثها الشرعى أو مرتبها الخاص من عملها) إلا برغبتها إذا أرادت المشاركة بجزء من مالها لأسرتها فذلك أمر محبب ويعتبر تعاون مع الزوج والأسرة ولكن يتم بدون ضغط عليها أو إجبار .



واجبات الزوج والزوجة :

١. نفس حقوق الزوج مضاف إليها :

٢. تستقبل زوجها بإبتسامة حانية .

٣. تعرف متى وكيف تطلب من زوجها شئ ومتى تشتكى من ما يغضبها .

٤. تعرف كيف تحتوى زوجها وتحسن الإستماع له وكيف تحول بيتها إلى جنة يملئها الحنان والحب والمرح .

٥. عدم تهمة دور الأب لدى الأبناء ويجب تبجيله أمامهم .

٦. تعتنى بمظهر زوجها وبمواعيد عمله وبأدق تفاصيل حياته .

٧. حسن معاملة أهل الزوج وتقدير دورهم فى تربيته ونشأته ومحاولتها الدائمة للتقرب منهم وجعل الزوج يودهم ويصلهم بإستمرار .

٨. تحرص على تنظيم النسل حفاظا على صحتها وصحة أولادها لترعى أولادها حق الرعاية (جسيميا - نفسيا - إجتماعيا . إلخ) .



٩. أن تربي أبنائها تربية سليمة وهذا يستدعي إلمامها بمقومات التربية الصحيحة.

ناقشى المتعلمين فى الأتى :

التربية الصحيحة للأبناء ، سلوكيات الآباء وتأثيرها على الأبناء .
إستمع لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :



تربية الأبناء :

التربية الصحيحة هى بمثابة البذور التى يزرعها الوالدان من أجل الحصول على الزرع الجيد، وإن صلحت البذور وصلحت طريقة الزراعة كانت النتائج كما نرتضى .

♦ إن بعض الآباء قد إعتادوا على السيطرة على أبنائهم فى مرحلة الطفولة، ليقوم الأبناء بفعل جميع الأشياء التى يراها الآباء صواباً دون نقاش، ولكن الآن أصبح الأبن أو الأبنة يريد الحصول على السرية التامة فى حياته دون أن يحاول أحد الوالدين معرفة الأمر، كما أنهم قد يعتبرون الأمر أشبه بالتجسس والتعدي على الحرية الشخصية ويعانى الآباء من مشكلة القلق الدائم على الأبناء فى حالة تم إعطاؤهم الحرية .



♦ من أفضل الطرق لحل هذه المشكلات، هى مرافقة الأبناء من أجل التعرف على مشكلاتهم على أنهم أصدقاء لهم وليسوا آباء، وتجنب إلقاء الأوامر على الأبناء وأن يكون الأب صديقاً لابنه، والأم صديقة لإبنتها، كما يجب التخلّى عن ثقافة العيب أثناء التعامل مع الأبناء، لأن هذا الأمر سيجعل الأبناء ينفرون من آباءهم والأمر لا يخلو من بعض الحساب والعقاب للمخطئ لوضع حدود وإلتزام لبعض المواقف .

سلوكيات الآباء وتأثيرها على الأبناء :

- ١- إذا عاش الطفل فى جو من التشجيع فسوف يتعلم الثقة بنفسه.
- ٢- وكلما عاش الطفل فى جو مشبع بقيم التحمل فإنه سوف يتعلم الصبر.
- ٣- إذا تلقى المديح الإيجابي الذى يستحقه فإنه سيتعلم الرضى وكذلك المحبة.
- ٤- إذا لمس بؤادر المشاركة فى المحيط من حوله فإن ذلك سوف يعلمه العطاء والكرم.
- ٥- الإنصاف والعدل فى التعامل ما بين الأبوين فسوف يكتسب الطفل ويتعلم قيمة العدل.
- ٦- إن الجو الأسرى المفعم بمراعاة المشاعر سيعلمه الإحترام
- ٧- إن المحاسبة والإنتقاد المهين فسوف يعلمه للأسف الكذب والمراوغة والنفاق.
- ٨- إن الإحباط والعنف من حوله يقوده إلى العدوان.





- ٩- إن الخوف الدائم يؤدي حتماً إلى الضعف والقلق ،
 ١٠- الوحدة الإجتماعية وعدم إستقبال الضيوف سيؤدي إلى الإنطواء
 والإنكفاء على الذات .
 ١١- الإهتمام الزائد عن حده الطبيعي يؤدي إلى عدم الإعتماد على
 النفس.
 ناقشى المتعلمين فى الأتى :

حقوق الأبناء وواجباتهم تجاه الأب والأم وأسرهم .

إستمع لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

حقوق الأبناء على والديهم :



١- إعتناء الأم الحامل بجنينها وتناول الأطعمة الصحية والمفيدة
 كى ينمو الطفل بشكل سليم وصحى، لأن الطفل يتأثر بطعام أمه
 منذ فترة الحمل.

٢- تسميتهم بالأسماء الحسنة المحببة.

٣- الإهتمام برضاعة الطفل وغذائه جيداً وتوفير الأطعمة الطازجة
 والمفيدة لنمو الطفل.

٤- توفير الغذاء المتكامل .

٥- إرشاد ونصح الأبناء فى كيفية الحفاظ على صحتهم

٦- الإهتمام بصحة الأبناء و توفير الرعاية الصحية لهم .

٧- تعويدهم على الدقة والنظام وإحترام المواعيد .

٨- تكوين العادات الصحية السليمة لدى الأبناء .

٩- مساعدتهم فى حسن إختيار الأصدقاء .

١٠- توفير النصيحة والتوجيهات الإيجابية لهم .

١١- توفير الراحة النفسية لهم، تهيئة الجو المناسب للمذاكرة .

١٢- توفير الثقة والحب والقبول والمسئولية والصراحة والإحترام المتبادل والقُدوة الحسنة والصدقة لتكوين
 الشخصية ذات المفهوم الإيجابى .



١٣- يجب أن يجعل الآباء أبنائهم يعتمدون على أنفسهم ولكن الحرص
 على مراقبتهم من بعد، للتدخل فى الوقت المناسب ، لأن إذا أعتد
 الأبن على أهله فى كل شىء فلن يستطيع بناء حياته ومستقبله
 الخاص به وسوف يتعب كثيراً فى حياته العملية المستقبلية .

١٤- المساواة فى معاملة الأبناء وعدم إثارة أحدهم على الآخرين .

١٥- أهمية تعلم الأبناء نوع من أنواع الرياضة حسب ميولهم لأن الرياضة تساعد على إكتساب الإعتدال على النفس وإحترام القواعد والشعور بالمسئولية تجاه الآخرين والأحترام المتبادل مع الآخرين وإكتساب سلوكيات أخلاقية حميدة .

١٦- الدعاء المستمر للأبناء بالخير ليكون سببا في رضا الله عنهم وإصلاحهم في الدنيا .

واجبات الأبناء تجاه الوالدين:

١- طاعتها والإستماع لهما وعدم إزعاجهما ، بل يجب التقرب منهما بالوسائل التي يحبانها ويرغبانها، والقيام بكل عمل يدخل السعادة والفرح والسرور إلى قلوبهما .

٢- إحترامهما وتقديرهما بالقول والفعل، مثل عدم رفع الصوت في حضرتها أو التآفف من طلباتها أو السب عليهما أو نعتها بما يكرهان، كما أن عملية التعدي باللفظ على آباء الآخرين تسبب رد ذلك الفعل لوالدي الشخص نفسه وهذا من المنهي عنه، كما يجب الإلتزام بحسن الأدب معهما .



٣- الإنفاق عليهما وتقديم الرعاية والإهتمام لهما .

عقوق الوالدين:

هو أن يعق الأبْن والديه بمعنى أن يسيء إليهما، ولا يحترمهما، ويجرحهما، وقد يذمهما ، بالإضافة إلى التآفف في وجههما، ومظاهر كثيرة لا يمكن حصرها في تعريف المعنى الكبير للعقوق.



أسباب عقوق الأبناء للأباء:

١- جهل عواقب وخطورة هذه المعصية وأيضا سوء تربية الأسرة لأبنائهم، وكثرة التدليل قد تدفع إلى عقوق الوالدين.

٢- فإذا لم يربي الوالدين ولدهما على التقوى، وطاعة الله تعالى ومخشيته، فإن هذا سيدفعه إلى عقوقهم دون الخوف من عواقب ذلك.

٣- التناقض بمعنى أن يعلم الوالدان أولادهما ما لا يفعلون هم ، فإن هذا سيزيد من عنادهم وعقوقهم.

٤- رفقاء السوء؛ فإنهم مفسدة الأبناء، وعلى الوالدين أن يكونا حريصين على حسن إختيار أصدقاء أولادهم .

٥- عقوق الآباء للأجداد؛ فإن عقوق الأبناء لأبائهم ما هو إجزاء من جنس العمل.

٦- التفرقة بين الإخوة وكثرة المشاحنات العائلية؛ فإن هذا سيكون له أثر كبير في نفسية الأبناء، مما يؤدي إلى عقوق الآباء فيما بعد .



٧- تفضيل الراحة على التعب، فقد يجد البعض إنه من الأسهل عليه أن يضع والديه فى دار رعاية المسنين، وذلك حتى لا يراهما؛ فالجزء من جنس العمل.

ملحوظة :



إن بعض المتزوجين لا زالوا لا يعرفون هول الأمر عند إحضار مولود جديد إلى هذا العالم بدون معرفة صحيحة لكيفية التعامل معه ، ولا يتحملون مسئوليات هذا الإنجاب، فإذا رزقت بمولود جديد فعليك أن تتحمل مسئولية التربية الصحيحة والرعاية الجيدة له ليكون خير سند لك على الحياة .

التقييم :

إنقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

١- أذكر ثلاثا من حقوق الزوج وثلاثا من حقوق الزوجة ؟

٢- أكمل :

- ♦ للزوجة ذمة مالية خاصة بها تتمثل فىو.....
- ♦ عقوق الأبناء للوالدين يتمثل فى سلوكيات مثلو.....

الأنشطة الإثرائية:

إنقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

صمم مقارنة بين أساليب التربية الحديثة بدون عقاب وأساليب التربية بالثواب والعقاب مع توضيح إيجابيات و سلبيات كلا منهما مع إبداء رأيك الخاص ؟

المشكلات الزوجية وكيفية التغلب عليها

٣

الأهداف

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

- ◆ يعدد أسباب الخلافات الزوجية .
- ◆ يقترح حلول مختلفة للخلافات الزوجية .
- ◆ ينقد بعض السلوكيات السلبية فى التعامل بين الزوجين .
- ◆ يربط بين مشكلات الأسرة وتأثيرها على المجتمع .
- ◆ يبدى رأيه فى الحلول المقترحة للتغلب على الخلافات الزوجية .
- ◆ يستنتج الآثار المترتبة على الخلافات الأسرية .
- ◆ يقترح الحلول التى تحد من الخلافات الأسرية .
- ◆ يعرف أن بعض التنازلات بين الزوجين لا تمس الكرامة إطلاقاً .
- ◆ يجيد فن الإستماع للغير .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية .

الوسائل التعليمية

السبورة - عرض تقديمى للآثار السلبية للخلافات الزوجية .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

الخلافات الزوجية إختبارات يتعرض لها الزوجان خلال رحلة حياتهما الزوجية السعيدة ، ربما تؤثر تلك الخلافات فى هذه الحياة وقد يتجاوزها الزوجان وتقوى علاقاتهم، ويختلف الأزواج فى كيفية إحتواء هذه الخلافات كما يختلفون فى تحديد الفترة الزمنية لإجتياز هذه الأزمة والتغلب عليها .

خطوات سير الدرس :

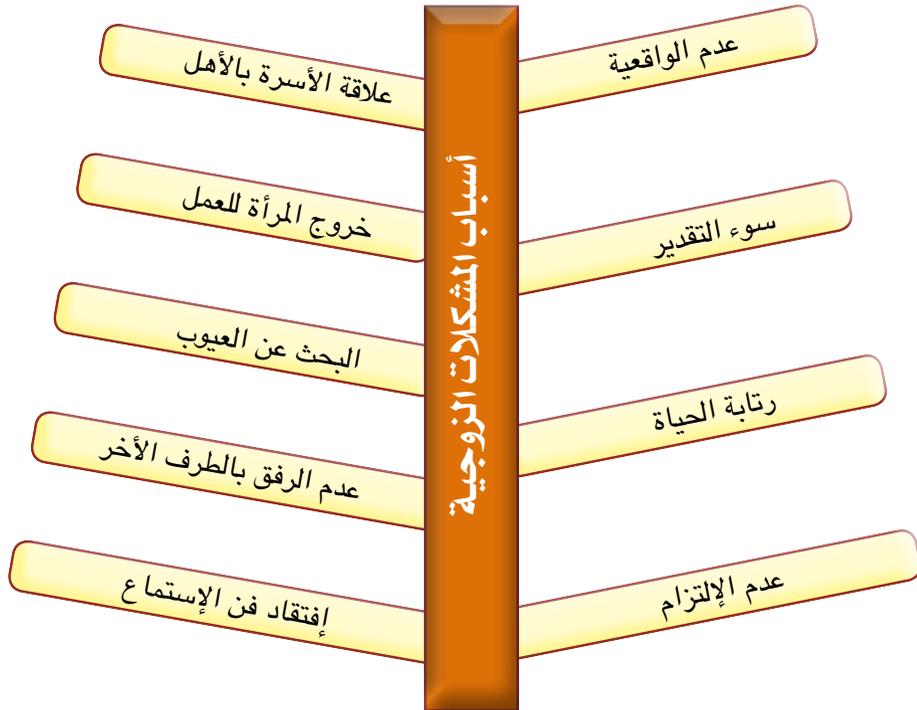
ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- أسباب المشكلات الزوجية ؟
- إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة، وإستنتجى منها ما يلى :
- ١ . طاعة الزوجة له وعدم خروجها بدون أذنه .
- ٢ . محافظة الزوجة على العلاقات الطيبة مع أسرته وذلك بالمحافظة على علاقته وعلاقتها بأهله .
- ٣ . توفر له الزوجة الجو الملائم الذى يجعله يشعر بالطمأنينة .
- ٤ . أن تشاركه زوجته إهتماماته وتخفف عنه أعباء العمل .
- ٥ . تزرع فيه الأمل للمستقبل وتمنحه الحب والحنان والتقدير .
- ٦ . تحرص المحافظة على مظهرها وأناقته دائماً .
- ٧ . من واجبات الزوجة خدمة الزوج، ومراعاة أمور المنزل والحفاظ



أسباب المشكلات الزوجية :

ترجع المشكلات الأسرية أحيانا إلى أسباب وعوامل عديدة يمكن أن تؤدي إلى الخلافات الزوجية مثل :



١- عدم الواقعية:



إن التصورات الخاطئة أو الخيالية عن الحياة والمستقبل تعد من المشاكل التي غالباً ما تعترض الأزواج، فالشباب والفتاة أحياناً كثيرة يعيشان في عالم من الأحلام الوردية، ويتصوران أن المستقبل سيكون جنة كما في القصص الخيالية دون مسئولية ، حتى إذا دخلا دنياهما الجديدة باحثين عن تلك الجنة الموعودة فلا يعثران عليها، فيلقى كل منهما اللوم على الآخر محملاً إياه مسئولية ذلك الفشل ؛ لتبدأ بعد ذلك فصول من النزاع ، في حين أن الأمر لا يتطلب سوى نظرة واقعية للأمور .

٢- علاقة الأسرة بالأهل :



قد تنشأ خلافات بين أسرة أحد الزوجين وأسرة الآخر، وترجع لوجود حساسيات في التعامل أو مفاهيم خاطئة يتوارثها الأجيال ولم تعد تتفق مع العصر الحاضر، ويمكن تجنب ذلك وتلافى هذه الحساسية يجب على كل زوجين أن يعامل كلا منهما أسرة الطرف الآخر بكل إحترام وتقدير وود ، مع الإحتفاظ بمساحة من الخصوصية والإستقلالية ، للزوجان وأسرتهما الصغيرة .

٣ - سوء التقدير:

ينشأ عن الجهل بالطرف الآخر، والجهل بخصوصياته فالرجل ليس كالمرأة، بل لكل منهما خصائصه ومميزاته الفكرية والنفسية، وهذا ما سوف ينعكس على شخصيته وأفكاره ومواقفه وبالتالي على تفاعله مع الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة؛ لذا ليس من الصحيح أن يعامل كل منهما الآخر من منطلق تكوينه الشخصى وطريقته الخاصة ، فإن المعرفة الدقيقة والصحيحة بالطرف الآخر تساعد كثيراً على فهمه وفهم تصرفاته وسلوكياته، بنحو يساعد على تحصيل التوافق والإنسجام بدرجة أكبر.

وتناقشى مع الطالبات فى الخصائص النفسية والفكرية.

٤- خروج المرأة للعمل :

إن خروج المرأة للعمل أضاف إلى أعبائها الأسرية أعباء العمل ومسئولياتها فأصبحت تعاني من ضيق الوقت، الأمر الذى يؤدي إلى نشوب خلافات أسرية ولتلافى تلك المشكلات فإنها تحتاج إلى التخطيط الجيد والتنظيم السليم لحياتها العملية وإدارة شئونها الأسرية حتى لاتطغى مسؤولية على أخرى وتتم أعمالها فى حينها وفى الوقت المخصص له متبعة فى ذلك طرق تبسيط أداء الأعمال إلى جانب أهمية تعاون أفراد الأسرة معها .



٥- رتابة الحياة:

من الأمور المهمة التى تتسبب فى الخلاف بين الزوجين هى: رتابة الحياة اليومية، فبعد فترة طويلة من البرنامج اليومي المتكرر يشعر بعدها الزوجين بالملل، فتظهر الخلافات بينهما، ويبدأ كل منهما بإنتقاد الآخر على أسس ومعايير خاطئة وغير صحيحة، لذا ينبغي على كلا الزوجين الخروج من فخ الروتين اليومي للحياة، والدخول فى عملية تجدد وتطوير دائم .



٦- البحث عن العيوب:

نرى أحد الزوجين لا هم له سوى ترصد ومراقبة الطرف الآخر، فإذا وجد فيه زلة ما شهر به وعابه بقسوة ، وهذه العادة والعداء لن ينجم عنها سوى الشعور بالهانة والإذلال، وسوف تدفع بالزوج أو الزوجة إلى الكراهية والحقد وربما دفعت إلى التمرد والنزاع أيضاً والمفروض هو: التستر على العيوب والأخطاء التى قد تقع فيها الزوجة أو الزوج.

٧- عدم الإلتزام :

الإيمان والأخلاق عند الرجل والمرأة هما شرطان أساسيين للزواج المستقر والسعيد، فالإلتزام بالعهادات والتقاليد ، والعمل بالضوابط الأخلاقية والإنسانية التى تنص عليها الأديان السماوية ، ليحيط كل منهما علماً بالحقوق الزوجية وأداب العلاقة بينهم.

٨- عدم الرفق بالطرف الآخر:

قد ينشب النزاع بين الزوجين بسبب المضايقات المستمرة؛ كإقدام الرجل مثلاً على فتح أبواب منزله للأصدقاء والمعارف دون مراعاة حال الزوجة وظروفها النفسية والصحية، محملاً المرأة أعباء خدمتهم وضيافتهم أو بالعكس تقوم المرأة بدعوة أهلها وأقربائها باستمرار؛ ما يؤدي إلى إرهاق الرجل مادياً ونفسياً لذا، ينبغي على كلا الزوجين أن يراعى كل منهما حال الطرف الآخر ، فلا يقدم على ما يسبب له الأذى والضرر مادياً ومعنوياً ، بل ينبغي أخذ إمكانيات كل طرف بنظر الاعتبار، وإحترام الزوجين كل منهما لمشاعر الآخر. ويتم مسبقاً الإتفاق على ذلك .

٩- إفتقاد فن الإستماع :

إفتقاد فن الإستماع، حيث يقوم كل منهما بفرض رأيه، و معارضة رأي الطرف الآخر من دون إعطاء الحق فى التعبير.

ناقشى المتعلمين فى بعض الوسائل التى تعالج الخلافات الأسرية .
إستمع لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

وسائل يمكن أن تساعد على إحتواء الخلافات الزوجية فور حدوثها تتمثل في :

تختلف طرق التفكير بين الأزواج و تتفاوت درجة تفهمهم للأمور، بحيث يقع البعض فى كثير من المشاكل المعقدة، التي يصعب حلها، نتيجة عدم معرفتهم بالمهارات اللازم إتباعها، لتفادى الوقوع فى فجوة الإختلاف، و عدم مقدرتهم على موازنة الأمور، و التوصل إلى حل نهائى و جذرى لتلك المشاكل .

١- الإعتذار وإمتصاص الغضب :

لا بد من الإعتذار إذا شعراً أحد الطرفين إنه مخطأ ، وإذا إكتشف أن الخلاف قام لأسباب وتصرفات لا تستحق الثورة والغضب ويعالج الخلاف بكل هدوء حتى يكسب ود الطرف الآخر ؛ لأن الإنفعال يجعل الطرف الآخر يفكر فى كيفية الدفاع عن نفسه ورأيه حتى ولو كان مخطئاً .

٢- حصر الخلاف :

من الأفضل ألا يخرج الخلاف عن الزوجين وذلك لأن تدخل الأهل أو غيرها مباشرة لا يأتى فى مصلحة الزوجين دائماً وقد يزيد من الخلاف على أن يحرص الزوجان أن تكون الخلافات والمناقشات بعيدة عن مرأى ومسمع الأطفال لما لها من تأثير ضار وسيء فى نفسياتهم قد لا تتضح معاملة فوراً .

٣- عدم التمسك بالرأي :

تنازل أحد الزوجين عن بعض الأمور وعدم تمسكه برأيه يدفع بالخلافات إلى الحل السليم وبأقصر الطرق

وفى أقرب وقت وخاصة إذا كانت الأمور موضع الخلاف تافهة وغير مهمة وذلك حتى لا يتسبب التعنت والتمسك بالرأى فى إيجاد فجوة فى العلاقات الزوجية قد تهددها بالإنتهيار.

٤- لا تكن مهاجماً :

الخلافات الزوجية تظهر على واقع الحياة الزوجية عادة نتيجة سلوك أو موقف معين من أحد الزوجين وتحتاج هذه الخلافات إلى أسلوب للمعالجة وإنهاءها ومن الأفضل ألا تكون مهاجماً فى مواجهة الطرف الآخر لأنه سوف يدافع عن نفسه بأى أسلوب مهما كانت النتائج لأن الإنسان بطبعه يتصف بعزة النفس والكبرياء ، ومن الأساليب التي يفضل أن تبدأ بها مثلاً أن تبدأ بمواجهة بكلمة (أنا) وليس (أنت) لأن كلمة أنت تشير للدفاع عن نفسه دون الإهتمام بما تقول لكن كلمة (أنا) تجعله يصغى ليسمع ماذا تود أن تقول وهنا يكون المدخل الصحيح لكل الخلافات .



٥- إختيار الوقت المناسب :

إختيار الوقت المناسب من أهم العوامل التي تؤدي إلى إنهاء الخلافات الزوجية بشكل مناسب فمثلاً عندما يكون الزوج متعباً قادماً من العمل ، فهنا ليس من المناسب أن تقابل زوجته بالنقاش حول مشاكلهم الزوجية لأنه لن يكون على إستعداد للتفاهم معها بل يحاول أن ينهي النقاش بأية وسيلة لأنه يعاني من ضغوط فى العمل وبذلك يفضل هنا أن توفر له الزوجة الجو المناسب حتى يرتاح وينسى مشاكله تلك ليتفرغ لها .

٦- الصراحة والوضوح :

كثيراً مما تتطلب الخلافات الزوجية الصراحة والوضوح لحسمها فى مناقحتها ، ومنعا لتطورها .

٧- لا تنسحب وتتهرب :

قد تكون الخلافات الزوجية فى موقف يتطلب المواجهة حتى يتم حسمها وإنهاءها فى لحظاتها الأولى فيجب على الأزواج أن يواجهوا مثل هذه الخلافات وألا ينسحبوا ويتهربوا من المواجهة ، حيث إن الإنسحاب من المواجهة يعنى تمادى الطرف الآخر فى السلوك الذى يقود للخلافات ومن ثم إستمرارية الخلافات الزوجية وتطورها مما يعنى تأزم الوضع الذى قد ينفجر فى أية لحظة وينهى الحياة الزوجية .

٨- تقديم التنازلات:

هناك العديد من المشاكل الزوجية التي لا يكون فيها أحد من الزوجين مخطئاً ويكون الأثنين على صواب ولكن التعنت وعدم رغبة أى طرف فى تقديم التنازلات يزيد من خطورة هذه المشاكل ويجعلها خطر يهدد الزواج لأنها مهما قدمت حلول مؤقتة لهذه النوعية من المشاكل الزوجية لن يجدى معها أى نفع سوى أن يقدم أحد الزوجين تنازلات للطرف الآخر .



ناقشى المتعلمين عن الآثار السلبية المترتبة عن الخلافات الزوجية .
إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

الآثار السلبية المترتبة على الخلافات الزوجية :

للخلافات الزوجية آثار سلبية جداً على الأسرة، قد تكون أحياناً خطيرةً ومدمرةً، ومن هذه الآثار:

الطلاق:



يعتبر الطلاق من أخطر وأكبر المشاكل الناتجة عن فشل العلاقة الزوجية ؛ وهو من الأمور المكروهة فى الشرع ، وقد يؤثر سلبيا على الأولاد على المستوى النفسى والمعنوى والإجتماعى ؛ لأنهم بحاجة دائمة إلى الدفء الأسرى.

العنف الأسرى:



إن الخلافات الحادة بين الزوجين غالباً ما تكون سبباً للعنف الأسرى، الذى يظهر من خلال إستخدام العنف، والإعتداء بالضرب، خصوصاً على الزوجة. وقد يصل الأمر فى بعض الأحيان ليطال الأطفال أيضاً، حيث إن بعض الأزواج قد يفرغ شحنة غضبه عبر ضرب أطفاله والتعامل السيء معهم.

المشاكل الاجتماعية:

إن الأسرة التى تعانى من تصدع فى أركانها، ستعانى الكثير من المشاكل الإجتماعية مع محيطها وخاصة فى ناحيتين أساسيتين:

١- مشاكل مع الأقارب:

من الصعب جداً أن نفصل بين المشاكل التى تنشأ فى البيت الزوجى وبين المشاكل العائلية، إذ غالباً ما تنسحب هذه المشاكل من داخل البيت إلى المحيط العائلى ليطال أقرباء كل من الزوجين أيضاً ، فالمشاكل الزوجية غالباً ما تكون أرضية خصبة لتدخلات الأهل والأقارب القرييين والبعيدين، وهذا ما يؤدي إلى تعقيد الأمور، ولذا يجب أن لاتخرج المشكلات عن نطاق الأسرة .

٢- مشاكل في العمل:

المشاكل العائلية غالباً لها تأثيرها على الصعيد العملى والوظيفى للإنسان. فالتوتر العائلى سوف ينعكس على نفسية الإنسان، وبالتالي على إستقراره ذهنى والمعنوى ، خصوصاً أوقات العمل التى يكون فيها

الإنسان بأمس الحاجة إلى الصفاء والتركيز ، وبطبيعة الحال، فإن مثل هذه البيئة المسبوقة بالقلق لن تكون محيطاً يساعد على الإبداع والعطاء وجودة الإنتاج، بل على العكس تماماً سوف تؤدي بيئة كهذه إلى الوقوع في مشاكل كثيرة قد لا تحتمل أحياناً.

إذن، المشاكل الإجتماعية الناتجة عن المشاكل الزوجية أمر واقع لا يمكن تجاهله، وهي سرعان ما تظهر عند حصول الخلافات داخل الأسرة، وهذا ما يدلنا على أن وضع الأسرة مرتبط بالمجتمع ارتباطاً وثيقاً وقوياً.



التقييم :

إنتقل للتقييم من خلال السؤال التالي :

- ١- أذكر الآثار المترتبة على كثرة الخلافات الزوجية ؟
- ٢- أكمل الأتي :
- من أسباب الخلافات الزوجيةو.....و.....
- الأسرة هي.....المجتمع ويجب الإهتمام بمشكلاتها والتغلب عليها .

الأنشطة الإثرائية:

إنتقل للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي :

من خلال عمل بحث يوضح تأثير الأسرة على المجتمع ؟

عادات الزواج حول العالم

٤



مقدمة الدرس :

تختلف عادات الزواج فى أنحاء العالم كثيراً؛ حيث يعتبر الزواج رباط مقدس يتم إحترامه وتقديره مع إختلاف العقائد من بلد لآخر ، فقد أوصت به الأديان السماوية وأقرت حقوق وواجبات الزوجان تجاه بعضهما البعض .

خطوات سير الدرس :

- تناقش مع المتعلمين عن القيم والمبادئ التى يجب أن تتوفر بين الزوجين ؟
- استمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب .

القيم والمبادئ التى يجب أن تتوفر بين الزوجين ؟

- ١ . الأحترام المتبادل .
- ٢ . تحمل المسئولية والمشاركة .
- ٣ . تعاون الزوجين فى توفير متطلبات الحياة الأسرية .
- ٤ . التضامن بين الزوجين فى مواجهة ظروف الحياة .



الأهداف

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

- ♦ يعطى أمثلة لطقوس الزواج فى بلدان مختلفة .
- ♦ يعدد القيم والمبادئ التى يجب توفرها بين الزوجين .
- ♦ يعدد ملابس العرس المختلفة فى بلدان العالم
- ♦ يبدى رأيه فى أسلوب الزواج بالصين .
- ♦ يناقش أضرار زواج الأقارب .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - قيم وأداب .

الوسائل التعليمية

السيبورة - CD لاهم العادات الغربية فى الزواج .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- هل تختلف طقوس ومظاهر الزواج من بلد لآخر ؟
- طقوس الزواج فى بعض بلدان العالم .
- استمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى مع المتعلمين ما يلى :

طقوس ومظاهر الأحتفال بالزواج :

تختلف طقوس ومظاهر الأحتفال بالزواج من بلد لأخر تبعا لطبيعة العادات والتقاليد المتوارث والمتعارف عليها، ولكن فى كل الأحوال يتم تقديم الهدايا للعروس قبل الزفاف .

طقوس الزواج فى بعض بلدان العالم

الزواج فى الهند :

فى الزواج التقليدي فى الهند، هناك الكثير من مراسم الزواج التي تعقد قبل يوم الزفاف وفى يوم الزفاف نفسه، وبعده.

فمن تقاليد قبل الزواج :

١. يوم الحناء :

تعتبر مراسم وضع الحناء من أحد الطقوس الهندية الأساسية التي تقوم بها أسرة العروس، لذلك تتم داخل منزل العروس وتهدف أساسا إلى رغبة أقاربها وأصدقائها فى الأحتفال بها والتعبير عن حبهم وسعادتهم بزواجها، وتتم مراسم هذا الأحتفال كالتى :

تستخدم الحناء كمادة أساسية لهذا الحفل ، تستعين العروس بخبيرة فى رسم الحناء أو الوشم ، و يمكن الإستعانة بأحد الأقارب أو الأصدقاء ذوي المهارة للقيام بهذه المهمة.

ترسم أشكال تقليدية مثل الطاووس، الزهور، أصداف...الخ

ينقش إسم العريس لكن بشكل خفي ورمزي بناء على الثقافة الهندية.

يعتقد فى الهند إنه كلما كان لون الحناء داكنا وأستمر على بشرة العروس، كلما دل ذلك على عمق حبها للزوج والأصهار .

٢. حفل الغناء :

يعتبر حفل الغناء هذا من أحد الطقوس التي تمارس قبل يوم الزفاف ويشتمل على الأتى :

أ. يقام فى منزل أسرة العروس ، و يجتمع فيه أهل وأصدقاء العروس للغناء الجماعي .

ب. يتغنوا جميعا بأغاني الزفاف التي تعبر عن أهمية الزواج.

٣. مراسم يوم الزفاف:

أ. يتشارك جميع الحاضرين مع العروسين فى مشاعر الفرح.



ومن أهم مراسم هذا اليوم:

السبع خطوات :

السبع خطوات من مراسم الزفاف الأساسية التي يؤديها العروسان، فهي ترمز إلى ما بينهم من رباط قوي ومشاعر روحية حتى وصلت إلى مرحلة الزواج وتشتمل على الآتي :



- ◆ يتم إشعال نار لتصبح مركزا أساسيا للمناخ العام المحيط بهذه المناسبة.
- ◆ يلف العروسان لسبع مرات مرديين ترانيم وعهود العلاقة الزوجية التي ستكون بينهم.
- ◆ يؤدون الصلوات داعين لذريتهم وللعالم أجمع أن يتمتعوا بالصحة والعافية.

هدية الأسرة للعروس :

وتمثل أحد الطقوس التقليدية التي تقام أثناء يوم الزفاف الهندي كما تحدث عبر العالم كالاتي :

- ◆ يقدم والد العروس يد إبنته إلى العريس لكن بطريقة رمزية .
- ◆ ربط وشاحي العريس والعروس يعتبر من أحد أعظم الهدايا التي يقدمها أهل العروس للعريس.

تصميمات ملابس العرس في الهند

تتميز الملابس الهندية بتصميمات جميلة مزينة بالتطريزات الرائعة وبألوانها الزاهية الجميلة.



ناقش مع المتعلمين أوجه الشبه والاختلاف بين طقوس الزواج في الهند وطقوس الزواج في مصر ؟
إستمع لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة.

مظاهر الزواج في المغرب :

العرس التقليدي المغربي هو أحد أشهر الأعراس من حيث التقاليد والعادات، والعرس المغربي له طابع خاص ومميز.

١ - الحمام المغربي :

تذهب العروس يوم الخميس إلى الحمام المغربي في الصباح الباكر ويرافقها جميع بنات عائلتها وأصدقاءها ويقوم والد العروس ، بحجز الحمام العمومي ويقوموا بتنظيفه وتعطيره وتجهيزه للعروسة .



٢ - يوم الحناء في العرس المغربي :

دائماً يكون يوم الحناء للعروس المغربية يوم الجمعة أى اليوم التالى ليوم الحمام المغربي وتقوم فتاة متخصصة برسم الحناء للعروسة وتقوم أيضا برسم أصبع السبابة والأبهام بنفس رسمة العروسة .



٣ - القفطان المغربي:

بعد رسم الحناء ترتدى العروسة القفطان المغربي وهو من أشهر الأزياء المغربية ويقوم العريس بأرسال أطباق كبيرة الى أهل العروسة بها أثواب كثيرة بألوان زاهية وقطع من القماش لتخيط ملابس العروسة وبها أيضا الروائح التي سوف تستعملها العروسة والذهب و أكياس من الحنّ والتمر المحشي باللوز وصوانى حلويات وأيضا كيس كبير من السكر بنفس الكمية التي قدمها العريس في الخطبة ٦٢ كجم - وأخيرا الذبيحة التي تكون على حسب الحالة المادية للزوج إما خروف أو ثور



ويتم حمل كل تلك الأشياء على الرأس حتى يصل إلى منزل العروس .

٤ - ليلة العرس المغربي:

وتكون ليلة العرس المغربي يوم السبت يتوجه أهل العريس والعروسة إلى قاعة الأفراح التي تتمتع بالطابع المغربي الأصيل .



٥ - النكافة المغربية :

ثم تأتي النكافة وهي سيدة تقوم بتلبيس العروس في كل ظهور لها أمام الحضور لباساً تقليدياً مختلفاً ؛ ثم تحمل العروس على الأكتاف حتى مكان الكوشة .

يأتى بعد ذلك العشاء الذي ينسق على حسب التقاليد المغربية ويتم توزيع الشاي المغربي (أتاي) والحلويات الفرنسية والمشويات والعصائر وبعد العشاء بساعة تقريبا تلبس العروسة الفستان الأبيض لتخرج مع زوجها إلى بيت الزوجية.

ناقش المتعلمين في إختلاف أزياء العرس في بلدان العالم من حيث التصميم واللون



أزياء العرس في بعض بلدان العالم

مصر



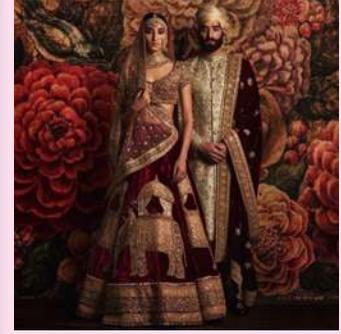
اندونيسيا



أزياء العرس في بعض بلدان العالم



نيجيريا



الهند



أوكرانيا

اليابان



إسكتلندا



الصين



رومانيا



النرويج

ناقشى مع المتعلمين بعض العادات الغربية فى الزواج فى بعض أنحاء العالم ؟
إستمعى لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

بعض العادات الغربية فى الزواج لبعض الشعوب :

أحيانا أشياء قد نعتقد إنها غريبة عندما نرى شخصا ما يقوم بها ولكن فى الواقع هي جزء من عادات شعبه .

جنوب المحيط الهادى :

أبسط طقوس الزواج وأقلها تعقيداً هي تلك التى تمارسها قبيلة نيجريتو فى جنوب المحيط الهادى ففى تلك الجزيرة يذهب الخطيبان إلى عمدة القرية فيمسك برأسيهما ويدقهما ببعض وبهذا يتم الزواج .

بعض القبائل الأفريقية :

يزيدون فى مهر المرأة كلما إزداد سواد بشرتها لأن ذلك ليس دليل على الجمال فقط، بل دليل على صفاء عرقها كما أنهم لايفضلون الشعر الطويل أبدا إذ يقومون بخلق شعر الفتيات تماما، حتى تبدو أكثر أنوثة وجاذبيه، كما تعجبهم السمنة .

جزيرة موباسا بإفريقيا :

إذا تقدم رجلان للزواج من فتاة؛ فإن عليهما أن يقتتلا حتى الموت، ومن ينتصر فيهما فى النهاية ينل شرف الزواج منها .

إحدى المناطق فى إندونيسيا :

لا تطأ قدما العروس الأرض فى يوم زفافها؛ حيث يقوم أبوها، أو أخوها فى حالة وفاة الأب أو مرضه، بحملها من بيت أهلها إلى بيت عريسها، ولا تضع قدميها على الأرض إلا بعد الوصول لبيت الزوجية .

قبيلة هندوسية بالهند :

الجميع يعلم أن خاتم العرس يتم إرتدائه فى أصابع اليد، ولكن العرائس الهندوسية لا تفعل ذلك أبداً، بل يتم إرتداء خاتم العرس فى الإصبع الأكبر بقدم العروس اليسرى، ولذلك، لا تجد أي نساء ترتدي خواتم فى قدميها سوى النساء المتزوجات فقط .

ناقشى مع المتعلمين عجائب مهور العروس فى بعض بلدان العالم وفى مصر ؟

وإستمعى لإجاباتهن وعزى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى التالى :



عجائب المهور في بعض البلدان :

تنزانيا :

إصطياد أسد... تفرض إحدى القبائل الوثنية في تنزانيا على المتقدمين للزواج من بناتهم، أن يقوموا بمصارعة أسد أو أصطياده وقتله وتقديمه مهراً للعروس، فهذا يعتبر دليلاً على قوة الزوج وقدرته على حماية إبنتهم تحت أي ظروف.

الزواج في الصين :

يقوم على مجموعة من القوانين التي تحكمه، ففي البداية يجب أن يحدّد الطرفين العلاقة العائلية والأسرية لكل من يرغب في الزواج، ومن أهمّ شروط الزواج في الصين، عدم وجود رابط بين الطرفين وصلة قرابة من الدرجة الثالثة أو الرابعة، وحسب القانون الصيني يجب على الطرفين تقديم جميع المستندات والأوراق الثبوتية الخاص بهم، كبطاقة الهوية الشخصية، وفحص شامل من مستشفى حكومي، وإثبات مصدق من السفارة، ليثبت عدم وجود زوجة أخرى له، ويجب أن تكون مكان إقامة الطرفين في الصين، لمدة لا تقلّ عن العام، ويمنع بالزواج لمن يقلّ عمره عن السبعة عشر عام لكلا الطرفين.

اطلبي من المتعلمين إبداء رأيهم في عادات الصين في الزواج ومن هذا ناقشوا معهم الأمراض الناتجة عن زواج الأقارب .

الأمراض الناتجة عن زواج الأقارب :

إن العديد من الدراسات تشير إلى إرتباط عادة زواج الأقارب بإزدياد معدل الإصابة بالإضطرابات الوراثية كأمراض الدم الوراثية والأستسقاء الدماغية وأمراض الكلى والتشوهات الخلقية في القلب وفقدان السمع وأمراض الحساسية الصدرية والأكزيما والإعاقات الذهنية والصرع وأمراض السكري وغيرها .



التقييم :

انتقل للتقييم من خلال السؤال التالي :

وضح كل من الايجابيات والسلبيات فى عادات الزواج فى الهند من وجهة نظرك؟

الأنشطة الإثرائية:

انتقل للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي :

إطلبى من المتعلمين إعداد بحث عن عادات وتقاليد الزواج داخل مصر فى مختلف البيئات المصرية مثل الساحلية والريفية وصعيد مصرإلخ مع إبداء الرأى فى هذه العادات ومدى صحتها ؟

المجال الثالث

الغذاء والتغذية

أصناف متنوعة بطرق طهى مختلفة



مقدمة الدرس :

يعد طهى الطعام من الأمور التي تحتاج إلى التدريب و الخبرة و التركيز من أجل اعداد وجبات غذائية صحية مناسبة لأفراد الأسرة؛ تتميز بتنوع أصنافها؛ كما أن تعدد طرق الطهى بالوجبة يكسبها مذاق مختلف ويكسر الملل والروتين اليومي عند اعداد تلك الوجبات، لهذا فالطهى فناً شيقاً من الفنون القديمة المتوارثة التي تبين السمات المميزة للشعوب، خاصة شعوبنا العربية تختلف وتتعدد أساليب الطهى من شعب إلى آخر بل من أسرة لأخرى .

خطوات سير الدرس :

تناقش مع المتعلمين فى الأتى :

إهتمت العديد من الدول المتقدمة بعلاقة الطهى وقواعده بصحة الأفراد، وأعدت لذلك دراسات علمية وعملية توضح فائدة العناصر

الغذائية والطرق الصحية لإعداد الطعام؛ بل وضرورة دخول الفتاه قبل بداية حياتها الزوجية إحدى المدارس المهتمة بفنون الطهى كي تتمكن من وضع النظام الغذائى السليم لبيتها، لتضمن لأفراد أسرتها الصحة والنمو السليم. والأتى:

✳ طرق الطهى المختلفة، وأمثلة لأصناف كل طريقة .

✳ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

طرق الطهى المختلفة :

تم تقسيم طرق الطهى المختلفة حسب حسب نوع الحرارة المستخدمة مثل :

طريقة (السلق - التسييك - التشريب - الطهى بالبخار- الشى - الخبز فى الفرن - الرستوفى الفرن

(...إلخ)

الأهداف

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

- ◆ تعدد طرق الطهى المتنوعة .
- ◆ تعطى أمثلة لأصناف تطبيقية لكل طريقة طهى .
- ◆ تفسر إستخدام بعض طرق الطهى خاصة فى الحالات المرضية .
- ◆ تتبع التعليمات بعناية واهتمام .
- ◆ تحرص المشاركة بجد فى المناقشات .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتمييزها .

الوسائل التعليمية

السبورة - CD عن طريق الطهى .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

لاحظي عزيزتي :

سلق اللحوم:

يجب عندما يصل ماء السلق لدرجة الغليان وثبوتها بعد وضع اللحوم أن نخفض الشعلة إلى أقل حد يستمر معه الغليان , ويتم إنضاج اللحوم على نار هادئة لترشيد إستهلاك الطاقة .
مع العلم أن إستخدام أواني الضغط فى السلق يقلل فترة السلق ويوفر الوقت والطاقة حيث تطهى اللحوم فى درجة حرارة أعلى من ١٠٠ درجة ودرجة ضغط أعلى من الضغط الجوى , بينما السلق يتم فى درجة ١٠٠ درجة فقط فى الضغط العادى .



سلق الخضرا:

وتحتاج عادة الخضرا كمية ماء سلق متوسطة نظراً لإحتوائها على عصارة، ولا تتحمل أنسجة الخضرا الطازجة مدة طهى طويلة على النار لسرعة تهتكها وتعطى قواماً غير مرغوب فيه.



ويلاحظ عزيزتي الآتى :

يجب عند طهى الخضرا الخضراء للحصول على اللون الأخضر الزاهى مراعاة ترك الغطاء مفتوحاً حتى تتبخر الأحماض الطيارة والتي تتسبب فى حالة تواجدها لون أخضر زيتونى (غير مرغوب فيه) لتكون صبغة الفايوفايوتين، أما الخضروات البيضاء والحمراء فيفضل تواجد تلك الأحماض لإكسابها لون مناسب .



سلق البقول :

تحتاج البقول إلى ضعف حجمها ماء لتمام عملية النضج وفى بعض الأحيان يتم تغيير ماء السلق للتخلص من المرارة.



تسبيك الخضروات :

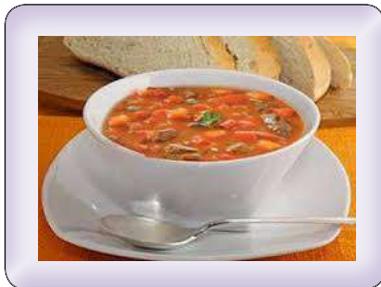
الطريقة النية (ني فى ني) :

وهى طريقة سهلة وسريعة وصحية وتوفر الوقت والجهد وفيها توضع الخضر والسائل واللحم والطماطم والمادة الدهنية فى إناء بغطاء , وترفع على النار وتترك حتى تنضج وتحتاج إلى الملاحظة وقد توضع فى صينية أو طبق بيركس فى الفرن , وتعطى منتج شهى سهل الهضم .
وتصلح هذه الطريقة لطهى معظم الخضر مثل : الفاصوليا الخضراء - البطاطس - الكوسةإلخ .



كما أن هناك طريقة التسبيك المعدلة:

وفيها تشوح البصلة المفرية خفيفا بحيث تبقى صفراء فاتحة اللون حتى لاتفقد حلاوتها (نسبة السكر بها) التى تكسب الخضار طعما مستحبا ثم يضاف الطماطم سواء عصير أو قطع وعندما يتم الغليان تضاف الخضر وتغطى وتترك حتى تنضج .



١- الطهي بإستعمال إناء مزدوج :

هو عبارة عن إناء سفلى يغلى فيه الماء ومثبت عليه بإحكام إناء آخر به ثقوب على شكل مصفاة يمر منها بخار الماء ، ويوضع الطعام كالخضر واللحوم إلخ فى الإناء العلوى ويغطى بإحكام ليمنع تسرب البخار خارج الإناء .

عيوبها :

❖ تستهلك كمية كبيرة من الوقود

❖ يفقد الطعام بعد القيمة الغذائية من ثقوب المصفاة أثناء الطهي .

وتصلح هذه الطريقة لطهي الكريم كراميل وما شابه .

٢- الطهي بدون ماء :

فيها يوضع الطعام داخل إناء محكم الغطاء وبدون ماء يرفع على نار هادئة ، ويتم النضج من بخار سوائل المواد الغذائية ، ولا مانع من وضع كمية قليلة جدا من الماء لإتمام النضج .
تصلح هذه الطريقة للخضر واللحوم الصغيرة .

٣- الطهي بحلة الضغط أو حلة البخار :

حلة الضغط (البريستو) هى تطهو الطعام أسرع عن طريق رفع درجة حرارة الغليان بإنتاج البخار وحبسه بداخلها أثناء الطهي .
التأكد من عدم وجود ثنيات أو شروخ فى الحلة البريستو قبل إستخدامها لأنها قد تسبب لك الحروق ، أيضاً يجب أن تكون نظيفة تماماً من طعام الطبخة السابقة .

قبل طهي أى شىء فى الحلة، يجب أن يكون فيها أى نوع من السوائل (ماء، مرقة، إلخ). يجب أن ألا تملئ الحلة أكثر من الثلثين من السوائل حتى تتيح الفرصة للبخار أن يتكون .

معظم الحلل البريستو تحتوى على سلة لطهي الخضروات والفاكهة على البخار. يوضع الحامل ثلاثى القوائم أولاً ثم توضع السلة من فوقه .

عيوبها :

❖ إذا لم يراعى الدقة فى الوقت المحدد للطهي فقد تسبب تهتك الخضار .

ملحوظة

إنتشر فى الآونة الأخيرة إستخدام أواني الطهي بالبخار الكهربائية؛ والتي يمكن من خلالها مزج النكهات العشبية للحصول على عصارة بنكهة مميزة للطعام، والطهي بالبخار طريقة صحية تصلح لكافة الحالات المرضية وكافة الأعمار لخلوه من إستخدام أى نوع من المادة الدهنية.



تناقشى عزيزتى المعلمة مع المتعلمين فى طرق الشى المختلفة:

✿ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

١. شى الطعام فوق سطح ساخن :

فوق سطح ساخن لدرجة الأحمرار كالفحم أو الأسلاك الكهربائىة أو الغاز وتأتى الحرارة من أسفل .



٢. شى الطعام أسفل سطح ساخن :

مثل شواية الفرن الغاز أو الكهرباء وشوايات بعض الأفران متحركة لتقوم بعملية تقليب الطعام .



٣. شى الطعام أمام النار المتوهجة :

وهو بوضع الطعام على أسياخ متحركة أمام أسلاك الكهرباء المتوهجة كما فى الشورمة والدجاج .



٤. شى الطعام فى الطاسة :

وهى طريقة سهلة وسريعة وهناك طاسات معدة لذلك ,مزودة بقاعدة من السلك يرفع عليها الطعام بعيدا عن القاع ليتساقط الدهن المنصهر فيها .



ملحوظة

تناقشى عزيزتى المعلمة مع المتعلمين فى بعض النقاط يجب مراعاتها عند شى اللحوم :-

١. الشرائح الرقيقة تطهى بشكل أفضل.
٢. يجب أن يكون سمك شرائح اللحوم التي ستشوى ٢ سم تقريبا، فإذا كانت أقل من ذلك فإن اللحم سيكون يابسا وإذا كانت أكثر من ذلك فإن الأجزاء الداخلية من اللحم ستبقى نيئة.
٣. للحصول على طعم ألد للحوم فأنت تركها في زيت الزيتون قبل الشوى سيجعلها طرية و كذلك فإن إضافة عصير الليمون والزعتر سيجعلها سهلة الهضم .
٤. يجب ترك اللحوم لترتاح بعد نقعها إذ أن ترك اللحم ليرتاح لبضع ساعات قبل الطهي سيجعلها ألد طعاما.



شى اللحوم



شئ الخضرا:

عند قيامكم بشوي الخضروات (الباذنجان والفلفل والطماطم والقرع وغيره) يجب تقطيعها إلى شرائح ومسحها بزيت الزيتون و بهذا الشكل ستشوي بشكل أفضل .



الخبز فى الفرن :

وتطلق على جميع العجائن كالخبز والفطائر والبسكويت والكعك وعجائن الخميرة البيرة , التى تخبز فى فرن مغلق تتراوح درجة حرارته بين ١٢٠ - 260 درجة أى بالحرارة الجافة .



تناقشى مع المتعلمين فى العبارة الآتية :

(عند تعديل سلوكياتنا الغذائية فى إعداد الطعام... نحصل على أطعمة مميزة وصحية)
 * إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب وإستنتجى من



نصائح عامة لطهى صحى:

١. يمكن إعداد الطعام بشكل صحى ولذيذ من خلال اتباع طرق الطهى الصحية المختلفة؛ والتقليل من اضافة المواد الدهنية خاصة.
٢. إستبدال الحليب المجفف والبن الكامل الدسم بقليل الدسم .
٣. نزع الجلد والدهون الظاهرة عن الدجاج واللحم قبل طهيها .
٤. إختيار الأجبان قليلة الدسم بدل الأجبان كاملة الدسم .

٥. يقلل المتناول من الملح والسكر والدقيق (السموم البيضاء) بالوجبات الغذائية المتناولة خلال اليوم .
 ٦. إن الزيوت النباتية خاصة زيت الزيتون أفضل من الدهون الأخرى الحيوانية كالسمنة والزبدة ويجب الإقلال منها .
 ٧. سلق الخضار بقليل من الحساء بدل الزبدة, وتقليل فترة الطهي للحفاظ على قيمتها الغذائية.
 ٨. طهي اللحوم والأسماك بالسلق أو في الفرن بدلاً من القلي .
 ٩. بعد سلق اللحوم أو الدجاج الخالي من الدهون يترك الحساء ليبرد وتنزع طبقة الدهن المتجمعة على السطح بواسطة المعلقة, ويمكن إستخدام الحساء في طهي أصناف متعددة من الطعام .
 ١٠. عدم إستخدام المايونيز والصلصات المختلفة المحتوية على نسبة عالية من الدهون .
 ١١. إستخدام الصلصات القليلة الدسم أو الخالية من الدسم والمتكونة من الخل وعصير الليمون واللبن القليل الدسم ...إلخ.
 ١٢. إستعمال الأواني ذات الأسطح غير اللاصقة لتخفيف الحاجة من الزيت أو الدهن أثناء الطهي .
 ١٣. تناول الفاكهة الطازجة بدلاً من تناول الحلويات الدسمة العالية المحتوى من السعرات الحرارية.
 ١٤. الحرص على توفير طبق الخضروات الطازجة والخبز البلدى في كل وجبة لإحتوائها على الألياف .
- تناقشى مع المتعلمين فى :

- ✳️ أصناف الطعام المختلفة وطرق الطهي المتبعة بها .
- ✳️ إستمعى إلى الإجابات وعززها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها الأتى :

أصناف متنوعة بإستخدام طرق الطهي المختلفة :

١- فيشار الدجاج :

المقادير

نصف كيلو دجاج منزوعة العظم - زيت للقلى .

التتبيلة :

نصف ملعقة كبيرة زنجبيل - نصف ملعقة كبيرة ثوم مفروم - ملعقة ونصف زعتر - ملعقة ونصف بابريكا - ربع ملعقة ملح - نصف ملعقة بصل بودر - نصف ملعقة ثوم بودر - ملعقة إلا ربع سكر - ليمونة .

مكونات الطبقة الخارجية من الدجاج:

كوب دقيق - نصف كوب من اللبن - ملح وفلفل أسود - نصف كوب نشا - ملعقة بيكنج بودر - ٢ بيضة .

طريقة تحضير فيشار الدجاج الحار:

١. يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة كالفيشار و كلما كان الحجم أصغر كلما كان مقرمشاً أكثر.



٢. يوضع الدجاج فى التتبيلة بكل مكوناتها لمدة نصف ساعة .
٣. قومي بوضع الدقيق والتوابل المطحونة فى وعاء صغير.
٤. وفي وعاء آخر قومي بخفق البيض واللبن وأضيفي له نصف المزيج السابق ليصبح لديك خليط .
٥. وضع الزيت فى المقلاة ووضعتها على نار متوسطة الحرارة .
٦. تغمس قطع الدجاج فى الدقيق أولا ثم بعض ذلك تغمس فى الخليط وتأكدي من أن كل أجزاء الدجاج مغطاة بالخليط، ووضع قطع الدجاج فى الدقيق أولا يساعد فى إلتصاق الخليط على الدجاج.

طريقة تحضير فشار الدجاج الحار:



٧. يكرر ذلك مع كل قطع الدجاج غطيها بالخليط تماما قطعة بقطعة .
أسلوب الطهى المتبع فى الصنف : الطهى

٢- طريقة عمل الصوص الحار:

المقادير:

٣ حبات طماطم مقطعة إلى مكعبات صغيرة - 6 قرون فلفل حار مقطع إلى شرائح رفيعة جداً - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - 6 فصوص ثوم مفروم - ملعقة صغيرة من الكركم - ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود - نصف ملعقة صغيرة من الكمون - نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة - ربع كوب من الزيت.

الطريقة:

١. فى وعاء صغير، قومى بتسخين الزيت جيداً، ثم ضعى فيه الثوم حتى يبدأ أن يتغير لونه.
٢. أضيفى شرائح الفلفل الحار وقلبى جيداً.
٣. أضيفى الطماطم المكعبات ومعجون الطماطم ونقلب جيداً.
٤. ضعى التوابل والبهارات والملح حسب رغبتك.
٥. إنتظرى حتى ينضج الصوص تماماً وتجديه ذو قوام متجانس.
٦. إنتظرى حتى يبرد الصوص تماماً وقدميه مع الدجاج والأرز الأبيض، أو إكتفى بالخبز والدجاج مع الصوص وبجانبيهم أصابع



البطاطس المحمرة.

أسلوب الطهى المتبع فى الصنف : الطهى

٣- كريب كانيلونى باللحم المفروم:

المقادير:

- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح - ٢ ملعقة كبيرة زبدة مذابة - كوب دقيق
- نصف كوب ماء - نصف كوب حليب - ٢ بيضة

للحشو:

- ٢٥٠ جرام لحم مفروم - بصلة متوسطة مفرومة - ملح وفلفل
وكمون وملح وبهار لحم و زنجبيل بودر - ٣ ملاعق كبيرة جبن موتزاريللا.



البشاميل:

- ملعقة ونصف كبيرة دقيق - ٢ كوب حليب - ٢ ملعقة كبيرة زبدة - ملح وفلفل - ٣/٤ كوب جبن موتزاريللا.

طريقة العمل :

اولا للكريب :

يخلط الدقيق مع البيض جيدا فى وعاء عميق، ثم نضيف الماء والحليب بالتدريج للمزيج مع الخفق الجيد، بعد ذلك نضع الملح ثم الزيت المذاب، ونخفق حتى نحصل على مزيج ناعم، (يمكن تصفية المزيج بمصفاة ناعمة للتخلص من أى تكتلات)، ندخل المزيج فى الثلاجة لمدة نصف ساعة للتخلص من وجود فقاعات فيه.

ثانيا إعداد العصاج :



نقوم بتحميم البصل فى قليل من الزيت حتى يذبل ثم نضيف له اللحم ويقلب جيدا ثم نضيف البهارات والملح، ونضع كوب ماء ونتركها على نار متوسطة لتتسج، بعد أن يبرد اللحم نضيف له الموتزاريلا لتذوب مع الحشو فى الفرن.

تحضير البشاميل:



١. يتم إذابة الزبدة فى إناء على نار هادئة ثم نضيف الدقيق ونقلب حتى يتغير لونه .
٢. نضيف الحليب بالتدريج مع التقليب المستمر حتى يصبح سميك القوام، وبعد ذلك نضع الملح والفلفل، عندما نحصل على قوام مناسب نغلق النار .

تجهيز الكريب :



٣. تحضير مقلاة متوسطة وبخاخة صغيرة ونضع بها بعض الزيت لإستخدامها (يفضل المقلاة غير اللاصقة لنحصل على أفضل نتيجة) , نسخن المقلاة على نار متوسطة إلى عالية ثم نرشها بقليل من الزيت .
٤. ثم نأخذ من المزيج ونضعها فى المقلاة مع تحريك المقلاة بشكل دائرى لتوزيع المزيج فيها، ننتظر نصف دقيقة ثم نقلبها برفق ونتركها على الوجه الآخر لثوان ثم ننقلها على لوح تقطيع مغطى بمناديل ورقية وهكذا مع باقى المقدار مع دهن المقلاة فى كل مرة ووضع منديل كفاصل بين كل واحدة وأخرى.

تحضير الكانيونى:

١. نضع ملعقتين كبيرتين من حشو اللحم على كل واحدة من الكريب ويلف بشكل إسطوانى .
٢. يرص الوحدات فى صاج فرن مستطيل به جزء من الباشميل , مع وضع باقى الباشميل على الوجه ورشه بالجبن المبشور .
٣. ندخل الصاج فى فرن متوسط الحرارة حتى تتمازج المكونات وتسيح الجبن ويحمر الوجه.
أسلوب الطهى المتبع فى الصنف: الطهى

٤- الخبز السوري :

المقادير:

ملعقتين من الخميرة النشطة - ملعقة سكر - كوب وربع من الماء
الداقي - ثلاثة ونصف كوب من الدقيق - نصف ملعقة ملح - زيت .

الطريقة:

١. قم بتحضير مقلاة كبيرة نسيبا مثل الموضحة في الصورة حتى تتمكن من الحصول على رغيفين من الخبز السوري في كل مرة
٢. وفي وعاء قم بإضافة الخميرة وأضف إليها ربع كوب من الماء الداقي وضع السكر وقلبهم معا جيدا ثم إنتظر لمدة عشرة دقائق ثم قم بنخل كوبين ونصف من الدقيق وكذلك الملح في وعاء آخر.
٣. ثم قم بعمل حفرة في وسط الدقيق وأضف إليها خليط الخميرة بعد مرور العشرة دقائق مع المتبقى من الماء الداقي وقلب جيدا حتى تحصل على عجينة ثم قم بإضافة المزيد من الدقيق تدريجيا حتى تحصل على قوام متماسك للعجينة
٤. ثم قم بوضع العجينة في وعاء به قليلا من الزيت ثم قم بإضافة نصف ملعقة من الزيت فوق العجينة كما هو موضح بالصورة ثم قم بتغطية العجينة بقمشة وأتركها في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف حتى تتخمّر العجينة .
٥. ثم قم بتقطيع العجينة إلى كور صغيرة قطر كل منها حوالي (٥ , ٦ سم)
٦. ثم قم بفرد كل كرة من العجين على سطح مغطى بالدقيق حتى يصبح قطرها سبعة عشر سم وسمكها ربع بوصة تقريبا ثم أترك كل قطعة لمدة ٢٠ دقيقة.
٧. ثم يوضع قليلا من زيت الطعام في المقلاة التي قمت بتحضيرها ويوضع بها كل قطعة خبز على حدى أو كل قطعتين حسب حجم المقلاة
٨. أتركها لمدة من دقيقة إلى دقيقتين ثم قم بقلب الرغيف على الوجه الثاني وكرر ذلك ما باقى أجزاء العجين وبذلك تكون قد حصلت على الخبز السوري ذو الطعم الرائع
٩. ثم قم بوضع الحشوات التي ترغب به على الخبز السوري ثم يقدم .





أسلوب الطهي المتبع فى الصنف : الطهى



٥-اللانшон :

المقادير:

تكفي لعمل أسطوانتين .

نصف كيلو لحمه مفرومة - نصف رأس ثوم مقشر - ٤ معالق بقسماط ناعم جدا أو دقيق - ثلاث قطع جبنة مثلثات - ٤ بيضات - نصف كوب زيت - مكعب مرقة لحم - حبه فلفل أخضر وأحمر .

التوابل (ملح فلفل أسمر و زعتر و حبهان و جوزة الطيب و حبه البركة و شطه بحسب رغبتك)



الطريقة :

١. توضع جميع المقادير فى الكبة أو الخلاط وتفرم جيدا .

٢. تفرد على كيس بلاستيك نصف المقدار طوليا , لعمل أسطوانته وتلف مع ضغط المكونات للداخل .

٣. ثم يوضع الكيس داخل ورق فويل أو الورق الحراري وتلف مره أخرى ثم تقفل من الجوانب جيدا .

٤. تغلي فى وعاء يكون أكبر من حجم الأسطوانات وبعد غليان الماء يوضع أسطوانات اللانشون فى الماء المغلي ويترك لمدة نصف ساعة فوق النار .

٥. تترك لتبرد وتوضع بالتلاجه ليوم , ثم تقطع وتجميل بشرائح الفلفل عند التقديم .



ملحوظة

يمكن إضافة البنجر للحصول على اللون الأحمر .



أسلوب الطهي المتبع فى الصنف : الطهى



٦-جاتوه الشاتوه :

المقادير:

- ٢ بيضه - ١ كوب دقيق - ١ كوب زيت - نصف كوب لبن - ١
كوب سكر ناعم - نصف كوب كاكاو خام - ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- فانيليا - رشه ملح .

طريقة التحضير:

- ١ . يخلط اللبن مع السكر و الكاكاو بواسطة المضرب الكهربى ويضاف الزيت تدريجياً أثناء الخفق.
 - ٢ . بعد تمام الخلط يؤخذ مقدار كوب من الخليط ويحفظ بالثلاجة ليكون صوص الشيكولاته الذى يوضع على الكيك .
 - ٣ . يضاف الخليط مع البيض والفانيليا ويضرب جيداً .
 - ٤ . بالمضرب ، يضاف الدقيق، والبيكنج بودر والملح تدريجياً ويخلط.
 - ٥ . يسكب الخليط فى صينييه مدهونه بالسمن والدقيق، تدخل فرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة لمدة ٤٠ دقيقة يتم إختبار الكيك بواسطة سكين رفيع كى تتأكد من تمام نضجها من الداخل .
 - ٦ . يخرج الكيك من الفرن، ويضاف كوب الخليط الذى رفع جانباً على الكيك ويدخل الثلاجة لحين التقديم , ويقدم على هيئة قطع صغيرة مثل الجاتوه .
- أسلوب الطهى المتبع فى الصنف :الطهى



٨-تورتة الأيس كريم :

قاعدة التورتة :

- ١ . قاعدة التورتة يمكن إستخدام طبقة من الكيك .
- ٢ . أو يمكن أستخدام قاعدة من البسكويت بإن نطحن ربع كيلو بسكويت سادة مع ٢ ملعقة زبدة ثم نفرده فى صينية كيك قابلة للفتح من أسفل ويخبز عند درجة حرارة ٢٠٠ حوالى ١٠ دقائق حتى تمام التماسك وتترك حتى تبرد تماماً
- ٣ . نأخذ كمية قليلة من البسكويت المطحون قبل الخبز لتزيين الوجه .





مقادير الأيس كريم :



٤. يمكن إستخدام نكهات مختلفة مثل : الشيكولاتة والنسكافية والفانيليا
٥. ٣ أكياس كريم شانتيه - علبه حليب مركز بارد - علبه لبن زبادى
- ٢- كوب ونصف حليب باردا أو ساقع - ملعقة كبيرة نسكافيه
- مذوية فى ملعقة حليب دافىء ثم يبرد - ٢- ملعقة كبيرة كاكاو أو ربع
- كوب بودرة نسكويك - ملعقة فانيليا .

الطريقة :

١. يخفق الكريم شانتيه مع الفانيليا والحليب حتى نحصل على كريمه ثم يضاف الزبادى ونخفقه .
٢. ثم يضاف الحليب المكثف ونخفق حتى نحصل على قوام كريمى .
٣. تقسم الكريمه إلى ٣ أجزاء الجزء الأول فانيليا يترك فى الثلاجه والجزء الثانى يضاف إليه ملعقة النسكافيه المذوية ويوضع فى الثلاجه .
٤. أما الجزء الأخير فيضاف إليه الكاكاو ويخلط ويوضع على قاعدة البسكويت أو الكيك ثم يوضع فى الفريزر ليجمد بعد تسويته بالسكين وبعد نصف ساعة نخرجها بعد أن تتجمد ونضيف طبقة النسكافيه .
٥. تساوى طبقة النسكافية وتدخل الفريز لتجمد .
٦. نوضع آخر طبقة الفانيليا بعد أن تتجمد طبقة النسكافيه .
٧. بعد أن تتجمد طبقة الفانيليا ترش على الوجه والاجناب قطع الشيكولاتة



٨. ثم تزين بهذا الشكل بيولات الأيس كريم ووردات الفانيليا .
٩. ويمكن أن تصنع بأيس كريم الشيكولاتة فقط وتزين بطبقة من الشيكولاتة الزائبة فى حمام مائى ساخن مع ملعقة زبدة وقطع الشيكولاتة والكريز وتجمد .

١٠. يمكن أن تصنع من الفانيليا فقط وتزين بفتات البسكويت



أسلوب الطهي المتبع فى الصنف :الطهى

٩-المولتون كيك :

المقادير:

كوب إلا ربع شيكولاته خام مفرومة أو شيكولاته بالحليب - نصف
كوب زبدة - كوب إلا ربع سكر بودرة - ٣ بيضات متوسطين الحجم
- ٢ صفار بيضة (فى درجة حرارة الغرفة) - ٦ ملاعق كبيرة دقيق
ممسوحة بالسكين بملاعق المعايير (٩٠ جرام) - ملعقة كبيرة كاكاو
خام غامق بمعلقة المعايير (لرش القوالب) - ذرة ملح - ملعقة صغيرة
فانيليا سائلة أو باكو فانيليا .

الطريقة :

١. يتم تذويب الزبدة والشيكولاتة على حمام مائى ونقلبها حتى تذوب .
٢. يضاف السكر لخليط الشيكولاتة والزبد , ونقلب جيدا حتى يمتزج الخليط .
٣. يضاف البيض والصفار والفانيليا للخليط ونخفق جيدا حتى يمتزج الخليط تماما .
٤. ثم نضيف الدقيق للخليط مع التقليب جيدا مع أهمية مراعاة عدم





زيادة الدقيق حتى لا تتحول إلى كيك شيكولاته عادي , لأن المولتون كيك متماسك من الخارج فقط وبداخله تكون سائلة .

٥. تسخن الفرن على درجة حرارة 200 , ونحضر 4 قوالب فرن أي شكل حسب الرغبة , وتدهن بالزبدة أو إسبراي الزيت , وترش بالكاكاو أو السكر الخشن ويتم التخلص من الزائد , هذه الطبقة تساعد على تماسك طبقة المولتون الخارجية .



٦. نصب الخليط في القوالب ثم ندخل الفرن لمدة 10 او 15 دقيقة فقط ثم نخرجهم من الفرن بعد تكون طبق الوجه وتماسك الجوانب .

٧. يخرج من الفرن ويترك ليهدأ قليلا , تفكك بهدوء من الجوانب بسكين, وتقلب على طبق التقديم ويقدم دافئ مع رش سكر بودرة على الوجه وتقدم مع الأيس كريم .

٨. ويمكن صب الكيك مولتون في قوالب الكب كيك بعد وضع الكؤوس الورقية بداخلها ورشها بالكاكاو والسكر

طريقة تحضير المولتوكيك



أسلوب الطهي المتبع في الصنف: الطهي

١٠- تشيز كيك بالأوريو :

المقادير :

٧٥ جرام زبدة - ٣٠٠ جرام بسكويت أوريو (مطحون + ٨ حبات للتزيين) - ٢٢٠ جرام جبنة كريمية - ملعقة كبيرة جيلاتين مذاب فى ربع كوب ماء ساخن - ملعقة صغيرة فانيليا - كوب كريمة .

الطريقة :

١. يطحن البسكويت مع الزبدة مع ترك القليل منه .
٢. يفرد فى صينية قابلة للفتح من أسفل , مع الضغط لتسويته .
٣. توضع فى الفرن لمدة 7 دقائق , ثم تترك جانبا لتبرد .
٤. تخلط الجبنة الكريمية والفانيليا جيدا وعندما يزيد حجمه تضاف الجيلاتين و باقى البسكويت المطحون , والأستمرار فى الخفق .
٥. يسكب الخليط فوق الصينية ويترك بالثلاجة لمدة 5-6 ساعات .
٦. ثم تجمل ببسكويت الأوريو والكريمة .



وكذلك يمكن تنفيذها فى قوالب الكب كيك .





١١- الكيك الأسفنجي :

المقادير:

٦-٥ بيضات حسب حجم البيض - فانيليا - كوب دقيق - نصف ملعقة بشر ليمون - كوب سكر .

الطريقة:

١. يكسر البيض ويختبر كل واحدة ثم يوضع فى إناء عميق ويخلط جيدا بالمضرب الكهربى مع الفانيليا وبشر الليمون.
٢. يضاف السكر ويضرب الخليط حتى تتكون علامة الشريط .
٣. يقسم الدقيق إلى قسمين ويرش القسم الأول على سطح خليط البيض والسكر ويقلب بخفة بشكل محيط حول العجينة فى الإناء ثم تشق بقطر من وسطها , تكرر العملية حتى يختفى مقدار الدقيق وتكرر العملية مع باقى مقدار الدقيق بإستعمال سكين العجين .
٤. تصب فى إناء مناسب (صينية قطرها حوالى ٢٥ سم) مبطن قاعها بورق شفاف ومدهون مع جوانبها بمادة دهنية دهنا جيدا .
٥. تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٣٥:٤٠ق مع ملاحظة عدم فتح الفرن قبل مضى ال ٢٠ ق الأولى ويراعى أن توضع فى منتصف الفرن تقريبا .
٦. يختبر نضج العجينة , وبعد النضج تقلب على منخل أو القاعدة السلك وتترك لتبرد تماما , ثم تستعمل على حسب الرغبة.



أنواع الحشوات والتغطية للعجينة الأسفنجية :

تحتاج إلى أنواع كريمات تتفق معها فى الخفة والنعومة , لذلك نجد أن أكثر ما يناسبها الكريمة الطبيعية المخفوقة أو بدائلها السابقة التجهيز الموجودة فى الأسواق وكذلك الأنواع التى أساسها الزبد وتعتبر حلوى الماء والفندان أكثر ما يناسبها للتغطية وفيما يلي الأصناف سهلة التجهيز :

١. حلوى الفندان (عجينة السكر).
٢. حلوى الزبد بالشكولاتة .
٣. حلوى الزبد الفرنسية.

حلوى الفندان :

المقادير :

- ✱ 1/2 كيلو سكر بودر ناعم جدا
- ✱ نصف كوب ماء
- ✱ ٣ ملاعق كبيرة عسل جولوكوز

الطريقة :

١. فى وعاء يغطى السكر وعسل الجولوكوز بالماء ويرفع على النار مع التقليب المستمر حتى يصبح كراميل أبيض وللتأكد من النضج يؤخذ ملعقة صغيرة منه وتوضع على رخامة إذا لم تفرش فهذا دليل على تمام النضج وإذا فرشت يجب إستمرار التقليب على النار والمحاولة مرة أخرى ويمكن إضافة الألوان المصرح بها والمرغوب فيها إلى الكراميل

٢. يصب الخليط فى قوالب مرشوشة بالنشا ويترك حتى يبرد.

٣. يمكن صبه على رخامة مرشوشة بالنشا وفرده ويترك حتى يبرد ويقطع .

٤. نفرد الفندان بالنشابة على شكل دائرة بحيث يكون قطر الدائرة أكبر من قطر الكعكة المراد تغطيتها بالفندان بمقدار مناسب لتغطية جوانب التورتة .

٥. بعد الوصول للمقاس المناسب , تلف عجينة الفندان حول النشابة مثل السويسرول وتوضع على التورتة .

٦. تدعك اليد بالنشا للتمكن من تسوية الفندان على التورتة .

٧. تقطع الزيادات من الفندان .





لاحظي عزيزتي :

يمكن تلوين الفندان أثناء تجهيزه بإضافة الألوان أو النكهات .. كما يمكن حفظ الفندان في كيس نايلون حتى لا يجف - وفي حالة أن جف يمكن وضع الكيس في ماء ساخن (حمام ماء ساخن) حتى يلين مرة أخرى ثم نقوم برفعه من الماء ونتركه ساعة ثم نستخدمه في التغطية مباشرة



حلوى الزبد بالشيكولاتة :

المقادير :

٨/١ كيلو زبد - ٣:٢ ملاعق كبيرة مسحوق شيكولاتة سادة أو مبشور شيكولاتة (يصهر) - علبة لبن مكثف (٢٥٠ جم) .

الطريقة :

١. تخفق الزبد جيداً في إناء عميق حتى تصير هشة وبيضاء لامعة , ثم نضيف له الشيكولاتة المصهورة بشكل تدريجي أثناء الخفق حتى تختلط تماما .
٢. يضاف اللبن المكثف بشكل تدريجي أيضاً على هيئة سرسوب مع الإستمرار في الخفق حتى نحصل على قوام سميك يصلح للحشو .
٣. يفرد بالسكين على سطح التورتة ليعطيه شكلاً جميلاً مع التجميل بإضافة بعض الفواكه المسكرة أو المحفوظة أو المكسرات وقد تستخدم وحدات من البسكويت مرشوش بالسكر البودرة .



حلوى الزبد الفرنسية :

المقادير :

٣ بيضات - ٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة أو سنترفيش - ٢٠٠ جرام
زبد - فانيليا أو نكهة أخرى على حسب الرغبة .

الطريقة :

١. يضرب البيض مع السكر بالمضرب بشدة على حمام مائى .
٢. يستمر فى الخفق حتى نحصل على مزيج سميك (يصل إلى مرحلة الشريط) .
٣. يرفع من على النار ويستمر فى الخفق حتى يبرد .
٤. يضرب الزبد حتى يصير قوامه مماثلا لقوام البيض والسكر تقريبا .
٥. يضاف خليط البيض والسكر إلى الزبد قليلا مع التقليب بشدة بالمضرب أو الملعقة الخشب حتى يختلط الجميع جيدا .
٦. تضاف الفانيليا أو أى نكهة أخرى كالشيكولاتة أو القهوة أو البرتقال .



كريمة الحشو :

المقادير :

ملعقة كبيرة كسترد بودر - ملعقة كبيرة من الدقيق المنخول - ٣
ملاعق كبيرة سكر سنترفيش - نصف كيلو لبن مغلى - من ٣:٤ لبن
بارد - فانيليا .

الطريقة :

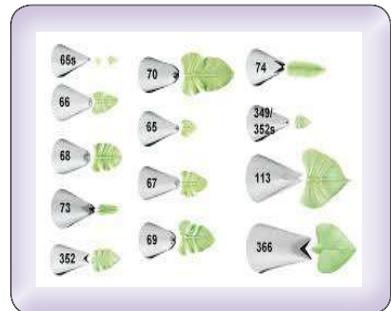
١. يخلط السكر مع الكسترد بودر والدقيق واللبن البارد ويقرب
الجميع بالمضرب السلك أو الملعقة الخشب .
٢. يصب اللبن المغلى على الخليط ويقرب جيدا على النار حتى نحصل على السمك المناسب .



تجميل التورتات :



إن تجميل التورتات يحتاج إلى مهارة وفن وذوق وإبتكار بالإضافة إلى بعض الأدوات مثل: السكين - الشوكة - أقمع التجميل إلخ . مع ملاحظة أن تجميل التورتة يحافظ عليها .



خطوات تجميل التورتة :



١. تجهيز الكيك بإزالة الأجزاء المرتفعة والمحترقة بها .
 ٢. تشق الكيك إلى نصفين متساويين بسكين حاد يحرك بالمنشار وتدار الكيك أثناء التقطيع .
 ٣. توضع على كرتون نفس مقاس الكيك أو على ظهر صينية .
 ٤. يسقى نصف الكيك خفيفا بعصير الفاكهة أو الكاكاو باللبن أو شراب الحلويات ويمكن الإستغناء عن هذه الخطوة ،ثم يبسط الحشو بسكين عريض مع ترك ١سم من الأطراف .
 ٥. يوضع النصف الآخر للكيك بحيث يكون السطح مستو وخالى من الفتافيت .
 ٦. يشرب النصف الثانى من الكيك كما سبق فى النصف الأول .
 ٧. يدهن السطح بالمربى لسد المسام قبل التغطية .
 ٨. تبسط طبقة بسيطة من حلوى التغطية على السطح وجوانب التورتة وتوزع جيدا .
 ٩. يجمال السطح حسب الرغبة .
 ١٠. تغطى جوانب التورتة بالمكسرات المفرية أو البسكويت المفرى أو الشيكولاتة المفري .
- تقدم فى طبق مناسب وعلى مفرش دانتيل أو الإستغناء عن المفرش و إستخدام الكريمة فى عمل وردات لتجميل الجوانب .

التقييم :

إنتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التالىه :

١. إذكرى طرق شى الطعام المختلفة ؟
 ٢. أكمل :
- من طرق طهى الطعام بالحرارة الرطبةو.....و.....و.....
- من طرق طهى الطعام بالحرارة الجافةو.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

قومى مع زملائك بمناقشة الأصناف التى إعتدت تناولها فى المنزل مع تحديد طرق الطهى المتبعة لتلك الأصناف وبعد دراستك للموضوع هل يمكنك إقتراح طرق أفضل لإعدادها ؟

أمراض سوء التغذية



مقدمة الدرس :

يعد إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن هو السبيل لحياة صحية وللوقاية من العديد من الأمراض، ويحتاج الأطفال والبالغين على حد سواء الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتجنب الإصابة بسوء التغذية والتي تتسبب في العديد من المشكلات الصحية.

خطوات سير الدرس :

تتناقش المعلمين في النقاط التالية :

- ❁ مفهوم سوء التغذية ؟ وأسبابها ؟
- ❁ أمراض سوء التغذية المنتشرة .
- ❁ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلي :

مفهوم سوء التغذية :

هو مصطلح يشير إلى الإستهلاك غير الكافي، أو الزائد أو غير المتوازن من المواد أو المكونات الغذائية، والتي تسفر عن ظهور بعض من الإضطرابات الصحية المختلفة، نتيجة الزيادة أو النقصان في عناصر الوجبة الغذائية.

الأهداف

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

- ❖ يذكر مفهوم سوء التغذية .
- ❖ يعطى أمثلة لأمراض سوء التغذية .
- ❖ يفسر أسباب إنتشار أمراض سوء التغذية .
- ❖ يناقش بعض القضايا حول إنتشار بعض أمراض سوء التغذية فى مرحلتها العمرية .
- ❖ يتبع التعليمات بعناية وإهتمام .
- ❖ يحرص على المشاركة بجد فى المناقشات .
- ❖ يحافظ على النظام ونظافة المكان .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية .

الوسائل التعليمية

السبورة - مجلة حائط عن امراض سوء التغذية .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

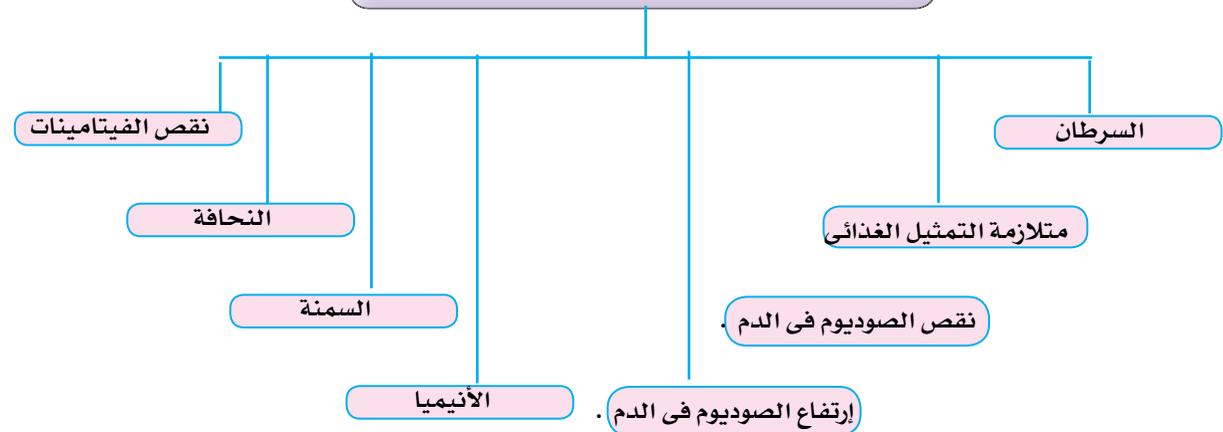
حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



أسباب سوء التغذية :

١. نقص المكونات الغذائية الأساسية في جسم الإنسان، وذلك بسبب تناول كميات قليلة من الطعام أو الإفراط في تناول بعض الأطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة، مثل :
المشروبات الغازية، والبطاطا المقلية والوجبات السريعة مما أدى إلى إنتشار السمنة المفرطة .
٢. الإصابة ببعض الأمراض، والتي منها: إضطرابات الجهاز الهضمي و تحديداً الأمراض التي تسبب صعوبة في البلع، مثل إتهاب الحلق، والأمراض التي تؤثر في عمل الأمعاء في إمتصاص الأغذية، مثل الإصابة بالإسهال والقيء ، اللذان ينتج عنهما فقدان الجسم للمواد الغذائية الأساسية للقيام بوظائفه.
٣. الأمراض النفسية: والتي منها الإكتئاب، وفقدان الشهية المرضى ومرض الشره في تناول الطعام .
٤. الأمراض المؤثرة في الحركة والتنقل: وذلك لأنها تمنع المريض من الوصول إلى الغذاء.
٥. بعض الممارسات الخاطئة مثال أن البعض يعتقد أن الرضاعة الصناعية (الألبان الصناعية) أفضل من الرضاعة الطبيعية لأنهم لا يعلمون الطريقة الملائمة لقطاع أطفالهم أو نتيجة معاناتهم من الالام أو عدم الراحة مما يؤثر على صحتهم فيما بعد .
٦. نقص المعلومات عن العناصر الغذائية الملائمة المتكاملة وأهميتها للإنسان .
٧. نتيجة الإحتباس الحرارى، فإن الزيادة الطفيفة في درجات الحرارة تقلل من إنتاجية العديد من المحاصيل، بل أنها تسفر عن تراجع فرص توفير وتأمين الغذاء المطلوب .

بعض أمراض سوء التغذية المنتشرة



١-السرطان:

أفادت دراسة أجرتها الوكالة الدولية لأبحاث السرطان أن السرطان أصبح الآن من الأمراض الشائعة بالدول النامية حيث:

- تنتشر أمراض سرطان الكبد والمعدة والمريء بالدول النامية نتيجة إرتباطها بتناول وإستهلاك الأطعمة المحفوظة المسرطنة، ومنها الأطعمة المدخنة والملحة بالإضافة إلى العدوى الفطرية والتي تهاجم تلك الأعضاء المختلفة و

✳ تتزايد معدلات الإصابة بسرطان الرئة بالدول الفقيرة نتيجة إرتفاع معدلات تدخين التبغ بها.
 ✳ أما أمراض السرطان المرتبطة بنمط الحياة الغربي ، فكان سرطان القولون والمستقيم والثدي والبروستات،
 فهي الأكثر إنتشاراً بالدول المتقدمة ويرجع إلى السمنة ونقص ممارسة التمارين الرياضية أو ممارسة
 الحميات الغذائية الخاطئة.....إلخ .

٢- متلازمة التمثيل الغذائي؛

متلازمة التمثيل الغذائي (الأيض) هي مسمى لمجموعة من عوامل الخطر التي تحدث سوياً، وتزيد من
 مخاطر مرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية، ومرض السكري من النوع الثاني وهى تشمل:

- ✳ إرتفاع ضغط الدم.
- ✳ إرتفاع نسبة السكر في الدم.
- ✳ الدهون الزائدة في الجسم حول الخصر.
- ✳ إرتفاع مستويات الكوليسترول الغير طبيعية.
- ✳ إرتفاع مستوى الدهون الثلاثية.



وبالطبع فإن وجود أي واحدة مما سبق فإنه ليس بالأمر الجيد
 ، وعند دمجهم معا في متلازمة التمثيل الغذائي فإنها تؤدي إلى
 العديد من المشاكل الخطيرة جدا، فهي تؤدي إلى مضاعفة خطورة
 أمراض القلب والأوعية الدموية، التي يمكن أن تؤدي إلى النوبات
 القلبية والسكتات الدماغية، بالإضافة إلى زيادة خطورة الإصابة بمرض
 السكري إلى خمسة أضعاف.



أصبحت متلازمة التمثيل الغذائي أكثر شيوعاً هذه الأيام لطبيعة
 الحياة اليومية الغير سليمة، ولكن الخبر السار هو إنه يمكن التحكم
 بها والسيطرة على هذا المرض إلى حد كبير بإحداث تغييرات قوية في نمط الحياة اليومية.

أسباب مرض متلازمة التمثيل الغذائي

١. مقاومة الإنسولين :

إن متلازمة الأيض مرتبطة بالتمثيل الغذائي للجسم، و بحالة تسمى مقاومة الإنسولين و فيها يقوم الجهاز
 الهضمي بتكسير وهضم الأطعمة وتحويلها إلى صورة سكر (الجلوكوز) ليقوم الدم بإمتصاصه وحمله إلى
 أنسجة الجسم المختلفة لإستخدامه كوقود لمعظم خلايا الجسم، ويدخل الجلوكوز خلايا الجسم بمساعدة
 الإنسولين و وفي حالة وجود مقاومة الإنسولين، يصعب على الخلايا الإستجابة لعمل الإنسولين، مما يؤدي
 إلى عدم إمكانية دخول الجلوكوز لخلايا الجسم المختلفة بسهولة.

وكنتيجة لذلك، ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم على الرغم من محاولة الجسم التحكم في الجلوكوز
 بواسطة إفراز المزيد والمزيد من الإنسولين ، والنتيجة النهائية تكون زيادة كبيرة في مستوى الإنسولين في

الدم، وهذا يؤدي إلى زيادة الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم بالإضافة إلى التعارض مع كفاءة عمل الكليتين، مما يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم.

٢. السمنة :

الدهون الزائدة في البطن تزيد من خطر الإصابة بمتلازمة الأيض.



٣. أنماط الحياة غير الصحية :

تناول الأطعمة عالية الدهون، وعدم ممارسة الرياضة يمكن أن تلعب دوراً هاماً في خطر الإصابة بمتلازمة الأيض.

٤. الشيخوخة :

المرحلة العمرية لها تغييراتها وظهور أعراض مرضية مرتبطة بها .

٥. عدم التوازن الهرموني :

الهرمونات قد تلعب دوراً هاماً في خطر الإصابة بمتلازمة الأيض .

٦. التدخين :

التدخين يزيد من مقاومة الإنسولين ويزيد من سوء العواقب الصحية لمتلازمة الأيض.



أدوية وعلاج متلازمة التمثيل الغذائي « الأيض »

١. يوصي بتغيير نمط الحياة أو بتناول الأدوية للمساعدة على تخفيض ضغط الدم، والكوليسترول، والسكر في الدم، وللحصول على هذه التحسينات يجب الإهتمام والتأكيد على ممارسة الرياضة .

٢. فقدان الوزن والإقلاع عن التدخين ، وهذه التغييرات مفاتيح لتقليل المخاطر الناجمة عن متلازمة الأيض.

٣. يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف، والتأكد من إحتواء الوجبات الغذائية على مكونات صحية كالحبوب

الكاملة، والبقوليات، والفاكه والخضروات وذلك لإحتوائها على كمية كبيرة من الألياف الغذائية المفيدة التي تساعد على إنخفاض مستوى الإنسولين.

٤. خفض ضغط الدم عن طريق تخفيف الوزن، ممارسة الرياضة، والأدوية، إذا لزم الأمر.

٥. خفض السكر في الدم .

٦. يمكن لجراحات فقد الوزن (جراحات السمنة) التمثيل الغذائي

تحسين أو علاج مرض السكرى من النوع الثانى بشكل كبير في معظم المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة، كما يمكن تقليل نسبة السكر في الدم والوصول بها إلى الوضع الطبيعي والسماح لهؤلاء المرضى بوقف العلاج بالإنسولين .



٣- نقص صوديوم الدم :

الصوديوم هو عنصر موجود في معظم الأطعمة مثل الأملاح، ويحتاجه الجسم للمحافظة على ضغط الدم، وحجمه الطبيعي، وتحتاجه العضلات والأعصاب لكي تعمل بشكل جيد.

يؤدي شرب كميات من المياه بصورة متزايدة، بدون تجديد أملاح الصوديوم والبوتاسيوم بها، للإصابة بنقص في صوديوم الدم، والتي قد تؤدي فيما بعد إلى التعرض للتسمم المائي على مستويات أخطر للصحة.

**حالات تم الإصابة بنقص الصوديوم فيها :**

في أغلب الأحيان تقع تلك الحالة في أثناء أحداث أو مسابقات التحمل لمسافات طويلة (ومنها مسابقات وتدريبات الماراثون أو التريثلون) .

والتي تسبب الأتي :

- ✱ بلهاً عقلياً تدريجياً، صداعاً، نعاساً، ضعفاً وهزالاً بالإضافة إلى إرتباك وتشوش .
- ✱ الحالات الحرجة منها قد تتسبب في الإصابة بالغيبوبة، التشنجات أو الوفاة.
- ✱ الضرر الأكبر يتمثل في تورم المخ، نتيجة التعرض للضغط الأسموزي العالي (التناضح العالي)، حيث تقل نسبة الأملاح في الدم .

**ولعلاج هذه المشكلة :**

- ✱ عمل محطات توفر المياه للمتسابقين في أثناء سباقات الجري أو العدو .
- ✱ قيام المدربين بتوفير ومد المتسابقين بالمياه في أثناء مباريات الفرق الجماعية ومنها كرة القدم .

٤- إرتفاع الصوديوم في الدم :

هي حالة يكون فيها خلل في التوازن و حيث تصبح فيها نسبة الصوديوم في الدم أكثر من المعدل الطبيعي له وتصيب كبار السن أكثر من غيرهم من الأشخاص، ويكون هذا الإرتفاع حاداً تظهر أعراضه خلال ٢٤ ساعة.

أسباب إرتفاع الصوديوم :

١. نقص في الكمية الكلية للماء في الجسم، مقارنة مع الكمية الكلية للصوديوم فيه، حيث تكون نسبة تناول هذه السوائل أقل من نسبة فقدانها، مما يؤدي إلى إرتفاع الصوديوم بشكل كبير في الدم .
٢. الجفاف، وفقدان السوائل بشكل كبير، وذلك في حالات القيء، والإسهال ، عدم شرب السوائل بكمية كافية.
٣. خلل في آلية الشعور بالعطش.



أعراض إرتفاع الصوديوم :-

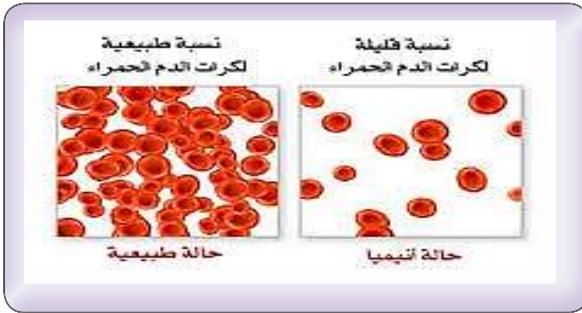
في الغالب لا تظهر الأعراض إلا إذا كان الإرتفاع حاداً، ومن هذه الأعراض:

١. العطش، وهو أكثر الأعراض شيوعاً , الإرتباك.
٢. الشعور بالدوخة و خاصة عند تغيير وضعية الجسم.
٣. الحمى.
٤. التعرق الحاد.
٥. القيء، والإسهال؛ نتيجة الزيادة الكبيرة في نسبة الصوديوم فى الدم.
٦. النوبات، وقد يحدث الإغماء في الحالات الخطيرة.

ناقشى المتعلمين فى العبارة الآتية :

- ✱ تعد الأنيميا أحد الأمراض الأكثر إنتشاراً والناجمة عن سوء التغذية خاصة فى مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة ولها تأثيرات ومظاهر عديدة .
- ✱ إستخلصى مسببات الأنيميا وطرق الوقاية ؟
- ✱ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة و إستنتجى منها ما يلى :

٥-الأنيميا :



هى فقر الدم بسبب نقص الهيموجلوبين وهى مادة توجد في كرات الدم الحمراء ، وفائدتها حمل الأوكسجين وتوزيعه على جميع خلايا الجسم .

تعتبر الأنيميا الناتجة عن نقص عنصر الحديد في الدم من أكثر أمراض سوء التغذية شيوعاً فى مصر و كثير من دول العالم و تنتشر الأنيميا بين

الفئات الفقيرة و الغنية على حد سواء، و تؤثر الأنيميا على السيدات في مرحلة الحمل و تؤدى إلى ولادة طفل ناقص الوزن و زيادة معدلات النزيف أثناء الحمل و الولادة و زيادة معدل وفيات الأمهات نتيجة مضاعفات الحمل و الولادة.

تؤثر الأنيميا على طلبة و طالبات المدارس مما يؤدى إلى :

ضعف التحصيل الدراسى، ضعف نسبة الذكاء و الإبتكار و ضعف النشاط و الحيوية.

أسباب فقر الدم أو الأنيميا:

١. فقدان السيدات كميات كبيرة من الدم خلال فترة الطمث، وأيضاً الدم الذي يفقد أثناء الولادة .
٢. العادات الغذائية الخاطئة كعدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد وخاصة خلال مرحلة الطفولة .
٣. الإصابة ببعض أمراض الجهاز الهضمي مثل مرض كرون أو عند إستئصال جزء من المعدة أو الأمعاء الدقيقة، وأيضاً حال التبرع بالدم على فترات متقاربة بشكل متكرر.
٤. إنخفاض مستويات فيتامين «د» بالدم لدى الأطفال الصغار، و يرتفع بشكل ملحوظ خطر إصابتهم بفقر الدم، وهى أحد الإضطرابات المرضية الشائعة التى تعرض صحتهم للخطر، وتصيبهم بالضعف العام وقلة التركيز، وتحذ من قدرتهم على تعلم أشياء جديدة وتشير الأبحاث إلى أن نقص فيتامين «د» يحدث خللاً فى عملية تكوين كريات الدم الحمراء بنخاع العظام، وكما إنه يعجز عن تأدية وظائفه المتمثلة فى تنظيم الإلتهابات المناعية والحد منها، وهى أحد أهم العوامل التى تؤدى للإصابة بفقر الدم.

كيفية الحصول على فيتامين (د) :

١. من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) :
- الأسماك الغنية بالزيوت مثل : السلمون والسردين والماكريل , وأيضاً الألبان - صفار البيض .
٢. حيث يتكون عند تعرض الجلد لأشعة الشمس فوق البنفسجية .
٣. ويمكن الحصول عليه أيضاً من خلال المكملات الغذائية التى تباع بالصيدليات، ولكن بعد إشراف الطبيب، وهى تساهم فى علاج فقر الدم أو الأنيميا

أعراضها :

١. شحوب فى الجلد والوجه وأسمرار تحت العينين .
٢. سرعة التنفس خاصة عند عمل مجهود.
٣. خفقان فى القلب .
٤. إحمرار فى اللسان .
٥. نقص فى الطاقة والحيوية .
٦. الخمول والتعب .



٧. قد يحدث تنميل فى الأطراف وإختلال فى التوازن بسبب نقص فيتامين ب١

أطعمة لعلاج الأنيميا :

١. الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء والكلوى والكبدة والعدس والسبانخ وصفار البيض والقرنبيط والبرقوق والزبيب الخ .
٢. الأطعمة الغنية بحمض الفوليك وهو يساعد على تكوين كريات دم حمراء جديدة ويوجد فى :
٣. الحبوب والسبانخ والكرنب والبسلة والفاول والمكسرات، وهى تتمتع جميعاً بتأثير رائع فى علاج فقر الدم والأنيميا.





٤. الأطعمة الغنية بفيتامين ب١٢ يحفز إنتاج كرات الدم الحمراء الجديدة من نخاع العظمى، وقد يتسبب نقصه في تكوين كرات دم حمراء غير مكتملة ومن أبرز الأطعمة الغنية به:
٥. الكبدة والسّمك واللحوم الحمراء والبيض والألبان ومنتجاته.

تناقش مع المتعلمين في الآتي :

- ❖ السمنة والنحافة ونقص الفيتامينات من المشكلات الصحية الناجمة عن العادات الغذائية الخاطئة.
- ❖ مظاهرها - أسبابها - طرق الوقاية .
- ❖ إستمعى لجميع الإجابات وعزّزى الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلي :

٦- السمنة:



عندما يستهلك الإنسان سرعات حرارية أكثر مما يلزم فإن الجسم يخزن معظم تلك السرعات الحرارية الفائضة كدهون , وهذا قد يحدث بدانة أو سمنة .

أسباب السمنة :



١. الحالة النفسية تؤدي إلى الإصابة بالسمنة ، فحينما تتدهور أوضاعهم النفسية تزداد شهيتهم للطعام وتجعلهم يتناولون كميات كبيرة من الأغذية دون إنتباه للسرعات الغذائية الهائلة التي تحتويها .
٢. بعض الأوبئة تسبب الإصابة بالسمنة ، وذلك لما فى تركيبها من مركبات تتسبب فى الإصابة بالسمنة وتزيد الوزن بشكل كبير جداً .

٣. هناك بعض العادات السلبية السيئة التى يرتكبها العديد عند تناول الطعام ، فيتناولون الأغذية والأطعمة الغنية بالدهون والقلويات والنشويات التى تزيد الوزن .



٤. تناول الطعام بين الوجبات هذا يجعل الإصابة بزيادة الوزن عالية جداً
٥. قلة الحركة وعدم ممارسة أى نشاط جسدى تتسبب فى الإصابة بالسمنة وتراكم الدهون داخل الجسم .
٦. هناك الكثير من الإختلالات والإضطرابات التى تحدث عند عملية إفراز الهرمونات ، وهذه تسبب الإصابة بزيادة كبيرة فى الوزن .
٧. النوم بعد تناول الوجبات الغذائية مباشرة تعد من أهم الأسباب المؤدية للإصابة بالسمنة .

٨. اللجوء دوماً إلى الأسهل والأسرع فى القيام بإتمام أى نشاط دون خسارة لطاقة الجسم .

٩. هناك بعض العوامل الوراثية المؤثرة بشكل كبير فى الإصابة بالسمنة ، فعملية توارث الخلايا الدهنية الزائدة عن الحد الطبيعي من الآباء والأجداد إلى الأبناء تعد من الأسباب المهمة وصعبة العلاج فى التخلص من السمنة .
١٠. هناك أيضاً عوامل وراثية تجعل عملية إفراز هرمون الإنسولين بشكل كبير تشكل خطراً كبيراً فى تراكم دهون الجسم وعدم التخلص منها .
١١. هناك العديد من الأفراد يرثون من آبائهم القدرة الهائلة على تناول كميات كبيرة من الطعام .

أضرار السمنة على الجسم :

- الدهون الكثيرة فى الجسم و تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل :
- السكرى - الجلطة - ضغط الدم العالى - أمراض المرارة - أمراض القلب - بعض أنواع السرطان - التهاب مفاصل العظام - أوجاع أسفل الظهر.
- هذه أمراض تزداد حدتها بسبب الضغط الناتج عن الوزن الزائد.

طرق تساعد الإنسان على أن يتفادى البدانة:

١. عدم استخدام الطعام وسيلةً للتغلب على الوحدة أو الملل.
٢. عدم تناول الوجبات الخفيفة التى يكثر فيها السكر والدهون و إستبدالها بالفاكهة وعصير الفاكهة المخفف بالماء .
٣. والحليب الخالى من الدهون والبسكويت غير المملح، ولبن الزبادى الخالى من الدهون، والماء العادى.
٤. أن تكون نشطاً جسمانياً بقدر الإمكان , فمعظم خبراء الصحة ينصحون الإنسان بأن يشغل نفسه بالتمارين الرياضية بغرض إنقاص وزنه.



قد يعتقد البعض أنّ أصحاب الوزن الزائد أو المصابون بفرط السمنة هم الذين فقط يبحثون عن العلاج وطرق تخسيس للوزن ، ولكن فى المقابل يوجد أشخاص كثيرون يبحثون عن طرق وأساليب لزيادة الوزن ، وقد تكون مهمة زيادة أوزانهم أصعب ممن لديهم وزن زائد .

٧-النحافة :

هي قيام الجسم بحرق سعرات حرارية زيادة عن الوضع الطبيعي أو عندما يكون وزن الإنسان أقل بنسبة ١٥٪ من الوزن المثالى .

أسباب النحافة :

١. فرط فى إفرازات الغدة الدرقية مما يزيد فى عملية الأيض وحرق السعرات الحرارية فى الجسم بشكل زائد .

٢. الإصابة بمرض معين مثل : مرض السكري ، أو مرض الأنيميا ، الإصابة بالطفيليات والديدان التي تقوم بالتغذى على غذاء الجسم وتتقاسمه مع الإنسان .
٣. قد تكون أسباب وراثية حيث أن أغلبية العائله يعانون من النحافة .
٤. فقدان الشهية حيث أن بعض الأشخاص يصابون بفقدان الشهية نتيجة كثرة التدخين أو الإصابة ببعض الأمراض النفسية والعصبية .
٥. إستخدام نظام رجيم بشكل خاطيء بحيث يقوم الشخص بعمل رجيم شاق ويتم نزول وزنه بشكل سريع وبعد ذلك لا يستطيع زيادة وزنه .
٦. التمارين الرياضيه الشاقه والحركة الزائدة مع قلة الأكل .
٧. من أجل معرفة سبب النحافة فلا بد من مراجعة الطبيب وعمل فحوصات وتحاليل متكاملة لتسهيل عملية العلاج .

خطوات علاج النحافة :



١. مراجعة الطبيب من أجل التأكد من خلو الشخص النحيف من أي أمراض تسبب النحافة وأن لا يكون وراثي حتى يتم التخلص وعلاج المرض أولاً.

٢. ممارسة التمرينات الرياضيه الخفيفة والإبتعاد عن الشاق منها .

٣. تناول مشروب مغلي الحلبة ثلاث مرات باليوم بالإضافة إلى طحن حبوب الحلبة بعد النضج وأكلها أو عملها عصير بالماء البارد .

٤. تناول الفواكه المجففة والمكسرات بين الوجبات كالتين المجفف، والزبيب، والكاجو، واللوزوإلخ .

٥. تناول منتجات الألبان كاملة الدسم , تناول الأطعمة ذات السعرات الحراريّة العالية.

٦. الإعتتماد على نظام غذائي متنوع يحتوي على الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والخضار، والفواكه.

٧. تناول ست وجبات وتوزيعها على مدار اليوم، وذلك بتناول الوجبات الرئيسية الثلاث، ووجبات خفيفة بينها.



نقص الفيتامينات :



✳ تختلف علامات النقص في الفيتامينات وأعراضها تبعاً للفيتامينات الناقصة , فالنقص في فيتامين ج الذي يسمى أيضاً الإسقربوط يحدث نزفاً في اللثة وتورماً، كما يسبب بطناً في إلتئام الجروح وآلاما في المفاصل.

✳ والنقص في فيتامين (د) الذي يسبب ضعف النمو في العظام .

❖ ويسبب النقص فى النياسين والحمض الأميى تريبىتوفان الذى يوجد فى البروتين إلى مرض البلاجرا، ومن الأعراض الأولية لمرض البلاجرا الضعف وفقدان الشهية والإسهال وسوء الهضم.

لاحظى عزيزتى :

إذا أهمل علاج أى من أمراض سوء التغذية يؤدي إلى تغيير فى وظائف الجسم الحيوية والفسىولوجية، مثل اضطرابات متصلة بالدم متمثلة فى (النزيف) وفى مراحل متقدمة يصبح الجلد جافاً وتساقط الأسنان وتتورم اللثة وتنزف ويصبح الشعر جافاً ومتقصفاً ، ضعف النظر ، و تأثر العظام وألم بالمفاصل والكثير من أعراض الشىخوخة المبكرة .



إذا كانت الوقاية خير من العلاج فليكن غذاؤك هو دواؤك .

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التالية :

١. إذكرى مفهوم سوء التغذية ؟
٢. أكمل :
من أمراض سوء التغذيةو.....و.....و.....
- أطعمة تقى من الأنيمياو.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

سوء التغذية فى مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة له تأثيرات ومظاهر عديدة واضحة جسمانيا ناقشى هذه العبارة مع توضيح العناصر الغذائية الضرورية لهذه المراحل ؟

الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء

٣

الأهداف

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

- ◆ يذكر مفهوم التسمم الغذائي .
- ◆ يشرح ماهية الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء .
- ◆ يعطى أمثلة لمسببات تلك الأمراض .
- ◆ يقارن بين البكتريا الضارة والنافعة لجسم الإنسان .
- ◆ يجد علاقة بين عمليات إعداد الغذاء وانتقال بعض البكتريا والفطريات الضارة .
- ◆ يقدم حلول مقترحة للقضاء على الأمراض المنقولة بواسطة الغذاء .
- ◆ يتبع التعليمات بعناية وإهتمام .
- ◆ يحرص على المشاركة بجد في المناقشات .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية .

الوسائل التعليمية

السبورة - فيديو عن أسباب التلوث الغذائي وطرق السلامة والامان .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسي .

مفهوم التسمم الغذائي :

التسمم الغذائي هو المرض المنقول عن طريق الغذاء وينتج عنه مجموعة أعراض تتدرج من خفيفة إلى شديدة أو خطيرة، ويكون من بينها: ألم في المعدة وتقلصات، والقىء والغثيان، والإسهال، والحمى، والجفاف.



مقدمة الدرس :

تمثل الأمراض المنقولة عن طريق الطعام نسبة كبيرة من حالات الإصابة بالأمراض، وبالأخص فى الأجواء الحارة، وذلك لوجود مسببات الأمراض كالجراثيم والفيروسات والطفيليات الصغيرة بأنواعها المختلفة، والتي تلوث الطعام وتتسبب فى العديد من الأمراض.

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ◆ مفهوم التسمم الغذائى ؟ أسبابه وأنواعه ؟
- ◆ ناقلات الأمراض فى التسمم الغذائى الميكروبى .
- ◆ ناقلات الأمراض فى التسمم الغذائى الكيمائى .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة، وإستنتجى منها ما يلى :



وينتج التسمم الغذائي :

عن طريق تناول الأغذية الملوثة سواء أكان ذلك التلوث بسبب الجراثيم (البكتيريا و الفيروسات و الطفيليات) أو مواد كيميائية سامة .

كيفية حدوث التسمم الغذائي:

يحدث التسمم الغذائي إذا توفّر واحد أو أكثر من العوامل التالية :

١. وضع الطعام مكشوف و معرض للذباب فى جو الغرفة العادى فترة طويلة .
٢. وجود ناقل للميكروب فى الطعام أو العمالة، أو حيوانات محيطة.
٣. تلوث أيدي أو ملابس القائمين على إعداد الطعام أو تلوث أدوات أو أسطح التجهيز.
٤. تلوث أسطح تحضير الطعام المستخدمة لتجهيز اللحوم والدواجن والأسماك.
٥. وجود طعام فى وسط مناسب لنمو البكتيريا .

أنواع التسمم الغذائي :

أشهر أنواع التسمم الغذائي

أنواعه كثيرة، و أشهرها :

التسمم الغذائي الكيميائي

التسمم الغذائي الميكروبي

اولا : التسمم الغذائي الميكروبي :

وتسببه كائنات دقيقة (بكتيريا، فيروسات، فطريات، طفيليات) عن طريق السموم التى تفرزها فى الأغذية أو داخل الجهاز الهضمى للإنسان ، أو نتيجة تكاثرها فى الأطعمة .



ناقلات الأمراض فى التسمم الغذائي الميكروبي :

الجراثيم :

الجراثيم تشمل جميع الأحياء الدقيقة وحيدة الخلية ، وفي الكثير من الأحيان يفضل استخدام مصطلح أحياء دقيقة أو ميكروبات وتشمل الأتى :

١. البكتيريا .
٢. الفيروسات .
٣. الطفيليات .
٤. البريونات .



١- البكتيريا الضارة :

هي السبب الأكثر شيوعا للعديد من الأمراض , وذلك من خلال الأتى :

١ . يحدث القسم الأكبر من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية بسبب بكتيريا ضارة , وهذه البكتيريا قادرة على إحداث عدوى فى المعدة والأمعاء , وتصل البكتيريا إلى الأغذية فتلوثها , وذلك خلال:



❖ نموالنبات أو الحيوان .

❖ الحصاد للزرع أو الذبح للحيوان والطيور .

❖ أسلوب الإعداد و المعالجة للغذاء .

❖ أسلوب التخزين .

❖ وطريقة النقل.

٢ . غالبا ما تحتوي الأغذية النيئة على بكتيريا يمكن أن تسبب أمراض منقولة عن طريق الأغذية , ومن الأمثلة على هذه الأغذية:

البيض, السمك والمحار , الخضار والفاكهة الطازجة , اللحوم الحمراء أو لحوم الدواجن , الحليب ومنتجات الألبان غير المبسترة .

٣ . أيضا يمكن أن تصاب الأغذية بالتلوث البكتيرى عندما يجرى إعدادها , وذلك من خلال:

❖ لم يغسل من يقوم بإعداد الطعام يديه بشكل جيد؛ فأصبحت مصدر لتلوث الغذاء.

❖ لم تكن أدوات المطبخ وألواح التقطيع وغيرها من الأسطح تخضع للتنظيف خاصة بعد ملامسة الأطعمة النيئة .

❖ لم يتم حفظ الأغذية فى درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة إلى الحد الكافى لعدم نمو تلك البكتيريا الضارة السالمونيلا والعطيفة والإشريكية القولونية المعوية النزفية من أشيع مسببات الأمراض المنقولة بالغذاء والتي تصيب ملايين البشر سنويا .
وتكون لها أعراض مثل الحمى والصداع والغثيان والقيء وآلام البطن والإسهال.



١. السالمونيلا :

يعتبر التسمم الغذائي الناتج عن السالمونيلا أشهر التلوث البكتيرى.

أمثلة الأغذية ذات الصلة بداء السالمونيلا البيض والدواجن وسائر المنتجات الحيوانية المصدر .

٢. العطيفة :

أمثلة الأغذية ذات الصلة بجرثومة العطيفة :

الدواجن غير المطهية بالقدر الكافى ومياه الشرب.

٣. الإشريكية القولونية المعوية النزفية :

أمثلة الأغذية ذات الصلة بجرثومة الإشريكية القولونية المعوية النزفية:
اللبن غير المبستر واللحم غير المطهي بالقدر الكافي والفواكه والخضروات الملوثة .



٤. عدوى الليستيرية :

تتسبب في أغلب حالات الإجهاض للحوامل وقد تؤدي لوفاة حديثي الولادة, وبالرغم من أن معدل الإصابة بالمرض منخفض نسبياً , فإن عواقبه وخيمة على الصحة وذلك لأنها مميتة في بعض الأحيان، وخصوصاً الرضع والأطفال والمسنين، فتصبح من أخطر حالات العدوى المنقولة بالغذاء.



وتوجد جرثومة الليستيرية في منتجات اللبن غير المبستر وفي بعض أنواع الأغذية الجاهزة، ويمكن أن تنمو في درجة حرارة منخفضة (التبريد).



٥. العدوى الكوليرا :

تنتقل عن طريق الماء الملوث أو الغذاء الملوث. ويعتبر الأرز حتى بعد طهيهِ مصدر للكوليرا إذا ترك في حرارة الغرفة العادية لفترة طويلة وأيضاً الفواكه والخضروات النيئة ومختلف أنواع الأغذية البحرية (فواكه البحر وخصوصاً المحار) تعتبر من مصادر الميكروب .



أعراضها :

آلام البطن والقيء والإسهال الشديد الذي يؤدي إلى الجفاف؛ وإذا إستمر يؤدي إلى الوفاة. و من الضروري إستعمال المضادات الحيوية المناسبة لعلاجها .

لاحظي عزيزتي :

وجود علاقة بين الإفراط في إستعمال المضادات الحيوية ، وإساءة إستعمالها، وظهور أنواع جديدة من الجراثيم المقاومة لم يتم بعد اكتشاف مضادات حيوية لها، الأمر الذي يجعل العلاج من الأمراض المعدية غير فعال، وهذا من أهم التهديدات التي تواجه الطب الحديث.



٢-الفيروسات :

تنتقل الفيروسات :

❖ في براز الشخص المصاب أو في قيئه , ومن الممكن للأشخاص المصابين بالعدوى أن ينقلوا التلوث الفيروسي إلى الأغذية والمشروبات .

❖ وتشمل الفيروسات المنقولة عن طريق الأغذية: فيروس نوروفيروس، والذي يسبب إتهاب المعدة والأمعاء.

❖ ويمكن أن يتسبب فيروس إتهاب الكبد فى مرض الكبد لأمد طويل ، وهو ينتشر نمطياً عن طريق الأغذية البحرية النيئة أو غير المطهية بالقدر الكافي أو المنتجات النيئة الملوثة.

أعراضه :

الغثيان ونوبات القيء الشديد والإسهال المائى وآلام فى البطن .

ويمكن الوقاية من هذه الحالة إذا :

❖ حرص هؤلاء الأشخاص على غسل أيديهم غسلا جيدا بعد إستخدام المراض.

❖ عدم تناول الخضار أو الفاكهة التى تعرضت لمياه ملوثة و الأغذية البحرية التى تنمو فى مياه ملوثة .



٣-الطفيليات:

إن بعض الطفيليات تنتقل عن طريق الطعام مثل :

- ١ . الديدان المثقوبة التى تنتقل عن طريق الأسماك، و لا تنتقل إلا عن طريق الغذاء.
- ٢ . الديدان المشوكة يمكن أن تصيب البشر عن طريق الغذاء الملوث أو المخالطة المباشرة للحيوانات.
- ٣ . الديدان المستديرة تنتقل عن طريق الماء أو التربة، ويمكن أن تلوث المنتجات الزراعية .

تنتقل الطفيليات :

❖ - إذا كان من يقوم بإعداد الطعام مصابا بها ولم يغسل يديه جيدا بعد إستخدام المراض، ومن الممكن أن يصاب المرء بالعدوى الطفيلية :

❖ - إذا تناول لحوم نيئة أو غير ناضجة جيدا و إستهلك أطعمة أو مياه لأشخاص مصابين أو حيوانات مصابة.

❖ وللتخلص من الديدان المعوية يمكن إستخدام العلاجات الطبيعية البسيطة بجانب الأدوية الطبية وتشمل:

جوز الهند - الثوم - بذور القرع (اللب الأبيض -أوراق شجر الرمان).



٤- البريونات :

تمثل البريونات مجموعة من المسببات للمرض المعروف بإسم (موت الدماغ)، والذي يصيب الإنسان والحيوان، وهذه البريونات مكونة من البروتين فقط، ويتواجد هذا البروتين بشكل طبيعي وغير ضار فى الجسم وظيفته هى نقل الأيونات عبر أغشية الخلايا، وعندما يتغير شكل البروتين يصبح ضارا ومسببا للمرض، وهو يتغير نتيجة التغيرات الجينية (طفرة)، أو بسبب العدوى بجزيء البروتين الضار من مصدر خارجي.



و فى هذه الحالة لا تتحلل جزيئات البروتين فى الجسم بل تتراكم فى الخلايا العصبية وتؤثر على الدماغ والجهاز العصبى وتتسبب فى إضعاف وظائف المخ، ويتضمن ذلك حدوث تغيرات فى الذاكرة وتغيرات فى الشخصية ومشكلات فى الحركة تسوء بمرور الوقت وتسبب الموت. وتتسبب البريونات فى العديد من الأمراض للحيوانات، مثل داء سكرابى لدى الخراف، موت الدماغ لدى البقر (داء جنون البقر). أما لدى الإنسان فالأمراض المعروفة هى مرض كورو (مرض عصبى مميت) - ومرض الأرق الوراثى المميت .



ولا تنتقل البريونات عن طريق الهواء أو اللمس الخارجى للمصاب إلا إنها قد تنتقل عبر ملامسة النسيج المصاب أو سوائل الجسم أو الأدوات الطبية الملوثة، كما أن إجراءات التعقيم العادية مثل الغليان أو إستخدام المواد المشعة لا تجعل البريونات غير معدية.

علاقة البريونات والغذاء :

مرض جنون البقر هو مرض بريونى يصيب الماشية ويؤثر على أنسجة الدماغ للماشية، وعلى الأرجح إن إستهلاك منتجات الأبقار المريضة، هو وسيلة إنتقال هذا العامل البريونى إلى البشر أيضا .

ثانيا :التسمم الغذائى الكيمياءى :

يتسبب التلوث الكيمياءى فى الإصابة بالتسمم الحاد أو بأمراض طويلة الأمد كالسرطان، ويمكن أن تتسبب الأمراض المنقولة بالغذاء فى العجز الطويل الأمد والوفاة، ومن أمثلة الأغذية غير المأمونة : الأغذية الحيوانية المصدر غير المطهية جيدا، والفواكه والخضروات الملوثة، والمحاريات النيئة المحتوية على التوكسينات البيولوجية البحرية.





التسمم الغذائي الكيميائي يشتمل على الآتى :

١. التوكسينات المفرزة طبيعياً .
٢. الملوثات العضوية الثابتة .
٣. الفلزات الثقيلة .

التوكسينات المفرزة طبيعياً :



- ✳ التوكسينات المفرزة طبيعياً فى الفطر (عش الغراب) السام.
- ✳ ممكن أن تحتوى أغذية أساسية، مثل الذرة أو الحبوب على مستويات مرتفعة من السموم الفطرية .
- و التعرض الطويل الأمد لهذه التوكسينات المفرزة طبيعياً قد تلحق الضرر بالجهاز المناعي وتؤثر على النمو الطبيعي، أو أن تتسبب في الإصابة بالسرطان .

الملوثات العضوية الثابتة :

الملوثات العضوية الثابتة هى مركبات تتراكم فى البيئة وجسم الإنسان و ومن أمثلتها المعروفة الديوكسينات.



الديوكسينات :

هى مجموعة من المركبات العضوية شديدة السمية و ومن أهم مصادر الديوكسينات هى المادة الكيميائية الناتجة من حرق البلاستيك وهى أخطرها على الإنسان ؛ ويمكن أن تتسبب فى مشاكل فى الإنجاب كما أنها تؤثر على النمو، بل وتلحق الضرر بالجهاز المناعي، وقد تتداخل مع الهرمونات وتتسبب فى الإصابة بالسرطان.

فهى تذوب بسهولة فى الأنسجة الدهنية وبذلك يمكن أن تدخل إلى أجسام الحيوانات والأسماك والإنسان بسهولة وتتراكم فى الجسم ولا يمكن التخلص منها.

تصل النسبة الأكبر من الديوكسينات إلى جسم الإنسان عن طريق الغذاء وخاصة اللحوم والأسماك وذلك لسهولة ذوبان هذه المواد فى الأنسجة الدهنية للكائنات الحية ويعد الغذاء المسئول المباشر عن دخول أكثر من ٩٠٪ من الديوكسينات إلى جسم الإنسان و فيما يمكن أن تدخل النسبة المتبقية إما عن طريق المياه الملوثة أو إستنشاق الهواء الملوث بحرق النفايات.

وتشير التقديرات إنه لا يوجد إنسان على سطح الأرض إلا وفي جسمه نسبة ولو بسيطة من الديوكسينات التى تختلف حسب نظامه الغذائى ومدى الأمان الصحى فى مصادر غذائه .

الفلزات الثقيلة :

الفلزات الثقيلة مثل :

الرصاص والكاديوم والزنك، تتسبب فى تلف الأعصاب والكلية
و يحدث أساساً التلوث بالفلزات الثقيلة فى الغذاء عن طريق تلوث
الهواء والماء والترربة.

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :



❖ أهمية سلامة الغذاء لتحقيق الأمن القومى ؟

❖ الوصايا الخمسة لمنظمة الصحة العالمية لضمان سلامة الغذاء .

❖ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلى :

أهمية الحفاظ على سلامة الغذاء للأمن القومى :

١. إتاحة كميات كافية من الأطعمة المغذية والأمنة؛ هي مفتاح الحفاظ على الحياة وتعزيز التمتع بالصحة الجيدة.

٢. الأغذية الملوثة والتي تحتوى على جراثيم ضارة أو فيروسات أو طفيليات أو مواد كيميائية تتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض.

٣. الأمراض المنقولة بالغذاء تؤثر بملايين الأشخاص سنوياً، ومعظمهم من الأطفال.

٤. الصلة وثيقة بين سلامة الغذاء والتغذية والأمن الغذائى القومى. فالأغذية غير المأمونة توجد حلقة مفرغة من المرض وسوء التغذية، وخصوصاً ما يصيب الرضع والمسنين والأشخاص ذوى الصحة المعتلة .

٥. الأمراض المنقولة بالغذاء تعرقل التنمية الإجتماعية الإقتصادية، إذ إنها تفرض عبئاً ثقيلاً على النظم الصحية، وتلحق الضرر بالإقتصاديات الوطنية وبقطاعي السياحة والتجارة.

٦. عمليات توريد الأغذية تنتقل من دولة لإخرى عبر الإستيراد والتصدير؛ ويساعد التعاون الجيد بين الحكومات والمنتجين والمستهلكين على ضمان سلامة الغذاء

الوصايا الخمس لمنظمة الصحة العالمية :

قدمت منظمة الصحة العالمية الوصايا الخمس لضمان أمن وسلامة الغذاء موجهة فى ذلك نصائحها لكل

المسؤولين فى سلسلة الإنتاج الغذائى ، من المزارعين والمصنعين وحتى المنتجين والمستهلكين وهى :

١- حافظ على نظافتك:

بغسل اليدين أثناء إعداد الطعام وقبل تناوله وبعد إستخدام
المرحاض وتطهير جميع الأسطح والأدوات المستخدمة فى إعداد الطعام
وحمايتها من الحشرات.





٢- إفضل بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ:

بفصل النيئ من اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية عن باقي الأطعمة وحفظ الطعام فى أوعية مغلقة وعدم إستخدام نفس أداة الطهى فى النيئ والمطبوخ.

٣- أطبخ الطعام طبخا جيدا:

خاصة اللحوم والدواجن والبيض والأطعمة البحرية والتأكد من وصول درجة حرارة الحساء لـ ٧٠ مئوية وإعادة تسخين الطعام جيدا.

٤- حافظ على إبقاء الطعام فى درجة حرارة مأمونة:

بحفظها فى الثلاجة تحت درجة ٥ مئوية مع عدم تخزينها فترة طويلة وعدم إبقائها فى درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين وعدم فك تجميد الأطعمة فى درجة حرارة الغرفة.

٥- إستخدم المياه والمواد الخام المأمونة:

بإستخدام المياه الصالحة للشرب وإختيار الطعام الطازج وعدم إستخدام أى أطعمة بعد إنتهاء صلاحيتها.



التقييم:

إنتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التالية :

١- أذكر مفهوم التسمم الغذائى مع ذكر أنواعه ؟

٢- أكمل :

من الأدوية الطبيعية لعلاج الديدانو.....

من ناقلات الأمراض فى الغذاءو.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

هناك بعض أنواع البكتريا والفطريات مفيدة لجسم الإنسان أبحث حول هذا النوع وحدد فوائدها

الصحية للإنسان ؟

أصناف من بقايا الأطعمة

٤



مقدمة الدرس :

من أكثر المشكلات التي نقابلها بعد الإنتهاء من تناول وجبتنا الغذائية هي بقايا تلك الوجبات ، فهل من طريقة لإعادة إستخدامها بدلا من الإضطرار للتخلص منها ، والكثير منا يشعر بالذنب خاصة إذا كانت بقايا تلك الوجبات طعام جيد، ولهذا يمكننا الإستفادة من الطعام الزائد المتبقى لعمل بعض الأكلات الخفيفة أو حتى بعض الأطباق التي يمكن أن تكون شهية بالفعل وجديدة .

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى:

- ✱ الأهداف الخاصة بالدرس ودونها على السبورة؛
- ✱ وإستمع لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

الأهداف

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

- ✦ يشرح أهمية تنوع الوجبات الغذائية المتناولة .
- ✦ يعطى أمثلة لأصناف يمكن إعدادها من بقايا الطعام .
- ✦ تقترح بعض الأصناف من بقايا الطعام الزائد .
- ✦ تتبع التعليمات بعناية وإهتمام .
- ✦ تحرص على المشاركة بجد فى المناقشات .
- ✦ تحافظ على النظام ونظافة المكان .
- ✦ تتعاون مع زميلاتها فى طرح أفكار جديدة حول بقايا الطعام .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية

الوسائل التعليمية

فيديو عن كيفية تنفيذ اصناف من بقايا الزطعمة .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

بقايا الأطعمة :

- ١ . هى الكمية الزائدة من الطعام المعد والتي تزيد عن حاجة الشخص، أو عن حاجة أفراد العائلة فعند الشعور بالشبع يتوقف الشخص عن الطعام و بالتالى لا يستطيع إكمال ما تبقى من هذا الطعام .
- ٢ . بقايا الطعام فى المطاعم و الفنادق، فهى الكميات التى تزيد عن طلبات الزبائن المترددين على المطعم ، حيث أن المطاعم تقوم بإعداد كميات أكبر حتى تضمن كفاية طلبات عملائها من الطعام .



مصير بقايا الطعام :

١. يوجد العديد من العائلات التي تقوم بإعادة تخزين ما تبقى من الطعام؛ وحفظه فى الثلاجة حتى لا يفسد و بالتالى يمكن إعادة تسخينه و تناوله من جديد.
٢. بعض الأسر التي لا ترغب فى حفظ ما تبقى من طعام وذلك لعدم رغبتها فى تناول طعام ليس طازج أو لخوفها من تلف هذه الأطعمة فتقوم ربة المنزل بالتخلص منه.
٣. كما تقوم بعض الأسر بتوزيع هذه الأطعمة المتبقية عندما تكون كمياتها كبيرة على الفقراء .
٤. أما عن مصير الطعام فى الفنادق فإن العديد من المطاعم والفنادق تقوم بالتخلص منها وذلك بسبب عدم توافر طرق لتوزيعها أو خوفا من تلفها أثناء عملية التوزيع؛ أو بالتعاون مع أحد الجمعيات الخاصة بدور الأيتام وغيرها من الجمعيات الأهلية وتقديم ما تبقى من طعام.

علاقة الغذاء بالتوفير:



تستنزف الميزانية المخصصة للطعام الجزء الأكبر من دخل العائلة، ومع إرتفاع الأسعار، وظهور شبح الأزمة المالية الذى طال الكثير من الأسر – يمكن أن يخرج الأمر عن السيطرة :

١. ولذلك على كل أسرة أن تقوم بتغطية نفقاتها بما يتناسب وإمكانياتها الإقتصادية أثناء إعداد الوجبات بمختلف أنواعها، فيمكن لربة المنزل عمل عدة أصناف متنوعة من صنف واحد مع الحرص على الإعتدال .
 ٢. حسن التخطيط، ومعرفة الدخل والإحتياجات والبدائل والتقييم والمراجعة .
 ٣. مشاركة أفراد الأسرة فى إختيار الأصناف، خاصة الأطفال حتى لا نشعرهم بعدم القدرة على توفير ما يحتاجون إليه، مما يؤثر على نفسياتهم .
- ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ❖ بقايا الأطعمة التي تصلح لعمل أصناف جديدة .
 - ❖ ما هى الأصناف التي يمكن تنفيذها من بقايا الأطعمة المختلفة ؟
 - ❖ إستمعى لجميع الإجابات والمقترحات لأصناف جديدة مبتكرة وعززى الإجابات الصحيحة و إستنتجى منها ما يلى
- يتواجد لدينا الكثير من الأفكار لأطباق شهية، يمكن إعدادها من إعادة إستخدام بقايا الطعام، مما يضىء على السفره لسة فنية؛ حيث يمكن لسيدة المنزل الإستفادة من بقايا الطعام، وتحويلها إلى أطباق جديدة وشهية بإضافات بسيطة.

هيا نتعرف على قائمة ببعض الطرق التي يمكن من خلالها إستغلال بقايا الطعام بأشكال جديدة، وبطرق

سريعة:

١. رولات الدجاج :

إن تبقت قطع من الدجاج المطبوخ بعد الإنتهاء من تناول الوجبة ، فإنه يمكن إستخدامها فى صنع أطباق أخرى كالآتى :

من خلال تقطيع قطع الدجاج إلى مربعات، وإضافة الملح والبهارات والفلفل الأخضر، ويضاف إليها الزبدة أو الزيت، وتقلب حتى يصبح لونها ذهبياً ، ومن ثم يضاف إليها مكرونة مسلوقة وصلصلة البشاميل .

القيمة الغذائية :

يحتوى الصنف على العناصر الغذائية الآتية :

- ✱ البروتين : بقايا الدجاج .
 - ✱ المواد الكربوهيدراتية : المكرونة .
 - ✱ المواد الدهنية : الزيت أو الزبدة .
 - ✱ الأملاح المعدنية والفيتامينات : البصل والفلفل .
- ولزيادة القيمة الغذائية يقدم فاكهة طازجة أو عصير طبيعى .

القيمة الإقتصادية :

١. يكفى من ٤ : ٦ أفراد .
٢. يمكن الإستفادة من بقايا قطع الدجاج التى تبقت ، من خلال تخليتها من العظم ، ويضاف إليها الملح والبهارات والفلفل الأسود والسماق حسب الرغبة،



وتحمر مع البصل وتوضع في خبز خاص وتلف على شكل رولات مثل سبرنج رولز وتقدم مع الزبادى .



٣. كما يمكن صنع أنواع مختلفة من الكفتة بإستخدام بقايا الدجاج المسلوقة أوالمقلي أوالمشوى، عن طريق فرم هذه البقايا مع بيضة وبقسماط و بطاطس مسلوقة وبقدونس وملح وفلفل , ثم تشكل أصابع وتوضع فى البيض وبقسماط وتحمر , وتقدم مجملة بالخضروات .



٢-الأرز:



يفضل الكثير وجود طبق الأرز على المائدة يوميا إلى جانب الأصناف الأخرى وأحيانا يتبقى منه الكثير , يمكنك عزيزتى صنع أطباق جديدة منه شهية ولذيذة كالآتى :

١. كفته الأرز بالبخار:

بخلط ربع كيلو لحم مفروم مع مقدار طبق أرز ناضج و بصلة مفرومة وبقدونس مفرى وملح وفلفل وبهارات حتى يمتزج الخليط وتكور إلى كرات صغيرة أو أصابع وتسوى على البخار حتى ينضج اللحم وتتماسك , وبعد أن تبرد توضع فى البيض وبقسماط وتحمر فى الزيت وتجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة .



الأرز بالخضروات واللحم العصاج:

المقادير:

كوبين من الأرز الناضج - كوب من الخضروات مشكلة مسلوقة
(بسلة وذرّة ومكعبات صغيرة من الجزر) - حبهان وقرفة و مستكة-
ملح وفلفل - كوب من اللحم العصاج- ملعقتين زبدة- كوب مرق دجاج

الطريقة:

❖ يوضع الزيت والمستكة فى إناء على النار وتشوح الخضروات و
ثم تضاف التوابل وتقلب حتى تذبل ثم تضاف المرقّة.

❖ بعد أن تتشرب الخضروات المرقّة نضيف اللحم العصاج ونخلطهم جيدا و نضيف الأرز ويترك حتى
يصبح ساخنا و نقدمه مباشرة.

كرات الأرز بالببيض والجبن:

❖ يخلط ٢كوب من الأرز المسلوق مع واحد بيضة وكوب من الجبن
الرومى والفلفل الأسود .

❖ يشكل الخليط كرات ويوضع بالفريرز لمدة نصف ساعة ليتماسك .

❖ يقلب فى البيض المخفوق مع الملح والفلفل الأسود و باريكا ثم
البقسماط .

❖ تقلى فى الزيت حتى يحمر لونها وتقدم ساخنة .



٣- بقايا اللحوم :

١. فى حال تبقت قطع من اللحم المشوى ، فمن المعروف أن لحوم المشاوى
أو الشيش طاووق لا يحبذ تناولها في اليوم التالي لأنها تفقد مذاقها اللذيذ، فإنه
يمكن إستخدام اللحمه وطهيها مع الطماطم والبصل ، و يمكن إضافة الخضار
إليها، وتقديمها إلى جانب طبق من المكرونة.

٢. إذا كان لديك بقايا لحوم مسلوقة أو بفتيك أو ستيك، كل ما ينبغي عليك
هو تقطيعها إلى شرائح رفيعة وإضافة البصل والبقدونس والمستردة والطماطم
والتوابل الأخرى ووضعها على النار لتحصل على طبق لا يقاوم من شاورما
اللحم يقدم مع سلطة الطحينة الشهية.

٣. قطعي البطاطس إلى شرائح وتبليها وضعيها فى طاجن صغير مدهون
بالزبد وأضيفي إليها بقايا اللحم الممزوج بالمسطردها والمايونيز والملح والفلفل
, وضعي طبقة أخرى من البطاطس بعد تتبيلها ورشى على سطحها الجبن
الشيدر أو الموتزاريلا المبشور وأسكبي عليه خليط الكريمة وضعيها فى الفرن
ليكون بين يديك طاجن لذيذ من البطاطس وبقايا اللحم .



٤. إستغلال البقايا من اللحم بتجميعها وفرمها وإستخدامها كحشوات للسمبوسك والرقاق والبطائر والمكرونه البشاميل وعدة أطباق أخرى.

٤- الخضار المتبقى :



١. يمكننا الإستفادة من الخضار المتبقى بإضافة قطع اللحم و الطماطم ونضعها فى الفرن لعمل صينية خضار لذيذة .
٢. فى مقلاة متوسطة الحجم عميقة؛ يوضع الزيت على نار متوسطة وقومي بتشويح البصل حتى يذبل ثم ضعى البسلة والبطاطس والجزر والبقدونس والزعتر والروز ماري، بعد ذلك قومي بتتبيلها بالملح والفلفل وقلبي جيداً ، وأحضري السمبوسك وأضيفي لها ملعقة خضار ثم شكليها على شكل مثلث، فى طبق جانبي إخلطي عدد ٢ ملعقة كبيرة من الماء بملعقة صغيرة من النشا حتى تذوب وقومي بغلق أطراف السمبوسك بها ، وفى المقلاة زيت ساخن، قومي بقلبي السمبوسك على الوجهين حتى يصبح لونها ذهبى .

٥- الخبز :



١. يمكن إعادة تدوير الخبز بعدة أشكال :
٢. تحميصه وإستخدامه فى صنع الفتة بمختلف أنواعها، أو إضافته على السلطة، كما يمكن تحميصه وطحنه وإستخدامه مع البقسماط للقللى ، وهو ما ينطبق على رقائق الذرة أيضا .
٣. نقوم بوضع شرائح الخبز المقطعة مع دهن وجه الخبز بالقليل من زيت الزيتون ، ويدخل الفرن ليُحمص قليلاً ، ونخلط الزبد والثوم المفروم والملح جيدا ، وندهن وجه الخبز بها ، ونرش جبن الموزاريلا على سطح الخبز ، ثم نقوم بوضع الخبز فى داخل الفرن من أجل ضمان ذوبان الجبنة داخله ، و من ثم تحصل على اللون الذهبي الجميل ، ويجمل بعد خروجه من الفرن بالزعر المجفف ويرش مرة أخرى بزيت الزيتون ويقدم ساخنًا .

عمل بعض الحشوات من البقايا المختلفة :

هناك عدد من الأطعمة يمكن إعادة إستخدامها عن طريق جعلها حشوات لوجبات أخرى، مثل الخضار، الفراخ المقلية والمشوية والسلوكة.... إلخ ، جميع تلك العناصر يمكن إستخدامها كحشو لأطعمة أخرى مثل: السامبوسك ، رقائق الجلاش ، كانيونى ، سبرنج رولز.



٦- بقايا البطاطس :

تقطع البطاطس المسلوقة إلى شرائح غير منفصلة كجيوب كما بالشكل، و تقطع الأجبان إلى شرائح وتحشى الجيوب بالجبن والزبدة - ترش البطاطس بزيت الزيتون وبودرة الثوم والفلفل ثم تغلف بورق الفويل وتوضع بالفرن لمدة ٥ دقائق - بعد أن تخرج من الفرن نضع عليها الكريمة - ثم نضع الجبن المبشورة وندخلها للفرن مرة أخرى لمدة ٥ دقائق - ثم تخرج وتقدم ساخنة .



٧- بقايا الفواكه :

تتميز الفاكهة بأنها قابلة لإعادة التدوير لعدة طرق أهمها تقديمها كعصير، ودمج أكثر من نوع فاكهة فى مشروب واحد، أو صنع سلطة الفواكه أو عمل الكمبود ، أو إضافة الزبادى لها للحصول على مذاق مميز.



مكونات كوكتيل الطبقات:

مانجو - كوب زبادى - ٤ ملاعق كبيرة عسل - ملعقتان كبيرتان عصير ليمون - نصف ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور - موز و فراولة - قطع ثلج حسب الرغبة.

طريقة عمل كوكتيل الطبقات:

١. قطعى المانجو إلى مكعبات ثم كذلك الموز إلى دوائر؛ والفراولة قطعها إلى نصفين .
٢. ضعى فى الخلاط المانجو وثلاثة أرباع كوب زبادى وملعقتين كبيرتين من العسل وملعقة كبيرة من عصير الليمون وربع ملعقة صغيرة من قشر الليمون و مكعبات الثلج .
٣. أخفقى جيداً حتى تتجانس المكونات ثم أسكبي المزيج بالتساوى بين كوبين .



٤. إستخدمى الخلاط وضعى فيه الفراولة والكمية المتبقية من باقى المكونات .

٥. إسكبي المزيج فى الأكواب بالتساوى حتى تحصلى على طبقتين من العصير.

ناقشى المتعلمين فى الآتى :

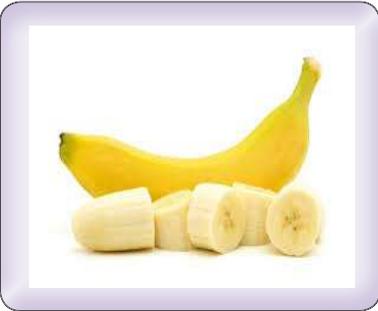
- ✳ الإرشادات التى يجب مراعاتها مع بقايا الأطعمة للحفاظ عليها وعدم إهدارها .
- ✳ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلى :

الإرشادات التي يجب مراعاتها مع بقايا الأطعمة :



١. ضعى فى الثلاجة أو الفريزر بعد الإنتهاء من تناول الوجبة بقايا فى علب حفظ طعام شفافة حتى يسهل رؤية ما بداخلها دون فتحها ولتكن محكمة الغلق للحفاظ على الطعم.

٢. ضعي علامة على العلبه بمحتواها وتاريخ طهيها فى حال تخزينها فى الفريزر.



٣. يمكن تخزين بقايا الطعام فى الثلاجة لمدة 3: 4 أيام وإن لم تتمكنى من إستخدامها خلال تلك المدة ضعهم فى الفريزر.

٤. لعدم نسيان هذه البقايا ضعهم دائماً فى مقدمة الثلاجة.



٥. فى حالة إضافة هذه البقايا لأكل جديد أضيفها فى اللحظات الأخيرة من الطهى .

٦. حتى لا تخسرى القيمة الغذائية لهذه البقايا فى حالة تجميدها أعيدى فك التجميد فى الثلاجة قبل التسخين .

٧. أفضل طريقة لإستخدام الموز الناضج جداً، عمله حشوة للخبز.

٨. الطماطم التى قاربت على الإستواء إضربها فى الخلاط وإحفظها فى الفريزر لإستخدامها فيما بعد فى أصناف أخرى .

٩. إذا كان لديك جبن قارب على إنتهاء مدة صلاحيته أضيفى عليه فلفل أخضر وزيتون وزعتر وإستخدميه كحشوة فى المعجنات.

١٠. بقايا الشورية خزنيها فى الفريزر ستحتاجينها مرقة لأصناف أخرى مثل شوربة خضار، لسان عصفور، محشيات،إلخ .

١١. بقايا الطحينة يمكن تخفيفها بالماء وحفظها فى علبه وإستخدامها فى الفول أو بابا غنوج.



التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التاليه :

ما المقصود ببقايا الأطعمة ؟

٢- أكمل :

يمكن عمل حشوات مختلفة من بقاياو.....و.....و.....

يمكن الإستفادة من الشورية فى عملو.....

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

قومى بتطبيق بعض الأفكار المقترحة لإستخدام بقايا الطعام:

الخبز - المكرونة - بقايا اللحم المفروم.

الطهي حول العالم



الأهداف

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

- ♦ يعطى أمثلة لأطباق مميزة لبعض بلدان العالم .
- ♦ يقترح بعض الأصناف من أطباق المطبخ العربي .
- ♦ يتبع التعليمات بعناية وإهتمام .
- ♦ يحرص على المشاركة بجد في المناقشات .
- ♦ يحافظ على النظام ونظافة المكان .
- ♦ يتعاون مع زميلاتها أثناء العمل

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية .

الوسائل التعليمية

السيبورة - فيديو عن أشهر الأطباق فى العالم - مجلة حائط عن تصنيف الأطباق على المائدة .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

لا شك أن كل بلد لها تقاليدها و عاداتها الخاصة و حيث تختلف العادات من دولة إلى دولة و حسب الموروث الثقافي المنقول عبر الأجيال و ومن ضمن هذه العادات عادات طهى الطعام والأصناف المقدمة و لكل بلد صنف يميزها وينطلق من خلالها إلى العالم ليترك بصمة بلاده .

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى الآتى :

✱ ذكر أطباق مميزة لبعض بلدان العالم ومدى شهرتها لدينا فى مصر .

✱ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة و إستنتجى منها ما يلى :

المقصود بالطبق المميز لكل بلد :

غالبا ما ينسب إسم الطبق إلى البلد التى ابتكرت مكونات ذلك الطبق وتميزت فى اعداده لأول مرة، فعلى سبيل المثال تعتبر البيتزا أساسا من المطبخ الإيطالى ، ولكن الآن أدخلت عليها بعض البلدان تطويرات متلاحقة وأصبحت منتشرة فى أنحاء العالم فهناك البيتزا الإسبانية والمكسيكية و.....غيرها، وتعتبر من الأطباق المعروفة عالميا وعربيا ولكن تظل هى أشهر أطباق المطبخ الإيطالى .

الأطباق الإيطالية:

وتشتهر بالمعجنات مثل المكرونة و البيتزا...إلخ، وقد إنتشرت تلك الأطعمة الإيطالية فى غالبية العالم، وإتخذت أشكالا ومذاقات متعددة وأضيف إليها نكهات جديدة .



طريقة عمل عجينة المكرونة:

المقادير:

٢ كوب دقيق أبيض عادى - ٣ بيضات - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة زيت .



الطريقة:

١. ضعى الدقيق والملح والبيض والزيت فى وعاء الخلاط ، و أخلطهم جيدا .
٢. إذا لاحظت أن العجينة جافة ولم تتشكل ، أضيفى ماء بالتدرج (ملعقة واحدة) ثم استمرى بتشغيل الخلاط إلى أن تتشكل العجينة، و يجب تكون العجينة جامدة .
٣. تشكل العجينة على شكل كرة و تغلف بالنايلون و تترك لترتاح .
٤. إحضرى صينية واسعة، ضعى فيها فوطة قطنية نظيفة وانثرى عليها بعض الدقيق .
٥. قطعى العجينة إلى أربعة أجزاء ، دائما تغطى العجينة التى لن تستعملها لكى لا تجف .
٦. أنثرى قليل من الدقيق على العجينة و وافريدها باستعمال ماكينة الباستا (ماكينة رق المعكرونة) إلى مستطيل رقيق .
٧. أنثرى بعض الدقيق كلما إحتاج الأمر كى لا تلتصق العجينة بالماكينة .
٨. ضعى المستطيل المتكون لديك على سطح مرشوش بالدقيق وقطعى حسب الشكل المرغوب (أشرطة طويلة للفيتوتشيني ، أو مستطيلات اللازانيا، أو أصابع الاسباجتي.....إلخ .
٩. بعد تقطيع العجينة إلى الشكل المطلوب ، ضعيها متباعدة عن بعضها على الفوطة فى الصينية، أو علقها على المنشر الخاص بالمكرونة و إتركي المكرونة مكشوفة لكى تجف حوالى ١٠ دقائق ثم أسلقها .



ماكينة رق المكرونة :

واصبحت ماكينة المكرونة متوفرة فى الاسواق باسعار مناسبة .



تلوين عجينة المكرونة :

للحصول على اللون الاخضر يضاف للعجينة بيوريه السبانخ (مسلوقة) .

للحصول على اللون الاصفر يضاف للعجينة بيوريه الجزر او كركم او زعفران .

للحصول على اللون الاحمر يضاف للعجينة بيوريه البنجر .

مع المحافظة على ان تكون العجينة متماسكة جدا , ويمكن اضافة

الوان صحية غذائية



حفظ العجينة:

إتركي المكرونة لتجف تماما وتصبح يابسة، ثم ضعها في كيس من النايلون أو وعاء محكم الإغلاق وإحفظها في مكان جاف، وإستعملي المكرونة المنزلية تماما مثل المكرونة الجاهزة.

**سلق المكرونة :**

١. إسلقي المكرونة في ماء غزير، أضيفي ملعقة كبيرة الملح ، وضعي قليل من الزيت إذا إستعملت عجينة منزلية، دع الماء يغلي ثم إسقطي فيه المكرونة، قلبها قليلا لكي تتفكك عن بعضها.
٢. إسلقي من ٦ - ٨ دقائق ويتوقف ذلك على حجم وشكل ونوع وكمية الباستا، لا داعي لشطف الباستا بعد سلقها، صفيها وإستعملها مباشرة، الشطف يمنع إلتصاق الصلصة جيدا على جوانب الباستا.

**طريقة عمل باستا الدجاج بالكاجون :**

من الأطباق الإيطالية المحببة باستا الدجاج بالكاجون و الكاجون هو عبارة عن بهار يستخدم في تنبيل السمك والدجاج وكذلك اللحم، وهو ذات طعم مميز ومختلف يعطي الطعام مذاقا رائعا لأنه مكون من البابريكا والفلفل الأسود والملح وبودرة الثوم وبودرة البصل والشطة والزعتر والبردقوش .

**المقادير :**

من ٣ إلى ٤ صدور دجاج مخلية من العظم - من ٢ إلى ٣ ملاعق من بهار الكاجون - ملعقتين زبدة - بصل أخضر - نصف ملعقة ملح - نصف ملعقة ريحان جاف - ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون - ملعقة كبيرة من الثوم المطحون - جبن بارميزان مبشور - مكرونة من النوع الذي تفضليه (أو من تنفيذك بأشكال مميزة) - صلصة طماطم - ٢ ملعقة كبيرة حليب .



طريقة عمل باستا الدجاج بالكاجون



١. قومي بتجهيز صدور الدجاج بغسلها وتنظيفها أولاً ثم تقطيعها إلى مكعبات صغيرة
٢. ثم قومي بتتبيل قطع الدجاج بالكاجون عن طريق وضعها في كيس بلاستيكي وإضافة بهار الكاجون إليه ثم غلق الكيس ورجه جيداً وبذلك تتأكد من أن كل قطع الدجاج تم تغطيتها بالكاجون.
٣. ثم قومي بطهي الدجاج في مقلاة عن طريق وضع الزبدة بها مع الثوم وإضافة الدجاج إليها والتقليب وتركها لمدة من ٥ - ٧ دقائق على نار متوسطة .
٤. وبينما الدجاج على النار قومي بتقطيع الفلفل الأخضر إلى قطع صغيرة .
٥. وعندما يتم طهي الدجاج قومي بتخفيض النار ثم أضيفي الطماطم والفلفل الأخضر والملح والفلفل والريحان وقلبيهم معاً جيداً.
٦. ثم قومي بإضافة ملعقتين من الحليب إلى الخليط وقلبيهم معاً جيداً أيضاً.
٧. غطي الوعاء وإتركيه على النار ليطهو وأثناء ذلك قومي بسلق المكرونة.
٨. وبعد سلق المكرونة يكون الخليط الدجاج قد أصبح جاهزاً أيضاً، قومي بوضع المكرونة في طبق التقديم وأضيفي عليها خليط الدجاج وقدميه ساخناً .



القيمة الغذائية :

يحتوى الصنف على :

- ✱ البروتين : الدجاج - جبن بارميزان مبشور- الحليب .
- ✱ الكربوهيدرات : المكرونه .
- ✱ الدهون : الزيت - الزبد .
- ✱ الأملاح المعدنية والفيتامينات : الطماطم - الريحان - البصل - الثوم .

القيمة الإقتصادية :

يكفى الصنف ٦ أفراد

الأطباق الفرنسية:

تتميز بحسن تنسيق الطعام فتهتم بالشكل وطريقة التقديم ، ومن الأطعمة الفرنسية التي لاقت شهرة المخبوزات الفرنسية مثل (الكرواسون) والذي يتم تناوله غالبا فى الإفطار أو كوجبة سريعة بين الوجبات وكذلك الميل فاي - الماكرون - التارت تاتان - الكانليه - الكريم كراميل .

بعض أنواع الأطباق الفرنسية



طريقة عمل الماكرون الفرنسي :

المقادير :

١ كوب سكر بودرة - 2 بياض بيض كبير - 3/4 كوب لوز مطحون بودرة - 1/4 كوب سكر- رشة ملح - 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا أو نكهة اللوز- 2 ملعقة كبيرة كاكاو - 1 كوب نوتيلا (شوكولاتة للحشو).



طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على حرارة 150 درجة.
2. نخلط المكونات الجافة جيدا في محضر الطعام ونضعها جانبا .
3. يخفق بياض البيض مع رشة الملح ، و السكر والفانيليا لمدة دقيقتين ثم تقلل السرعة ويضاف خليط اللوز مع إستمرار التقليب حتى تتجانس المكونات جيدا .
4. يوضع المزيج بالكيس الخاص بالحلويات ، ويشكل دوائر صغيرة ثم يترك ليفرد .
5. تدخل الفرن لمدة 10 دقائق ثم تخفض حرارة الفرن وتترك لمدة 3 دقائق أخرى.
6. تخرج الصينية من الفرن وتترك لتبرد تماما .
7. نضع النوتيلا في كيس الكريما ونسكب على نصف الحبات قليلا من النوتيلا بعد قلبها ثم نغطيها بقطعة ثانية من الماكرون ونضغط القطعتين معا تماما .
8. نضع الحبات في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم .



ملحوظة

يمكن إستبدال الكاكاو بألوان صحية كالبرتقالي والأحمر....إلخ .



القيمة الغذائية :

يحتوى على :

* البروتين : بياض البيض .

* المواد الكربوهيدراتية : السكر .

* الدهون : اللوز وتكتملة العناصر يمكن حشوها بمربى فواكه طازجة للحصول على الفيتامينات والأملاح المعدنية .

القيمة الإقتصادية :

يكفى ٨ أفراد .

الأطباق الآسيوية:

وتتميز بإعتمادها في الغالب على الأرز والأسماك والتي تشتهر بها دول جنوب شرق آسيا، لذا فإن البعض قد يختصر الأطباق الآسيوية في أطباق تلك الدول لما لها من مذاق متميز، مثل ذلك (السوشي اليابانى) .

**السوشي اليابانى :**

الطبق اليابانى الشهير المحبب لبعض الأفراد ، يظن البعض إنه صعب ويستحيل عمله فى البيت فى حين أن ذلك غير صحيح ، فقط عليكى شراء المكونات المطلوبة ، وتنفيذ الخطوات وسيمكنك الإستمتاع بوجبة السوشي اللذيذة كتلك التى تحببها فى المطاعم .

للسوشي حشوات وأنواع مختلفه سنقدم لكم وصفة **Sushi Roll** بحشوة السلمون .

**المقادير :**

كوب أرز قصير الحبة ويسمى أرز السوشي أو الأرز المصرى - ٢ كوب ماء - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة سكر - ٢ ملعقة كبيرة خل مضافاً إليه ١/٤ ملعقة سكر - ٤ ورقات من طحالب السوشي أو النورى (أعشاب بحرية مجففة وغير مملحة) - معجون الوسابى - ٢٠٠ جرام من شرائح السلمون من النوع الممتاز - خيار شرائح طوليه منزوعة البذور - جزر شرائح طولية .



ملحوظة

الوسابي أو الفجل الياباني :

يكون على شكل عجينة خضراء تستخدم كتوابل يضاف إلى (المأكولات البحرية النيئة) و السوشى ، كما يتم إضافته إلى العديد من الأطباق اليابانية الأخرى ، وهو نوع من الخضار الجذرى الذي يتم بشره ليشكل عجينة خضراء ، و يمكن إيجاده في السوبرماركت على شكل عجينة أو على شكل بودر ، فالبودر يمكن إضافتها إلى الماء لتشكيل عجينة مرة أخرى، وما يميز الوسابي إنه يمتلك نكهة قوية و حارة سرعان ما تختفي حرقتها من اللسان بعد ثوانى معدودة من تناوله .

المقبلات التي يفضل تقديمها مع السوشى:

الجنزيبيل المخلل - صويا صوص (نوع من الصوص الجاهز يباع فى المحلات).

الطريقة :



١. يتم نقع الأرز في البداية ساعة ثم يصفى ويسلق بالماء والملح .
٢. بعد أن يبرد الأرز يتم خلط السكر مع الخل وخطهم مع الأرز جيداً .
٣. يتم فرد العشب البحرى على الحصيرة المخصصة للسوشى ودهنه بقليل جدا من معجون الوسابي .
٤. يتم تقطيع الخضار(الجزر والخيار) شرائح طولية .
٥. يتم فرد الأرز على عرض الورقة مع ترك حوالى ٢ سم من بداية الورقة
٦. يتم توزيع السلمون والخيار والجزر فوق الأرز .
٧. يتم لف الورقة بالحشو مثل السويسرول مع الضغط الجيد أثناء اللف
٨. توضع في الثلاجة ٣٠ دقيقة حتى تتماسك ثم تقطع شرائح بسمك ٢ إلى ٣ سم تقريبا .
٩. يتم إحضار طبق التقديم ويرص به السوشى وكذلك الجنزيبيل المخلل والقليل من الوسابي .



طريقة عمل الزنجبيل المخلل :

الكمية تكفي ١ كوب - مدة التحضير ١٠ دقائق - مدة الطهي ٥ دقائق .

المقادير:

١٢٥ جرام زنجبيل طازج مقشر - 1/4 كوب خل ارز (يستبدل بخل تفاح) - 1/4 كوب ماء - 1/4 كوب سكر - ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة:

- ١ . باستخدام مقشرة الخضار يقطع الزنجبيل شرائح رقيقة.
- ٢ . ينقل إلى طبق عميق وينثر عليه الملح ويقلب ليمتزج جيداً.
- ٣ . يوضع جانباً لمدة ٣٠ دقيقة للسماح لإستخراج السائل الزائد.
- ٤ . باستخدام اليدين نضغط على الزنجبيل للتخلص من السوائل.
- ٥ . يوضع الزنجبيل في برطمان معقم في هذه الأثناء يقلب الخل والماء والسكر على نار متوسطة حتى يذوب السكر.
- ٦ . نرفع درجة الحرارة ويترك ليغلي ثم يصب الخليط على الزنجبيل.
- ٧ . توضع جانباً لمدة ٥ دقائق ليبرد قليلاً ثم يحكم إغلاقه , ويوضع في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة لتطوير النكهات.



الأطباق الهندية :

يمتاز المطبخ الهندي بوصفاته الحارة جدا لإستخدامه قرون الفلفل الحار الذي لا يحتمل عند الكثيرين كما إنهم يستخدمون التوابل الحارة كبودرة الكارى الهندي وهى من أشهر التوابل فى المطبخ الهندي .

من أهم الأطباق الهندية :

دجاج تكا الهندي - السمبوسة الهندية بالجبين - دجاج دنتورى الهندي - خبز البورى - الزلابية الهنديةإلخ .



طبق تندوري الدجاج :

إن طبق تندوري الدجاج عبارة عن دجاج مشوى متبل مع اللبن و البهارات الهندية المختلفة، فالجدير بالذكر أن هذا الطبق قد حصل على إسم التندوري نسبة للطريقة التي يتم إعداد الطبق بها ، حيث يتم وضع المكونات التي تدخل في الطبق داخل فرن التندور (فرن الطين) .

مقاديردجاج التندوري :

دجاج مقطع ٤ قطع - ٤ أكواب لبن زبادى - ٤ فصوص ثوم مهروس - ٢ملعقة خل - ملح - بهارات التندوري (كركم - كمون - بابريكا - كزبرة - كاري) .

مقادير الصلصة:

كزبرة مفرومة ناعم - ٣ فصوص ثوم مهروس - ملعقة زبدة - كوب كريم فريش .



طريقة التحضير:

١. نضع اللبن مع الخل والثوم والملح وتوابل التندورى فى وعاء كبير ونخلطهم جيدا ثم نضع قطع الدجاج ونتبلها بالخليط ثم نغطى الوعاء بالنايلون ويوضع فى الثلاجة 6 ساعات .
٢. نخرج الدجاج من الثلاجة ونضعه فى الفرن ليأخذ اللون الذهبى وتنضج.

تحضير الصلصة:

تذوب الزبد على نار متوسطة ونضيف الثوم والكزبرة ونقلبها ثم نضيف الكريمة حتى تسخن وتقدم مع الدجاج التندورى.

الأطباق المكسيكية:

تتميز عن غيرها بالصلصة الحريفة (الحارة)، ومن الأطباق المكسيكية التامال وصلصة المولى وتعتبر صنف وطنى يقدم مع الديك الرومى وسلطة الجواكامولى- سلطة التاكو - الكاساديا - سلطة الناتشوز.....إلخ .





سلطة الناتشوز :

من الأطباق الجانبية والوجبات الخفيفة ، وهي مكسيكية الأصل إلا أن إنتشارها واسع في دول مختلفة من العالم .

وتتكون من :

رقائق دوريتس - جبن الناتشوز - مكونات السلطة والصلصة الخاصة بها .



أولا : طريقة عمل رقائق الدوريتس :

المقادير :

ملعقة صغيرة ملح - كوب دقيق منخول - نصف كوب دقيق ذرة أصفر منخول - ٢ ملعقة كبيرة زيت - نصف ملعقة شطة بودر - نصف ملعقة صغيرة كركم - نصف ملعقة كمون - ملعقة صغيرة سكر - ماء حسب الحاجة



الطريقة :

١. نخلط الدقيق ودقيق الذرة والملح والسكر والكركم والشطة والزيت جيداً .
٢. نبدأ بإضافة الماء الدافئ حتى تتشكل لدينا عجينة متماسكة جدا .
٣. يقطع العجين إلى كرات متوسطة و ومن ثم نبدأ بفردتها على الرخامة مع القليل من الزيت.
٤. نضع المقلادة الغير لاصقة على النار ونحميها دون إضافة أى مادة دهنية .
٥. نضع قطع العجين المفردة بالمقلادة واحدة تلو الأخرى.
٦. نقلب العجين على الوجهين حتى يتحمر جيداً .
٧. نقطع العجين المحمص إلى أنصاف ومن ثم إلى أرباع ثم إلى أثمان .
٨. نقلى المثلثات بالزيت الغزير لمدة دقيقة أو حتى تتحمر.
٩. نضع المثلثات على ورق المطبخ لإمتصاص الزيت منها ومن ثم تقدم .





ثانياً : إعداد جبنة الناتشوز :

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من الزبدة - ملعقتان كبيرتان من دقيق - كوب من الحليب السائل كامل الدسم دافئاً أو فاتراً - شريحتان من جبنة الشيدر الصفراء ويمكن استخدام أنواع أخرى من الجبنة التي تذوب بسهولة - ملح - فلفل أسود - شطة - بصل صغيرة مفرومة (إختياري) .



طريقة التحضير :

١. تخرج الزبدة من الثلاجة قبل عشرين دقيقة من بدء العمل و مع بشرالجبنة الشيدر، أو تقطيعها إلى قطع صغيرة و ليسهل إذابتها في الصوص بسرعة.
٢. فى قدر مناسب يضاف الزبدة على نار هادئة ويقلب حتى الذوبان و ثم يضاف البصل المفروم و الملح .





٣. ويقلب جيدا حتى يصبح البصل طريا , ثم يضاف الدقيق القمح، ويقلب جيدا (يمكنك عدم إضافة البصل إذا كنت لا تفضل رائحته في الصوص، وإضافة دقيق القمح مباشرة بعد الزبدة بدلاً من ذلك).

٤. أضف كوب الحليب الدافئ إلى القدر، ولا تتوقف عن التحريك لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وتعتمد المدة على قوام وكثافة الصوص الذي ترغب فيه و فكلما تركته على النار مدة أطول أصبح أكثر كثافة.

٥. تضاف الجبنة وتحرك حتى تذوب ، مع إضافة الملح إذا احتاج الأمر ، مع التقليب المستمر حتى يتماسك ويتجانس الخليط .

٦. يرفع الخليط عن النار، ويضاف الفلفل، والشطة ، ويقلب .

ثالثا : سلطة النانشوز:

المقادير :



صدر دجاج مقطع - ملعقة كبيرة من الكاتشب - خس - نصف علبة من الفاصولياء الحمراء - نصف علبة من حبوب الذرة - حبة من الطماطم المفرومة فرماً ناعماً - حبة من الفلفل الصفراء، مقطعة إلى مكعبات - عود من البصل الأخضر المقطع - علبة من رقائق النانشوز (الدوريتس) .



الصلصة الخاصة بها :

ملعقتان كبيرتان من المايونيز - ملعقة كبيرة من عصير الليمون - رشّة من الملح - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - شطّة - ملعقة كبيرة من اللبن الزبادى - ملعقة كبيرة من الصلصة الفرنسية الجاهزة.

طريقة التحضير:

١. يقطع الدجاج إلى مكعبات متوسطة الحجم، ثمّ يتبل مع إضافة ملعقة من الكاتشب.

٢. يسخن القليل من الزيت فى مقلاة على النار، ويضاف قطع الدجاج المتبل، ثم يقلب جيداً حتى تنضج على نار هادئة، وتصبح ذهبية اللون

٣. يوضع شرائح الخس، الفاصولياء، وحبوب الذرة، ومكعبات الطماطم، والفلفل، والبصل فى وعاء متوسط الحجم ، تخلط المكونات جيداً حتى تتداخل .

٤. ثم كسر رقائق النانشوز (أو الدوريتس) ، وتوزع على الوجه .

٥. يوضع فى وعاء متوسط الحجم كلا من لبن الزبادى، والمايونيز،



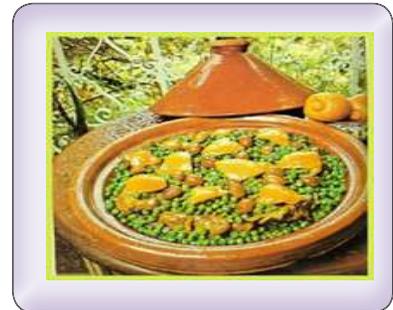
وعصير الليمون، والصلصة الفرنسية، والملح، وزيت الزيتون، والشطة
 ، ويخلط المكونات جيدا حتى يتجانس .
 ٦. توزع قطع الدجاج المقلية على وجه السلطة، ثم تسكب الصلصة
 ، وتقلب المكونات حتى تتداخل وتقدم مباشرة.



بلاد المغرب العربي :

تشتهر المملكة المغربية بأطباقها التقليدية الشهية و بالرغم من أصالتها، إلا إنها لازالت هى سيدة الأطباق
 التى تقدم فى مختلف المناسبات الرسمية والعائلية ، أطباق لذيذة لمحبي الأكل المتنوع الذى يجمع بين اللحوم
 والخضروات والدجاج ، و تقدم فى مختلف المناسبات مثل :

الطاجين وهو الخضر باللحوم أو الدجاج أو الأسماك المطهوه داخل الطاجن - البسطيلة وهى حشوة
 داخل ورقات الجلاش - الرفيصة وهى فطير أو خبز مقطوع ويصب عليه المرقعة بالدجاجالخ.



أما الحلويات فهي كثيرة ومتعددة الأشكال والنكهات كما تتنوع في ضوء المناسبات، منها حلويات بالعسل مثل كعب الغزال، الفقاس (هي عجينة تم فردها ووضعت عليها حشوة سواء كانت لوز أو زبيب.... إلخ ولفت العجينة كالسويسرول وتم إدخالها للفرن لتصفر قليلا ، ثم تقطع الرولات إلى وحدات متساوية وتدخل مرة أخرى للفرن ليكمل تسويتها وتسمى بإسم الحشوة بها مثل الفقاس باللوز، والفقاس بالزبيب..... إلخ) ، وغريبة باللوز، وحلويات بالسمسم وأخرى بالفطائر وأخرى مطحونة على شكل بودرات يتم تناولها بالمعلقة، كحلوى سلو..... إلخ .



الكسكسي المغربي :

طبق تقليدي مغربي معد من طحين الحبوب اللينة من الشعير، أو القمح بإضافة الخضر بمختلف أنواعها وأشكالها واللحوم ، يتم إعداد طبق الكسكس في إناء مثقب بثقوب صغيرة يسمى الكسكاس، والذي يسمح بمرور البخار الساخن نحو حبوب الكسكس، بخار قادم من الإناء السفلى الذي تطبخ فيه الخضروات واللحوم ، و اكتسب شهرة مغربية وأصبح الطبق الرئيسي لمختلف الأسر والمطاعم المغربية يوم الجمعة.

إرتبط تناول الكسكسي بمراسم معينة في تلك الدول ، إلا إنه قد تختلف تلك المراسم من مكان إلى آخر، فنجد بعض المناطق تقدم الكسكسي في مراسم العرس ، و نجد مناطق أخرى تقدمه في الجنائز.

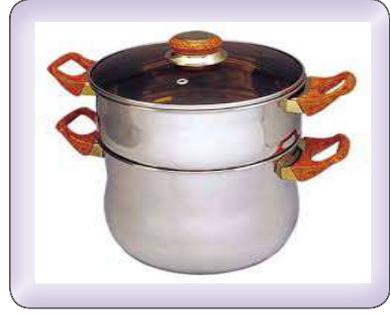
طبق الكسكسي بالمكسرات :

المقادير :

نصف كيلو دقيق - كوب ماء حسب الإحتياج - ٢ ملعقة سمن - ملح - ملعقة صغيرة قرفة - نصف كوب زبيب - ربع كوب لوز- كوب سكر بودرة - ربع كوب من البندق .

الطريقة :

١. خلط الملح والماء معاً جيداً.
٢. يوضع الدقيق فى الخلاط الكهربائى , ويضاف الماء المملح فوق الدقيق على شكل قطرات مستمرة.
٣. ثم يضرب الخليط بالخلط الكهربائى حتى يصبح كالحبيبات الصغيرة.
٤. توضع حبيبات الكسكسى فى قطعة من قماش الشاش أو قماش رقيق جدا .
٥. يوضع القماش فى المصفاة فوق إناء به ماء يغلى على نار هادئة مع إحكام الغطاء على المصفاة (النضج على البخار) , لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الكسكسى .
٦. بعد النضج أضيفى ملعقة كبيرة من السمن على الكسكسى مع التقليب ليختلط به .



٧. يقلى اللوز والبندق حتى يصبح لونه ذهبى فاتح .
٨. فى طبق تقديم يوضع الكسكسى على شكل هرمى مع محاولة عدم الضغط على الكسكسى كى تبقى الحبيبات متفرقة.
٩. يوزع عليه البندق، الزبيب، اللوز، جوز الهند والسكر.
١٠. يقدم الكسكسى مباشرة وهو ساخن.

**الأطباق الخليجية:**

تتميز أطباق دول الخليج العربى بإهتمامها باللحوم كما يكثر إستعمال التوابل والبهارات فى الأكل الخليجى تأثراً فى ذلك بالهند نتيجة التجارة المتبادلة بينها وبين دول الخليج العربى منذ فترة بعيدة، ومن الأطباق الخليجية المعروفة (الكبسة).





الكبسة السعودية :

المقادير:

١ كيلو لحم بتلو مكعبات - ٢ كوب أرز بسمتى - ملعقة حبهان مطحون - ملعقة قرفة مطحونة - ملعقة بهارات - ٤/١ ملعقة كمون مطحون - ٤/١ ملعقة جوزة الطيب - ملح وفلفل - ٢/١ ملعقة ثوم مفروم - ٢/١ ملعقة جنزبيل مبشور - ملعقة فلفل أحمر حار - ٤/٣ ملعقة فلفل أخضر حار - بصلة مقطعة حلقات - ٢ ليمون أسود (مجفف) - ٢ ثمرة طماطم مقطعة - ملعقة صغيرة بشر برتقال - ٢ جزرة مبشورة - عود قرفة - بهارات الكبسة .

الطريقة :

١. قومي بتشويح اللحم مع الزبد حتى يكتسب اللون الذهبي , ويضاف عود القرفة والليمون وورق اللورا والتوابل وبهارات الكبسة ويقلب جيدا .
٢. يضاف البصل ويقلب جيدا مع اللحم ويضاف الفلفل والثوم وبشر البرتقال والطماطم والجزر المبشور مع حجز ملعقتين من الجزر للتزيين فيما بعد .
٣. يضاف الماء حسب الحاجة لنضج اللحم , ثم يرفع اللحم من المرققة ويحمر فى شواية الفرن .
٤. فى إناء آخر يشوح الأرز فى الزبد والتوابل (الزعفران وبهارات الكبسة) , ويسقى بمرقة اللحم حتى ينضج .
٥. للتزيين يشوح اللوز ويرفع جانبا , وكذلك يشوح الجزر ويرفع جانبا , ويحمر البصل فى نفس الزيت .
٦. ويقلب الزبيب فى الزبد حتى ينتفخ ويرفع جانبا .
٧. فى طبق تقديم يوضع الأرز ويوضع اللحم المحمر على الأرز ويجمل بالزبيب واللوز والجزر والبصل المحمر .
٨. ويقدم ساخنا .

ملحوظة

يمكن إستبدال اللحم بالدجاج فى الكبسة .

الأطباق المصرية:

تتميز الأطباق المصرية بتنوعها وتعددتها فى ضوء المناسبات والمواسم والأعياد؛ ويعتبر أهم الأطباق الشعبية هو الفول والطعمية (الفول والفلافل) والمحشيات بأنواعها المختلفة (سواء المحشية بالأرز أو اللحم المفروم أو الفريك)، والملوخية الخضراء كما إن الخبز المصري (العيش البلدى) لا تخلو أى مائدة من الموائد المصرية منه ، كذلك يعد طبق (الكشرى) من أشهر الأطباق المصرية ذات المذاق المميز .





الكشري المصرى :

المقادير :

نصف كيلو أرز - نصف كيلو مكرونة إسباجيتى - نصف كيلو
مكرونة صغيرة - ربع كيلو عدس أسمر (بجة) - نصف كيلو حمص
ينقع قبل التحضير بساعتين - كيلوطماطم - نصف كيلوبصل - كوب
شعرية - كوب ونصف زيت - ثوم - ملح - كمون ناعم - شطة -
ملعقتين دقيق - ملعقة نشا .

الطريقة :

١. يقطع البصل إلى شرائح ويضاف إليه خليط الدقيق والنشا والملح ويحمر فى كمية الزيت كلها إلى أن يصبح ذهبيا مع التقليب المستمر حتى يصبح مقرمشاً.
٢. يصفى البصل من الزيت جيدا ويترك على منديل حتى يتشرب الزيت منه.
٣. تسلق المكرونة وتصفى وتأخذ جزء من الزيت الذى تم تحمير البصل فيه ونقل به المكرونة مع إضافة الملح .
٤. يسلق العدس ويقلب بجزء من الزيت أيضا مع إضافة ملح وكمون.
٥. تحمر الشعيرية فى جزء من الزيت أيضا ويضاف إليها الأرز الأبيض بعد غسله بالماء والملح والكمون .
٦. قبل أن يتم تشريب الأرز يضاف جزء من العدس بجة إلى الأرز ليتشرب معه ويتم النضج معا وإضافة القليل من الماء إذا احتاج الأمر .

٧. نفرم الثوم مع الملح وتأخذ جزء منه ويحمر فى جزء من الزيت السابق ثم نضيف إليه عصير الطماطم و ثم نضيف باقى الثوم مفروم النى والملح و وتترك على النار حتى يصبح صلصة غليظة القوام وبذلك تصبح صلصة الكشري المصرى جاهزة.
٨. يسلق الحمص فى كمية وفيرة من الماء مع إضافة جزء من الثوم المفروم والملح والكمون .



طريقة عمل دقة الكشرى المصري :

نأخذ جزء من الزيت السابق ونضيف إليه مقدار من الثوم المفروم ويقلب قليلا ثم نضيف الخل وكوب من الماء والتوابل , حتى يغلى قليلا يرفع من على النار ويضاف عصير الليمون.



لعمل صلصة الشطة :

١. يحمر ٤ فصوص ثوم مفروم فى الزيت ثم يضاف له ٢ ملعقة كبيرة خل.
١. ثم يضاف ٢ كوب عصير طماطم إلى الثوم ويترك على النار حتى يصبح سميكاً.
٢. نضيف الملح والفلفل والشطة الحارة بودرة أو سائلة حسب الرغبة.
٣. نضيف الماء والكسيرة حسب الرغبة , وتقدم ساخنة .



تقديم الكشرى المصري:

نضع الأرز وعليه المكرونة ثم العدس الباقى ونرش البصل المحمر من الجوانب والحمص وأخيرا الصلصة والدقة تقدما جانبا حسب الرغبة .



تصنيفات الأطباق :

تصنف الأطباق حسب وظيفتها على المائدة إلى :

١. الأطباق الرئيسية .
٢. الأطباق الجانبية .
٣. أطباق فاتحة للشهية (المقبلات) .
٤. المعجنات .
٥. أطباق الحساء .
٦. الأطباق البحرية .
٧. أطباق الحلويات .
٨. تصنيفات إضافية .

١. الأطباق الرئيسية:

الطبق الرئيسى هو ما يكفى بذاته للإشباع فى وجبة معينة كوجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء، حتى وإن لم يكن بجانبه أى من الأطباق الأخرى، وغالبا تتمثل الأطباق الرئيسية فى تلك الأطباق التى يكون مكوناتها الأساسية هو اللحوم أو الاسماك .



٢- الأطباق الجانبية:

هى الأطباق المساعدة للطبق الرئيسى حيث تكون وظيفتها على المائدة إما أن تستكمل العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم بجانب الطبق الرئيسى، وإما أن تكون وظيفتها إستكمال الطعم أو التخفيف من حدة التوابل الموجودة بالطبق الرئيسى، وما إلى ذلك ، ومن الأطباق الجانبية أطباق الأرز بأنواعه المختلفة وأطباق الخضروات المطبوخة .



٣- المقبلات:

هى الأطباق التى يستهل بها الأكل كفواتح للشهية وهى تشمل السلطات والمخللات بكافة أنواعها .



٤- المعجنات:

هى الأطباق التى يكون مكوناتها الأساسى العجين الناتج عن إضافة الماء إلى الدقيق (مسحوق الحبوب مثل القمح أو الشعير أو الأرز أو الذرة)، وهذا الطبق قد يشمل أوقد لا يشمل البييتزا والمكرونات وأيضا الحلويات المصنوعة من العجين حيث كان لإنتشار هذه الأنواع الأخيرة أصبح البعض يعتبرها تصنيف مستقل .



٥- أطباق الشورية (الحساء):

مكونها الأساسي الماء الممتزج بالسوائل الناتجة عن دهون اللحوم أو الدجاج أو الأسماك وكذلك الممتزج بعصارة الخضروات .



٦- الأطباق البحرية:

يصنف البعض الأطباق المحتوية على مأكولات بحرية في تصنيف خاص بها مثل ما يحتوي على الأسماك أو الجمبرى (الروبيان أو القريدس) والكلامارى والكابوريا (سلطعون) .



٧- أطباق الحلويات :

هي الأطباق التي غالبا تستخدم للتلية أو للترفيه عن النفس بعد تناول الوجبة، والتي تحتوي على السكريات أو الشوكولاتة أو المكسرات ، وتتنوع في درجة تعقيدها من الأطباق البسيطة مثل طبق (الأرز باللبن) ، إلى الأطباق التي تستخدم فيها العجائن البسيطة ، إلى الأطباق التي تحتاج مهارة كبيرة مثل الكيك أو التارت .



٨- تصنيفات إضافية:

كذلك يخصص البعض تصنيفات أخرى غير ذلك أكثر تحديدا مثل الأطباق الصحية ، و الأطباق النباتية، و أطباق الحميات الغذائية .



التقييم:

انتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التالية :

إذكرى أمثلة لأطباق تتميز بها عدد من البلدان العربية والغربية؟

أكمل :

يمكن عمل حشوات مختلفة للسوشي منو.....و.....

-من أشهر أطباق دول الخليج .

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي :

قم بعمل رسم تخطيطى لتصنيف الاطباق وأماكن وضعها على المائدة خاصة فى حفلات البوفيه المفتوح؟

المجال الرابع

المسكن وتأسيسه

تصميمات المطبخ وأشكالها

١

الأهداف

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

- ◆ يعرف المثلث الذهبي للمطبخ.
- ◆ يعدد الأسس التي يجب مراعاتها عند تصميم المطبخ.
- ◆ ينسق الأدوات من حيث الوظيفة كمجموعات عمل ..
- ◆ يوضح أهمية التهوية الجيدة للمطبخ.
- ◆ يستخدم لمبات الإضاءة الموفرة داخل المطبخ.
- ◆ يقترح حلول عملية للمطابخ الصغيرة.
- ◆ يبدى رأيه فى حل مشاكل المطابخ الصغيرة.
- ◆ يهتم بترشيد الطاقة.

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتنميتها- ترشيد الأستهلاك .

الوسائل التعليمية

السبورة - صور توضيحية لاشكال المطابخ .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

لاينكر أحد أهمية غرفة المطبخ فى البيت وفكثير من الوقت نقضيه فيه لإعداد الوجبات وغير ذلك من مهام المنزل

فهو من أول الأماكن التي يجب علينا ترتيبها وتنظيم الأدوات بها وورغم ذلك نلاحظ أن المطبخ من أكثر الأماكن التي تعمها الفوضى في المنزل، وذلك لسببين:

أولاً: لأننا نملك عدة أدوات بالمطبخ تؤدى نفس الغرض.

ثانياً: نحاول تخزين كمية كبيرة من الأشياء في مساحات صغيرة .

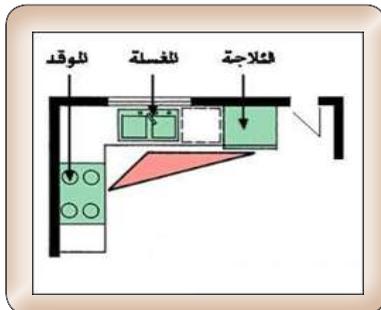
خطوات سير الدرس :

تناقش مع المتعلمين فى معنى المثلث الذهبى للمطبخ ؟

✳ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى الأتى :

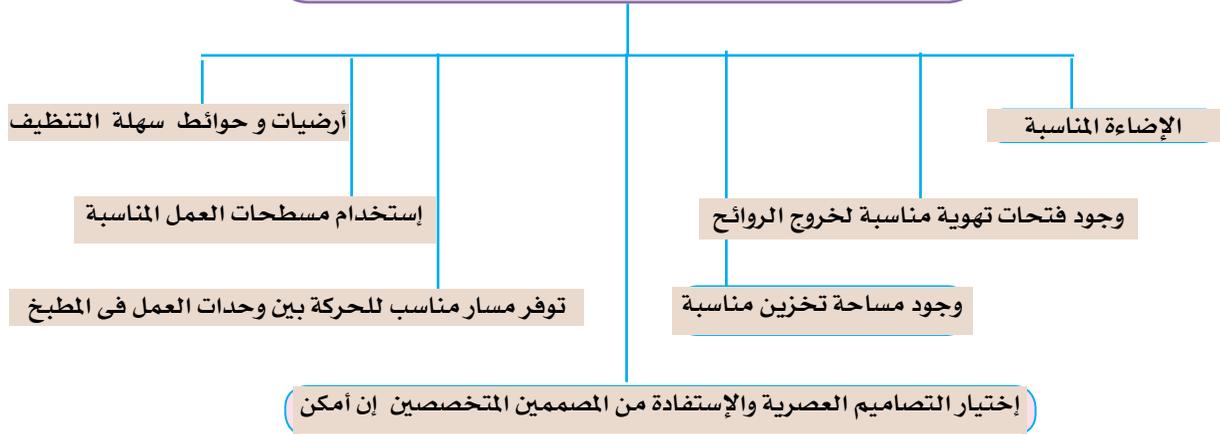
مثلث المطبخ الذهبى :

مثلث المطبخ هو أكثر ثلاث أجزاء تقوم بوظائف مهمة فى المطبخ وهى :



حوض غسيل الصحون (مصدر الماء) و البوتاجاز و الثلاجة و لذلك عليك أن تضمن من خلال التصميم الذي تعده للمطبخ و سهولة التنقل بينها و الوصول إليها دون عوائق و فهذا ما يسهل العمل والحركة داخل المطبخ. تناقش مع المتعلمين عن الأسس التي يجب مراعاتها عند تصميم المطبخ و عززيهم التعزيز المناسب

الأسس التي يجب مراعاتها عند تصميم المطبخ :



١- الإضاءة المناسبة :

الإضاءة الجيدة في المطبخ أمر مهم للسلامة الشخصية عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع أدوات المطبخ الحادة و ويوجد ثلاث أنواع من الإضاءة :

١. إضاءة خافتة وهي التي تصل للمطبخ من الغرف المجاورة .
٢. إضاءة طبيعية وهي من النافذة الموجودة بالمطبخ .



٣. إضاءة مباشرة بالمطبخ متمثلة في إضاءة معلقة , وإضاءة على الأماكن الرئيسية بالمطبخ , والإضاءة المناسبة تظهر جمال وأناقة المطبخ , مع مراعاة ترشيد إستهلاك الطاقة .

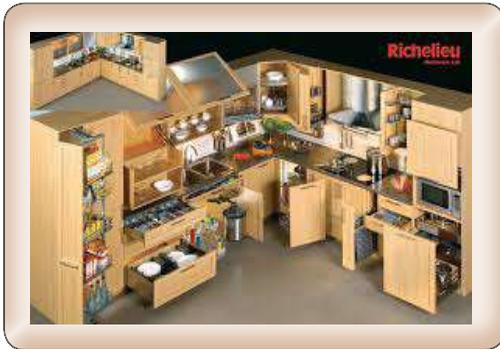
٢- وجود فتحات تهوية علوية ونوافذ خروج الهواء والروائح :

جميع أنشطة المطبخ تتطلب التهوية إن رائحة الطعام حتى ولو كانت جميلة، فهي يجب أن تبقى رهن طاولة الطعام، ولا تعم كافة أرجاء المنزل، لذلك، يجب الحرص أثناء تصميم المطبخ على وجود فلاتر هواء أو نافذة موجودة في مكان صحيح، ولسحب أكبر كمية ممكنة من الرائحة وإخراجها إلى خارج المطبخ .



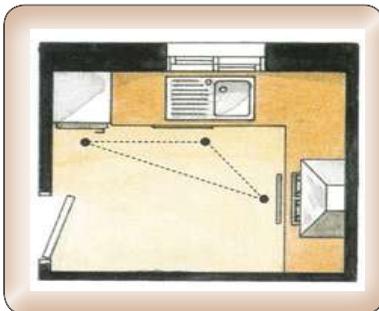
٣- وجود مساحة تخزين مناسبة :

يجب أن توفر أرفف وأماكن جيدة ومناسبة للتخزين، وينصح خبراء الديكور بأن توضع الأرفف خلف الأبواب لأنها أماكن لا تستغل .

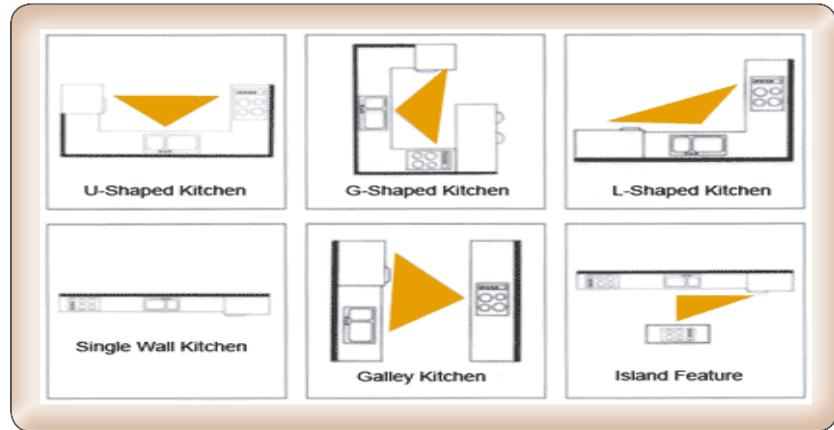


٤- لا تجعل عائق لمسار الحركة بين وحدات العمل في المطبخ :

يجب أن تكون الحركة سهلة بين المثلث الذهبي بالمطبخ (مصدر الماء ، البوتاجاز ، الثلاجة) يجب أن تكون مصدر المياه بالقرب من البوتاجاز حتى يكون تحضير الطعام سهل و يبغض النظر عن حجم المطبخ أو التخطيط على شكل حرف (U) أو على شكل (L)، لا ينبغي أن يكون مثلث العمل بالمطبخ أقل من عشرة أقدام وكذلك لا يزيد عن خمسة عشر قدم وحتى لا يكون المطبخ ضيقا ولا يستوعب أكثر من فرد، ولا كبيرا جدا ، فأن عملية إعداد الطعام به تكون مهمة صعبة .



مثلث المطبخ الذهبي فى أشكال المطابخ المختلفة :



٥- إختيار التصاميم العصرية والإستفادة من المصممين المتخصصين إذا أمكن :

إختيار الذوق المناسب للعصر والأبتعاد عن الأشياء التقليدية التى لاتجعل من مطبخك مميذا ،والتأكد أن المصممين المتخصصين يملكون إتجاهات وأفكار حديثة لتحقيق الحصول على مطبخ أنيق.



٦- إستخدام مسطحات العمل المناسبة :

يفضل وضع كاوتتر جانبي لإستخدامه كطاولة عائلية, و كسطح يسهل أداء الأعمال داخل المطبخ, و حين تفكر في إستبداله بطاولة متحركة من المعدن أو الخشب, فعليك أن تدرك أولاً أن هذا الكاوتتر يقلل حجم المساحة المحتجزة لوضع الطاولة, فهو عادة لا يأخذ حيزاً كبيراً, وكذلك فهو لا يحتاج إلى التبدل و الصيانة المستمرة مثل تلك الطاولات المعدنية أو الخشبية, و التي لا يمكن أن نراهن على عمرها الافتراضي, في حال أن هذا الكاوتتر قد يعيش فترة أطول من الزمن بالإضافة إلى سعره القليل بالمقارنة بتلك الطاولات المنفصلة.



٧- أرضيات وحوائط سهلة التنظيف :

نظراً لتعرض المطبخ للبخار والرطوبة العالية والشحوم , فإن وجود السيراميك للحوائط والأرضيات يوفر الكثير من الوقت والجهد فى تنظيفها ,وتتنوع أشكاله وألوانه بما يضيف على المطبخ جمالا وأناقة وبهجة



ناقشى مع المتعلمين الأفكار التى تساعد فى ترتيب المطبخ .

وإستمعى لمقترحاتهم وعزى الإجابات الصحيحة وإستنتجى الأتى :

تعانى ربات البيوت من كثرة أواني وأدوات المطبخ، مما ينتج عنه الفوضى فى أرجاء المطبخ، فغالباً ما تكون المشكلة فى عدم إتساع رفوف وخزائن المطبخ للأواني والأدوات ، فإذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الترتيب وتنظيم كل شيء، ووجود الأشياء فى متناول اليد إليك الأفكار الأتية :

الأفكار التى تساعدك على ترتيب المطبخ

١- أعتبر مطبخك مكانا للعمل وليس مكانا للتخزين :

وهذا يعنى أن تضعي فى خزائن المطبخ الأشياء التى تحتاجينها بشكل يومي أو أسبوعي و أما الأدوات والأغراض التى نادرا ما تستخدمينها، بإمكانك وضعها فى غرفة التخزين أو فى خزائن المطبخ السفلية التى يكون الوصول إليها أصعب من غيرها.

٢- ضع الأدوات والأغراض فى المكان الأقرب للمكان التى ستستخدمها فيه:

وبذلك ستوفر بعض الوقت والفوضى فعلى سبيل المثال، ضع قفازات الفرن المخصصة للأشياء الساخنة فى أقرب درج إلى الفرن . علقها على أقرب حائط له ...أما الصحون والأكواب بإمكانك وضعها فى الخزانة القريبة من حوض المطبخ، وبذلك يصبح الأمر أسهل.



٣- خصص مكان لأدوات ولوازم الخبز:

وبذلك يمكنك الوقوف في بقعة واحدة أثناء تحضير الكعك والمعجنات وغيرها من المأكولات، وبإستطاعتك الوصول إلى جميع مكونات الوصفة والأدوات اللازمة لها بسهولة ويسر. إختار مكانها بحيث يكون قريبا من الفرن .



٤- ضع العجانة والخلاط والأدوات الكهربائية كثيرة الإستخدام على المنضدة:

وأبقيها هناك، لا داعي لتخزينها في الخزائن وبهذا توفر الوقت والجهد اللازم لإخراجها من الخزانة في كل مرة.



٥ - نظمي أدوات المطبخ حسب الفئات:

ضع الأشياء المتشابهة والتي تؤدي نفس الوظيفة في خزائن أو رفوف بحيث تكون معا ، مثلاً، ضع الزيوت في مكان واحد، والبهارات والتوابل في مكان آخر، ومواد التنظيف الخاصة بالمطبخ في مكان بعيد عن الأطعمة.



٦- استخدام الأدراج المنزلقة ينظم الأدوات ويوفر المساحة :



٧- اصنع أدراج تحت الحوض بالمطبخ :

أو أقتني أدراجاً بلاستيكية وأملأ الحيز به، و ضع في هذه الخزانة أدوات التنظيف و كل ما له علاقة بتنظيف المنزل.





٨- ترتيب الأدوات حسب الإستخدام :

وضع الأدوات الكثيرة الإستعمال في أماكن قريبة بمتناول اليد ، أما الأدوات القليلة الإستعمال يمكن وضعها في وحدة التخزين العلوية مما يوفر مساحة مريحة عملية في المطبخ .



٩- الترتيب حسب المقاس :

يراعى دائما عند ترتيب أواني الطهي في الأرفف أو الأدراج وضعها داخل بعضها البعض حسب المقاس مما يوفر مساحة أكبر وخزانات مرتبة دائما ، كما يتيح الوصول للغرض المطلوب دون عناء البحث في الخزانة.



١٠- حوامل الأطباق :

يمكن إستخدام أدوات تقسيم الأدراج والأرفف في خزانات المطبخ ، لتنسيق وترتيب الأدوات كل نوع منفصل عن الآخر.



١١- أدراج التخزين :

يمكن تخزين الأغذية التي لا تحتاج للحفظ داخل الثلاجة في سلال خشبية أو سلال من الخوص ووضعها داخل أدراج ذات تهوية حتى لا تفسد الأغذية بداخلها ، وهي فكرة تحافظ على نظافة المطبخ وتمنع انبعاث الروائح الغير مرغوبة مثل الثوم والبصل داخل المطبخ .



١٢- الأرفف الشاقولية :

غالبا ما يوجد بالمطبخ مساحات صغيرة بين الخزائن لايزيد عرضها عن بضعة سنتيمترات و يمكن إستغلال هذه المساحة بصنع أرفف تسمى بالشاقولية و لحمل الأدوات .



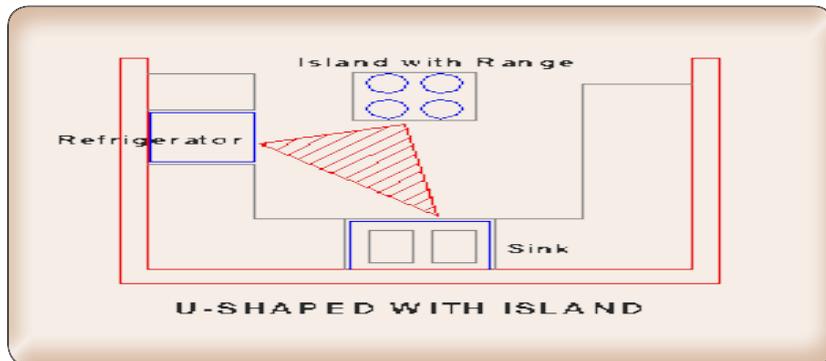
صمى رسم تخطيطى لأشكال المطابخ على السبورة للمتعلمين وناقشى معهم مميزات وعيوب كلا منها وإستمعى لأرائهم وعززي الإجابات الصحيحة وإستنتجى ما يأتى :

أشكال المطابخ المختلفة

تختلف أشكال المطابخ وفقا لمساحته وهناك أربع أشكال أساسية للمطابخ :

١- مطبخ على شكل حرف (U) :

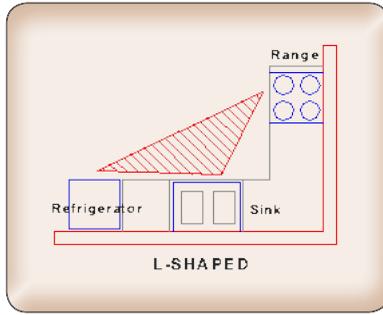
يعتبر أحسن تصميم من حيث سهولة الحركة والعمل ويكون موقع الحوض فى قاعدة حرف (U) ويوضع البوتاجاز فى إحدى ذراعى حرف (U) بينما توضع الثلاجة فى الذراع الأخرى و عادة ما يكون حجمه كبيرا يتسع لمنضدة لتناول الطعام .



ومن عيوبه :

١. وجود زاويتين يصعب أستعمالهما .
٢. كثرة تكاليف تأثيثه .





٢- مطبخ على شكل حرف (L) :

مميزات هذا الشكل إنه يسهل تقارب المسافات في مثلث المطبخ الذهبي فيكون الحوض في مركز حرف (L) والثلاجة في إحدى الذراعين والبوتاجاز في الذراع الآخر.

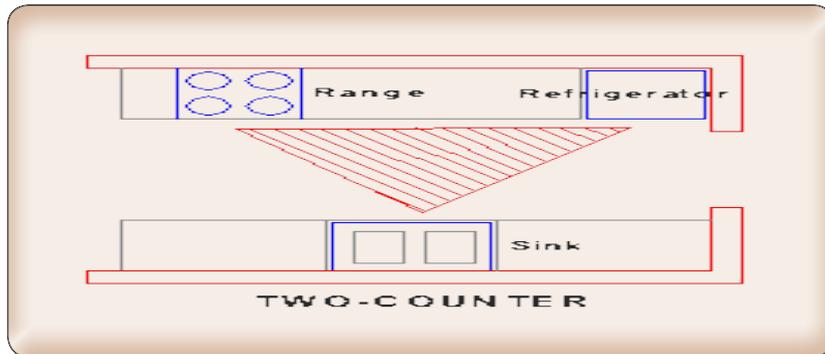
عيوبه :

صعوبة إستغلال ركن المطبخ (زاوية حرف L) .



٣-المطبخ ذو الحائطين :

وفيه يستغل حائطان متقابلان ويوضع الحوض في إحدى الحائطين , والثلاجة والبوتاجاز في الحائط المقابل على أن يكون بينهما مسافة أو مكان للعمل .

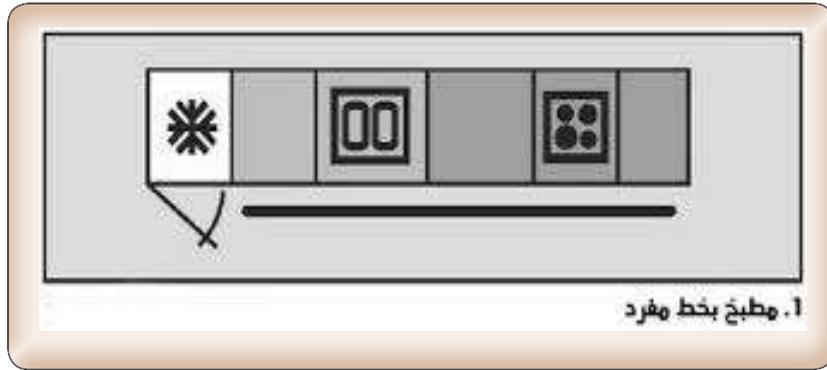


عيوبه :

بعد المراكز عن بعضها .



٣-المطبخ ذو الحائط الواحد :



غالباً ما يكون مفتوح على غرفة الطعام أو المعيشة ويوجد في المساكن الصغيرة الحجم .

عيوبه :

تباعد مراكز العمل وطول المسافة بينها .

**المطبخ المفتوح أو الأمريكي :**

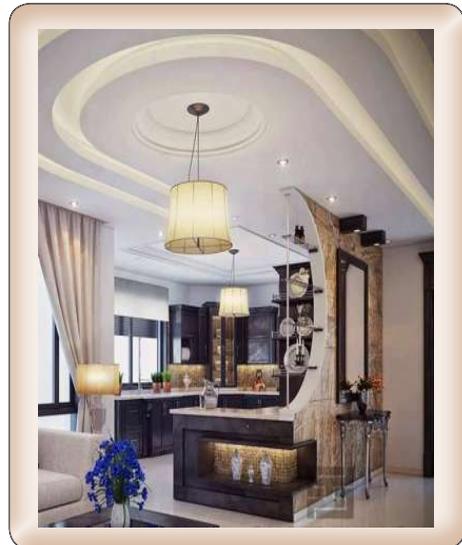
يتميز تصميم المطبخ الأمريكي بالإنفتاح على المنزل ، وهو من أرقى تصاميم المطابخ وأكثرها جمالاً و تصميم دقيق يحتوي على كافة الأشكال التي تناسب كل المساحات و كل الأذواق .

مميزاته :

جميل ومميز في تصميماته و يساعد على الترابط الأسرى .

عيوبه :

يفتقر الخصوصية، ويؤثر على رائحة المنزل (الروائح المنبعثة أثناء الطهي) .





أطلبى من المتعلمين أفكار جديدة لحل مشكلات المطابخ الصغيرة الحجم.
وإستمعى لمقترحاتهم وعزى الإجابات الصحيحة وإستنتجى مايلى :

أفكار ذكية لحل مشكلات المطابخ الصغيرة

العديد من مطابخنا لا تتعدى مساحتها مساحة دولاى كبير الحجم ، ويتعذر علينا فيه تخزين أغراضنا المختلفة أو حتى العمل فيه بسهولة والتحرك بحرية. مما يؤدى إلى تعاسة السيدة يوميا عند دخول المطبخ.



١. عليك فى حالة المطبخ الصغير البعد عن شراء أى أدوات منزلية زيادة عن متطلبات الأستعمال الأساسى للأسرة كأكواب إضافية أو أوانى للطهى كبيرة الحجم بلا داعى أو أجهزة كهربائية قد لا تستخدم فى العام الواحد إلا مرتين.حتى تفسح المكان لما تستعمله فعليا كل يوم.
٢. اللجوء إلى أحد مصممي المطابخ ان أمكن لتصميم المطبخ بما يتناسب مع مساحة المطبخ، حيث أنه يوفر عليك الكثير من المساحة.



٣. من المهم إستغلال المساحات العلوية فى المكان بالأثاث العمودى أى الذي يحتوي على العديد من الجوارير المتراسة وإستخدام ضلفة جرار حتى يمكنك التعرف على ما بها و التعامل بسهولة .



٤. يجب تخصيص المكان المناسب داخل كل وحدة لكل غرض من الأغراض بطريقة سليمة.





٥. إستخدام مرايا خلفية أعلى سطح المطبخ أعطت ضعفا للمساحة الموجودة كما إنها تريح العين .
٦. عمل عدد من الوحدات التخزينية يعتبر عملية مبتكرة بشكل كبير وذلك لإستغلال كل أركان وزوايا المطبخ.



٧. إستخدام أرضية مزركشة تساعد على زيادة مساحة المطبخ .



التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

١. أذكر أربع نقاط يجب أن تحرص عليها عند ترتيب المطبخ ؟

٢. أكمل ما يأتى :

يتكون المثلث الذهبى للمطبخ منو.....و.....

من أشكال المطابخ المختلفةو.....و.....

وضع الأدواتفى الدواليب السفلية , والأدواتفى الدواليب العلوية .

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى:

قوم بعمل بحث عن أهمية الألوان والأرضيات المزركشة فى المطبخ ؟

أنواع المطابخ تجميلها والعناية بها

٢



مقدمة الدرس :

يعد المطبخ أحد أهم حجرات المنزل، والذي تقضي فيه عزيزتى مدة طويلة من الزمن، أثناء تجهيز وإعداد الطعام، وعمليات التنظيف المختلفة... إلخ، لذلك يعد إختياره أمر غاية فى الأهمية ليوافر الوقت والجهد، ويساعدك على قضاء وقت ممتع بالمطبخ.

خطوات سير الدرس :

تناقشى مع المتعلمين عن : أنواع المطابخ من حيث الخامة ؟

✳️ إستمعى إلى الإجابات وعززيها التعزيز المناسب وإستنتجى من خلالها مميزات وعيوب كلا منها .

أنواع المطابخ من حيث الخامة :

مطابخ ألوميتال

مطابخ خشمونيوم

مطابخ خشبية

الأهداف

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

- ◆ يقترح وسائل لتجميل المطبخ .
- ◆ يبدى الرأى فى أنواع المطابخ المختلفة .
- ◆ يستخدم وسائل طبيعية فى العناية بالمطبخ .
- ◆ يستنتج مميزات وعيوب المطابخ ذات الخامات المختلفة (الألوميتال والخشب) .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتنميتها- ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السمبورة - صور توضيحية لنماذج لقطع فنية لتجميل المطبخ .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .

١- المطابخ الخشبية :

مميزاته :

١. شكله طبيعي ويتميز بالفخامة والأناقة .
٢. سهل في تطويعه وبالتالي يمكن عمل أشكال متينة مختلفة منه ولا تكون حوافه مسننة .
- أفضل أنواع الأخشاب في صناعة المطابخ الخشب الزان والأرو .
- ويفضل عدم إستخدام خشب السنديان المحفور في ديكور المطبخ .

عيوبه :

١. يمتص الرطوبة بسهولة .
٢. صعب التنظيف , ولا يجب تنظيفه بالماء .
٣. يتشقق بسهولة .
٤. يعتبر بيئة سهلة لنمو الفطريات والبكتيريا والحشرات .

٢- مطابخ ألوميتال :

مميزاتها :

١. له أشكال وألوان عديدة
٢. سهل التنظيف بالماء والصابون ولا يصدأ
٣. لا يعتبر بيئة صالحة لنمو الفطريات أو الحشرات.

عيوبها :

١. له حواف مسننة لأنه عادة صعب التطويح والثنى.
٢. يتفكك بسهولة أكبر.
٣. ليس أنيقاً كما في مطابخ الخشب .





٣ - مطابخ خشمونيوم :

مميزاتها:

- يجمع بين مزايا المطابخ الخشب والألوميتال :
١. له أشكال وألوان عديدة.
 ٢. يمكنك إختيار شكل الخشب منه ويصبح شكله كالمطبخ الخشب بالضبط سواء بلون الخشب أو مدهوناً باللاكيه.

عيوبها :

يعتبر لا عيوب له طالما جرى تصنيعه في مكان موثوق فيه وبمفصلات جيدة وقوية، لأنه يعتبر جامعاً بين المزايا فى النوعين وبالتالي فهو مفيد في تلاشى عيوب النوعين السابقين , ولكنه باهظ الثمن .
ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ✳ المقارنة بين المطابخ الألوميتال والخشب و أيهما تفضل ولماذا ؟
- ✳ وسائل تجميل المطبخ فى حدود الإمكانيات المتاحة .
- ✳ إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلى :

مقترحات لتجميل المطبخ

١. الحامل المعدنى أو الخشبى فوق الحوض بالمطبخ :

لوضع إسفنجات الغسيل والمناشف والصابون السائل مما يجعل المكان مرتب وجميل ...ويمكن طلاؤها بلون مناسب مبهج .



٢ - حامل البرطمانات والمناديل :



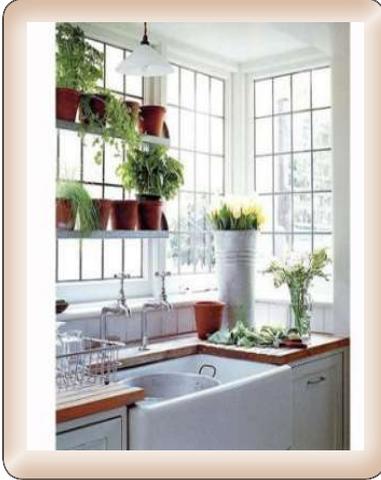
٣- إستخدام الزهور:

ولا ننسى إذ يمكن وضع شجيرات نباتية صغيرة فيه وخصوصا فوق حافة النافذة أو على الحوض بالمطبخ، حيث الإضاءة النهارية القوية والمياه المتوفرة الدائمة، كما يمكن أيضاً وضع بعض النباتات على رفوف و طاولة المطبخ وزوايا الخزائن العلوية، وبذلك نحصل على مطبخ متجدد وأنيق .



ويمكنك الإستفادة من نباتات تستخدم فى المطبخ مثل الريحان والنعناع و كذلك التجميل بالحبلة داخل قشور البيض والتجميل بقشورالبرتقال .





٤- حامل قابل للدوران مكون من طابقين لحمل الزجاجات يضفي أناقة للمطبخ :



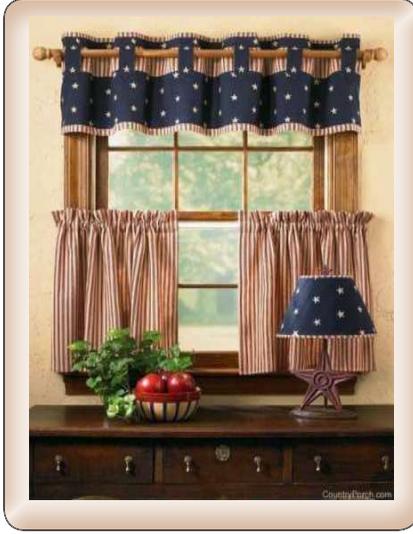
٥- صندوق الأدرج لحفظ الأكواب والزجاجات يوفر مساحة وينظم المطبخ :



٦- الإضاءة عند توزيعها في أماكن العمل تزيد من جمال المطبخ , ويفضل عدم إستخدام الثريا في السقف إطلاقاً .



٧- -إضافة ستائر بسيطة متناسقة الألوان تزيد من جمال ودفء المطبخ :



٨- حامل التوابل والأرفف المعدنية :



٩- إعادة تدوير لبعض أدوات المطبخ للحصول على قطع فنية لتجميل المطبخ:



١٠ - إختيار ألوان جذابة للمطبخ أو جدراننه أو الأوراق اللاصقة بمناظر طبيعية :



ناقشى المتعلمين فى طرق العناية بالمطبخ بإستخدام وسائل طبيعية
 * إستمعى لجميع الإجابات وعزضى الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلى :

طرق العناية بالمطبخ



المطبخ هو الركن الأساسى بالمنزل الذى تهتم به ربة المنزل بشكل خاص لما يمثلى لها من أهمية ، لذلك تسعى دائماً أن يظهر المطبخ بصورة نظيفة ومرتببة وأمنة ، و تكمن نصف أعباء المطبخ فى إعداد الأطعمة، لذلك فتجهيز الأطعمة وتنظيفها قبل عملية الطهى بوقت كافٍ يوفر لك الوقت ويوفر عليك الفوضى .

طرق العناية بالمطبخ عند إعداد الأطعمة :



١. عند إعداد الأسماك أو اللحوم، عليك تنظيفها وإلقاء البقايا فى الأكياس الخاصة بها وذلك منعا لتلوث منضدة المطبخ.
٢. إستخدم سطح مستو لتقطيع الأطعمة عليه، للحد من فضلات الأطعمة التى من الممكن أن تسد الأحواض أو البالوعات.
٣. أن يكون الحوض أو نظام الصرف لديك مزود بمصفاة أو شبكة بها عيون لحجز أية فضلات أو بقايا للأطعمة.

- ٤ . تغطية سطح البوتاجاز بورق الألومنيوم (الفويل) وتغييره عند الإتساح، مما يقلل إستعمالك للمنظفات فى تنظيفه ومع مراعاة عدم تغطية فتحات التهوية للبوتاجاز .
- ٥ . نظف الأسطح بشكل دوري، وأحرص على غسل ملابس المطبخ الخاص بك .
- ٦ . إستخدم مناشف ورقية لمهام الطهي المختلفة.



- ٧ . حافظ على أرضية المطبخ نظيفة، بالإضافة الى غسل ألواح التقطيع بالماء الساخن قبل الإستخدام وبعده
- ٨ . قم بغسل الأطباق بعد وقت قصير من إستخدامها، متجنباً تراكمها لأيام عدة، وذلك منعاً لإنتشار البكتيريا الضارة .



- ٩ . أحرص على تغيير أكياس القمامة يومياً، حتى ولو لم تمتلئ بالكامل، مما يساعد على عدم إنتشار الروائح الكريهة التي تجذب الحشرات و مع غسلها و ورشها بمبيد حشرى مرة كل أسبوع تجنباً للحشرات .



- ١٠ . وضع طبقة من ورق الزبد وفوقها طبقة من ورق الألومنيوم علي آخر رف في الفرن ليتجمع عليها أي سوائل من الشى أو أية بقايا للأطعمة لسهولة تنظيفه فيما بعد.
- ناقشى المتعلمين فى المنظفات غير الكيميائية ومميزاتها
- ✳ إستمعى لإجاباتهم وعززي الإجابات الصحيحة وإستنتجى الأتى :

منظفات غير كيميائية (طبيعية) :

ليس بالضرورة الإفراط في استخدام المنظفات الكيميائية للحصول على النظافة الملائمة في مطبخك، يمكنك الاعتماد على أربعة منظفات وهم كالتالي :

- ١- الماء.
- ٢- الصابون السائل.
- ٣- خل.
- ٤- صودا الخل.



- * الماء الساخن والصابون السائل يستخدمان لتنظيف الأسطح، الأرض، الأطباق.
- * استخدام محلول من الماء والخل له فاعلية في التخلص من الأسطح الشديدة الإتساخ بالدهون.
- * أما صودا الخل فهي مسحوق هائل للتخلص من البقع والروائح الكريهة .
- * تنظيف بقايا الأطعمة سريعاً .

تنظيف البوتاجاز:

إذا كان هناك طعاماً تدفق من الإناء على البوتاجاز، عليك بتنظيفه على الفور وذلك بمسحه بقطعة قماش قطنية مبللة بالماء والصابون، وحتى تقللي من استخدام المنظفات الكيميائية الضارة في التنظيف.



تنظيف حوض الغسيل :

لتنظيف المغسلة: إذا لاحظت وجود بعض البقع أو الصدأ على المغسلة فنظفها باستخدام نصف قطعة من الليمون، وأدعك بها حتى تزول البقع، ثم قم بتليفيها باستخدام الصابون السائل وشطفها .



تنظيف البقع المستعصية عن الأرض:

إمسحي أرض المطبخ يومياً، وحافظي على إزالة البقع أولاً بأول، وإستخدمي الكلورو المطهر لهذه المهمة فيعمل على إزالة البقع سريعاً .

تنظيف الأواني الكبيرة:

نعاني من تنظيف الأواني الكبيرة وخاصةً عند الطهي بطريقة التسبيك للأطعمة وكذلك الصواني والطواجن بالفرن، لذلك قم دوماً بشراء الأواني غير القابلة للإلتصاق، وعند تنظيفها ضع كمية من الماء بها ودعها تغلي وستزول بقايا الطعام منها بسهولة دون الحاجة إلى جهد كبير.



تنظيف الرخام:

المواد المستخدمة:

- باكينج صودا

- مياه فاترة

- قطعة قماش.

الطريقة:

١- ضع قطعة القماش في الصودا و قوم بالتنظيف ثم قوم بالشطف بالماء .

فوائد تنظيف الرخام بالباكينج صودا:

مسحوق الباكينج صودا (بيكربونات الصوديوم) و غير مكلف و لا يحتوى على كيماويات مركزة و ورائحته سريعة الإزالة و مطهر فعال و لا يقوم بحفر الرخام أو تجريحه أو التأثير عليه سلباً كما أنه مطهر طبيعي و يقضى على الجراثيم .



تنظيف الفرن :

المواد المستخدمة :

- كمية وفيرة من بيكربونات الصودا .
- ١/٨ كوب سائل غسيل الصحون
- ١/٤ كوب خل .
- ٢ كوب ماء ساخن .

الطريقة :

- ١ - أمزج السائل في زجاجة .
 - ٢ - رش الخليط على الدهون بباب الفرن وصاج الفرن وإتركه ليلة .
 - ٣ - إرتدى قفازك وأبدأ بدعكه بالماء الساخن والصابون السائل .
- أمّا بالنسبة للدهون المتراكمة على جدران الفرن ضع وعاءً يحتوي على ماء مغلي، وإتركه في الفرن بعد تشغيله على درجة حرارة عالية حتى تتبخر المياه بأكملها، وسيقوم بخار الماء المتصاعد على جدران الفرن بتذويب الدهون المتصقة وتسهيل التخلص منها. ويمكن إستعمال الليفة السلكية الخشنة .



تنظيف عيون الغاز عند الإنتهاء من الطهي للأطعمة وبينما لا تزال شعلات عيون الغاز ساخنة قم برش ملح الطعام على أماكن تراكم الدهون والبقع، وإنتظر حتى يذوب الملح ويبرد، ثم أغلي عيون الغاز بعد تنظيفها في ماء يحتوي على كمية كبيرة من الخل، وأتركه يغلي لساعة على الأقل ممّا يمنح عيون الغاز لمعانا كأنها جديدة.

تنظيف الثلاجة :

أفصل الكهرباء عن الثلاجة، وأخرج الأطعمة التالفة منها وألقيها في القمامة، وضع كل الأطعمة الصالحة على طاولة. أخرج الأرفف والأدراج وإغسلها بإسفنج وصابون ثم أشطفها بالماء، وجففها بقطعة جافة، ثم أعيدها إلى الثلاجة، وقوم بتشغيلها من جديد



تنظيف الشفاط :

هو المكان الرئيسي لتراكم الدهون بأى مطبخ .

الأدوات المستخدمة :

- بيكربونات (صودا الخبز) .
- سائل صابون الغسيل.
- ما ساخن .

الطريقة :

أخلط المكونات ثم بلل الفرشاة بالخليط وإدعك به الشفاط حتى
تزلزل البقع والدهون العالقة عليه .
لاحظ يجب إزالة الفلتر وغسله بالماء والصابون . ولا يركب إلا بعد
التأكد من جفافه.

**التقييم :**

انتقل للتقييم من خلال السؤال التالي :

١ . أذكر فوائد استخدام صودا الخبز فى تنظيف الرخام ؟

٢ . أكمل :

من وسائل تجميل المطبخو.....و.....و.....و.....و.....

من أنواع المطابخ من حيث الخامةو.....و.....و.....و.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

انتقل للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي:

أطلبى من المتعلمين إعداد بحث عن وسائل لتجميل المطبخ لم تذكر بالدرس ؟

عناصر المنزل والعناية بها

٣

الأهداف

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

- ◆ يعدد الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار الأرضيات .
- ◆ يعدد أنواع الأرضيات المختلفة .
- ◆ يبدى الرأى فى أنواع الأرضيات .
- ◆ يوضح عناصر المنزل الرئيسية .
- ◆ يشارك بالعناية بالأرضيات المختلفة .
- ◆ ينسق بين عناصر المنزل عند عمل ديكور للمنزل .
- ◆ يبدى رأيه عند إختيار نوع الحائط المناسب .
- ◆ يستخدم الموارد المتاحة عند إختيار نوع الجدران .
- ◆ يهتم بعمل جدار ثلاثى الأبعاد فى أحد أركان المنزل .
- ◆ يراعى عدم إستخدام الأرضيات الخشبية فى أماكن بها رطوبة .
- ◆ يميز أنواع الأرضيات المختلفة .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتنميتها - ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السميرة - فيديو تعليمى عن عناصر المنزل .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

المنزل هو واحة الراحة والأمان.. حيث نتلمس لحظات من الإسترخاء والسعادة وتشكيل الذكريات.. ولهذا يجب العناية بتصميم ديكور المنزل ليتمتع بالرقى والجمال والتناسق و لكل منزل طابعه الخاص و يتأثر طبقاً لروح أصحاب المنزل ومشاعرهم و فيعتبر كل منزل عن جمال وخصوصية أصحابه وذوقهم الرفيع .

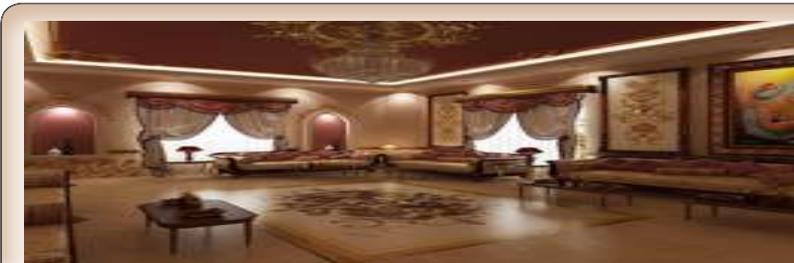
خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ✱ عناصر المنزل الأساسية .
- ✱ الأمور التي يجب مراعاتها عند إختيار نوع الأرضيات للمنزل .
- ✱ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة و وإستنتجى منها ما يلى :

عناصر المنزل :

تتكون عناصر المنزل الرئيسية من (الأرضيات - الحوائط - الأسقف) مع مراعاة التناسق بينهم وبين الأثاث ومفروشات المنزل و ليتحقق هدف الجمال والأناقة لمنزلك .



العنصر الأول من عناصر المنزل :

١- الأرضيات :

تعتبر أرضية المنزل من الأركان المهمة فى إختيار ديكور المنزل، فهي تؤثر بشكل كبير على المساحة الكلية للمنزل وتمنحه فخامة فضلاً عن إنها تبرز أثاثه ، وأيضا تضيفي الأرضية إتساعاً على المكان إذا ما إختيرت بشكل مدروس ومتمقن يتماشى مع الطابع الجمالى للغرف، في وقت شهد فيه عالم الديكور تطوراً كبيراً، وبالتالي تنوعت الإختيارات التي تناسب مختلف الأنواع .

العوامل التي يجب مراعاتها عند إختيار نوع الأرضيات :

- * القدرة على تحمل الإستخدام لفترة طويلة .
- * سهولة التنظيف والصيانة .
- * التكلفة المادية المناسبة .
- * أن يتناسب لون الأرضية مع ألوان العناصر الأخرى فى المكان من أثاث وحوائط وأسقف...إلخ
- * نوع الإستخدام فى المكان الذى ستركب فيه الأرضية .



ناقشى المتعلمين فى أنواع الأرضيات ومميزات وعيوب كلا منها وكيفية العناية بها .

* إستمعى لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة.

أنواع الأرضيات :

- ١ - أرضيات خشبية والباركيه .
- ٢ - أرضيات رخامية .
- ٣ - الجرانيت .
- ٤ - السيراميك والبورسلين .
- ٥ - أرضيات حجرية .
- ٥ - أرضيات الفينيل .
- ٦ - الأرضيات المرتفعة .
- ٧ - أرضيات المطاط (الكاوتشوك)
- ٨ - أرضيات الإيبوكسى .
- ٩ - أرضيات الموكيت و السجاد



١- الأرضيات الخشبية (الباركيه) :

تختلف خصائص الأرضيات الخشبية على حسب نوع الشجر المأخوذ منه الخشب فتتراوح بين الصلابة والمتانة وبين الجافة والرطوبة وتستخدم فى الأرضيات والجدران ولكن تحتاج إلى عناية فائقة غير باقى أنواع الأرضيات ، وتناسب غرف النوم والمعيشة وصالات الجلوس والطعام ولا يفضل إستخدامها فى الأماكن المعرضة للمياه ، والمعالج منه يصلح للمطابخ والحمامات .

أنوعه :

١- الخشب الحقيقى :

وهناك أنواع معالجة منها تستخدم للمطابخ والحمامات.

٢- الخشب الهندسى (المعدل) :

وهو عبارة عن عدة طبقات من ألواح الخشب العاديه يعلوها لوح خشب مغلف سطحه بقشرة من الخشب وهو المظهر الذي يبدو عليه الباركيه .. يعتبر أكثر الأنواع إستقرارا وثباتا وإستواء للسطح بسبب تعدد طبقاته.

٣- أرضيات مطلية بغشاء الخشب :

هو الأبلكاش .. يتم طلاء سطحه بغشاء مماثل للخشب وبطبقات حمايه يتم لصقه على الأرضية وهو أسوأ الأنواع .



مميزاتها :

١. تشيع جو من الفخامة والأناقة للمنزل .
٢. سعرها مناسب للجميع .
٣. الأرضيات الخشبية لها درجات مختلفة من الألوان الفاتحة والداكنة حسب ألوان القطع المنزلية والدهانات .
٤. دافئة بالنسبة للقدمين فى فصل الشتاء ومناسبة لأجواء الصيف أيضا .
٥. عملية إذا كانت من النوع الذى يوضع على شكل قطع إذ يمكنك نقلها من مكان لآخر فى حالة الإنتقال من بيت إلى آخر .



٦. سهلة التنظيف (يكفى مسح الأرضية بفضة رطبة قليلا أو بالمادة الخاصة بتنظيف الخشب إذا كانت شديدة الإتساخ) .

عيوبها :

١. سهولة كسر الأشياء الزجاجية في حالة سقوطها عليها .
٢. سهولة خدشها حتى لو كانت من نوع ممتاز.
٣. في حالة عدم تركيبها بإتقان وأحيانا مع طول المدى تصدر الأرضية صرير أو أصوات نتيجة لدخول الهواء بين قطعها.
٤. مع الجو الحار الرطب إحتمال إصابتها بعفن كبير، وفى وجود رطوبة أو مياه قد تنتفخ وتتلف.
٥. ينكمش ويتمدد بتأثير الطبيعة (الصيف - الشتاء) مما يجعله



يحتاج عناية عند التركيب .

العناية بالأرضية الخشبية :

١. لا تقوم بتنظيف الأرضيات الخشبية بصورة يومية فإن ذلك سيضر الخشب بل يمكنك تفادى إتساخها من خلال وضع سجادة صغيرة عند مدخل الغرف لتنظيف الحذاء قبل الدخول .

٢. لحماية الأرضيات الخشبية من الخدوش التي قد تحدثها أرجل الأثاث غلف أرجل الأثاث بنوع من الأغشية الجلدية وكذلك أحرص على عدم جر الأثاث خلال التنظيف لتحمي الخشب .

٣. إستخدم المنظفات الخاصة بالأرضيات الخشبية مرة أو مرتين خلال الأسبوع ولا تضع منظف الخشب على الأرضية مباشرة بل قم بوضع القليل منه على إسفنج ناعمة وأمسخ الأرضية ، ثم قم بتجفيفها جيدا بقطعة قماش قطنية تمتص المنظف المتبقى على الأرضية ولا تجعله يجف عليها.

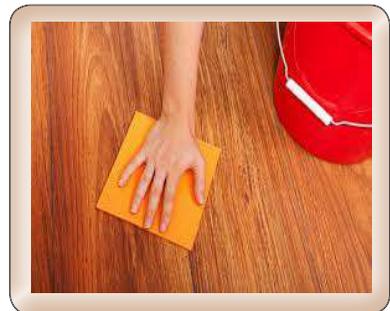
٤. كثرة تعرض الأرضيات الخشبية لضوء الشمس قد يؤدي إلى بهتان لونه وإطفاء لمعانة أجعل ذلك فى وقت قصير قدر الإمكان .



طريقة تطهير الأرضيات الباركيه :

يجب من فترة لأخرى تطهير الأرضيات الخشبية حتى لا يتراكم عليها الفطريات و خاصة المناطق الملاصقة للحوائط وتحت الأثاث و يتم بخلط منظف الباركيه مع كمية من الديتول و ثم وضع السائل فى بخاخ ورش الأرضية ومن ثم مسحها بقماشة قطنية جافة .

يوجد من الأرضيات الخشبية العديد من الألوان مثل البنى والرمادى والأحمر وغيرها ويوجد منها تشكيلات هندسية بديعة الصنع .



٢ - أرضيات رخامية :

هو أشهر أنواع الأرضيات وأكثرها إستخداماً، متعدد الألوان مثل الرمادي، الأحمر، الأسود والمعرق بالبييض، وهو أرقى الأنواع وأكثرها إنتشاراً.

مميزاته :



١. يمنح المكان الفخامة والأناقة.
٢. يصلح فى جميع الأجواء .
٣. الرخام له القدرة العالية على تحمل الإستخدام لفترات طويلة .
٤. تعدد ألوانه ومقاساته حسب الطلب .
٥. للرخام أنواع مثل الجرانيت فمنه المصقول ومنه المطفى ومنه السميك والرفيع ولكن الإختلاف الوحيد عن الجرانيت أنه فاتح اللون .

عيوبه :

١. قابل لإمتصاص السوائل، وقد يتأثر بأى منظف حامضى، أو مشروب غازى، فهو يحتاج إلى عناية خاصة أكثر من السيراميك فى التنظيف والتلميع ليحافظ على بريقه وأناقته.
٢. مرتفع الثمن نسبيا مما يقلل من إستخدامه إلا عند الضرورة .
٣. تناسب المنازل الكبيرة لرسم أشكال مختلفة أما المنازل الصغيرة يفضل لون واحد للأرضية .



٣- الجرانيت :

يتكون من خلط الرخام مع الجرانيت أشكال جميلة .

مميزاته :

- ١ . يستخدم الجرانيت لكل أنواع الأرضيات المطابخ والحمامات وتختلف ألوانه وأشكاله ومقاساته .
- ٢ . المقاس الأكبر هو الافضل لما يعطي من شكل جمالي عند التركيب .
- ٣ . تختلف درجة سماكته على حسب الديكور المنفذ فعلى سبيل المثال فالجرانيت الرفيع يستخدم للحوائط والجرانيت السميك يستخدم للأرضيات المسطحة .
- ٤ . يتنوع الجرانيت بين المطفى واللامع ولهما نفس الإستخدامات .
- ٥ . صلابته الشديدة وقدرته القوية على تحمل الأوزان الثقيلة .



٦ . مقاومته للإحتكاك والخدوش .

٧ . مقاومته للحرارة والرطوبة وتحمله ضد الأحماض المختلفة فلا يتأثر منها .

٨ . يمنح المكان حس الفخامة والأناقة ويقارب الرخام فى قوته .

عيوبه :

الجرانيت باهظ الثمن والتكاليف .

طرق تنظيف وتلميع الرخام :

إنّ عملية تنظيف وتلميع الرخام عملية مهمة جداً ويجب الحذر خلالها لعدم خدش الرخام أو عمل حفر فيه، ومن طرق تنظيف الرخام فى المنزل نذكر:

- ١ . الإستعانة بشركة مختصة، ستفيدك كثيراً هذه الشركات إذ كانت أرضية منزلك من الرخام وكانت مساحته كبيرة.
- ٢ . إستعمال كربونات الصودا والماء، وفيها يتم وضع قطعة قماش فى الكربونات وبعدها يمسح بها الرخام، عند الإنتهاء يشطف الرخام بالماء الفاتر، إنها طريقة غير مكلفة تمنحك رخام نظيف ولامع كما أن كربونات الصودا تقضى على الجراثيم .
- ٣ . إستخدام سائل جلى الأطباق، عن طريق خلط ملعقتين من منظف الأوانى مع كوبين من الماء ونصف ملعقة من كربونات الصودا ووضع الخليط داخل بخاخ ، وأمسح الرخام بالخليط وإستخدم قماش قطنى للفرك.
- ٤ . إمكانك إستخدام خليط ملمع الزجاج والماء ومنظف الأرضيات، للحصول على رخام ناعم ولامع.
- ٥ . إستخدام مطهر وسائل غسل الصحون والماء، ويمكنك إضافة بعض معطر للحصول على رائحة عطرة.
- ٦ . إستخدام مزيل بقع الملابس عن طريق خلطه مع الماء وسائل الجلى وبسهولة بعد مسح الرخام بقطعة قماش مبللة بالخليط للحصول على لمعان ونظافة لرخامك.

نصيحة

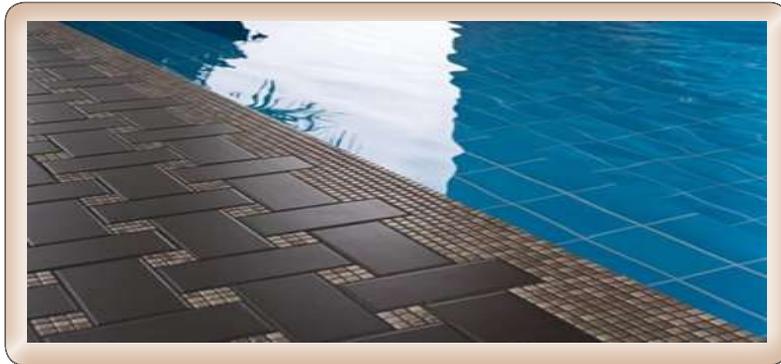
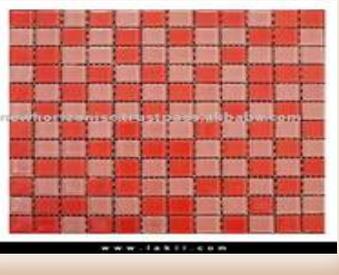
تجنب استخدام الخل والليمون أو أى مواد تنظيف كيميائية لأنها ستعمل على خدش الرخام والتسبب بظهور حفر فيه، فمن المعروف أن الرخام يتفاعل مع الأحماض.

٤ - السيراميك :

يستخدم السيراميك بكثرة فى معظم البيوت لمميزاته و الأرضيات المصنوعة من السيراميك عادة ماتشابه الرخام والجرانيت، ومنها مايتى مشابه للباركيه أيضاً.

مميزاته :

١. يعتبر أجمل وأرقى من السجاد والبلاط العادى .
٢. تصميماته وألوانه بلا حدود تضىف لمسة جمالية للمنزل مما يجعله مناسب لكل الأذواق .
٣. تعدد مقاساته والمقاسات الكبيرة للمساحات الكبيرة أما الصغيرة للمطابخ والحمامات والطرفات .
٤. الموازيك من أنواعه وفيه كل قطعة مكونة من عدة قطع صغيرة غير متلاصقة عند التركيب يكون شكلها كالفسيفساء.



٥ - البورسلين أو البورسلان :

وهو نوع من الأحجار الصناعية، كثيراً مايشبه الرخام، الجرانيت، والسيراميك ، ويأتى متعدد الأحجام والألوان، منه المطفى واللامع و يستخدم لكافة الأماكن .

مميزاته:

شديد الصلابة مقارنةً مع الأحجار الطبيعية، مقاوم للحرارة و الوزن الثقيل، والخدش، و غير قابل لإمتصاص الألوان والبقع، ولعانه دائم.

عيوبه :

غير ملائم للأماكن شديدة البرودة .



أرضيات البورسلين والسيراميك ثلاثية الأبعاد :

انتشرت صيحة حديثة فى عالم الديكور وهي إستعمال الأرضيات ثلاثية الأبعاد بدلا من البلاط العادى سواء فى الحمامات أو المطابخ أوحتى غرف النوم والصالات و تتكون الأرضيات ثلاثية الأبعاد من نوع خاص من بلاط البورسلين أو السيراميك المتكون من عدة طبقات مما يتيح تكوين صورة ثلاثية الأبعاد .
 ناقشى المتعلمين فى مميزات البورسلين ثلاثى الأبعاد
 * إستمعى لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة .



مميزاته :

١. يعطى خيالا خصبا وأفكارا لا محدودة فإختيار الأرضية المناسبة لباقي أرجاء الغرفة .
٢. لا يسرب الماء وسهل في التنظيف .
٣. مضاد للإحتكاك والبري، بالإضافة إلى الناحية الجمالية له وكونه قطعة منفردة بذاتها من قطع الديكور المنزلي.

العناية بالسيراميك والبورسلين :

صودا الخبز(البيكربونات) :

من الطرق المنزلية التي تساعدك فى الحصول على سيراميك ناعم , ومن خلال خلط كميات متساوية من صودا الخبز مع الماء وعمل محلول وتطبيقه على أماكن الإسوداد فى السيراميك وبإستخدام فرش الأسنان قم بفرك المحلول ثم غسل السيراميك بالماء الدافئ بعد الإنتهاء .

إسخدام محلول التبييض :

يفضل إرتداء زوج من القفازات المطاطية قبل إستخدام محلول التبييض وبإستخدام فرشاة الأسنان قومي بدحك المناطق المتضررة جيداً بإستخدام محلول التبييض ثم العمل على شطف السيراميك بالماء الدافئ .

- * لتعقيم الأرضيات وخصوصا فى وجود الأطفال يمكن أن تضيف الخل الطبيعى أو الديتول لماء الشطف.
- * تجنب إستخدام أى مستحضرات تنظيف لأنها تجعل الأسطح باهتة وتفقد ألوانها الأساسية .
- * وضع السجاد لتقليل الأتربة .
- * يمكن وضع معطر للأرضيات فى ماء الشطف لتفوح رائحة الأنتعاش والنظافة من البيت .

٦- أرضيات الحجر :

نوع من الأرضيات الطبيعية , متعدد الألوان, والأحجام والأشكال, حيث يمكن تشكيله تبعاً لمكان إستخدامه. يستخدم الحجر للأرضيات الخارجية والداخلية.





مميزاته :

١. يضيف لمسة جمالية طبيعية للمكان .
٢. يتحمل ولا يتشقق .
٣. يقاوم النمل الذي قد يسبب أضراراً في بعض الأرضيات.

عيوبه :

الحجر الطبيعي مرتفع السعر.



العناية بأرضيات الحجر الطبيعي :

وضع طبقات من الشمع على قطع الحجارة الطبيعية هي عملية تلميع للأرضية فهي تمكن من ختم المسامات. ولكن حينما يتم تطبيق العديد من طبقات الشمع الواحدة على الأخرى وبالخصوص على الألوان الفاتحة فقد تضيف عليها مظهراً مصفرّاً ومن أجل تجنب هذه العواقب يجب إزالة الطبقات الزائدة من الشمع بإستعمال مادة خاصة في هذا الشأن، أى مزيل للشموع، بعدها يتم التنظيف بالماء والصابون المحايد ويطبق الشمع من جديد.

٦- أرضيات الفينيل :

تمنح أرضيات الفينيل إنطباع بالجمال كونها شبيهة بأرضيات السيراميك و الرخام والجرانيت و أرضيات الباركيه ويكون قطعة كبيرة (رول) و أقطع صغيرة متفرقة فى حجم السيراميك وهذا النوع أفضل فى حال خدش إحدى هذه القطع إستبدالها بأخرى من دون الحاجه لتغيير القطعة كاملة .



مزايا الفينيل :

١. يمكن وضعه على أى سطح كان على البلاط أو على الخشب أو على السيراميك .
٢. دائماً يعطى منظر إنه جديد و نظيف .
٣. سهل التنظيف و التعقيم .



٤. مقاوم لأي بقع منزليه أو سوائل منسكبة و سهلة الإزالة.
٥. مناسب لجميع الأجواء .
٦. لاتظهر فيه الخدوش بسرعه وطبعا حسب نوعيته الفينيل تكون مقاومته للخدوش عالية.
٧. يمتلك أشكال متعددة وألوان كثيرة تشبه الأرضيات الأخرى مثل الرخام و الجرانيت و الباركيه والأرضيات الحجرية .
٨. آمن على الأطفال و الأواني الزجاجية في حال سقوطها .

عيوبه:

إرتفاع سعره كلما زاد سمكه , والأفضل في الإستخدام السمك الكبير .

طريقة العناية بالفينيل :

١. تنظيف أى أتربة عليه دوما .
٢. مسحه بلطف وعدم إستخدام المنظفات القوية عليه مثل الفلاش وغيره ..
٣. يوجد منظفات خاصه للفينيل يمكنك إستخدامها بل إستخدمى منظفات سائلة ولايوضع منها إلانسبة بسيطة بعد تخفيفها جيدا بالماء وتجفيف الأرضية جيدا بعد ذلك.
٤. لاتقوم بسحب الأثاث بشده فوق أرضيات الفينيل فهو معرض للخدوش وأحيانا الشقوق لو كانت عملية السحب قويه .
٥. حمايته من أى أقلام أو مواد حادة حتى لاتؤثر عليه و تسبب الخدوش .



٧- الأرضيات المرتفعة :

عبارة عن أرضيات من ترايبع من الفينيل أو الخشب مقواة برفائق من الألومنيوم تركيب على حوامل (دعامات) معدنية ترفعها عن الأرضية بمقدار يتراوح ما بين ٤٠ - ٧٠ سم وذلك لأستغلال الفراغ أسفلها فى تمرير التمديدات الكهربائيه وخلافه .



مميزاته وعيوبه:

وهى تعتمد على نوع التريبعات المكونة للأرضية سواء كانت خشبية أم فينيل , تم شرح مميزات وعيوب هذه الأرضيات وكيفية العناية بها سابقا , ومن بين عيوبه إرتفاع تكاليفه .

٨- الأرضيات المطاط (الكاوتشوك) :

تعتبر الأرضيات المطاطية من أكثر الأرضيات العملية للكثير من الأماكن المختلفة فى البيت وأماكن العمل، حيث أن منتجات الأرضيات المطاطية هى حصير بسيط يمكن أن يتناسب مع حجم أى غرفة أو مساحة فى البيت، وتوفر الأرضيات المطاطية فوائد هائلة فيما يتعلق بالسلامة .

مميزاته :

١. له مقاومه عاليه للأحتكاك , ومقاومه عاليه جدا للتآكل مما يقلل الحاجة إلى تغييرها .
٢. خالية من المواد الضارة بالبيئة , ولا تلتصق بها القاذورات ولا الأتربه وتتميز بسهولة التنظيف .
٣. تتميز بثبات أبعادها لأنها لا تحتوى على أى مواد بلاستيكية الأمر الذى يؤكد عدم تقلص حجمها ولا يحدث تشققات فى حوافها لذا فهى لا تحتاج إلى تقفيل الفواصل كغيرها .
٤. تقاوم حرائق السجائر فلا تؤثر على سطحها مطلقا , مقاومة للحريق ولا تساعد على الإشتعال ولا تصدر عنها أدخنه لأنه مصنوع من مواد طبيعيه.
٥. أرضيات مرنة ومريحة للسير عليها , ولها إمتصاص على لصوت وقع القدم , ومضادة للإنزلاق .
٦. ذات مقاومه للأحماض والقلويات الخفيفة وكذا المنظفات الكيماوية.

عيوبه :

عالي التكاليف ويحتاج مهارة فى التركيب مع أهمية إختيار الأنواع الجيدة .

٩ - الإيبوكسي :

يعتبر بمثابة طفرة جديدة فى عالم الديكورات والإبداع ، فهو عبارة عن سائل يشبه “ الدهانات ” ، ويتميز بأنه يحتوى على مادة ما ، تتفوق فى لمعتها وصلابتها عن مادة البروسيلين ، ونستطيع إختيار ألوانها .



من المميزات الجميلة لأرضيات الأيبوكسي :

- ١ . مقاومة لعوامل البرى والإحتكاك .
- ٢ . ملاءة ناعمة جدا ومقاومة للتجريح .
- ٣ . لا يوجد فيها أى فواصل ظاهرة كتلك التى تظهر فى أرضيات البلاط العادى والسيراميك .
- ٤ . مقاومة للرطوبة بشكل ممتاز .
- ٥ . تتحمل درجات حرارة عالية .
- ٦ . تعطيك منظر زجاجي لامع .
- ٧ . طلاء الإيبوكسي متوفر بعدة ألوان ، ويمكنك الحصول عليه من خلال مصانع متخصصة بتصنيعه .

عيوبه :

مرتفع السعر بسبب عدم إنتشاره .

١٠ - أرضيات الموكيت والسجاد :

الموكيت :

أصبح الآن قطعة فنية لكل منزل عصري ، فهو له العديد من المزايا التي جعلته محل إهتمام شريحة كبيرة من الجميع .

مميزاته :

- ١ . أقل تكلفة عن غيره من الأرضيات في الصيانة .
- ٢ . يقلل قوة الصوت حينما تسير عليه ، ويمتص الضجيج الناتج عن لعب الأطفال .
- ٣ . آمن جدا لأنه يمنع الإنزلاق ، فتستطيع النساء ترك أطفالهم عليه دون الخوف من السقوط أو غيرها من المخاطر التي يتعرض لها الطفل عند إستخدام أرضيات خشبية مثلا .

**السجاد :**

السجادة قطعة زخرفية مهمة وخصوصا إذا ما إختيرت النوعية الجيدة التي تلائم الطابع العام للمنزل ، كأن يختار السجاد العصري الذي تدخل في تركيبته الخيوط القطنية والصوف والنقوش الهندسية مع الأثاث العصري، والسجاد الشرقي والفارسي والقوقازي عندما يكون الأثاث كلاسيكيا .





إذا أردت إستخدام السجاد والموكيت فى المنزل , وليس من الضرورى تغطية الحجرة من الجدار إلى الجدار كما كان فى السابق , ولكن تقدم كافة المحلات خدمة قص السجاد ومعالجة أطرافه للقياس المطلوب وأيضا تصمم السجاد على الشكل الذى ترغبه وبالمقاس المطلوب



العناية بالسجاد والموكيت :



* يجب كنس السجاد بالمكنسة الكهربائية يوميا . إزالة البقع عنها مباشرة فإن طالت مدة وجود البقع تصبح إزالتها أمرا صعبا .

* تخصيص بخاخ ويوضع به خل وماء وملح وهذا لإزالة البقع البسيطة بحيث يتم رشها ثم مسحها بواسطة قطعة قماش قطنية .

* لتنظيف السجاد بدون غسيل يرش السجاد بالملح وتركه 24 ساعة تم كنسها بالمكنسة الكهربائية مرتين , وستلاحظ الفرق .

* ولتنظيفها أيضا بدون غسيل نحضر وعاء به ماء ونضع به مسحوق التنظيف ونقوم بإحضار قطعة نظيفة من القماش ونقوم بمسح السجادة جيدا ثم تنظيفها بالمكنسة اليدوية. ناقشى المتعلمين عن العنصر الثانى للمنزل وهو الجدران وأنواعه المختلفة .

* إستمعى لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة .



العنصر الثاني من عناصر المنزل :

حوائط المنزل :

الجدار أو الحائط الداخلى فى المنزل قد يكون من أكثر الأمور المؤثرة فى الديكور لكونه يشغل مساحة كبيرة من الفراغ و تقع عليه العين مباشرة عند الدخول للمكان , و عادة ينصح من يريد تجديد منزله أو غرفته أو أى فراغ آخر الأهتمام بتغيير كساء الحائط لما له من تأثير كبير على الإحساس بالتجديد .



و من الطرق المختلفة لتكسيه جدران المنزل الداخلية:

٣. الرسم على الجدران .

٢. ورق الحائط

١. الطلاء بمختلف تقنياته .

٦. الطوب الزجاجى

٥. السيراميك

٤. الحجر.

٧. الخشب بجميع أنواعه.

تصميم حائط واحد بشكل مميز يجعل شكل المنزل مختلف ويحول المنزل لمكان به حيوية وحركة .

١ - الطلاء بمختلف تقنياته :

* إختارى ألوان طلاء الجدران الهادئة التى تضىف جوا من الإسترخاء والراحة المنقطعة النظير على أرجاء الغرفة.
* إختارى الألوان المستخدمة فى المنزل لتتكامل مع بعضها البعض بحيث يمكنك الإنتقال من غرفة إلى غرفة من دون أدنى إحساس بنفور لوني ظاهر، إما من طلاء الجدران أو ألوان الأثاث وخاماتها



٢- ورق الحائط :

هو مثالي لإخفاء عيوب السطح الجدارية وعدم إستوائها ، كما يمكن لورق الجدران أن يوفر عزلا نسيباً ضد البرودة ، فضلاً عن قدرته على خلق تأثيرات الراحة والأسترخاء والأناقة المميزة.

كيفية إختيار واستخدام ورق الحائط :

إن الرسوم الكبيرة الزاهية لا تناسب الغرف الصغيرة بتاتا، وعضوا عن ذلك إختارى تلك المتميزة بالعمق، لأنها تبدو وكأنها تدفع الجدران إلى أبعد من مواقعها وتزيد مساحة المكان و أما الغرف الواسعة، فتناسبها الأشكال الكبيرة.



ورق حائط بارز :



ورق حائط ثلاثي الأبعاد :



٣ - الرسم على الجدران :



٤ - الحجر :

تتمتع خامه الحجر بصلابه عاليه وأناقة غير متناهية كما إنها مقاومة للخدوش وحالات الطقس المختلفه والرطوبة وأيضاً عازلة للحرارة وتدوم لسنين طويلة بنفس الرونق وكلما نظرنا إليها نستشعر فيها مع كل مرة عبق أثارنا ومبانينا القديمة الرائعة والتي كلما زاد عمرها إزدادت هي قيمة وجمالاً .





٥ - السيراميك :

يفضل السيراميك فى جدران المطابخ والحمامات لسهولة تنظيفه وتحمله , ويفضل تصميمات الحجر منه فى مختلف أنحاء المنزل لما يحتويه من جمال وأصالة .



٦ - الطوب الزجاجى :

عبارة عن قالب من الزجاج مزدوج ومفرغ له أشكال فنية سواء بارزة أو غائرة أو مستوية .



يتميز بالآتي :

١. سهولة تركيبه وتنظيفه .
٢. يقاوم البرودة والحرارة وثابت لا يتحرك بمرور الهواء نهائياً .
٣. يوفر الخصوصية ويحجب الرؤية من خلاله .
٤. له خواص الحجر فى قوته وتحمله , يصلح لجميع أجزاء المنزل .



عيوبه :

مرتفع التكاليف

٧- الخشب بجميع أنواعه :

لمنزل أكثر دفئاً وأناقة .



العنصر الثالث من عناصر المنزل :

الأسقف:



الأسقف عنصر مهم من عناصر المنزل لا يقل أهمية عن أهمية الجدران والأرضيات فعند تشطيبه جيدا يبرز جمال المنزل ويزيد فخامته و الأسقف المعلقة هو نوع أو أسلوب من التشطيبات الحديثة والمتطورة ظهر منذ بضعة سنوات لما له من شكل جمالي .

أنواع الأسقف المعلقة :

١- الأسقف المعدنية :

وهي عبارة عن ألواح معدنية - وبلاطات معدنية .

٢- الأسقف الجبسية :

وهي عبارة عن ألواح جبسية - وبلاطات جبسية.

٣- الأسقف المعلقة بواسطة إستخدام الشبك الممدد.

٤- الأسقف الخشبية.



مميزات الأسقف المعلقة :



١. يمنع إنتشار بخار الماء للسقف الرئيسي.
٢. يعطى شكل جمالى للفراغ المعمارى .
٣. يعمل على تأمين العزل الحرارى والصوتى .
٤. يساهم فى أنارة الفراغات.
٥. يخفى أجهزة الإنارة فى السقف وموانع الحريق.
٦. يتحكم فى وصول الصوت للمستمع بطريقة أفضل , لأنه كما تعلمنا أن الصوت عبارة عن شعاع يخرج من الشخص ويصطدم بالجدران والأسقف ثم يرتد للشخص الأخر.

عيوبه :



١. مرتفع التكاليف ويحتاج خامات عالية الجودة ومهارة كبيرة فى أثناء التركيب حتى لاتظهر عيوبه.
٢. تظهر تشققات فى خلال ستة أشهر نتيجة العيوب فى التركيب .

التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

١ - أذكر أربع أنواع من الأرضيات المختلفة للمنزل ؟

٢ - أكمل :

عناصر المنزل هيو.....و..... .

من أنواع ورق الحائط ورق حائط بارز و.....

من تصميمات السيراميك ما يشابه فى الشكلو.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

تناول بالبحث أحد أنواع الأرضيات بالمنزل موضحا مميزاتة وعيوبه وطرق العناية به ووسائل تجميله

بالشرح والصور ؟

العناية بالأثاث والمفروشات

٤

الأهداف

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

- ◆ يعدد أنواع الخامات التى يتكون منها أثاث المنزل .
- ◆ يذكر طريقة العناية بالأثاث المصنوع من الخشب .
- ◆ يستخدم المكسنة الكهربائية فى تنظيف الأثاث المنجد .
- ◆ يجيد العناية بالمفروشات المختلفة.
- ◆ يساهم فى العناية بالأنتيكات والتحف الموجودة بالمنزل .
- ◆ ٩- يطبق الطرق الصحيحة لتنظيف الأثاث والمفروشات .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتنميتها - ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السيبورة - CD تعليمى عن خامات الاثاث وطرق العناية بها .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى



مقدمة الدرس :

من أهم الأمور التى تهتم بها أى ربة منزل هو العناية والإهتمام بنظافة المنزل ومحتوياته وليس النظافة الظاهرية فقط ولكن يجب على ربة المنزل الإهتمام والعناية بنظافة كل قطعة فيه من الأثاث والستائر والمفروشات والانتيكات وغيرها.

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ◆ أنواع الخامات التى يتكون منها الأثاث .
- ◆ وكيفية العناية بكل نوع منها .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات و وعززى الإجابات الصحيحة و أستنتجى منها ما يلى :



أنواع خامات الأثاث المتكون منه المنزل :

١. أثاث مصنوع من الخشب بأنواعه المختلفة (الخشب الأبيض - الخشب الزان - خشب الماهوجنىإلخ .
٢. أثاث منجد ويكون التنجيد بالقطن أو المطاط أو الفوم فى حشوة ويغطى إما بالقماش أو المشمع أو الجلد.
٣. أثاث من الخيزران أوالبامبوويستخدم فى حجرات الأطفال والحدايق والشرفات.

٤. أثاث من الحديد المطروق (فيرفورجيه) وتصنع منه الكراسى والمناضد ...إلخ.
٥. أثاث مصنوع من البلاستيك وتصنع منه الكراسى والمناضد ويستخدم فى حجرات الأطفال والمطابخ والشرفات ووحدات التخزين للأطعمة .

١. الأثاث المصنوع من الخشب :

إن الغالبية العظمى لأثاث البيت يتكون من الأثاث الخشبي الذي يحتاج إلى العناية الفائقة به حتى يحتفظ بريقه ولعانه مدة طويلة .

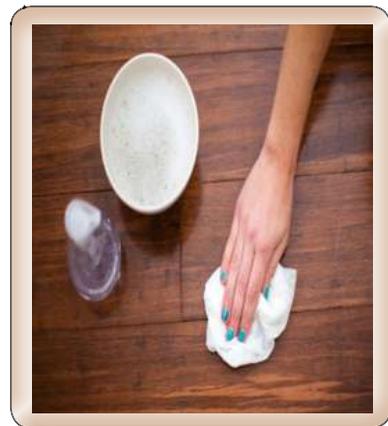


تناقشى مع المتعلمين فى :

✱ عدد من النقاط الواجب مراعاتها للعناية بالأثاث الخشبي، وعززهم التعزيز المناسب وأذكرى أهمها:

قواعد عامة للعناية بالأثاث المنزلي الخشبي :

١. إزالة البقع البيضاء من على الأثاث الخشبي بإستخدام قطعة قماش قطنية مضاف عليها مزيج من معجون الأسنان مع البيكنج صودا بنسبة متساوية ثم مسح الأثاث المراد إزالة البقع منه.
٢. شطف نقط الماء الموجودة على الأثاث الخشبي بإسفنجة و دون مسحها بقطعة لكي لا ينتشر تأثير الماء في نطاق أكبر، ثم تلميع الأثاث الخشبي بعد ذلك باللمع.
٣. عدم وضع الأثاث الخشبي في ضوء الشمس المباشر فالشمس تجفف الأثاث الخشبي (أحجبي أشعة الشمس عن الأثاث بواسطة الستائر).



٤. إستعمال دهان الأثاث الخشبي مرة كل أسبوع بمنظف وملمع الأثاث الخشبي .
٥. إستخدام قواعد أكواب صغيرة عند وضع الأكواب على المنضدة المصنوعة من الأثاث الخشبي حتى لا تترك الأكواب علامات على المنضدة.
٦. وضع لوح زجاجي أو مفرش على الطاولة الخشبية للحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.
٧. ملحوظة يمكنك عزيزتي الإستعانة بفرشاة أسنان قديمة لتنظيف الأثاث الخشبي

بعض الأسباب التي تؤدي إلى غياب لمعان الخشبى فهي كالتالى:

١. تعرض الخشب للرطوبة العالية حيث تزيين الشرفات بطاولات مصنوعة من الخشب و ديكورات ورفوف أو كراسي خشبية يؤدي دائما إلى غياب لمعان الخشب وتشققه.
٢. وأن الأثاث المصنوع من الخشب لا يُنصح بتعرضه للمياه سواء كانت كمية قليلة أو كبيرة لأن هذه العوامل تؤدي إلى تلف الخشب وتغيير لونه.

العناية بالأثاث المصنوع من الخشب :



١. أخشاب مدهونة بالورنيش :

- * تدهن بورنيش الأثاث ويترك الورنيش عليها فترة ثم يلمع بفضة ناعمة .
- * إذا وجدت بها قطع معدنية كالمقابض يعتنى بها حسب نوعها سواء كانت من الحديد المطلى أو النحاس أو الفضة أو من الكريستال كما سيتم توضيحه من خلال الدرس .

٢. أخشاب مطلية بطبقة من البلاستيك :

- تلمع دون إستعمال الورنيش أو يدهن بورنيش خاص .



٣. أخشاب مدهونة باللاكهيه :

- * تنظف بالماء والصابون ثم تشطف وتجفف ويراعى عدم المسح بشدة حتى لايزيل طبقة الدهان ثم تلمع بعد ذلك بكريم الأثاث .
- * اللون الأبيض يغسل بالماء والإسبيداج لأن الصابون يعمل على إصفرار اللون الأبيض وتشطف جيدا ثم تجفف وتلمع .



٤. أخشاب مغطاة بطبقة من الفورميكا :

يمكن غسلها بالماء والصابون ثم شطفها وتجفيفها .

٢- الأثاث المنجد :

تتعدد أنواع وخامات أقمشة التنجيد ، فهناك الأقطان والأصواف والحريير والقطيفة والشمواه والجلود، وهناك المنقوش والمقلم والسادة، إلى جانب نوعيات أخرى ذات الوبرة العالية ، إضافة إلى الأقمشة ذات السطح اللامع وأخرى غير اللامعة.



أثاث منجد بكسوة من الجلد :

يُفضل كثير من الناس شراء الأثاث المصنوع من الجلد عند تأثيث المنزل، مثل الأرائك والوسائد و غيرها ، وعند إستخدام المنظفات المنزلية القوية المفعول ، يكون الجلد عرضة للتمزق أو التشقق، لذلك ، إستعملي منظف مناسب لنوع الخامة المراد تنظيفها، حيث يعتبر الجلد مادة طبيعية، يُفرز بعض الزيوت لتغطية سطحه وحمايته ومن دون هذه الطبقة الزيتية ستظهر عليه علامات القدم والتشققات عندما يجف.



يفقد الأثاث الجلدي زيوته الطبيعية مع مرور الوقت، وتستطيع ربة المنزل منحه نفس تأثير هذه الزيوت بإستخدام منتجات العناية بالجلد، كالمواد المرطبة المتخصصة.



وأیضا للحفاظ على الجلد في حالته الأصلية، ينبغي وضعه بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة، وعلى مسافة قدمين على الأقل من أي مصدر حرارة، كئنايب التدفئة المركزية أو المدفأة، إذ تسبب كل من الحرارة وأشعة الشمس جفاف الجلد، فيتشقق ويفقد لونه.



طريقة تنظيف الأرائك الجلدية:

١ . نظّفي الأرائك بمكنسة كهربائية ذات فرشاة ناعمة ويجب الحرص على الوصول إلى ثنايا وحواف الأثاث لأنها أكثر أماكن تختبئ فيها الأوساخ.



٢. تنظيف الأريكة باستخدام آلة البخار إن أمكن وهناك نوعان من آلات التنظيف بالبخار الباردة والجافة , وتُعتبر آلات التنظيف بالبخار أدوات تنظيف قوية يمكنها القضاء على الجراثيم والروائح والعفن في الوقت نفسه , وهي تُساعد على القضاء على الغبار والبقع الموجودة على الأسطح.

٣. استخدام قطعة قماش نظيفة وناعمة، مبللة قليلاً بالماء الدافئ، لتنظيف الأثاث أسبوعياً .

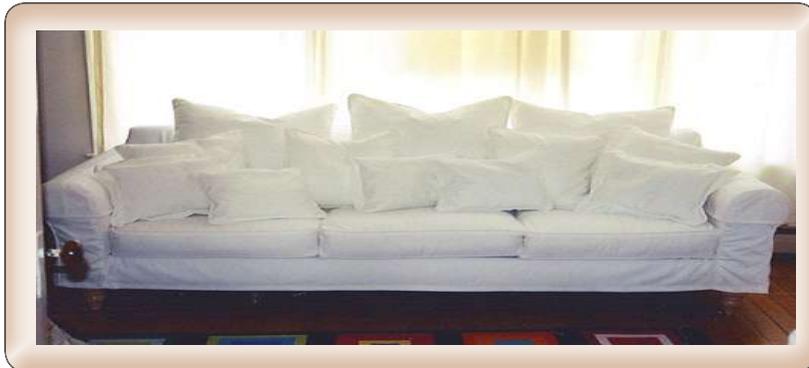
٤. يجب وضع مُرطّب للأرائك الجلدية, وعند التعامل مع أي مواد كيميائية منزلية، يجب الحرص على قراءة الملصق قبل الاستخدام، وتجربة المنتج على جزء غير ظاهر من الأريكة لإختبار تأثيره على اللون، ثم وضع المرطب بكميات وفيرة في غرفة جيدة التهوية، مع استخدام أدوات الحماية المناسبة لليدين والوجه .

طريقة أخرى :

يمكن استخدام منظف الملابس المعد خصيصاً للغسيل اليدوي مع كمية قليلة من الماء، ثم تنظيف البقع باستخدام قطعة من القماش ,و أيضاً استخدام الصابون إذا لزم الأمر فهو يحتوي على زيوت تُساعد على التنظيف بشكل جيد وبذلك تُحافظي على صحة ولعان الجلد من دون تعرضه لكمية كبيرة من الماء.



- * تجنب الوقوف عليه أو وضع أشياء ثقيلة عليه حتى لا يتسبب ذلك في إعادة تنجيده .
- * إذا كان قطع الأثاث من الجلد عليك بعمل كسوة خارجية للحفاظ عليها من الإتساخ .



الأثاث المنجد بالقماش

لا تعتبر الأرائك والمقاعد معرضة للبقع السطحية والأترية والقاذورات فحسب، بل إن الأوساخ قد تتوغل إلى الأنسجة أيضاً. حتى إذا لم ترى الأوساخ بالعين فإنها موجودة؛ لهذا فإن تنظيف الأثاث المنجد بصورة منتظمة أمر مهم جداً لضمان النظافة والصحة، وليس بالضرورة أن تكون هذه العملية صعبة.



طريقة تنظيف الأثاث المنجد بالقماش :

١. إذا كانت الأرائك والمقاعد مكسوة بأغطية قابلة للنزع: فستصبح عملية تنظيفها سهلة فقمي بخلع الأغطية ووضعها في غسالة الملابس العادية، أو غسلها غسلًا جافاً مع إتباع التعليمات المذكورة على الملصق .



٢. إذا كانت الأغطية غير منفصلة:

فستحتاجين إلى منتج تنظيف ملائم للأثاث المنجد، وطرقاً سهلة لإزالة البقع والأوساخ كالأتي :



أ. التخلص من الغبار والأترية المتراكمة على قطع الأثاث المنجد بالفرش القماشي من خلال إستعمال المكينة الكهربائية بواسطة الفوهة الخاصة بالمنسوجات وبقوة شفط منخفضة.

ب. يمكن تنظيف البقع الصغيرة بالماء الفاتر ومنظف معتدل من خلال غسل نطاق أوسع من البقعة بكثير من الرغوة والوسائل، ثم غسلها بماء صاف وتجفيفها بواسطة منشفة ثم تركها طوال الليل حتى تجف تماماً.

ج. الخل الأبيض هو يساعد أيضاً على إزالة البقع السطحية، لكن ينصح بإستخدام محلول صابوني بعد إستخدام الخل لضمان تنظيف أعمق.

لا تنسي أيضاً تعريض الأريكة للهواء أطول وقت ممكن، سواء أكان ذلك بفتح النوافذ أم كان بإستخدام



مروحة وذلك للتخلص من رائحة الخل القوية.

د. المناديل المبللة مثالية لتنظيف بقع الأثاث المنجد، فهي ناعمة ورقيقة جداً بما لا يتلف النسيج، وهي أيضاً شبه جافة؛ فلا تترك رطوبة زائدة في الأثاث.



٣- الأثاث المصنوع من الخيزران (البامبو):

قد يكون تنظيف الأثاث المصنوع من الخيزران صعباً، فهو يحتوي على العديد من الفجوات الصغيرة وبالتالي، هو معرض للإتساخ، من الضروري تنظيف الأثاث المصنوع من الخيزران بانتظام، وقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً، ولكنّه يستحقّ الجهد المبذول للمحافظة على جماله الطبيعي ومتانته.

أولاً، حدّدِي نوعية الأثاث المصنوع من الخيزران الذي تملكينه. لمعرفة كيفية التعامل مع كل نوع .

ينقسم الأثاث المصنوع من الخيزران من حيث النوع إلى :

١. الخيزران الطبيعي :
إذا كنت تملكين أثاثاً من الخيزران الطبيعي، فعلى الأرجح إنّه مصنوع من القصب أو الورق .
٢. الخيزران الصناعي .
٣. الخيزران الذي يجمع بين الطبيعي والصناعي .
وعادةً ما يكون الخيزران الطبيعي أقلّ تحملاً من الخيزران الصناعي لأنّه يتطلّب غالباً دهنه بالورنيش (دهان صمغي) في حين أنّ الخيزران الصناعي لا يحتاج إلى ذلك.

وينقسم من حيث الخامات إلى :

هناك نوعان لأثاث البامبو:

البامبو ذو الخامات الثقيلة:

ويمكن وضعه بالأماكن المفتوحة كالهدية أو الشرفة حيث يتحمل العوامل الجوية المختلفة .



البامبو ذو الخامات الخفيفة :

التي تكون أعوادها مقطعة إلى أحجام صغيرة بالمللي، فتلك لا تتحمل العوامل الجوية المختلفة ويقتصر إستخدامها على صنع الأنتريه والمجسمات الجمالية فقط ولا توضع بالخارج.



أهم أسباب تلف أثاث البامبو:

١. سوء إستعماله، لذا يجب عدم العبث بأربطته أو محاولة حلها .
٢. عدم تنظيف الأثاث بسبب تراكم التراب وإلتصاقه به مما يفقد البامبو لونه ومظهره اللامع، لذا يجب تنظيفه يوميا بقطعة قماش مبللة.
٣. عدم ترك الأثاث فترة كافية ليجف في الهواء قبل إستعماله مما يسبب تقصفه بسرعة .



٤. عدم ترك البامبو فى الأماكن المفتوحة مدة طويلة , حيث تتسبب الشمس فى تآكل أربطته أو الإضرار به كأن يصبح لونه كالحا أو يتقصف وينكسر بسهولة مع عدم تعرضه للمياه.

العناية بأثاث المصنوع بالخيزران (البامبو) :

١. لابد من غسل البامبو بالماء والصابون كل أسبوع أو عشرة أيام حسب الإستخدام وذلك للحفاظ عليه من الجفاف والتقصف مع إستعمال فرشاة ناعمة ويكون الدعك فى إتجاه ألياف الخيزران ثم يجفف ويترك فى مكان هاو أو يعرض للمروحة الكهربائية .
٢. يجب المحافظة عليه من حرارة الشمس الشديدة التى تؤدى إلى جفافه وتقصفه .
٣. يتم دهان البامبو كل سنة بالورنيش اللامع ويفضل عدم صبغه بأى لون وتركه بلونه الطبيعى مع دهان الورنيش فقط، ويمكن إستثناء خامة «الأمويل» الخفيفة من ذلك حيث تقبل أى دهان.
٤. لا تستخدم الماء على الأثاث الخيزراني المصنوع من الورق فقد يتشوّه مظهره.



أثاث بالمنزل مصنوع من البامبو :





٤- الأثاث المصنوع من الحديد (فيرفورجيه):

حديد «الفيرفورجيه» هو الحديد المطروق أو المشكّل بالطرق أو التشكيل اليدوي، وخامة «الفيرفورجيه» خامة جميلة وممتينة قديما كانت تتأثر بالعوامل الجوية، لكن الآن مع المعالجات الحديثة للدهان أصبح «الفيرفورجيه» من أحسن أنواع الخامات، ويعيش فترة طويلة في ظل قسوة العوامل الجوية ويصلح للإستعمال الداخلي داخل البيوت والخارجي في الحدائق.



ألوان طلاء الأثاث المصنوع من الحديد (فيرفورجيه):

يوجد منه ألوان إلى جانب الأسود البرتقالي بدرجاته والفضي والأحمر والرمادي والذهبي والأبيض، بالإضافة أن هناك بعض الدهانات للفيرفورجيه تعطي إحساس بلون الخشب.



الفرق بين الأثاث المعدني و«الفيرفورجيه» ؟

الأثاث المعدني هو عبارة عن قطع معدنية سواء متشكّلة بخطوط مائلة أو مستقيمة، لكن لا يوجد بها جمال «الفيرفورجيه» وتشكيلاته السحرية الجميلة، بالإضافة إلى أن طبيعة المعدن خفيفة تصل إلى ٤ ملي، وتعتمد على المواسير وأشياء أخرى مختلفة، لكن «الفيرفورجيه» هو الحديد المطروق، فهو عبارة عن خطوط تتشكل بالشغل اليدوي، ولا يمكن تقليده؛ لأنه يحتاج إلى مهارة.



مميزاته :

- ١ . يتميز بالمتانة والصلابة أكثر من أي خامة أخرى .
- ٢ . يتميز بسهولة التشكيل ويدخل فيه الكثير من الدقة المتناهية.
- ٣ . سهولة دمج الحديد مع خامات مختلفة مثل:
الزجاج الملون، الخشبإلخ.
- ٤ . إمكانية التحكم بدرجة الألوان المناسبة للديكور العام للمكان.
- ٥ . الإبداع فيه لا يقف عند حد معين .

أثاث بالمنزل (فيرفورجيه) :





العناية بالأثاث المصنوع بالحديد :

الحديد المطاوع نوع من أنواع المعادن، التي تعد جزءاً أساسياً من الديكور الداخلي، الذي يتطلب في كثير من الأحيان عناية خاصة به .

١. بعض التصاميم المصنوعة من الحديد المطاوع تتضمن الكثير من الزخرفات أو الإلتواء، يمكن استخدام كريم خاص لتنظيفها مُخصص للحديد المطاوع، هذا الكريم في الغالب يكون مصنوعاً من الرخام مما يسمح بتنظيف الحديد من دون تجريحه أو ترك أي أثر.



٢. وإذا رغبت في تنظيف أثاث مصنوع من الحديد المطاوع ترك لفترة طويلة في المخزن يكفي فقط مزج لتر من الماء والصابون مع ملعقة كبيرة من الأمونياك، ويُفرك الحديد جيداً بإسفنج نظيفة وتغسل الإسفنجة كل مرة مع المزيج جيداً .



٣. ولنح أثاث الحديد لمعة يمكن تغطيته بقشرة لامعة ما، يستخدم أولاً طلاءً لمكافحة الصدأ ثم يُغطى بطلاء آخر مخصص للحديد، ويجب أن يكون نفس الطلاء المستعمل في كل مرة لكي لا يتأثر الحديد .

٤. أما العناية اليومية للحديد المطاوع الموجود في المنزل أو في الحديقة، فيتطلب تنظيفاً ناعماً بإسفنجة غمست في الماء الساخن والصابون

٥. أما الفرشاة الصغيرة فتستخدم في تنظيف الغبار داخل الفجوات أو الزخرفات الصغيرة



٥-أثاث مصنوع من البلاستيك :

يغسل بماء دافئ وصابون ويشطف ويجفف مع عدم استعمال الماء الساخن والمواد المذيبة (البنزين) في تنظيفه .



٦- إثاث مصنوع من الزجاج :

الأثاث الزجاجى هو موضة وديكور عصرى ورائع، ولكى يظهر الزجاج بشكل جميل يجب أن يتم الإعتناء به جيداً من حيث النظافة الدائمة لكي يصبح أكثر لمعانا ولا يظهر فيه أى علامات من علامات اللمس أو البخار أو حتى الأتربة، أو أى شىء قد يظهره بشكل غير نظيف.

العناية بالأثاث الزجاجى :

- * لكى نحافظ على الأثاث الزجاجى من أى خدوش يجب عدم إستخدام أو مرور أى شىء حاد عليها أو إستخدام السلك الخاص بالتنظيف أو الليف الخشنة .
- * إستخدام الماء والصابون فى التنظيف بواسطة بخاخ أو منظف الزجاج .
- * بعد إستخدام بعض الأدوات من مياه وصابون أو مياه خفيفة من خلال إسقنجة صغيرة قد نحتاج إلى إستخدام منشفة صغيرة لإزالة أى علامات مياه قد تكون متبقية على سطح الزجاج، بل ونستطيع أن نضع بعض المواد الملمعة من البخاخ على المنشفة لكي تساعد على ظهور الزجاج بمظهر لامع وپراق.



ثانيا : العناية بالمفروشات



العناية بالفراش :

دائماً ما يكون الفراش النظيف مفتاحاً للحصول على نوم هادئ والتمتع بصحة جيدة، ولذلك، تُعتبر العناية بالفراش أمراً ضرورياً للحصول على قسط كافٍ من النوم كما إنّها مهمة للحفاظ على سلامة العقل والجسد.



١. تنظيف المرتبة :



إذا أردتِ فعلاً الحصول على قسط كافٍ من النوم بشكل هادئ ومريح، يجب أن تكون المرتبة نظيفة ومريحة لأن البقع والروائح والأتربة غالباً ما يكون لها نتائج وخيمة نظراً لإستخدام المرتبة بشكل يومي، فالتنظيف بشكل دائم يساعد على التخلص من هذه الأشياء المزعجة وغير الصحية، وتعد من الأشياء الضرورية للحفاظ على الصحة عامة وصحة الأطفال خاصة .

كيفية تنظيف المرتبة :

الأدوات المستخدمة :

- * مكنسة كهربائية .
- * بيكربونات الصوديوم .

خطوات العمل :



١. أولاً نقوم بإزالة أغطية السرير لنغيرها بأغطية جديدة بعد الإنتهاء من عملية التنظيف ثم نقوم بإستخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف المرتبة من أى أتربة أو عوالق بها .
٢. إذا وجدت أى من البقع على فرش المرتبة نحاول إزالته بأى منظف مفروشات ويجب الحرص ألا نبالغ في الأمر بحيث نبيل المرتبة بشكل مبالغ فيه لأن هذا قد يعتبر وسط ملائم لنمو الميكروبات أو العفن .

٣. نرش بيكربونات الصوديوم على المرتبة ونتركها لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ويفضل أن نتركها لمدة ساعتين وذلك لإمتصاص أى روائح غير مرغوب بها في المرتبة .
٤. بعد ذلك نقوم مرة أخرى بإستخدام المكنسة الكهربائية لإزالة جميع بيكربونات الصوديوم التي قمنا برشها .

٥. ثم نقوم بتثبيت المرتبة بوضع رأسي مائل أمام أى نافذة أو أكثر بالمنزل لتهويتها كما بالصورة وتركها على الأقل ساعتين أو نعرضها للشمس في مكان مفتوح إن أمكن .

لحفاظ على مرتبة نظيفة تذكري الآتي :

١. نظفي جوانب المرتبة مرة كل شهر بإستخدام المكنسة الكهربائية.
٢. تهوية المرتبة أثناء تغيير ملاءة السرير وذلك بالانتظار قليلاً حتى تتم عملية التهوية عن طريق فتح شبك الغرفة للسماح للهواء النقي وأشعة الشمس للوصول لها .
٣. قومي بتهوية المرتبة مرّة كل بضعة أشهر، إن أمكن ذلك، وذلك بوضعها خارجاً في الشمس , سيمنع ذلك تراكم الرطوبة التي تؤدي إلى نمو الميكروبات أو العفن .



٤. تأكدي من التعليمات الموجودة على المرتبة قبل البدء مثل الإرشادات الخاصة بالغسيل , (يرجى عدم إضافة الكثير من الماء أو مواد التنظيف على المرتبة).

٢. تنظيف السرير والملاءات :

إنّ تنظيف الفراش أو السرير أمر سهل تماماً مثل تنظيف الملابس، غير إنه يجب الإنتباه لعلامات الغسيل الخاصة بالمفروشات والملاءات الخاصة بالفراش لتجنّب إنكماشها أو منع البقع من الثبات عليها أو إتلافها .



أمور يجب مراعاتها لتنظيف السرير والملاءات :

١. من الأفضل أن تنظفي الملاءات والمفروشات مرة كل أسبوع، والبطانية والحصاف مرة كل شهر.
٢. إنّ معالجة البقع الموجودة على السرير بإستخدام منظفات البقع قبل وضعها في الغسالة فكرة جيدة بشكل عام , قومي بوضع صودا الخبز فوق منظف الغسيل وإتركي المزيج لبعض الوقت من ٥ إلى ١٠ دقائق , ليؤدي وظيفته .
٣. إنتبهي جيداً للعلامات الخاصة بغسيل المفروشات والملاءات.
٤. يمكنك إستخدام منظف خاص بالبشرة الحساسة إذا كانت لديك أو لدى أي من أفراد الأسرة حساسية.
٥. لا تستخدم الماء الساخن في غسل الملاءات لأنّ ذلك سيساعد على ثبات البقع التي لم تنظف بعد.



٣. غسيل الألبسة:

يفضل غسلها في مكان يوفر مساحة كافية للحركة, مثل البانيو بعد تنظيفه جيداً أو الإستعانة بمحلات التنظيف الجاف .

ويمكن خلع الكسوة وغسلها للتنظيف بشكل جيد.





٤. تنظيف الوسائد :

إن الوسائد من الأشياء المهمة فى التنظيف، حيث يتم إستخدامها لسنين بدون تنظيف وتكتفى ربة المنزل بتغيير وتطيف أغطيتها الخارجية فقط مع إنه من الضرورى لسلامة أفراد الأسرة الإهتمام بوسائد السرير إهتماما لا يقل عن إهتمامنا بالإغطية والملاءات، و أكبر التحديات هى إصفرار

مخدات السرير حتى لو كنتِ تقومين بتغليفيها بأغطية (أكياس المخدات) سيتحول لونها الأبيض بعد فترة من الزمن للون الأصفر، ومن الأسباب الأكثر شيوعاً لإصفرار المخدات هو العرق أثناء النوم بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى مثل الأتربة والبكتيريا والذى يسبب الحساسية.



مايجب مراعاته لتنظيف الوسائد :

١. يفضل غسل مخدات السرير على الأقل ثلاث مرات سنوياً والتخلص من ذات الحشو الفيبر كل سنتين .
٢. تأكدي من نوعية المخدات الخاصة بك قبل القيام بغسلها ولكن غالباً ما تكون المخدات المصنوعة من الفاير قابلة للغسيل في المنزل .

٣. إذا كان لديك مخدات ثقيلة وكبيرة الحجم يمكنك غسل سطحها الخارجي يدوياً نظراً لصعوبة تجفيف الحشوات الثقيلة .

٤. أما إذا كانت المخدات صغيرة فيمكنك إستخدام الغسالة الأوتوماتيك للحصول على أفضل نتيجة خاصة المصنوعة من الفاير .

٥. إذا كنتِ تمتلكين بعض المخدات الإضافية ولا تستخدمينها في الوقت الحالي، قومي بتغليفيها جيداً مع مراعاة إضافة بعض قطع الصابون العطرى قبل تخزينها لمقاومة حشرة العتة التى تصيب المفروشات والاقمشة فى عدم وجود تهوية فتتسبب فى إتلافهم .



خطوات التنظيف :

١. فى البداية قومي بإزالة أغطية المخدات .

٢. إذا كنتِ تفضلين طريقة الغسيل اليدوي إملئي طبق

الغسيل بالماء الساخن لأن الماء الساخن يقتل البكتيريا ويزيل ذرات الأتربة بعمق .

٣. أما إذا قررتي إستخدام الغسالة الأوتوماتيك، فقومي بإختيار نظام الغسيل بالماء الساخن .

٤. أضيفي مقدار مناسب من مسحوق الغسيل مع قليل من الكلور للتبييض .

٥. إذا كانت رائحة الوسادة غير جيدة ينصح بنقعها في مقدار من الماء وبيكربونات الصودا (إذا كان غسيلةً يدوياً) أو يمكنك إستعمال معطر الغسيل (في حالة إستخدام الغسالة الأوتوماتيك) .
٦. قومي بالشطف عدة مرات وإعصريها جيداً للتخلص من الماء الزائد .
٧. ثم تترك معرضة لأشعة الشمس لتجف .

٥- المفارش بأنواعها :

تعتبر مفارش المائدة من أهم القطع الجميلة اللازمة لديكور المنزل و مما يلزم العناية بها لإكسابها المظهر الجميل وبقائها صالحة للإستعمال لفترات طويلة .

العناية بالمفارش :

* يمكن غسل المفارش والقوط القطنية والكتانية السميقة بالغسالة توفيراً للوقت والجهد .

* أما المفارش الرقيقة كالدانتيل والكروشيه والأورجنزاه والمفارش ذات الأهداب ، فتغسل باليد في ماء دافئ مذاب فيه مسحوق غسيل ، ويتم الغسل بالضغط في جميع الأجزاء مع تجنب الدعك ، وتكرر العملية إلى أن تصبح نظيفة تماما .



٦- الستائر :

الستائر هي أجمل ما يميز ديكور المنزل، فهي تضيفي الأناقة والفخامة على المنزل ولكنها من أكثر الأشياء التي تحمل الأتربة ويكون تنظيفها مهمة شاقة وعقبة كبيرة ، لكبر حجمها وقد تتطلب جهداً كبيراً، في فكها وتركيبها مجدداً إلى جانب عدم قابلية بعض أنواع أقمشتها للغسيل، الأمر الذي يسبب الحيرة في كيفية التعامل معها وتنظيفها بطريقة جيدة .



العناية بالستائر :

تنظيف الستائر في مكانها :

١. يمكنك تمرير المكبسة على كل أطراف الستائر بدءاً من الجزء العلوي إلى السفلي، وبعد إزالة الغبار بواسطة المكبسة يمكنك مسح الستارة بمنشفة مبللة بالماء ويمكن إضافة مسحوق تنظيف خالي من





المبيض وحاولي أن تمرري المنشفة بلطف من دون فرك.
 ٢. إذا كنت تملكين آلة تنظيف على البخار، فهذا يجعل العملية أسهل بكثير، حاولي تمرير رأس الآلة البخارية من أعلى إلى أسفل، وبعد الإنتهاء يفضل عدم فتح النوافذ بل إتركي الستارة تجف تلقائياً، وذلك لأن القماش المبلل يجذب الغبار إليه من الخارج، ولكن قبل اللجوء إلى هذه الطريقة تأكدي أن نوع القماش يتحمل التنظيف على البخار، حتى تحمي ستارتك من التلف.



٣. في حال وجود بقعة ما، جربي أولاً هذه الطريقة:
 * إمزجي القليل من سائل التنظيف داخل كوب من الماء الدافئ وإستخدمي أسفنجة نظيفة وأعصريها وحاولي التنظيف بالرغوة لمدة 10 دقائق متواصلة .



* أزيلِي الرغوة بواسطة أسفنجة نظيفة وجففي مكان البقعة وفي حال ظهرت بقعة من الماء بعد جفافها، بإمكانك إستعمال ماكينة البخار أو المكواة لإزالتها تماماً.

تنظيف الستائر بعد فكها :



١. تختلف طريقة التنظيف بنوعية القماش لكن يفضل عدم غسلها في الغسالة إلا لو كانت غسالتك توفر برنامجاً خفيفاً في العصر حتى لا تظهر مكرمشة وعلى ماء بارد وقصيراً في الوقت .

٢. ويمكن غسلها في البانيو مع إزالة أي بقعة واضحة بنقعها في ماء فاتر وقليل من المسحوق ولا تنسي تنظيف البانيو جيداً قبل ذلك خاصة مع الستائر الفاتحة و لا تضعي كل الستائر معاً ولكن ضعي نفس نوعية القماش واللون معاً .

٣. جففيها في المجفف إن توفر لديك أو في الهواء في الشرفة لكن لا تتركها كثيراً في الشمس .

٤. إحرصِي على الستائر الدايتيل أو الجبير أو الأورجانزا لأنها شديدة الرقة ربأن تطوى داخل كيس مخدة يربط من الطرفين قبل وضعها في الغسالة حتى لا تتلف بسبب الغسيل .

٥. إن إحتاجت للكي فليكن على درجة حرارة خفيفة جداً ويفضل أن تقومي أنتي بهذه المهمة لحرصك عليها.

٦. من الجيد إضافة طبقة من الستائر السميكة (بلاك أوت) تحت الستائر فهي تقلل من حجم التراب وتأثير الشمس على الستائر وعلى المنزل وسهولة التنظيف .

ملحوظة

إذا تغير لون مجرى الستائر أو حلقاتها ، إنقعها في ماء وخل وإدعكها لإعادة لونها من جديد.

٧- السجاد :

من الأفضل عند إختيار السجاد إختيار الألوان ذات الدرجات المختلفة والإبتعاد عن الدرجات الفاتحة خاصة للأماكن التي سيتواجد بها الأطفال مثل المعيشة وغرفة الأطفال .

**العناية بالسجاد :**

١. إحرصى على تنظيف السجاد مرتين أسبوعياً مرة بالمكنسة الكهربائية ومرة بالتنفيض و إهتمي بأطراف السجاد.
٢. في حال سقوط شيء على السجادة إحرصى على إزالته فوراً ووضع منشفة نظيفة لمتص البقعة و إستخدمي منشفة أخرى بقليل من صابون «ليفة» وإبدئي بحواف البقعة وصولاً لداخلها حتى لا تنتشر وإستخدمي منشفة نظيفة لتجفيف السجاد ويمكن تمرير المكنسة عليها .
٣. إذا إلتصق بها قطعة من اللبان فأفضل طريقة فركها بقطعة من الثلج .
٤. إن كان الأطفال يمارسون التلوين فيمكن فرش قطعة كبيرة من القماش «ملاءة قديمة» على السجادة يجلسون فوقها أو قطعة كبيرة من الكرتون .

**طرق تنظيف التحف والأنتيكات :**

تتعدد أنواع المواد التي يتم صنع التحف والأنتيكات منها و التي يتم إستخدامها كديكور في المنازل وغيرها ولكل نوع من أنواع التحف والأنتيكات طرق وأساليب خاصة للعناية بها والحفاظ عليها والتي تحتاج للعناية الدورية وطرق ومواد مخصصة للتنظيف وهي كالاتي :

**١- طرق تنظيف التحف الكريستال والزجاج :**

ويتميز هذا النوع من التحف بأنه رقيق جدا ويمكن كسره بسهولة لذلك يتطلب عناية دقيقة وحرص شديد أثناء عملية تنظيفه وهي كالتالي:

١. القيام بتحضير ماء دافئ في وعاء كبير ويتم وضع كمية من سائل التنظيف .
٢. القيام بوضع تحف الكريستال والزجاج بالوعاء والقيام بغسلها بحرص شديد وشمعدان الكريستال يتم فركه جيدا بفوطة بعد تليين الشمع بالماء الدافئ .



٣. ثم القيام بتحضير وعاء به ماء بارد وقليل من الخل لكل أربعة أكواب ماء ملعقة خل، القيام بوضع التحف بالماء البارد بالخل وشطفها جيدا .
٤. القيام بوضعها علي فوطة سميكة وجافة وتركها لتجف تمام .

٢- طرق تنظيف التحف النحاسية :

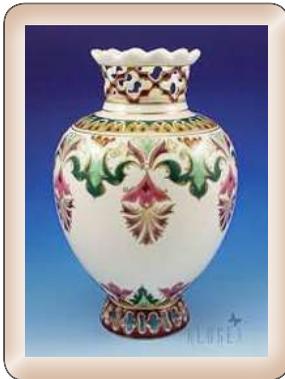


تتعدد أشكالها فمنها الشمعدان والمزهريّة والتحف المزخرفة وتنظف كالآتي :

١. القيام بوضعها في إناء به ماء دافئ وكمية من سائل التنظيف وغسلها جيدا .
٢. القيام بشطفها جيدا بوعاء ماء دافئ .
٣. القيام بتجفيفها جيدا بقطعة من القماش نظيفة وجافة .
٤. القيام بتلميعها بالمواد الخاصة بتلميعها الموجودة بالأسواق عند الحاجة .

٣- طرق تنظيف التحف الصيني والفخار والخزف :

تحتاج للعناية الفائقة فهي سهلة الكسر ولا يتم غسلها إلا كل فترات طويلة .



١. القيام بتنظيفها وإزالة الغبار من عليها بقطعة قماش ناعمة ونظيفة .
٢. ثم وضعها في إناء به ماء دافئ وسائل التنظيف وغسلها بحرص .
٣. ووضعها في إناء به ماء دافئ وشطفها ثم شطفها مرة أخرى بإناء به ماء بارد .
٤. القيام بتجفيفها جيدا بقطعة قماش ناعمة وجافة .

٤- طرق تنظيف التحف الفضية :



١. تحتاج إلي عناية فائقة حتي لا يتغير لونها .
٢. القيام بوضعها في وعاء به ماء دافئ وسائل التنظيف ثم غسلها جيدا برفق .
٣. ثم القيام بشطفها بالماء الدافئ .
٤. القيام بتجفيفها بقطعة قماش نظيفة وناعمة حتي لا تخدش .

٥- طريقة تلميع التحف والأنتيكات الفضية :



- القيام بتحضير ورق ألومنيوم وملح وبيكربونات صوديوم وماء دافئ .
١. القيام بتحضير وعاء وتبطينه بورق الألومنيوم جيدا .
 ٢. القيام بتحضير خليط من ملعقة كبيرة بيكربونات صوديوم وملعقة صغيرة ملح ونصف كوب ماء دافئ .
 ٣. القيام بوضع قطع الفضة في الوعاء المبطن ووضع الخليط عليها ثم غلقها وتركها لمدة خمسة دقائق لتتفاعل المكونات مع الفضة وتعمل على إزالة الأوساخ والسواد العالق بها مع الحرص على عدم تركها كثيرا مع الملح حتى لا تتلف .
 ٤. القيام بتجفيفها بقطعة قماش ناعمة ونظيفة ويمكنك إستخدام فرشاة الأسنان لإزالة الأوساخ بثنائيا التحف الفضية .
 ٥. القيام بشطفها بالماء الفاتر وتجفيفها جيدا بقطعة قماش نظيفة وناعمة .
 ٦. كما يمكنك تلميع التحف الفضية بالملح الخاص بها الموجود بالأسواق .



العناية بالبراويز والصور والمرايات :

١. إزالة الاتربة من واجهة الصور وخلفها .
٢. الصور المكشوفة بدون زجاج تمسح بفرجون ناعم مع تجنب اللمس باليد وينظف البرواز حسب نوعه فالبرواز المذهب يمسح بقطعة مبللة بالماء وقليل من النشادر ثم يجفف ويلمع .
٣. البرواز الخشبي يدهن بورنيش الأثاث ويلمع بقطعة ناعمة .
٤. البرواز القטיפي يمسح بنسيج مغموس في البنزين .
٥. البرواز الجلد يدهن بورنيش الأحذية (لون البرواز) ويترك فترة ليتشرب الورنيش ثم يلمع جيدا .
٦. يجب المحافظة على خلفية المرايات والصور من البلل حتى لا تتلف .

التقييم :



انتقلى للتقييم من خلال الإجابة على الأسئلة
الآتية:

أكمل :

الخامات التي يتكون منها أثاث المنزل عادة من

.....و.....و.....

من المفروشات التي يجب الإهتمام بنظافتهاو.....و.....

تكون أغطية الأثاث المنجد منأو

الأنشطة الإثرائية :

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالي:

أكتب بحث عن أنواع البقع المختلفة وطرق إزالتها بالإستعانة بمواد طبيعية للتنظيف ؟

إتيكيت الولائم

٥

الأهداف

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

- ◆ يذكر مفهوم الإتيكيت .
- ◆ يعدد الآداب التي يجب أن يتبعها الضيف .
- ◆ يعدد الآداب التي يجب أن يتبعها المضيف .
- ◆ يتبع الأسس السليمة عند ترتيب المائدة .
- ◆ يجعل المائدة بأساليب مختلفة فى ضوء الموارد المتاحة .
- ◆ يتدرب وسائل مناسبة لتجميل المائدة (ربطات جديدة لقوط السفرة، ، ، ، ، إلخ).
- ◆ يحرص على إتباع السلوك السليم عند تناول الطعام .

القضايا المتضمنة

المهارات الحياتية .

الوسائل التعليمية

السبورة - فيديو تعليمي عن أعداد المائدة نماذج لطلبات فوط السفرة .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسي .



مقدمة الدرس :

الولائم دائماً ما تزيد أواصر المحبه و الصداقه بين الجميع وهى وسيلة إلى لم شمل العائلة والأحباء فى أجواء ممتعة و لكى تكونى مضيفه ممتازة يجب أن تلتزمى بقواعد اللياقه الإجتماعيه و إتيكيت الولائم ، لتبقى الوليمة عالقـة فى أذهان ضيوفك طويلاً .

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ◆ معنى الإتيكيت .
- ◆ مفهوم إتيكيت الولائم .
- ◆ ما يجب مراعاته لتقديم وليمة فى ضوء فن الإتيكيت.
- ◆ الآداب التي يجب أن يتبعها الضيف .
- ◆ إتيكيت الضيافة فى المناسبات المختلفة .
- ◆ إستمعى إلى جميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة، وإستنتجى

معنى الإتيكيت :

هو السلوك المهذب اللبق الذى يساعد الناس على الإنسجام والتلائم مع بعضهم البعض ومع البيئة التى يعيشون فيها ، وإحترام الذات وإحترام الآخرين وحسن التعامل معهم .



إتيكيت الولايم :



دعوة الأصدقاء أو الأقارب إلى مؤايد الطعام من دواعى البهجة والمجاملات الإجماعية السلمية فى الحياة ، لهذا يجب إلباع فن التعامل السلم (الإلبكيت) ولبس من المضيف فقط ولكن أيضا من المضيف.

أمور يجب مراعاتها لنجاح أى وليمه :



بينما تكون صاحبة الدعوة فى أوج نشاطها وحركتها وهى تحضر للوليمة التى ستقيمها فى منزلها، محاولة قدر المستطاع إختيار أصناف الطعام المناسبة من الشوربات والمقبلات والأطباق الرئيسية والحلويات والفاكهة فإن أكثر ما يلقها كيف ستبدو مأدتها! هل هى مرتبة؟.. هل كل قطعة فى مكانها الصحيح؟.....إلخ

ولكن الأهم من هذه الأمور هو إنه يجب أن تفكر صاحبة الدعوة ما الذى يمكن فعله لكى تبدو مشرقة ومنتعشة أثناء وجود المضيف عندها، فتكون إبتسامتها نابعة من القلب ولبست مصطنعة بسبب التعب، ولذلك ننصحها بإلباع الخطوات الآتية :

١. حاولي تنظيم أمورك قبل موعد الدعوة بيومين أو ثلاثة ، عليك أن تعرفى عدد المضيف، وتكتبى على ورقة كل أصناف الطعام التى تريدين تحضيرها، ومن ثم تقومين بتدوين إحتياجاتك ومن ثم شرائها ويفضل ذلك قبل يومين على الأقل من موعد الوليمة.
٢. وقبل الموعد بيوم واحد إصنعى الحلوى فى الصباح مع كل ما يمكن تحضيره فذلك يخفف عنك كثيرا كما يمكنك تحضير كل القطع الخاصة بتقديم الطعام على المائدة من (أطباق وأكواب وملعق وشوك وسكاكين... إلخ) .
٣. فى الليلة التى تسبق الدعوة حاولي أن تنامى باكرا، لكى تستيقظى نشطة غير مرهقة.
٤. فى صباح يوم الدعوة إحرصى على إعداد كل الأطباق الساخنة.
٥. اطلبى من أفراد أسرته مساعدتك فى بعض المهام الخاصة بمتطلبات الوليمة، مثل إعداد وتقطيع الخبز وكذلك تجهيز عدد من المشروبات وغسيل الفاكهة وتجهيزها.....إلخ.
٦. حاولي أن تنهى تحضير الطعام قبل ساعة من حضور المضيف (موعد الوليمة)، لبتسنى لك الوقت للظهور بمظهر لائق .

الأداب التي يجب أن يتبعها الضيف :

١. إذا تلقيت دعوة لا تتردد فى سؤال المضيف / المضييفة عن نوع الحفل وميعاده، ويساعدك ذلك فى إختيار ملابسك، وإدراك مدى امكانية اصطحاب الأطفال.
٢. إختار الهدية العملية التى يمكن أن يستفيد منها الضيف، وليس شرطاً أن تكون غالية الثمن، ومن الأفضل أن تقدم الهدية لصاحب الدعوة لتوجيه الشكر له شخصياً.
٣. لا تصطحب أى شخص غير موجه الدعوة إليه.
٤. إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً معيناً أو حمية خاصة، فلا بد من إخبار مضيفك بذلك بدلاً من ترك الطعام دون تناوله.
٥. إحرصى على شكر المضيف والثناء على جودة الأطعمة من حين لآخر أثناء وبعد تناول الطعام .
٦. لا تبدئى بتناول الطعام إلا بعد جلوس جميع الأفراد على المائدة والبدء فى تناول الطعام .
٧. حاولى عدم إصدار صوت عند تناول الطعام أو تبريد الطعام الساخن بالنفخ فيه .
٨. لا تتحدثى والطعام فى فمك .
٩. لا تدفع طبق الطعام بعد إنتهائك منه بعيداً و بل إنتظر الخادم أو المضيف لحمله من أمامك .
١٠. إحرصى على وضع فوطة المائدة على الفخذين (الاجر) بمجرد جلوسك على المائدة ،لا تفرد طياتها لتحمى ملابسك فى حالة إنسكاب الحساء أو أية سوائل بجانب فتات الخبز .
١١. لا تستندى بذراعيك على المائدة ولكن إحتفظ بهما على جانبي الجسم، مرفوعين عن المائدة .

إتيكيت المضيف :

١. تذكر دائماً أن ضيفك فى ضيافتك فأحرص على إستمتاعه بصحبتك وضيافتك قبل طعامك، لذا فلا تقضى وقت ضيافتك له فى المطبخ لإعداد وجبات الضيافة من طعام وشراب وخلافه، بل يجب إعداده مسبقاً .
٢. الإستقبال والترحيب بالضيف.
٣. أعمل دائماً على فتح موضوعات شيقة لجذب الحديث ، وتجنب الموضوعات الجدلية .
٤. تجنب قطع نظر الضيف بالزهور والشموع وخلافه على المائدة ، مما يحجب رؤية الطعام والجالسين .
٥. لا بد أن يبدأ ضيوفك أولاً بتناول الطعام ثم أنت بعدهم .
٦. عدم الإلحاح على الضيف بتناول أكثر من طاقته من الطعام .
٧. الحلويات أو الفاكهة يمكن أن تقدم على مائدة الطعام إن أمكن ، بشرط أن تكون نظيفة ومجهزة ، كما يمكن تقديمها فيما بعد .
٨. لا تنظلى فى المطبخ بينما يتناول الضيوف المرطبات التى تسبق تناول الطعام .
٩. لا تنهضى عن المائدة إلا بعد إنتهاء الضيوف من تناول الطعام.
١٠. رتبى كل ما تحتاجينه من أطباق وشوك وملعق على منضدة متحركة بجانبك ، فلا تضطرين إلى النهوض من مكانك لإحضار شيء من المطبخ.



١١. ضعى بعد الإنتهاء من تناول الطعام كل طبق فوق الآخر بما فيه من بقايا طعام وشوك وملاعق وسكاكين ونفذى كل ذلك بهدوء وسرعة ومن دون عرقلة للأحاديث المتبادلة بين المدعوين .
١٢. تواجدك المستمر بين ضيوفك يشعرهم إنك السيدة ولست الطاهية التى أعدت الطعام ولا تشعريهم بإرهاقك فى إعداد الوليمة وتعبك . ناقشى المتعلمين فى الأدوات اللازمة لترتيب المائدة والأرشادات اللازمة لإختيار كلا منها .

✳️ وإستمعى لإجاباتهم وعززى الإجابات الصحيحة وإستنتجى التالى :

ترتيب المائدة :

قواعد ترتيب المائدة لأى وجبة (فطور - غداء - عشاء - شاي) خلال اليوم واحدة , إلا أن الأدوات قد تزيد أو تنقص تبعا لنوع الوجبة وعدد الأفراد والأصناف المقدمة .



الأدوات والمواد اللازمة لإعداد المائدة :

- ١ - المفارش .
- ٢ - فوط المائدة .
- ٣ - الأدوات الفضية .
- ٤ - الأكواب .
- ٥ - الأطباق .
- ٦ - أدوات الشاي والقهوة .

١- المفارش :

١. يجب أن يكون المفرش نظيفا خاليا من البقع .
٢. جيد التهوية والكى .
٣. يصنع من التيل ويكون سادة أو مطرز أو مربعات .
٤. يستعمل المفرش الأبيض أو الألوان الفاتحة أو المطرزة بنفس اللون فى الحفلات الرسمية و تستعمل الألوان الزاهية فى المناسبات العائلية .
٥. لاتستعمل المفارش المربعات إلا للعائلة والأصدقاء المقربين جدا .





٦. وتستخدم المفارش السادة مع الأطباق المنقوشة والعكس صحيح .
٧. والمفارش المطرزة بألوان زاهية لمائدة الشاي كذلك فى وجبة الإفطار .
٨. يفضل وضع قطعة من اللباد على المائدة تحت المفارش فهى تحمى سطح المفارش وتمنع تحرك المفارش من مكانه , وتخفف من حدة الأصوات التى تحدثها الأطباق وأدوات المائدة وتعطى سطحنا ليينا أملس .
٩. إذا كان بالمفارش تطريز مفرغ (دانتيل) يوضع على المائدة مباشرة لإظهار جمال التطريز .
١٠. يفضل أن يتدلى المفارش لمسافة ٣٠ سم من جميع جهات المائدة .
١١. يستخدم البعض المفارش البلاستيك كغطاء للمائدة , مناسب فى وجود الأطفال ولكن لا يستعمل فى الحفلات الرسمية .

طقم المفارش الأمريكانى :

فكرة الطقم الأمريكانى من المفارش و الذى يتكون من مفارش مستطيل حوالى ٥٠ × ٣٠ سم .



مميزاته :

- * يشتري منه أى عدد مطلوب .
- * سهولة غسله وكيه .
- * إذا تلف أحد المفارش (حرق - بقعة) فالخسارة تكون بسيطة .
- * يوضع مفارش أمام كل فرد من الجالسين على مائدة الطعام .
- * يظهر جمال المائدة بين الفراغات .



٢- فوط المائدة :

١. فوطة المائدة المصاحبة للمفارش الكبير تكون مربعة كبيرة الحجم حوالى ٦٠ × ٦٠ سم .
٢. فوط الشاي تكون ٢٥ × ٢٥ سم أو ٢٠ × ٢٠ سم .
٣. عند تقديم أصناف تستدعى استعمال الأيدي فلا مانع من تقديم فوط من الورق لحماية الفوط القماش من البقع .

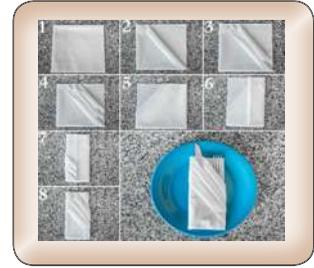
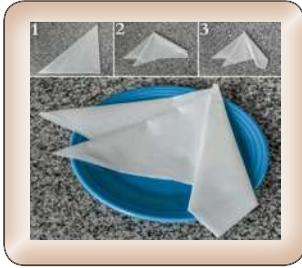
طيات فوط السفرة :

تطوى الفوط طية عادية مربعة أو مثلثة ، أما الطيات الزخرفية فقد قل إستعمالها إلا فى الحفلات أو فى المناسبات الرسمية .

و توضع الفوطة إلى يسار الجالس أو توضع فى الطبق الأمامى أو فى الكوب .
ناقشى المتعلمين فى ربطات فوط المائدة المختلفة .

❁ وإستمعى لمقترحاتهم وشجعيهم لإبتكار أفكار جديدة وإستتجى الأتى :





٣- الأدوات الفضية :

تطلق كلمة فضية على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام سواء كانت من الفضة أو من غيرها من المعادن مثل الكروم أو الصلب غير القابل للصدأ (الأستنلس ستيل) . وتختلف أشكال قطع الفضية من ملاعق وشوك وسكاكين تبعاً للغرض من إستعمالها .



أنواعها :

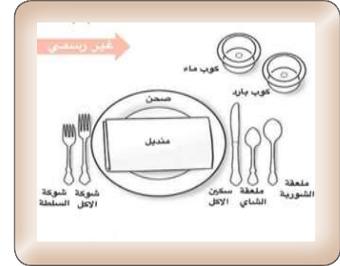
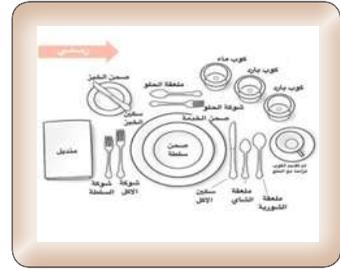
١. تصنع من الفضة الخالصة وتصل نسبة الفضة إلى ٩٢ ٪ والباقي ٨ ٪ نحاس ، وهذه غالبية الثمن .
٢. تصنع من معدن مطلي بالفضة ، ويتوقف السعر على نوع المعدن الأساسي وكمية الطلاء النقي .
٣. تصنع من الصلب الغير قابل للصدأ (الأستنلس ستيل) وتوجد منه أنواع مختلفة السعر وذلك تبعاً لصلابته .

يتميز الأستنلس ستيل:

بتحملة للإستعمال ولا يصدأ ولا تنظف لمعته وهو بعكس الفضة لا يحتاج إلى تلميع مستمر للمحافظة على جماله، وهو عملي وسعره مناسب .

بعض الإرشادات لترتيب الفضية :

١. يجب التأكد من تمام نظافة القطع ولمعانها قبل ترتيبها .
٢. ترتب القطع حسب أولوية إستعمالها من اليمين إلى اليسار ومن اليسار إلى اليمين فى إتجاه الصحن .
٣. توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة، وتبعد عن طرف المائدة للداخل حوالى ٢ سم بحيث يكون أطراف القطع السفلية كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة.
٤. يوضع سكين الأكل إلى يمين الصحن وسلاحه جهة الطبق .
٥. توضع ملعقة الشوربة إلى يمين السكين متجه إلى أعلى.
٦. توضع الشوك إلى يسار الصحن.
٧. إذا كانت الأصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذ توضع شوكة الأكل مكان السكين.
٨. عند تقديم السمك كطبق أساسى يجب وضع شوكة وسكين السمك بدلاً من الشوكة العادية.
٩. توضع أدوات الحلو أعلى الصحن بحيث تكون الملعقة ثم السكين ويلبها الشوكة ،وتكون يد الملعقة والسكين إلى اليمين أما يد الشوكة فتكون جهة اليسار .



٤- الأكواب :

١. يجب أن تكون تامة النظافة وجافة.
 ٢. يوضع الكوب عند طرف السكين أو إلى اليمين قليلا .
 ٣. فى حالة تقديم عصير فاكهة مع الأكل يوضع كوب العصير إلى يمين كوب الماء وأقرب للجالس من كوب الماء .
- أما إذا قدم العصير فى أول الوجبة فيوضع الكوب على طبق صغير ويوضع على الطبق فى





٥- الأطباق :

- تطورت صناعة أطقم المائدة من صيني وفخار وبلاستيك , وتغيرت أشكالها وألوانها ونجد الآن ما يلائم ظروف ومستويات الأسر المختلفة .
١. يوضع طبق الخبز والزبد إلى يسار الجالس أعلى طرف الشوكة وقد يستعمل نفس المكان لطبق السلطة.
 ٢. إذا كانت الطريقة المتبعة لتقديم الطعام هي الطريقة الرسمية فيمكن وضع أطباق السلطة المعدة قبل جلوس الأفراد بفترة وجيزة .
 ٣. يوضع طبق السلطة الكبير إلى يمين أو يسار ربة المنزل وإلى جواره ملعقتان أو ملعقة وشوكة للغرف .
 ٤. وضع طبق الأكل بين الشوكة والسكين أمام كل فرد من الجالسين على المائدة .



٥. يتم أولاً وضع الطبق الأكبر للوجبة الرئيسية في منتصف الأدوات الأخرى ويكون مسطحاً، يأتي فوقه طبق عميق أصغر منه قليلاً للسلطات والمأكولات الباردة، وفوقه أيضاً يأتي طبق عميق صغير للشوربات.
٦. وفي حالة استعمال أكثر من طبق أمام كل فرد فتوضع الأطباق المسطحة أولاً وفوقها طبق الحساء , ولا يوضع أكثر من ثلاث أطباق أمام كل فرد مهما كانت الأصناف .

٦- أدوات الشاي والقهوة :



- تستعمل عادة على مائدة الإفطار , وأحياناً على مائدة الغذاء والعشاء وترتب كالتالي :
- يوضع فنجان الشاي في أحد الأوضاع الآتية :

١. إلى يمين الطبق الكبير .
٢. مكان كوب الماء .
٣. فوق الطبق الكبير .



وتستخدم عربة الشاي لسهولة الحركة بالأدوات .



ناقشى المتعلمين فى وسائل تجميل المائدة .

✿ إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة و إستنتجى منها ما يلى :

تجميل المائدة :

لا تخلو مائدة مهما كان حجمها من عنصر التجميل ويجب أن يراعى البساطة والذوق السليم فى تنسيق المائدة وتجميلها .



بعض الأمور التى يجب مراعاتها لتجميل المائدة :

١. تناسب حجم قطعة التجميل مع حجم المائدة .
٢. يفضل أن تكون قطعة التجميل منخفضة حتى تمكن الجالسين من رؤية بعضهم البعض ، وقد تستعمل قطعة تجميل كبيرة إذا كانت المائدة ملاصقة للحائط وعندئذ توضع قطعة التجميل إلى جوار الحائط .
٣. لا يستعمل الشمع إلا فى مائدة العشاء ، ويجب أن يشعل ويفضل وجود إضاءة غير مباشرة لمساعدة ضوء الشموع الخافت .
٤. يفضل أن تكون شعلة الشمعة مستوى أعلى أو أقل من مستوى الجالسين لوضوح الرؤية .
٥. عند إستخدام الزهور يفضل ذات الرائحة الخفيفة حتى لا تتغلب على روائح الطعام المقدمة .
٦. وفى حالة عدم وجود زهور طبيعية يمكنك إستخدام زهور صناعية أو مجموعة من الفواكه .
٧. فى أحيان كثيرة يعتمد فى التجميل على الألوان المستعملة فى الأطباق والمفارش والقوط .





قائمة الطعام :

قد تضطر في بعض المناسبات والولائم الرسمية ذات الأعداد الكبيرة إلى عمل قوائم للطعام وبطاقات للمدعوين وتكون كالآتي :

يفضل أن تكون بسيطة ويكتب عليها الأصناف بلغة واضحة و وتوضع أمام المدعوين إما على حامل خاص أو تثنى وتثبت بدونه.

بطاقات أسماء المدعوين :



* تكون بسيطة ومزخرفة ويكتب إسم كل فرد عليها وتوضع على المائدة أمام الطبق المعد له أو في الطبق نفسه ليجلس في المكان اللائق بدون إخراج .



* وضع بطاقة أكبر الضيوف سنا ومركزا على يمين المضيف إذا كان رجلا وأو يسارا إذا كان المضيف سيدة .
ناقشى المتعلمين في طرق تقديم الطعام المختلفة .

* إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة و إستنتجى منها ما الآتى :

١- الطريقة الرسمية :

وهى من أصعب الطرق لأنها تحتاج إلى فضيات و أدوات عديدة بالإضافة إلى الخادمت و رئيس الخدم لتقديم الطعام .. و تلخص فى :

١. إعداد الأدوات بالطريقة العامة .

٢. يقدم الطعام على دفعات :

- الحساء .
- المقبلات .
- السمك .
- الطبق الرئيسى .
- الطبق الجانبي .
- الحلويات .



٣. يكون التقديم من جهة اليسار و يغرف الخادم باليمين و يستمر

بالغرف حتى يطلب الجالس بالإكتفاء .

٤. ترفع الأدوات من جهة اليمين .

٥. يجب مراعاة قواعد و آداب المائدة فى هذه الطريقة و هى تناسب الدبلوماسيين و أصحاب المقام الرفيع.....إلخ .

٢ - الطريقة العائلية :

١. تعتمد على أفراد الأسرة فى خدمة أنفسهم .

٢. تعد المائدة كالمعتاد بوضع أدوات المائدة والأكواب والأطباق أمام كل فرد.

٣. توضع أطباق الغرف كلها أمام ربة المنزل .

٤. الأطباق المقدمة توزع من أمام ربة المنزل والشخص الجالس إلى يسارها ،وذلك للإسراع فى عملية توزيع الطعام .

٥. تغرف ربة المنزل الطعام لكل فرد وتمرر يدا بيد على التوالى لتصل إلى صاحبها فى حالة عدم وجود ضيوف .

٦. إذا كانت الضيفة الكبرى جالسة إلى يمين ربة المنزل فتقدم لها الطبق الأول من جهة اليمين ثم تمرر الأطباق لتصل لباقى الأفراد مبتدئة بالشخص الأبعد .

رفع الاطباق :

١. يقوم أى فرد من أفراد الأسرة برفع الأطباق بنفسه أو بالإشتراك مع ربة المنزل .

٢. ترفع الاطباق مبتدئين بطبق ربة المنزل ثم فى حركة دائرية فى إتجاه عكس عقارب الساعة .

٣- الطريقة الأمريكية :

وهى أكثر الطرق التى يمكن إتباعها فى بيوتنا المصرية لأنها بسيطة وسهلة وسريعة وتعطى الفرصة لكل واحد ليغرف لنفسه , وتخفف العبء عن ربة المنزل وهى كالأتى :

١. ترتب أدوات المائدة كالمعتاد وتوضع أطباق تناول الطعام كاملة أمام كل فرد وكذلك أطباق السلطة وغيرها .

٢. توزع أطباق الطعام وكل ما يقدم فى الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أمام الموجودين على مسافات , وتوضع أدوات الغرف إلى



جانب أطباق الطعام ولاتوضع فوقها .

٣. تطلب ربة المنزل من الموجودين أن يمرروا الأطباق فيتناول كل شخص طبقا قريبا منه و يقوم كل فرد

بتناول ما يحتاجه من الأصناف إلى الطبق الفردى ،ثم يمرره للشخص الجالس إلى يمينه ليفعل بالمثل وهكذا .

- ٤ . يراعى أن يكون التمرير فى نفس الإتجاه وهو اليمين .
- ٥ . فى حالة الرغبة فى تناول المزيد تبدأ ربة المنزل بطلب تمرير الأطباق مرة ثانية على الموجودين .
- ٦ . يقوم الشخص المسئول برفع الأطباق الكبيرة من وسط المائدة ،ثم يرفع أطباق ربة المنزل ثم فى إتجاه دائرى إلى اليمين حتى ترفع الأطباق .

٤ - طريقة الطبق الواحد :

تُستعمل هذه الطريقة فى عصرنا الحديث لأكثر من سبب منها :

- ١ . خروج المرأة للعمل وضيق وقتها مما لايسمح بترتيب الأصناف وتجميلها فى أطباق كبيرة .
- ٢ . تختصر الكثير من الأطباق، مما يوفر الجهد والوقت
- ٣ . صغر مساحة غالبية المنازل أصبح لايسمح بوجود الموائد الضخمة.

يتم فيها الأتى :

- ١ . غرف الأصناف فى الأطباق الفردية فى المطبخ بحيث يحتوى الصحن على جميع الأصناف ما عدا الحلو ثم توضع قبل جلوس الأفراد وقد تقدم بعد جلوس الأفراد و فى هذه الحالة تقدم إليهم من جهة اليمين بالمناولة و بعد الإنتهاء ترفع الأدوات لتقديم الحلو فى طبق الحلو .
- ٢ . يمكن نقل الطعام من المطبخ إلى حجرة المائدة بواسطة عربة الشاى .
- ٣ . لاتستعمل هذه الطريقة للمجموعات الكبيرة لأن الأظعمة تبرد قبل تناولها وهذا غير مستحب .

٥ - طريقة البوفيه :

تعتبر من الطرق التى أنتشر إستعمالها فى كثير من البيوت وخاصة عند وجود عدد كبير من الزوار ، وعدم وجود مكان كاف لإستيعابهم و طريقة البوفيه ليست حديثة إذ قد إستعملها قدماء المصريين فى حفلاتهم كما تدل على ذلك الرسومات التى وجدت فى المعابد المصرية القديمة.

ويقدم الطعام كالآتى :

- ١ . توضع الأصناف على المائدة دفعة واحدة و ترتب الأدوات على الطاولة الجانبية .
- ٢ . يقوم كل شخص بأخذ أدواته و يغرف من الأصناف ما يشاء
- ٣ . تعد ربة المنزل أماكن كافية لجلوس الأفراد ومناضد صغيرة متفرقة لوضع الفناجين أو الأطباق عليها وقد تستعمل المناضد المربعة التى تتسع لأربعة أفراد وتعد حولها المقاعد ليتناولوا الطعام فى مجموعات.
- ٤ . تجمع ربة المنزل الأطباق من الضيوف إلى المطبخ أو قد يضعها الضيوف على منضدة جانبية معدة مسبقا .
- ٥ . بعد ذلك ترفع الأطباق وتوضع أطباق الحلو وأدواته وأطباقه ، ويمكن تجهيز مائدة للحلو من البداية إن وجد مكان كاف .





٦. يسير الضيوف أمام البوفيه من الشمال إلى اليمين .
٧. إن وجدت مشروبات (شاي أو مثلجات) فتكون آخر شئ يتناوله .
٨. فى حالة الأعداد الكبيرة من الضيوف يسمح بعمل صفين إحداهما يسير من الشمال إلى اليمين والأخر بالعكس فى الإتجاه الأخر للمائدة .

٦ - طريقة الصينية :

١. وتستعمل فيها الصوانى المقسمة لغرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف فى قسم من أقسام الصينية وتحمل إلى حيث يجلس الشخص وتستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصوانى وقد توضع على الركبتين (الحجر) أو تغرف الأصناف فى أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد .
٢. وبعد الإنتهاء من تناول الطعام تعاد الصوانى إلى المطبخ أو يحملها أحد أفراد الأسرة من الضيوف إلى المطبخ .
٣. تستعمل هذه الطريقة فى حالة تناول الطعام فى السرير فى حالة المرض مثلاً وكذلك فى الرحلات والمعسكرات .



ناقشى المتعلمين فى ترتيب تقديم الأصناف فى الولايم .

✱ إستمعى لجميع الإجابات وعزى الإجابات الصحيحة , وأستنتجى منها ما يلى :

ترتيب تقديم الأصناف فى الولايم :

١. الأورديفر (المشهيات) ثم الحساء أو إحداهما , وفى الصيف يقدم الحساء المتلج ويستحسن تقديمها فى الفناجين الخاصة بها .
٢. الصنف الأول ويكون عادة صنف من السمك أو الجمبرى أو من الفطائر المحشوة بالأسماك أو الطيور أو بخلطات الجبن والخضروات أو بعض أصناف البيض الراقية .
٣. الصنف الرئيسى عبارة عن نوع من اللحوم أو الطيور .





٤. صنف من الخضر و صنف من النشويات كالأرز أو المكرونة أو المحشوات .
٥. السلطة فى أى وقت بعد الحساء .
٦. الجبن .
٧. الفواكه .
٨. القهوة والشاى .

نلاحظ أن تقديم الأصناف بهذه الطريقة يتسم بالمبالغة ولايتفق مع روح العصر من الناحية الإقتصادية والواقعية ولكن الهدف الرئيس هو تكوين الوجبة المتكاملة الصحية وبالكميات التى يحتاجها الجسم وأن تقدم بشكل جذاب يعمل على فتح الشهية .

ناقشى المتعلمين فى طريقة الديش بارتى وأفضل أوقات وأماكن لتنفيذها ■

✱ إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة , وإستنتجى منها ما يلى :

- الديش بارتى :

- ✱ الديش بارتى فكرة مناسبة خاصة للأصدقاء أو الجيران بحيث تعد كل أسرة أو كل صديقة طبق ما ويمكنك أن تقوم أنت بتنظيم قائمة بالمأكولات بحيث يختار كل منهم إعداد الطبق المناسب له، وتوفر كثيراً من الجهد والوقت فتعد طبقاً واحداً مع طاقم أدوات المائدة والعصائر مثلاً .
- ✱ الديش بارتى أيضاً فكرة مناسبة لدعوة عائلية كأن تدعين إختك وأخواتك مع أسرهم لكنها لا تعد جيدة عند دعوة رسمية تأتى فيها والدتك ووالدة زوجك وهكذا، لكنها تعد فكرة جيدة جداً إن كان الأبناء بالزوجات والأزواج مدعوون عند الأم فلو أن كل أبن وزوجته وكل ابنة وزوجها قدما طبقاً ما فإن ذلك يوفر الجهد على الأم ويتسنى للجميع الإحتفال بدون إرهاق لأحد.

التقييم :

إنتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

١ - أذكر ثلاث طرق لتقديم الطعام على المائدة ؟

٢ - أكمل :

من الأدوات اللازمة لترتيب المائدةو.....و.....و.....و.....و.....و.....

الإتيكيت هو

من وسائل تجميل المائدةو.....و.....و.....و.....

الأنشطة الإثرائية:

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

أبتكر مع زملائك أفكار جديدة لطيات فوط السفرة بالمناديل الورقية .

المجال الخامس

الملايس والنسيج

إختيار الملابس

١

الأهداف

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

- ◆ يكتب الأسس التي يجب مراعاتها عند إختيار الملابس .
- ◆ يعطى أمثلة للملابس المناسبة للأشكال الجسم المختلفة .
- ◆ يتمسك بالعبادات والتقاليد عند إختيار الملابس .
- ◆ يصحح إختيارته للملابس على أسس فنية وعلمية .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد- ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السبورة - لوحة حائط توضح نماذج لأشكال الجسم المختلفة .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسي .



مقدمة الدرس :

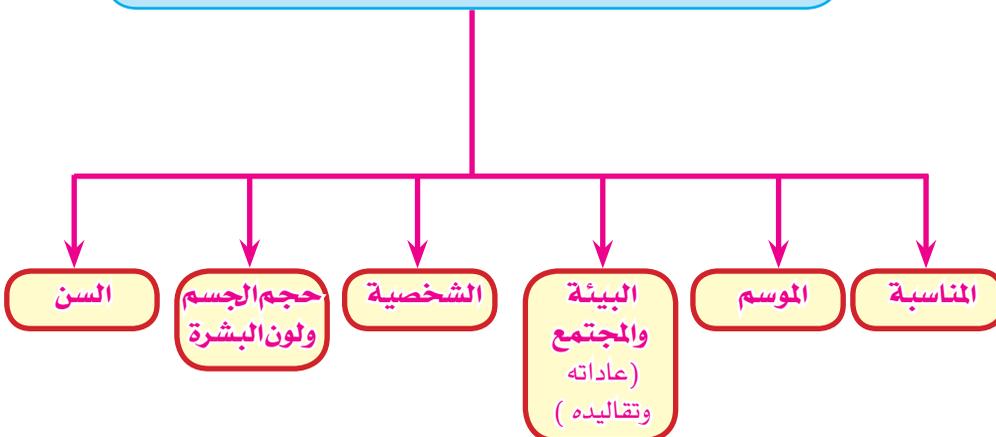
المظهر الخارجى للإنسان يعكس شخصيته وثقافته، ويلعب دورا كبير فى تكوين الإنطباع الأول عنه، لذا يجب الحرص على إختيار الملابس التى تجعلك مميزة، وإتاحة الفرصة للدراسة وتفهم الأسس والقواعد الفنية التى من شأنها رفع مستوى الذوق فيصبح الفرد لديه القدرة على حسن الإختيار .

خطوات سير الدرس :

تناقشى مع المتعلمين عن :

- ◆ الأسس التى تؤثر على إختيارنا للملابس .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

الأسس التى يجب مراعاتها عند إختيار الملابس



المناسبة :

تختلف الملابس من حيث : التصميم ، والشكل ، واللون ، و نوع الخامة ، والمكملات التابعة لها ، بحسب المناسبة والغرض الذي ترتديه من أجله ، وتنقسم المناسبات إلى :

١- الملابس المنزلية :

وهي تشمل :

أ. الملابس المنزلية الخارجية .

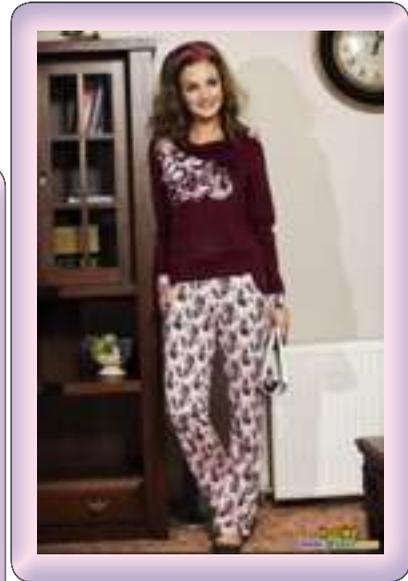
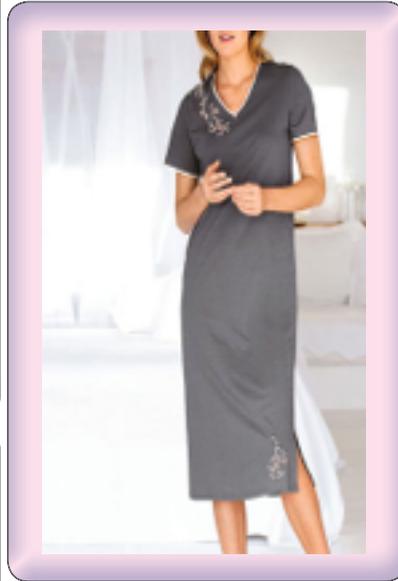
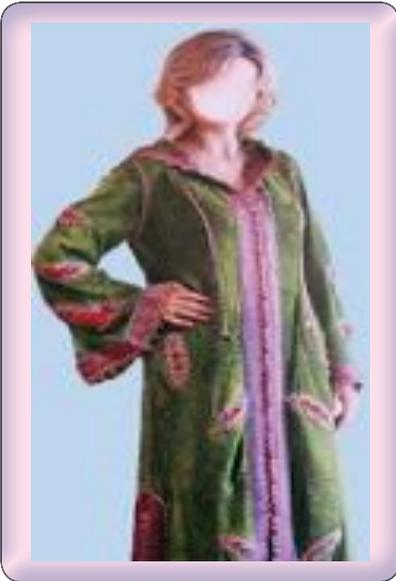
ب. ملابس النوم .

الملابس المنزلية الخارجية :

وهي التي يمكن إرتدائها سواء أثناء أداء الأعمال المنزلية أو فى وقت الراحة أو عند إستقبال الضيوف ، و يجب أن تكون عملية ومريحة حتى تيسر الحركة أثناء تأدية الأنشطة المختلفة داخل المنزل وتتميز بالبساطة وتناسب مع وقت إرتدائها ، مثل:

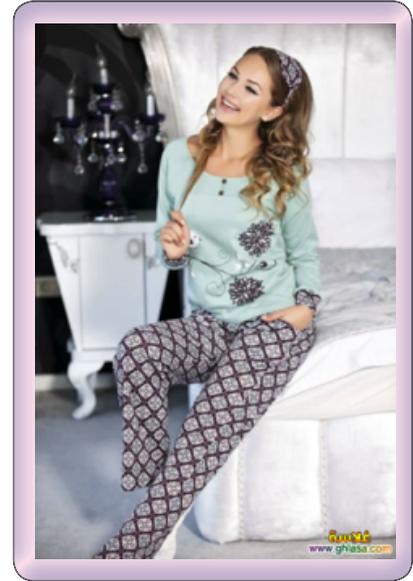
الملابس التي ترتدى أثناء القيام بالأعمال المنزلية:

وتتنوع بين (الجلابب القصير والطويل - الفستان البسيطإلخ) .



ملابس النوم :

- هى ملابس لفترة النوم فقط ويفضل إستبدالها فى الصباح بإحدى الملابس المنزلية الخارجية لتأدية النشاط اليومى ، أو إرتداء روب أو دريل فوقها وتتميز ملابس النوم :
- أن تكون واسعة غير ضيقة لعدم إعاقة الدورة الدموية أثناء النوم .
 - يفضل الأقمشة القطنية الخفيفة للحصول على نوم هادئ .
 - ألوانه جميلة فاتحة .
- وهى تتنوع بين البيجانات الطويلة أو القصيرة ، وجلباب بدون اكمامإلخ



ملابس الخروج:

تختلف مواصفات ملابس الخروج بإختلاف المناسبة، يوضح الجدول التالى مواصفاتها :

إذا كان الثوب للمساء يفضل إختياره فى المساء على الضوء الصناعى و بعيدا عن ضوء الشمس ، وإذا كان الثوب للنهار يفضل إختياره على ضوء الشمس.

الفترة الزمنية	الغرض من الملابس	مواصفات الملابس
الصباح	<ul style="list-style-type: none"> مجالات العمل المختلفة : المدارس-المستشفيات...إلخ. 	<ol style="list-style-type: none"> التصاميم بسيطة ومريحة وتساعد على الحركة بسهولة . الأقمشة ذات متانة ومقاومة للتجعد . يتحمل عمليات الغسيل والكي . الألوان ثابتة وهادئة . مكملات الزى تتميز بالبساطة.
بعد الظهر	<ul style="list-style-type: none"> المناسبات الخاصة والزيارات المنزلية. 	<ol style="list-style-type: none"> تصاميم متنوعة إلى حد ما . الأقمشة معتدلة الخامة وألوانها هادئة . مكملات الزى تميل إلى البساطة .
المساء	<ul style="list-style-type: none"> الحفلات المسائية . 	<ol style="list-style-type: none"> التصميمات متنوعة . الأقمشة في الغالب لامعة وراقية . يمكن تجميل الزى بالتطريز والخرز و الشرائط أو الدانتيل وغيرها . المكملات راقية وملائمة .

تأكدى دائماً من توفر الملابس الصالحة لإرتدائها فى كل مناسبة بمعنى الأساسيات التى يمكن أن توظفها مع أى موديل وتصلح بأكثر من طريقة مثل :

القميص الأبيض، البنطلون الأسود ، الجاكيت الرمادى أو الأسود فكل قطعة من هذه القطع يمكن أن توظف لتصلح لمظهر كاجوال أو رسمى .





٢- الموسم :

كما تتغير الملابس من حيث خاماتها و ألوانها وتصميماتها وفقا لفصول السنة ، فمثلا:

فصل الشتاء:

تلائمة الأقمشة الصوفية، وبعض الألياف الصناعية أو المخلوطة التي تمنح الدفء ، والألوان الحارة ، والألوان الغامقة .



فصل الصيف:

تلائمه الأقمشة القطنية و الألياف الطبيعية والصناعية التي تمتص العرق أو تسمح بتهوية الجسم ، والألوان الباردة، والألوان الفاتحة .



٣- البيئة والمجتمع (عاداته وتقاليده):

إن الملبس يتأثر بشكل كبير بالنظام البيئي، وسمات المجتمع ، والتقاليد الموروثة فيه.

فالبيئة البحرية مثلا تختلف عن البيئة الصحراوية ، والمجتمعات العربية تختلف عن الغربية، والمجتمعات العربية تختلف فيما بينها . . . وهكذا ، لذا يشعر الإنسان بالراحة عندما يرتدى الملابس التي تناسب بيئته وشخصيته و تقاليد مجتمعه و تراعى التقاليد والعادات .



٤- الشخصية :

وقد أجمع المحللون النفسيون على أن هناك علاقة بين نوع الملبس وتصميمه ، و بين مجموعة من السلوك و التصرفات التي تصدر عن صاحبه، فإذا كانت الملابس مناسبة لطبيعته الشخص ساعدته على كسب إحترام الآخرين له ، وعدم شعوره بالنقص أما إذا لم تتلاءم مع شخصيته فأنها ربما تجعله يشعر بالضيق وعدم الإرتياح و الشخصيات حولنا متنوعة ، فمنها : الرزينة ، والرقيقة و المحبة للظهور ، والقوية والضعيفة وغيرها .

مثال :

الشخصية القوية :

هى شخصية ذات تأثير على غيرها من الناس ومستقرة فى رأيها ولها أهداف واضحة فى الحياة .

الشخصية الضعيفة :

وتعتبر ضعيفة الإرادة تتأثر بغيرها وتميل إلى تقليد الآخرين .



الشخصية الرزينة :

تميل عادة إلى الألوان (الأحمر الفاتح ، والأخضر الهادئ ، الرمادى المائى ، الأزرق البحرى).
والأقمشة ذات الألوان القوية الزاهية والمنقوشة ، وتصاميمها بسيطة.



5- حجم الجسم وشكله ولون البشرة :

ليس كل ما يليق بغيرك يمكن أن يليق بك، ولإختيار الملابس المناسبة لك عليك أن تعرفى مزايا وعيوب جسمك .

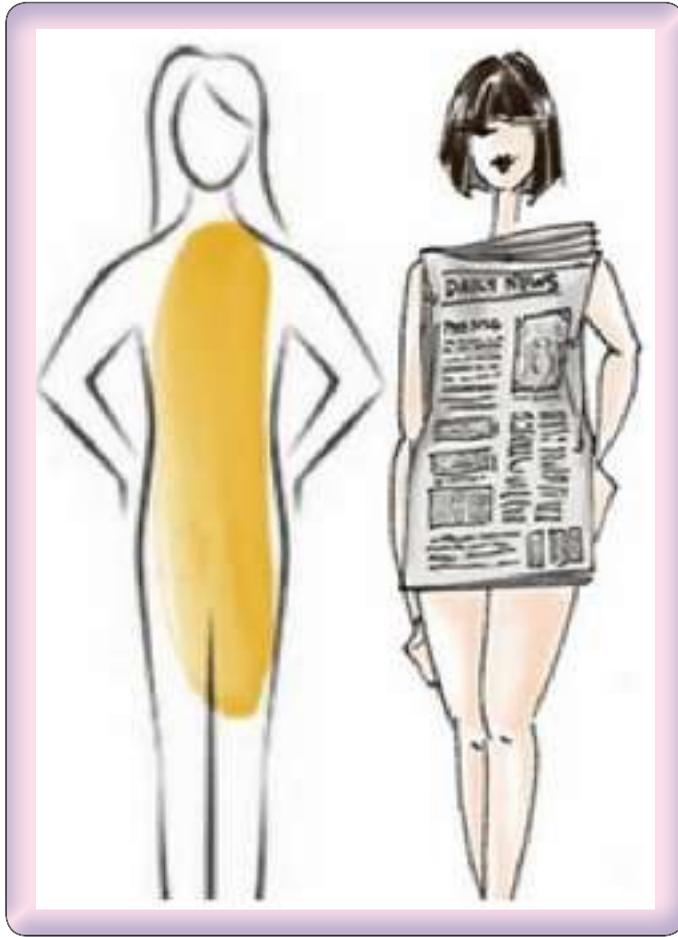
فإذا نظرنا لجسم أى شخص بصورة عامة نجد إنه عبارة عن مستطيل إلا أن نسبة الطول والعرض تختلف من شخص لأخر ومنها نستطيع أن نقول أن هناك شخص (طويل - قصير - قصير ونحيف أو بدين - طويل ونحيف أو بدين) .

وأيضاً قد يختلف حجم الجسم بين الجزء العلوى والجزء السفلى كالأتى :

ويقسم خبراء التجميل إنحناءات الجسم إلى خمسة أشكال:

شكل (المستطيل - الفراولة - الساعة الرملية - الكمثرى - التفاحة) .





شكل الموزة أو الجريدة أو المستطيل :

يتميز شكل الموزة بالنحافة وهو لا يوجد فيه أى إنحناءات، أى أن الجسم يتكون من كتلة واحدة. فإذا كنت من أصحاب هذا الشكل إليك هذه النصائح :

المرأة النحيفة والطويلة:

- إختارى السراويل ذات الجيوب الكثيرة والجينز الواسع فهي تلائم جسمك أكثر من الجونلة القصيرة .
- تجنبي السراويل الضيقة لأنها تعطى ساقيك مظهراً أكثر نحافة وطولاً، وقد تفقدك جاذبيتك.
- إختارى قميص أو كنزة متوسطة الطول بألوان فاتحة ورسومات في الوسط .
- إختيار الملابس ذات الطبقات .

المرأة النحيفة والقصيرة:

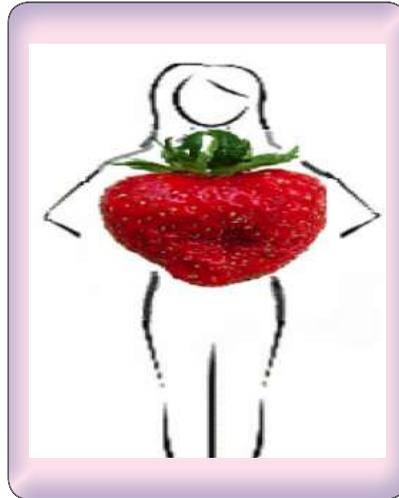
- إختارى الجونلة الطويلة فهي الأنسب لك .
- إختارى قميص قصير بألوان زاهية.



شكل الفراولة :

هنا يتوجب على كل من بهذا الشكل أن تنتقى أزياء تقلل من ضخامه منطقة الجذع و موازنته مع الجزء السفلى من الجسم .

١. يجب أن تكون التفاصيل دائماً بالمنطقة السفليه حتى تعطيها حجم.
٢. دائماً إرتدى ألوان غامقه بالأعلى ، ومن الأسفل ألوان فاتحه .
٣. يجب أن تحتوى ملابسك دائماً على إنحناء الخصر ولكن بنصف الجذع دائماً .



شكل الساعة الرملية :

يتميز شكل الساعة الرملية بخصر رفيع و صدر كبير وأرداف ومؤخرة ممتلئة.

- تجنبي إرتداء البنطلونات والقمصان ذات الجيوب الكبيرة عند منطقتي الصدر والأرداف .
- تجنبي إرتداء الأقمشة المزركشة والكثيرة الألوان.
- إختارى قمصان متوسطة الطول ومن دون أزرار وذو فتحة مثثة الشكل عند الرقبة مع بنطلون فضفاض.
- إرتدي الفساتين ذات الأشرطة الضيقة عند الخصر فهذا سيعطى إحياء بنحافة الجسم بشكل عام .



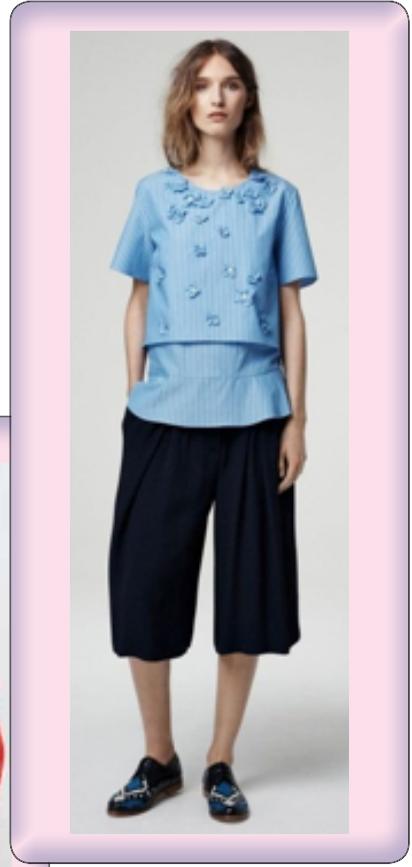
شكل الأجاصة أو الكمثرى :

يتميز هذا الجسم بصدر صغير و بطن متوسطة وأرداف ومؤخرة ممتلئة، إليك نصائح بسيطة لأرتداء الملابس المناسبة:



1. تجنبي البنطلونات الضيقة ذات الألوان الفاتحة والمزركشة، لأنها تزيد من حجم الأرداف.
2. تجنبي القمصان الطويلة التي تعطي جسمك مظهراً مستطيل الشكل.
3. إختارى البنطلونات الفضفاضة والقمصان المتوسطة الطول لأنها تلائم إنحناءات جسمك وتمنحك جاذبية.
4. إجتاهي ذات الصفيين من الأزرار مناسبة لك و ستعطي حجم أكبر للجزء العلوى .
5. الجيوب تكون على الصدر فقط فى حال كانت ذات مقاس

صغير أما غير ذلك الحجم ليس مناسب لك .
٦. ارتدى الكعب العالي العريض لأن الرفيع يعطى الأرداف حجما أكبر.



شكل التفاحة :



يتميز شكل التفاحة بطن كبيرة ومعدة بارزة، ويسعى البعض إلى إخفائها بالملابس إليكم الطريقة:

١. تجنبي إرتداء القمصان والبلوزات الضيقة جداً وإستبدليها بالفضفاضة والطويلة مع بنطلون متوسط العرض فذلك يعطيك منظراً أكثر انسيابية.
٢. تجنبي إرتداء الفساتين التي تحتوي على أحزمة على منطقة الخصر أو المعدة لأنها تبرز منطقة البطن بشكل أكبر.
٣. إبتعدى عن إرتداء أى ملابس مصنوعة من خامات الليكرا والفيزون.



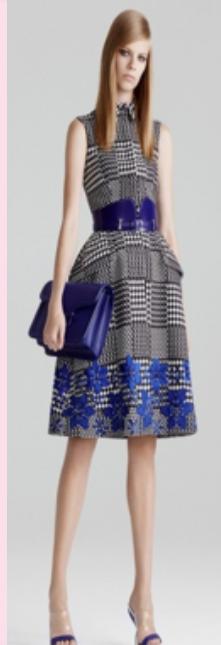
الجسم الطويل النحيف :

مواصفات الملابس :

١. التصميمات التي تحدد خط الخصر .
٢. الملابس ذات الجيوب الكبيرة .
٣. الأحزمة العريضة ذات اللون المخالف للملبس .
٤. الأقمشة القطنية اللامعة أو المقلمة بالعرض .
٥. إختلاف لون البلوزة عن الجونلة .
٦. الملابس ذات القصات الأفقية على الصدر .

سبب إختيارها لهذه المواصفات في الملبس :

- للتقليل من حدة الطول .
- تعطى الجسم مظهر الممتلئ .





الجسم القصير :

مواصفات الملابس :

١. التصميمات ذات القصات الطولية .
٢. الزي المكون من قطعتين ومن لون واحد .
٣. المكملات والحقائب اليدوية متوسطة الحجم .

سبب إختيارها لهذه المواصفات فى الملابس :

لتوحى أن الجسم أكثر طولا .



الجسم البدين :

١. الملابس ذات القصات الطولية .
٢. الأقمشة اللينة والمقلمة طويلا بخطوط رفيعة .
٣. فتحة الرقبة على حرف ٧ لتقلل من حجم الصدر .
٤. إختيار الألوان الهادئة .
٥. المكملات متوسطة الحجم و شنت صغيرة وأدوات صغيرة .
٦. تجنبي البنطلون القصير، حيث أن الطويل يجعلك تبدين أطول وأكثر رشاقة.



٧. إرتداء حزام عريض يساعدك فى التغلب على إمتلاء منطقة البطن، ويجعل خصرك يبدو أنحف لتبدين فى صورة أكثر رشاقة.

سبب إختيارها لهذه المواصفات فى الملبس :

لتوحى أن الجسم أقل بدانة .

البشرة :

البشرة السمراء الداكنة :

تناسبها الألوان الدافئة والساخنة الأحمر والبرتقالى بمشتقاته .



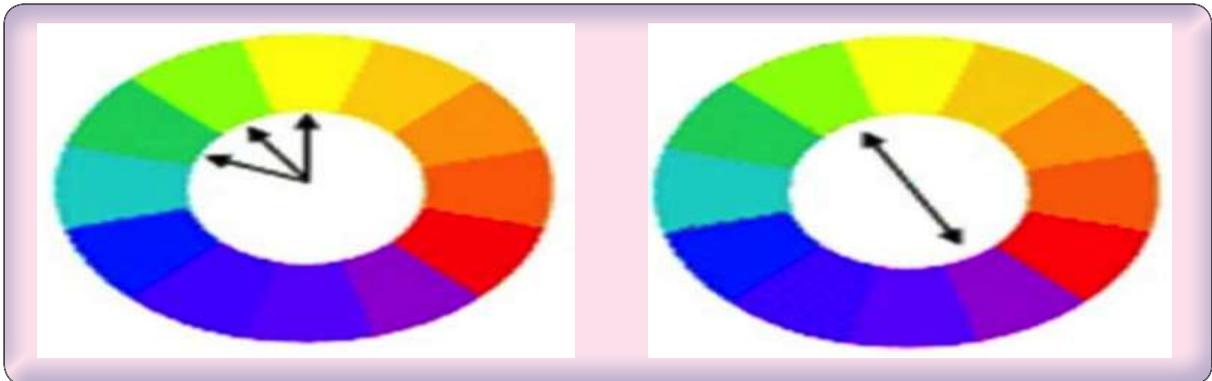
البشرة البيضاء :

تناسبها الألوان الباردة مثل اللون الأزرق والألوان القريبة منه .



إستخدمي دائرة الألوان فى إختيار ألوانك:

إن كل لونين متقابلين على دائرة الألوان يمكنك تنسيقهما معا فى إطلالتك ، مثل الأزرق والبرتقالى ، أو البنفسجى



والأصفر، أو الأخضر والأحمر، وهكذا... كما أن كل لون يتناسب أيضا مع اللونين المجاورين للون المتمم (المقابل) له في دائرة الألوان .

والألوان بالنسبة للملابس تتخذ أشكالا متنوعة منها الألوان السادة أو المنقوشة أو ذات الخطوط أو المربعات ولكل منها تأثير واضح عند إستخدامها .

الألوان الفاتحة :

تساعد على إظهار الجسم أكبر من حجمه الأصلي وتوضح معالمه وتظهر ما به من عيوب، كما إنها تعكس أشعة الضوء فتعطي شعورا بالبرودة لذا فإنها مفضلة في الملابس الصيفية .

الألوان القاتمة أو الغامقة :

تناسب ذات القوام الممتلئ أو البدين حيث تخفي بعض العيوب وتقلل من حجم الجسم كما إنها تمتص أشعة الشمس ولا تعكسها فتعطي شعورا بالدفء وهي مفضلة في الملابس الشتوية .

الألوان الزاهية :

وهي الألوان التي يكون لها تأثير على نوات البشرة الفاتحة، بينما الهادئة تناسب نوات البشرة السمراء .

الألوان في الأقمشة المنقوشة ذات النقوش :

الإبتعاد عن الألوان الصارخة بينما الأقمشة ذات النقوش الكبيرة تناسب ذات القوام المعتدل أو النحيف، مع إختيار الموديلات البسيطة لأن كثرة القصات قد تشوه نقوش القماش أو تقطع الرسمة .

الألوان في الأقمشة ذات الخطوط أو الكاروهات :

ينطبق عليها نفس الشروط التي ذكرت في الأقمشة ذات النقوش من حيث الألوان والمساحات وهي تحتاج إلى تصميمات خاصة حيث تستخدم في إبراز القامة أكثر طولا (الملقم بالطول) أو أكثر ضخامة عند إستعمال الخطوط بالعرض وتطبق أيضا هذه النسبة على عرض الخطوط أو الكاروهات ولونها .

الألوان البراقة (اللامعة) :

نظرا إلى أن هذه الأقمشة تعكس الضوء إنها تعطي تأثيرا بزيادة الحجم وينصح بتجنب إستعمالها لذوات القوام البدين .

٦- العمر (السن) :

يمر الإنسان بمراحل مختلفة ، وكل مرحلة تتطلب نوعا من الملابس .

١- مرحلة الطفولة :

- يراعى أن تحقق الملابس الراحة للطفل فلا تعوق حركته.
- أن تتميز بالمرونة والجمال .
- أن تكون سهلة الارتداء والخلع .



٢- مرحلة المراهقة :



١. ألا تكون الملابس ضيقة تعوق الحركة .
٢. عدم إقتناء ملابس كثيرة فى الموسم الواحد
- لسرعة نمو الجسم وتغير الشكل .

٣- مرحلة الشباب

- ◆ فى تلك المرحلة يميل الشباب لإختيار ملابسهم بأنفسهم
- ◆ إثباتا للذات وإظهارا للشخصيه .



٤-مرحلة الرشد :

- يتسم الفرد بالإستقرار النفسى والإقتصادى فتكون ملابسهم أكثر قيمة وأناقة .

٥-مرحلة الكهولة :

- يقل الإهتمام بالملابس والموضة ومواكبتها ويزيد التمسك بالتقاليد .
- يميل الفرد إلى إختيار الألوان القاتمة والتصاميم البسيطة التى توحى بالوقار



التقييم :

إنتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

١- إذكرى الأسس التى يجب مراعاتها عند إختيار الملابس ؟

٢- أكملى :

- قسم خبراء التجميل إحناءات الجسم إلى خمسة أشكال.....و.....و.....و.....و.....
- يمر الإنسان بمراحل عمرية هىو.....و.....و.....و.....، ثم إذكرى المواصفات الملبسية لكل مرحلة.

الأنشطة الإثرائية :

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

صممى موديل بسيط لجسم قصير نحيف فى مرحلة الرشد لإظهار نقاط الجمال وإخفاء عيوب الجسم .

إحتياجات الفرد من الملابس

٢

الأهداف

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

- ◆ يحدد العوامل التي يجب مراعاتها عند تحديد الإحتياجات الملبسية .
- ◆ يبرهن أن نصيب الفرد يقل بزيادة أفراد الأسرة .
- ◆ يتدرب التخطيط السليم لتحديد إحتياجاته الملبسية .
- ◆ ينظم متطلباته من الأهم إلى الأقل أهمية .
- ◆ يناقش العلاقة بين النشاط ونوع العمل وبين إحتياجات الملبس .
- ◆ يتمسك بالعوادات والتقاليد في إختياراته .
- ◆ يرتب إحتياجاته بما يناسب الدخل الأسرى .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد- ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السبورة - CD عن إحتياجات الفرد من الملابس .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

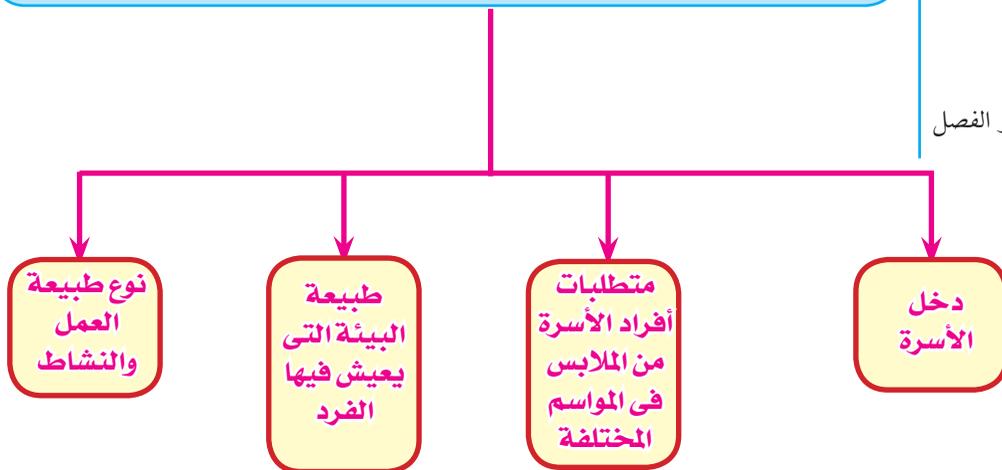
إن تحديد إحتياجات الفرد من الملابس يتوقف على عدة عوامل تمثل فى مجموعها الأسس السليمة التى تساعد على حسن التصرف فى حدود الإمكانيات المتاحة وتلبية الرغبات لأفراد الأسرة دون تأثير للإتجاهات والميول الشخصية .

خطوات سير الدرس :

ناقشى المعلمين فى الأتى :

- ◆ العوامل التى يجب مراعاتها عند تحديد إحتياجات الفرد من الملابس .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات وعززى الإجابات الصحيحة، وأربطها وإستنتجى منها ما يلى :
- ◆ نظرا لإختلاف ميزانية الملابس من أسرة إلى أخرى فان هناك عدة نقاط تساعد على إتخاذ القرار السليم .

العوامل التى يجب مراعاتها عند تحديد إحتياجات الفرد من الملابس





أولاً : دخل الأسرة

إن لدخل الأسرة وما يخص منه لشراء الملابس لجميع أفرادها فى المواسم المختلفة أهمية كبيرة فى تحديد المبلغ الذى يمكن أن يتم الصرف فى حدوده ، ويدخل فى الإعتبار تعاون أفراد الأسرة والتعقل فى الإنفاق والعناية فى الإختيار ولن يتأتى ذلك إلا بالتخطيط وعمل حصر شامل للموجود من الملابس ووضع الأولويات للأهم ثم المهم وقد يمكن الإستغناء عن بعض الإحتياجات لو كان التخطيط الذى وضع قد يساعد على إبتكار أشكال مختلفة من عدد قليل من الملابس من خلال الإصلاح أو التعديل أو لبعض الإضافات التى تغير من شكله وتجعل منه رداءً جديداً .

ثانياً :متطلبات أفراد الأسرة من الملابس :

إن نصيب الفرد من مآكل و مشرب وملبس يتأثر متى كانت الأسرة كبيرة العدد والعكس صحيح حتى ولو ان دخل تلك الاسرة يساوى ضعف الدخل .

والملبس جزء من متطلبات الأسرة ، ويجب تحقيق العدالة عند توزيع المبلغ المخصص على جميع افراد الاسرة لذلك البند للإنفاق" الملابس باختلاف انواعها وعدم الاهتمام فقط بالملابس الخارجية علي حساب الانواع الاخرى " .

ثالثاً : طبيعة البيئة التى يعيش فيها الفرد :

تختلف إحتياجات الفرد من الملابس بإختلاف البيئة فملابس أهل المدن تختلف عن ملابس أهل الريف من حيث التصميم ونوع الأقمشة والألوان ، كما تختلف من حيث إعدادها ونوعياتها بحسب الحالة الإقتصادية والإقتصادية والعادات والتقاليد .

ومهما كانت ظروف البيئة التى يعيش فيها الفرد فإن الإهتمام بالأناقة والذوق السليم فى إختيار نوع الملبس

مع إضافة بعض التغييرات الملائمة لجعله متجدد وغير ممل أمر مهم مع عدم الإخلال بالأصول والتقاليد المتعارف عليها .

و عادة عند إرتفاع مستوى الثقافة والنضوج الملبسى يتبعه البساطة فى الملبس بأناقة وذوق سليم والميل إلى الحشمة والوقار .

رابعاً : نوع وطبيعة العمل أوالنشاط :

من الأمور الهامة التى يحرص عليها الفرد هى أن يبدو فى أحسن صورة فى جميع الأوقات لما يتبعها من حالة نفسية جيدة وشعور بالرضى والإرتياح .

ولكى يتحقق ذلك يجب على الفرد تصنيف الملابس تبعاً لأوجه عمله أو النشاط ليحسن الاختيار ؛ لأن لكل مجال ملابسه التي تلائمها .

فمثلاً الملابس التي تحتاجها الطالبة أثناء فترة الدراسة تختلف عما تحتاجه في غير ذلك من الأوقات فيجب أن تختار ما يلائمها دون مغالاة .

وكذلك بالنسبة للمرأة العاملة فإن الملابس التي تستعملها أثناء عملها خارج البيت تحتل جزء كبير من إهتمامها وبما يتلائم مع طبيعة هذا العمل من الحشمة والوقار واختيار نوع ولون وتصميم هذه الأزياء بحيث يمكن الحصول على تشكيلات متنوعة إذا وفقت أجزاء الثياب بعضها مع بعض .

كما يؤثر النشاط الإجتماعي للفرد على إحتياجاته من الملابس فمثلاً الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أو الرحلات أو الزيارات أو الحفلات ، لاشك إنهم يحتاجون لنوعيات معينة من الملابس التي تتناسب مع نوع النشاط والمناسبة .

فالملابس التي تصلح للرياضة و الرحلات يجب أن يراعى فيها البساطة التامة والتصميم الذي يساعد على حرية الحركة ، كما يختار نوع القماش الذي لا يحتاج إلى عناية خاصة مثل :

(الجونلة - البنطلون - الشورت مع البلوزة البسيطة - الفستان الأسبور) .



بعكس الملابس الخاصة بالزيارات أو الحفلات حيث يمكن إختيار لون مناسب للون البشرة ولون الشعر والعينين مع بعض الإكسسورات المناسبة والذي يتلائم تصميمه مع السن وحجم الجسم والمناسبة التي يلبس من أجلها .

ناقشى المتعلمين فى الأتى :



ما هى أسس وضع خطة ناجحة لتحديد الإحتياجات الملبسية للأسرة ؟
إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :



أسس وضع خطة ناجحة لتحديد إحتياجات الأسرة الملابسية :

- ١- وضع خطة مكتوبة موسمية تبعا للموجود فعلا من الملابس وتبعا لإحتياجات الأسرة وبعد الإطلاع على الجديد الموجود بالأسواق .
- ٢- كتابة النوع واللون والعدد لقطع الملابس التي تحتاجها فعلا .
- ٣- حسن الإختيار بالنسبة للسن والجنس والشخصية .
- ٤- عدم شراء شئ إلا تبعا للتخطيط وفي حدود الميزانية المقررة مهما كانت الظروف .
- ٥- عدم التركيز على شراء نوع واحد من الملابس وإهمال الأنواع الأخرى فيجب أن توزع ميزانية الملابس حسب الإحتياجات الفعلية فلا نسرف فى شراء ملابس الخروج على حساب الملابس الداخلية والمنزلية .
- ٦- الحرص من عدم التكرار سواء فى اللون أو النوع .

التقييم :

من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ١- قارن بين إحتياجات الأسرة من الملابس بالنسبة للأسرة الكبيرة والأسرة الصغيرة ؟
- ٢- أكمل:
- يجب الإهتمام بالملابس المنزلية والداخلية مثل إهتمامنا بالملابس
- من الملابس التي تصلح للأنشطة الرياضية والرحلاتو.....و.....و.....

الأنشطة الإثرائية :

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى:

جمع ألبوم صور للملابس المميزة للأنشطة المختلفة ؟

تجديد الملابس القديمة

٣

الأهداف

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

- ◆ يذكر أهمية تجديد الملابس .
- ◆ ينسق ألوان الأقمشة المختلفة عند إضافتها لتجديد الملابس القديمة .
- ◆ يتقن إخفاء بعد التنسيات بالنظول الجينزخامات القماش المختلفة .
- ◆ يتقن الاستفادة من الإشارات القديمة وإستغلالها كقطعة ملبسية .
- ◆ ينوع فى طرق تجديد الملابس بما يناسب الإمكانيات المتاحة .
- ◆ يصمم موديلات جديدة من خامات الجينز القديم .
- ◆ يبتكر أفكار جديدة لربطات الإشارات كملابس .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتمييزها- ترشيد الإستهلاك .

الوسائل التعليمية

السيورة - CD لتجديد الملابس .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى .



مقدمة الدرس :

ليس بالضرورة أن يكون لديك المال الكثير من أجل الحصول على إطلالة جميلة لك ولأفراد أسرتك، يكفي فقط أن تمتلك القليل من الإبداع والإبتكار في تحويل القطع القديمة التي مللت منها إلى تحف جديدة أنيقة مواكبة للموضة سواء تعلق الأمر بالملبس أو بتجميل المنزل .

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية ؟

- ◆ أهمية تجديد الملابس القديمة .
- ◆ محتويات الدولاب التى تستحق التدوير (إعادة الإستخدام بطريقة مختلفة) .
- ◆ مقترحات لإعادة تدوير الملابس لتجديد مظهرها .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات ، وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى مع المتعلمين ما يلى :

أهمية تجديد الملابس القديمة :

- تساعد على تقليل النفقات ومواكبة الظروف الإقتصادية .
- توفير الكثير من المال بالمقارنة بشراء ملابس جديدة .
- التجديدات والإضافات على الملابس القديمة تزيدها جمالا .
- الشعور بالرضا لإنتاج منتج من صنع يدك .
- الإستفادة ببعض الملابس فى إنتاج أعمال لتجميل المنزل (خدائيات - بعض المفروشات) .
- - الإستفادة من بعض الملابس القديمة فى إنتاج مكملات للملبس (شنط - إكسسورات - إشارات - جرابات للمحمول أو.....إلخ) .



محتويات الدولاب التى تستحق التدوير :

الإيشاربات - البنطلونات - البلوزات - الشنط الجلدية - الفساتين - القمصان الرجالي - والبلوفراتإلخ .

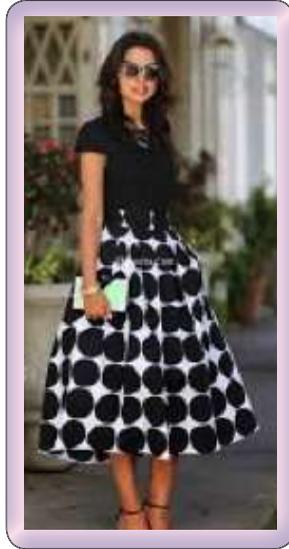
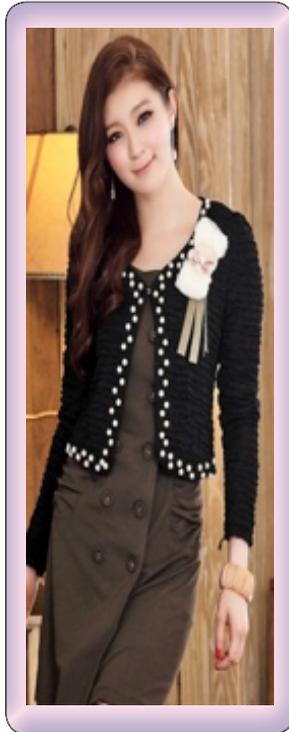
أصبح بإمكاننا أن نعيد تدوير ملابسنا القديمة بسهولة و بشكل يتناغم مع موجة الموضة العصرية، وإليك مجموعة نصائح بسيطة لإرتداء الملابس القديمة بشكل جيد :

تناقش مع المتعلمين فى أفكار مبتكرة لتجديد الملابس القديمة ولتكن التيشيرتات القديمة وعززيهم التعزيز المناسب وإذكرى لهم مايلى، مع تطبيق نموذج أو اثنين من النماذج التالية كبيان عملى أمام المتعلمين:

مقترحات لإعادة تدوير الملابس لتجديدها :

١- المزج بين القديم والجديد :

يمكننا المزج بين الملابس القديمة والجديد منها، من خلال شراء قطعة جديدة تتناسب مع قطعة ملابسية قديمة، على سبيل المثال: إرتداء بنطلون قديم مع قميص جديد، أو جونلة جديدة مع قميص قديم..... وهكذا.



٢- فصل البدل والأطقم :

يمكن للبدلة أن تستخدم مفصولة عن بعضها، إذ يمكن إرتداء جاكيت قديم مع بنطلون جينز أو جونة جديدة، كما يمكن إرتداء بنطلون البدلة مع قميص مختلف عنها.



٣- تغيير موديل القميص :

إذا كان القميص قديماً وأكمامه غير ملائمة، يمكن قصّ الأكمام وتغيير موديل القميص .



٤- إستخدام الدانتيل لتغيير شكل الملابس القديمة :

من الخامات التي تزيد من جمال الملابس عندما يتم توظيفها بشكل صحيح ؛ حيث نقوم بقص المكان المراد ، ووضع الدانتيل مكانه وخطاطتها بالملابس.

يستخدم لتغيير مقياس التي شيرت، حيث يتم تغير مقاسه عن طريق تقطيع الدانتيل بالمقاس المطلوب وإستبدال الجزء المقصوص من القميص بالدانتيل .



٥- تغيير شكل التيشيرت القديم إلى توب يربط من أسفل :

يتم قص التيشيرت من أسفل كما بالشكل ليكون لدينا جزئين يتم ربطهم مع بعضهم البعض.

تستخدم هذه الطريقة للتيشيرتات التي لم نعد نرتديها، فقط بإستخدام المقص نحصل على نتيجة مبتكرة ومميزة ومواكبة للموضة الجديدة.



٦- تغيير شكل الموديل :

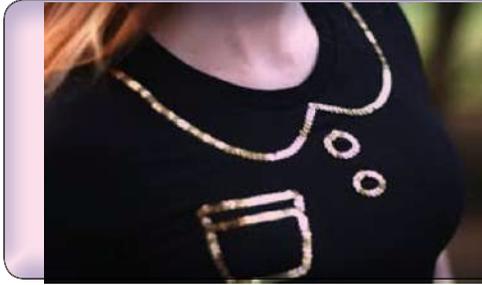
يتم بقص الكول و بتقصير الأكمام وضم نهاية الكم بأستك ، والأستعانة بأسورة الكم أو الكول لتغيير التصميم من الأمام وذلك بإضافة الكول أو الأسورة لحرمة الرقبة الأمامية .



٧- إضافة بعض الخامات :

يتم إضافة بعض التغييرات على البلوزة مثل إضافة الخرز على الياقة أو تغيير أماكن أو أشكال الأزرار أو إضافة شريط من الدانتيل على الأكمام لإعطاء شكل جديد مختلف تماماً للملبس أو إضافة وردات من خامات مختلفة كالجلد مثلاً.....إلى آخره من التغييرات.





٨- إستخدام شريط الستان أو قماش مناسب :

يتم تثبيت شريط الستان على أحد جانبي التيشيرت بطريقة مبتكرة وتوظيف خامات الخرز لمزيد من الاناقة للشكل النهائي مع مراعاة تناسق الألوان.

٩- قص أجزاء من التيشيرت بطريقة مميزة :

يمكن تغيير شكل التى شيرت القديم بعدة طرق ليكون مواكب للموضة .



نقوم بتحديد مكان القص و شد الأجزاء التى تم قصها ثم تجميعها إما بقطع من التى شيرت أو بخرز ملون أو عن طريق ربط الأجزاء مع بعضها البعض.

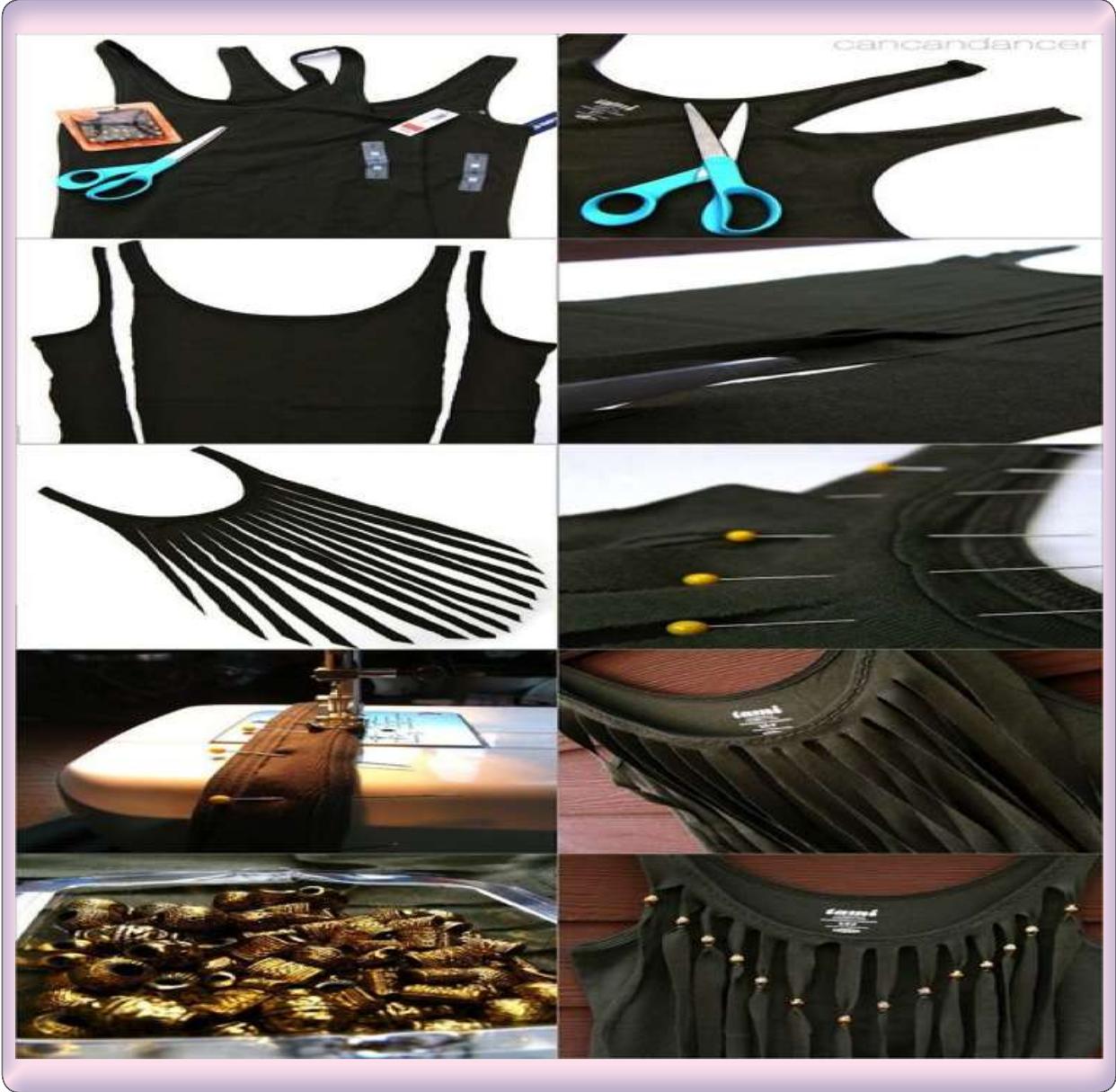
١٠ - عمل إضافات جمالية من نفس التى شيرت :

يمكنك الإستغناء عن الإكمام وعمل تجميل لحرده الرقبة الإمامية، وذلك بقص الأكمام سواء على هيئة شرائط مختلفة الأطوال وتثبيتها فى شكل جمالى بالخرز أو بخرزة تطريزاً أو بالماكينة، أو قصها شرائط وكشكشتها على حرده الرقبة كما بالأشكال التالية.





١١ - إستخدام كم التي شيرت فى عمل إكسسوار لحدرة الرقبة :



١٢ - عمل بوليرو من تى شيرت قديم :

قوى بقص التيشيرت من الأمام عند خط نصف الأمام إلى نصفين , ثم يتم تدكيكهما مع حردة الرقبة بشريط ثم يتم شد طرفى الشريط وربطه, لنحصل على بليرو سهل وأنيق.





١٣ - طريقة عمل بليرو بكم طويل من تى شيرت قديم :

١. قومى بتوسيع حردة الرقبة الأمامية كما بالشكل مع مراعاة عمل الأتى :
- قومى بعمل دوران بسيط عند خط الكتف للمحافظة على وجوده .
- يكون إرتفاع التوسيع حتى منتصف حردة الإبط.
٢. يتم قص باقى التى شيرت من أسفل حردة الإبط بمقدار ١٠ سم .

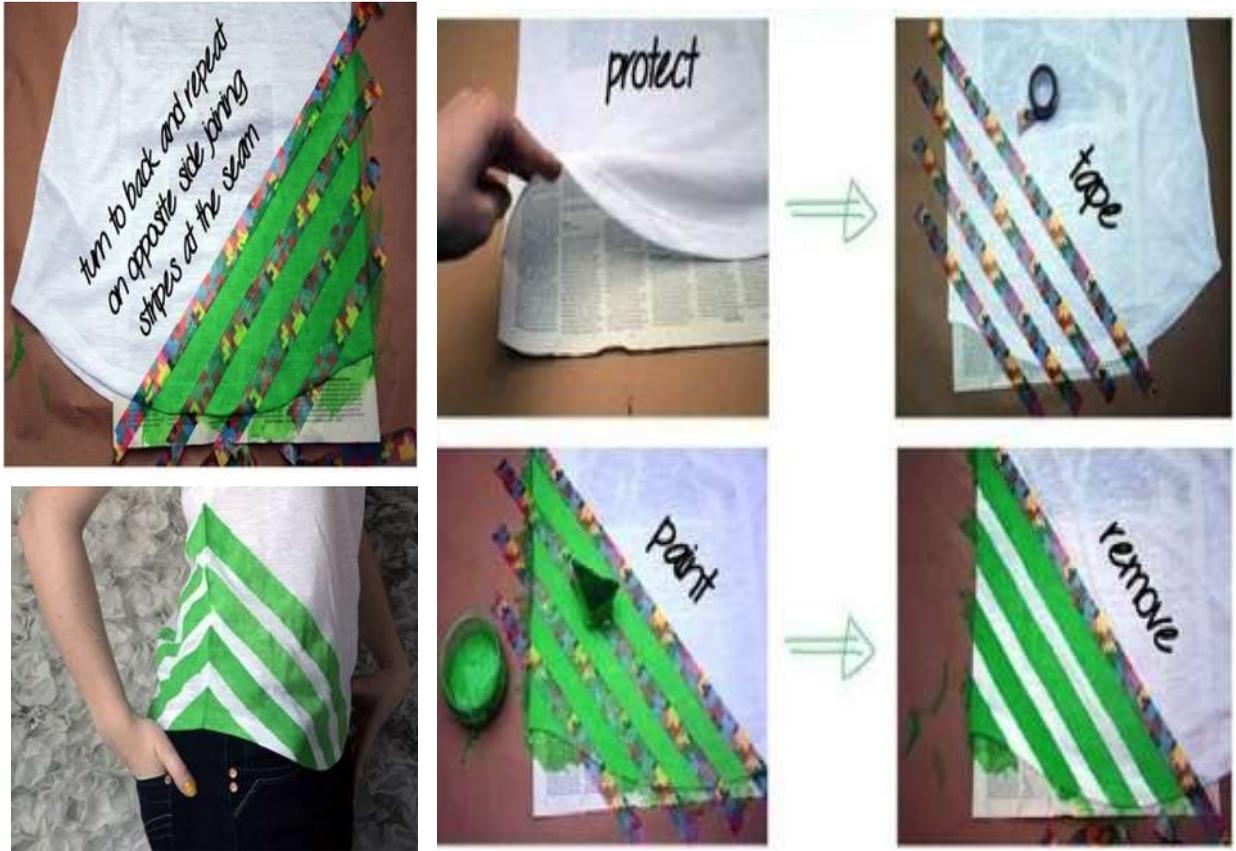
١٤ - إستخدام بعض الألوان لتغيير تصميم تيشيرت القديم :

- لوضع بعض لمسات الموضة فى تيشيرت قديم ، يمكن أن تكون الألوان هى التجديد المطلوب.
- لإتمام هذه العملية يجب أن يتوفر لدينا ألوان قماش، وأسفنجة، وشريط لاصق أو قماش فازلين مفرغ عليه التصميم .
- يتم لصق الشريط على التى شيرت للحصول على التصميم المطلوب .



قبل التلوين يتم وضع أي لوح أو ورقة داخل التيشيرت حتى لا تطبع الألوان على الوجه المقابل من التيشيرت .

نستخدم الأسفنجة في التلوين ثم نترك التيشيرت ليجف تماماً قبل الإستخدام .



١٥ - إضافة تصميم بالقماش بواسطة قماش الفازلين ذو الوجهين :

حدى التصميم المراد إضافته للتي شيرت السادة وليكن دوائر كما بالصورة .



يجهز كالتالى:

- يوضع طبقة من قماش التصميم وعليها طبقة من قماش الفازلين ذو الوجهين (مادة لاصقة من الوجهين)، وعليها طبقة من ورق الشفاف .
- ويتم كى الثلاث طبقات معا بدرجة حرارة مناسبة .
- ينزع الشفاف بعد ذلك وتترك باقى الطبقات لتبرد .
- قومى بقص الدوائر كما بالتصميم وتوزيعها على التي شيرت بالكى مرة أخرى فيتم بذلك تثبيتها .

١٦ - عمل شال من تي شيرت :

• قومى بقص التي شيرت من الجانبين بحيث تفصل الأكمام وخط الجنب عن التي شيرت .



• قومى بتوسيع حردة الرقبة من الخلف والأمام كما هو موضح بالرسم .

• بعدها نحصل على مستطيلين متساويين من الخلف والأمام وبينهما الحردة التي تم توسيعها .

طريقة إرتدائه:

إدخال الذراعين فى الحردة وسحب طرفى القماش من الجهتين للأمام ليمثلا طرفى الشال .

١٧ - إضافة قماش مناسب للتي شيرت لتجديده :

وفى حالة الإحتياج لزيادة طول التي شيرت يضاف القماش بالطول المناسب لتكملة البلوزة أو زيادته للحصول على موديل مختلف .



١٨ - إستخدام الشال أو الطرح المربعة الكبيرة كبلوزة على الموضة أو كارديجان :

يستخدم الشال الخفيف فى العديد من الأشياء فمجرد ربط الشال بطريقة مبتكرة يحوله (لبلوزة مميزة، كارديجان، كاش مايو أو حتى فستان مختلف ومبتكر) .
ويمكن إستخدام شالين فى آن واحد والحصول على أشكال مختلفة، ويراعى فى هذة القطع من الملابس أن نختار ألوان الشال المستخدم بعناية مع ألوان الجاكت الذى يتم إرتدائه عليه .



إستخدام إيشارب مستطيل بعقد الطرفين من كل جانب ليمثلا فتحة الأكمام ، كما بالشكل .



ناقشى المتعلمين فى المقترحات المختلفة لتجديد ملابس الجينز القديمة ، وإستمعى لإجابتهن وعززى الإجابات الصحيحة وشجعيهم على تنفيذ الأفكار الجديدة المبتكرة على أن يتم تقسيم المتعلمين لمجموعات وتقوم كل مجموعة بإختيار موديل لتنفيذه مع ترك الفرصة لإبداعاتهن .
أذكرى للمتعلمين إنه لا تخلو خزانة الملابس فى أى بيت من بنطلونات الجينز القديمة.

افكار بسيطة لإعادة إستغلال الجينز بما يواكب أحدث خطوط الموضة:

١- تنفيذ جونلة من بنطلون الجينز:

إنكرى للمتعلمين إمكانية إستغلال بنطلون الجينز القديم لعمل جونلة جديدة.

الأدوات والخامات :

- بنطلون جينز قديم - مقص - خيط لونه مناسب للون البنطلون.

الخطوات :

١- أحضري البنطلون، وإفرديه على سطح مستقيم .



٢- قومي بقص رجل البنطلون بطول الجيب (حسب الرغبة) مع ترك مسافة خياطة لثنية الذيل .

٣- إبدئي بفك الخياطة حتى السوستة .

٤- ضيفي قطعة من قماش الجينز لإستكمال عمل الجونلة فى ضوء مقاس دوران الأرداف ، ثم قومي بخياطة قطعة القماش من الأمام والخلف.

٥- إعملي ثنية الذيل للجونلة، وهكذا أصبح لديك

جونلة رائعة من صنعك، ويمكنك إرتدائها مع أي تيشيرت أو بلوزة.



يمكن تغيير تصميم الجونلة بزيادة الفتحات كما بالشكل :





أحيانا توجد ملابس مناسبة ولكن قصيرة نوعا، يصعب إرتدائها فنجد أن الحل هو زيادة طولها بإضافة قماش أو دانتيل ليغير من تصميمها ويجدها مرة أخرى .
مثل إضافة دانتيل للأكمام والأطراف فيزيد من طول الجاكت وكذلك وضع قماش بين طرفى المرد فيزيده إتساعا .



من الملابس القديمة التى لاتصلح للتعديل ، إفصلى قطع من القماش السليم وأعيدى تشكيلها مرة أخرى للحصول على منتج جديد تماما .

وبتشريح أجزاء البنطلون حسب التصميم المطلوب وتجميعها لعمل شرائح من الجينز لتكوين نسيج من خلال تعشيق تلك الشرائح (الأشرطة) وعمل الجليليه به .



إعادة تدوير البنطلون الجينز القديم إلى شورت مزين بالداانتيل:

الادوات والخامات:

(مقص - خيط وإبرة - قطعتي دانتيل - دبابيس) .

خطوات تزيين الشورت الجينز بالداانتيل:

- ١- قومي بقص البنطلون الجينز لتحديد الطول المطلوب ، والموديل سواء كان شورت أو جونلة قصيرة .
- ٢- قومي بقص جزء صغير على هيئة مثلث للجزء الجانبي من الشورت الجينز .
- ٣- قصي جزء الدانتيل الذي ترغبين في تثبيته بمقاس الفتحة التي قمتي بقصها .
- ٤- اثبي الدانتيل بالدبابيس جيداً .
- ٥- إستخدمي الإبرة والخيط أو ماكينة الحياكة، لتثبيت قطعة الدانتيل من الأطراف على الشورت الجينز .
- ٦- بعد الانتهاء من تثبيت الدانتيل على الشورت الجينز من جميع الجوانب؛ كرري نفس الخطوات السابقة إن كنت ترغبين في تزيين الجانب الآخر من الشورت الجينز . كما يمكنك الإستعانة بحبات اللولى لتزيين قميصك الجينز القديم وتطريزه أعلى الصدر بشكل متناسق، ومن الممكن مزجها مع القطع المعدنية بأحجامها المختلفة لإضافة شكل مميز وأنيق .





يمكن تغيير شكل البنطلون الجينز بأكثر من طريقة وأسلوب لجعله مختلف ومواكب للموضة . تحدث بعض التنسيقات في أجزاء من البنطلون مع مرور الوقت، يمكن تجديدها عن طريق وضع قماش يخفى هذه التنسيقات سواء فوقها أو تحتها مع مراعاة الدقة .

ويمكن تجديد نهايات البنطلون بعمل بعض الإضافات بالقماش أو التطريز .



عمل بليرو من بنطلون حينز كما بالرسم :



التقييم :

انتقلى للتقييم من خلال السؤال التالى :

إن تجديد الملابس يساعد علىالإستهلاك .

لايخلو دولاب من ملابس

من وسائل تجديد الملابس الأزرار و.....و.....و.....

إنتجى قطعة ملابسية جديدة من إعادة تدوير أحد البنطلونات الجينز المستهلكة ؟

الأنشطة الإثرائية :

انتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

اعمل بحث عن وسائل تجديد الملابس القديمة بخامات بسيطة غير التى ذكرت بالدرس ؟

مكملات لأناقتك

٤

الأهداف

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

- ◆ يذكر مكملات الزى المتصلة .
- ◆ يعطى أمثلة لمكملات الزى المنفصلة .
- ◆ يفرق بين مكملات الزى المتصلة ومكملات الزى المنفصلة .
- ◆ يصمم حذاء يدوي من خامات مستهلكة .
- ◆ يختار الإكسسوارات المناسبة لشكل الجسم والمناسبة .
- ◆ يبدى رأيه فى أنواع النظارات الشمسية ومناسبتها للوجه .
- ◆ يقترح أفكار جديدة لربطات الإشارات .

القضايا المتضمنة

مهارات حياتية - حسن إستخدام الموارد وتنميتها- ترشيد الإستهلاك - إحترام العمل اليدوي .

الوسائل التعليمية

السبورة - نماذج منمذة مسبقاً .

الزمن

٩٠ دقيقة

المكان

حجرة الإقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسي .



مقدمة الدرس :

تضفى الإكسسوارات لمسة من الأناقة على ملابس السيدات و الفتيات ، وبما أن لكل موديل تصميمه الخاص و المختلف، فإن ذلك يتطلب إختيار الإكسسوارات المناسبة له وبدقة، ليزيد الموديل رونقا و جمالا، ويضفى على صاحبه إشراقاوتألقا .

خطوات سير الدرس :

ناقشى المتعلمين فى النقاط التالية :

- ◆ ماهى مكملات الزى ؟ وماهى قواعد وأساسيات إختيار الإكسسوارات لمختلف الأعمار والأحجام .
- ◆ مع إرتفاع أسعار الإكسسوارات قد نلجأ أحيانا إلى الأعمال اليدوية وإستغلال الخامات المتوفرة لديناومهارات قد تعلمناها، إقترحى أفكار لأعمال يدوية سهلة العمل لتنفيذ إكسسواراتك وفى متناول مهاراتك التى تعلمتها سابقا .
- ◆ إستمعى لجميع الإجابات ، وعززى الإجابات الصحيحة ، وإستنتجى منها ما يلى :

مكملات الملابس :

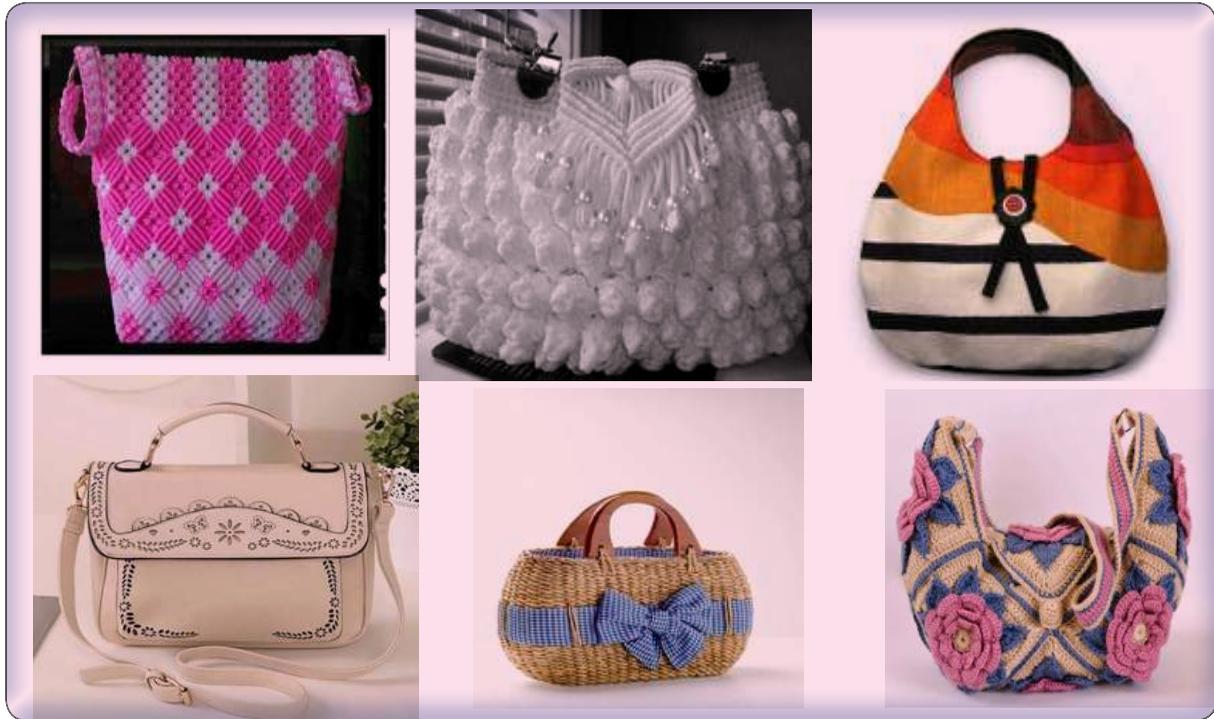
(حقائب اليد - الأحزمة - الأحذية - الجوارب - الإشارات - أغذية الرأس - الجابوه - القفازات - الشال - الحلى والمجوهرات...إلخ) .

(١) الحقائب :

هى مكمل أساسى للملبس ولها دور كبير فى إضفاء الأناقة على الملابس، فقد تصنع الحقائب من خامات متنوعة كالجلد الطبيعي و



الصناعي أو من القماش كالكتان والقطيفة والستان أو من البلاستيك أو المرمية أو الكروشيه....إلخ.



قواعد هامة عند إختيار الحقائب :

١ . يجب أن تتناسق ألوان الحذاء وكذلك حزام الخصر، و حقيبة اليد واللون الأسود هو الأقرب للتماشى مع كافة الألوان، كما يجب أن يناسب حجم الحقيبة للزى فالحقيبة الكبيرة تناسب ملابس العمل ، أما الصغيرة فتناسب ملابس السهرة....إلخ .

٢ . تجنبي الحقائب المزركشة والمبالغ بها حجما أو شكلا أو تصميميا أو لونا .

٣ . أما حقائب السهرة يجب أن تكون صغيرة وأنيقة، وذات حجم مميز، وغالبا ما تكون من الجلد أو القماش الناعم وتحلى بـ (بروش) لامع أو سلسلة ذهبية.

٤ . والمرأة العاملة :يمكنها إختيار حقيبة بسيطة تحمل أدواتها الأساسية، وبها مكان للمحمول ومفاتيح المنزل والنقود؛ لتوفر عناء البحث ولزيت من التنظيم إقتنى حقائب اليد ذات الأقسام والجيوب المتعددة لتحافظي على ترتيب أشيائك .



٥ . ويمكنك إقتناء حقيبة طويلة لترتيديها بشكل مائل على كتفك.

٦ . للجسم النحيل: إستعلمي حقيبة كبيرة لإضافة بعض الحجم لجسمك، أى حقيبة يد كبيرة لحد ما .

٧. للجسم الممتلئ: إستعملى حقيبة صغيرة ، قد ترغبين فى إستعمال محفظة ذات شريط قصير إلى متوسط الطول ، ليتمكنك أن تركزى الإنتباه إلى النصف الأعلى من جسمك بدلا من الجسم بأكمله.



ناقشى المتعلمين فى المقترحات السهلة لتنفيذ حقيبة يدوية ، وإستمعى لإجابتهن وعززى الإجابات الصحيحة وشجعيهم على تنفيذ الأفكار الجديدة المبتكرة على أن يتم تقسيم الطالبات مجموعات وتقوم كل مجموعة باختيار موديل لتنفيذه تحت إشراف المعلمة مع ترك الفرصة لإبداعاتهن .

١- مهارات الخياطة :

- لا يخلو دولاب من الجينز، فيمكنك إستغلال الغير صالح للإرتداء فى عمل شنط أو غيرها بطرق بسيطة .
- قد يتبقى أحيانا قطع من القماش بألوان مناسبة عند حياكة ملابسنا ممكن إستغلالها فى عمل شنطة جميلة .



٢- مهارات فى الكروشيه والتريكو والمكرمية :



٢- مهارات فى التطريز:

فن تطريز الكانفاه جميل ودقيق يعتمد على ملاحظة دقيقة للتصميم لتحصل على وحدات زخرفية متناسقة وجميلة .

طريقة عمل شنطة بكانفاه البلاستيك :

الأدوات والخامات :

كانفاه البلاستيك - خيوط مناسبة - أبرة كانفاه.

طريقة العمل :

- قومى بتحديد عدد الوحدات التى تحتاجها الحقيقية .
- قومى بقص تصميم الوحدة وأحيانا تكون الوحدات تباع مجهزة للتصميم المراد تنفيذه.
- إشغلى الوحدات كما بالرسم وجمعها معا لتحصل على الحقيقية مع وضع البطانة المناسبة بداخلها ، ويمكنك زيادة عدد الوحدات لتكبير حجم الشنطة .
- والتصميم يحدد شكل الوحدات المكونة لها (مربع - مستطيل - دائرة - أو شكل هندسى ...إلخ)، ويختلف نوع الخيط باختلاف المناسبة فيفضل الخيوط الذهبية والفضية لشنط السهرة والعكس للأوقات الأخرى .
- يمكن أيضا بخامات بسيطة عمل شنطة بسيطة من صنع يديك ويلمستك الخاصة فى تجميلها كالأتى :





طريقة عمل شنطة من جينز قديم

الأدوات والخامات :

جينز قديم (سواء بنطلون أو جاكيت) - مقص - أبرة خياطة - خيط مناسب .

لتنفيذ شنطة ٤٠×٤٠

١. عمل شرائح من الجينز القديم كالتالى :

لعمل عرض الشنطة ١٦ شريط سمك ٥ سم و طول ٤٠ سم .

لعمل طول الشنطة ٨ شرائط سمك ٥ سم وطول ٨٠ سم .

يتم تدكيك الشرائط كما بالصور ، وتجميعها بتمكين الجانبين ، وتجميع الزوايا فى تلاقى الشرائط لتثبيتها مع بعضها البعض إما بالماكينة أو وضع أزرار أو خرز بشكل جمالى .

٢. وتركيب البطانة المناسبة ويمكن الإستعانة بيد شنطة جلدية لتزيد من قيمتها .



الحزام :



يعد الحزام الذى تختاره المرأة من أهم الإكسسوارات التى تغير بشكل كبير من شكل الثوب، و كذلك شكل الجسم، فمن الممكن أن يساعد إختيار الحزام المناسب فى إخفاء بعض العيوب، أو إبراز الجمال، لذلك يجب إختياره بعناية مع مراعاة شكل الجسم .

أنواع خاماته:



يصنع من خامات مختلفة مثل(الجلد - الأقمشة - الحلقات المعدنية - الأحبال المجدولة -البلاستيك - السلاسل الذهبية والفضية ...إلخ)
وأفضل الأحزمة (الجلدية) حيث تتوفر المتانة بالإضافة إلى الشكل الجميل فتصبح أكثر أناقة .



ما يجب مراعاته عند إرتداء الأحزمة :



١. أن يكون الحزام من لون قريب من لون الفستان ليضيف مزيد من الرونق للملبس .

٢. لا يفضل شد الحزام فى أصغر

منطقة من الخصر لأنه سيمنحك مظهر الساعة الرملية .

٣. من المهم جداً وضع حزام يناسب شكل جسمك.

٤. الحزام الجلدى الأصلى قد تبطل موضته ولكنها لن تلبث أن تعود لذا إحرصى على إقتناه .

٥. إن الأحزمة المطاطية نوعا ما تمنحك الراحة خلال النهار فهى الأفضل مع ملابس العمل لأنها تتمد مع جسمك ولا تزعجك.

٦. عندما ترتدين أبيض وأسود أضيفى حزاماً زهري اللون أو بنفسجى أو تركواز من أجل إطلالة مميزة .



خطوات عمل حزام من قميص جينز قديم :

١. أحضري قميص جينز قديم ، ثبتي أطرافه بالدبابيس .
٢. قيصى من خط الجنب من أسفل لأعلى مقدار عرض الحزام المطلوب سواء كان رفيع أم عريض ثم قصيه.
٣. قومي بعمل تكسيم للقطعة حتى تتناسب مع طول الحزام المطلوب .
٤. (دوران الوسط) كالتالى :
٥. مقدار التكسيم لكل جهة = الفرق بين حجم القطعة ودوران الوسط مقسوم على ٤.
٦. إضافة مقدار التكسيم فى منتصف المسافة بين خط الجنب وخط النصف من الخلف والأمام للحفاظ على وضع المرد فى المنتصف.
٧. بعد التمكين يمكنك تجميل القطعة كما ترغبين بالشرائط أو تغيير الأزوار أو تنسيل الأطراف....إلخ.



الأحذية :

تعد من المكملات الأساسية التي لا غنى عنها ويؤثر طراز الحذاء بدرجة كبيرة على مظهر الفرد ، لذا ينبغي أن تتأكد من إختيار أحذية مريحة وجذابة ذات قيمة ، لذلك يجب إختيارها بعناية بحيث تتوفر بها الراحة وقوة التحمل .

أنواع خاماتها :

تصنع الأحذية من خامات متعددة (الجلد الطبيعي و الصناعي - الشمواه والقماش) .





للأحذية أنواع وتصميمات متنوعة حسب خطوط الموضة وتغيرها ، وتنوع الأحذية تبعاً لإستخداماتها

ما يجب مراعاته عند إرتداء الأحذية :

١. إختارى الحذاء على حسب المناسبة التي سترتدينه فيها.

٢. فترة الصباح :الأحذية ذات الكعب المنخفض أو المتوسط الإرتفاع فمثلاً إرتدى الأحذية والصنادل المسطحة التي ليس لها كعب (flat shoes) مع الملابس الكاجوال والجينز.

٣. فترة المساء والسهرة والحفلات الرسمية: الأحذية ذات الكعب العالي المفتوحة من الأمام، الصنادل الجلدية ذات الكعب العالي و ذات السيور والشرائط .

٤. ومن المفضل أن يكون الحذاء من لون يتناسب مع لون الملابس والحقيبة إن لم يكن من نفس اللون ، فمثلاً إذا كنت سترتدين جونتة حمراء فإن إرتداء حذاء بدرجة من درجات اللون الأحمر سيضفي أناقة وجاذبية أكيدة على مظهرك.

٥. الحرص على أن يحتوى دولاك على أحذية بألوان أحادية مثل الأسود والبني والرمادى ، لأنها تناسب العديد من ألوان الملابس.
٦. البعد عن إغراءات الموضة المجنونة فليس كل ما هو موضة وجديد يعتبر جميل . الجميل هو إرتداء الأحذية المناسبة لكى ولقاسك.
٧. أكدت الأبحاث أن الأحذية ذات الكعب العالى تسمى الأحذية القاتلة لأنها تسبب الكثير من تشوهات الهيكل العظمى ولذلك تفادى



المبالغة فى طول الكعب .

بمهارات بسيطة يمكنك عمل حذاء جديد من إعادة إستخدام خامات متوفرة لديك.

خطوات عمل حذاء بسيط :

الأدوات والخامات :

- بنطلون جينز قديم
- نعل حذاء قديم
- أبرة خياطة
- دبابيس
- خيط مناسب.

طريقة العمل :

الجزء الأول :



١- قومي بقص الجزء الأمامى من البنطلون الجينز فقط . حتى نهاية مرد البنطلون .

٢- ليمثل خط وسط البنطلون من الأمام دوران القدم عند خياطة الجانبين معا . أما المرد فيمثل مقدمة القدم العلوية .





٣- عمل حردة بسيطة على جانبي مرد البنطلون لتسمح بدخول الأصابع . مع خياطة خطى الجنب معا بالقطعة الجينز ليتكون شكل الجزء العلوى

٤- قومي بعمل بطانة لهذا الجزء بلون قماش مناسب كالآتى :

- بقص قماش البطانة مساويا لوجه الحذاء الجينز المقصوص . ويتم بخياطة الوجهين متقابلين وترك جزء بدون خياطة ليتم قلب القماش منها ؛ لنحصل على القطعة تم تشطيبيها مع البطانة .

الجزء الثانى :

عمل قاعدة الحذاء :

١- وذلك بقص قماش من الجينز مساويا لحجم القدم وقص البطانة أيضا بنفس المقاس وخياطتها كما تم توضيحه سابقا .

٢- خياطة الجزء العلوى مع السفلى لتجميع أجزاء الحذاء .

٣- ويتم لصقها بالغراء الخاص بالأحذية مع نعل الحذاء القديم سواء كان مرتفعا أو منخفضا .

٤- وتجميله كما تريدين .

الجوارب :

تتنوع الجوارب بإعتبارها أحد مكملات الزي ، وتعتبر الجوارب هي همزة الوصل بين الحذاء والطرف السفلى للرداء .

الجوارب ذات خامات وألوان متنوعة منها (الشبيكة - الدانتيل المطاط أو المصنوعة من الألياف الطبيعية كالصوف الطبيعي الذي لا ينكمش) .

إن إختلاف لون ونسيج الجوارب مع الملابس تجعل الساق تبدو أضخم . أما الجوارب ذات النسيج الناعم الشفافة والأعمق قليلاً من لون البشرة تجعل الساق تبدو أصغر .

وتنوعت موديلات الجوارب الشتوية ليتم إرتدائها مع البنطلون وأعلى الحذاء القصير لتدفئة الساقين وتعددت ألوانها لتناسب جميع الملابس وهي تضيف جمالا وأناقة للملبس وتسمى (ليچ وارمر) .



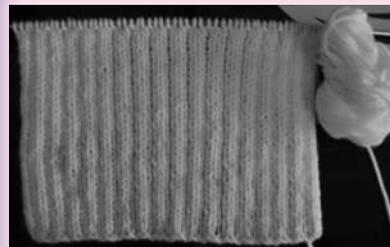


وتنوعت أحجامه ليكون حجم صغير يغلق بأزرار
حول الركبة ويرتدى تحت الحذاء ذو الرقبة الطويلة)
البوط (أو العكس يرتدى لأسفل للتجميل .



بإستخدام مهاراتك يمكنك تنفيذ جوارب يدوية .

يمكنك تنفيذها بمهاراتك فى الكروشيه والتريكو :



عن طريق عمل مسطح مستطيل من الكروشيه أو التريكو
عرضه يساوى دوران القدم وطوله حسب الرغبة والمقاس.
تركيب أزرار لقلقه و تجميله من الجانبين أو تركيب دانتيل
حسب الرغبة .

يفضل عند تنفيذه بالتريكو استخدام غرز كالبليسيه وحب الأرز.... إلخ من الغرز المطاطية المتينة .



يمكن استخدام مهاراتك بالخياطة لتنفيذه من بلوفر قديم لم يعد يصلح للإستخدام . وذلك بإستغلال

أكمامه كالأتى :

طريقة تنفيذ ليح وارمر من بلوفر قديم :

الأدوات والخامات :

بلوفر قديم - مقص - أبرة خياطة - خيط مناسب -
أزرار - دانتيل حسب الرغبة بلون مناسب .

خطوات العمل :

- ١- يتم قص أكمام البلوفر كما هو موضح بالصور .
- ٢- يتم ضبط الطول المطلوب حسب المقاس بالقص .
- ٣- أهمية عمل أوفر للجزء المقصوص من الكم حتى لا تتأثر غرزه .
- ٤- ويتم تجميله كالسابق .





إكسسورات مهمة لتجميل الملابس وعليكى إختيار المناسب منها حسب المناسبة فى الصباح أم فى المساء والموسم كالصيف والشتاء وكذلك الألوان وهى تتمثل فى : (الإيشاربات - الشال - الأكوال المنفصلة... إلخ) .

الإيشارب أو الشال :

الإيشارب أو الشال من أكثر المكملات المؤثرة فى الملبس تضيف لمسة جمالية متميزة للملابس وتضفي عليها إحياء بالتجديد والتنوع .

و تستعمل كغطاء للرأس وأحياناً تلف حول الرقبة أو حول الخصر أو توضع على الكتف .

و لها مقاسات وأشكال متعددة مثل المربع والمستطيل والإيشاربات المستطيلة هى الأفضل حيث يسهل إستخدامها على الصدر أو حول الوسط ويؤثر مكان عقد الإيشارب على مظهر الجسم .

أمور يجب مراعاتها عند إرتداء الإيشارب أو الشال :

١- يجب أن يتناسب الإيشارب أو الشال مع الرداء من حيث الخامة واللون والحجم فالإيشاربات تصنع من مختلف أنواع الأقمشة الملونة والسادة والمطبوعة وهى تصنع من خامات مختلفة كالقطن أو الحرير (الطبيعى أو الصناعي) أو الصوف الذى لا يستخدم إلا فى موسم الشتاء فقط أو المطرزة بخيوط حريرية وذهبية فى ملابس السهرة .

٢- إن مطابقة لون الوشاح مع لون الملابس يمنحك إطلالة راقية خاصة إذا كانت ملابسك أحادية اللون: سوداء أو بيضاء أو كحلية مثلاً.

٣- إختيار الوشاح بلون قوى كالأحمر يضيف الكثير من الإشراقه إلى طلتك فى الشتاء.

٤- لف الوشاح على عدة طبقات حول رقبتك لایناسب ذات الوجه الصغير .

٥- ربط الإيشارب المثلث على الرقبة من الخلف يجعلها أقصر وأعرض .

٦- ربط الإيشارب على شكل ٧ متديلاً للأمام يعطى الوجه والرقبة طولاً أكثر .

٧- إذا كانت الفتاة صغيرة الحجم فعليها تجنب الإيشاربات الضخمة المبالغ فيها .

٨- إذا كانت الرقبة قصيرة يمكن إرتداء إيشارب رفيع حول الرقبة على أن يكون متسعاً .

٩- يفضل الإبتعاد عن الإيشاربات العريضة لذوات الأكتاف العريضة أو المنحدرة .



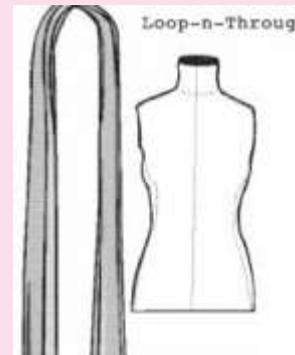
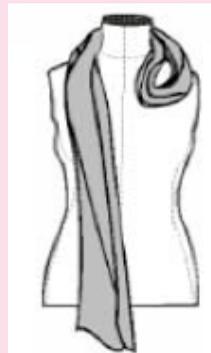
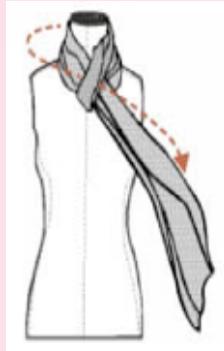
ناقشى المتعلمين فى الطرق المختلفة لربطات الإيشارب أو الشال بما يناسب الزى .

إستمعى لجميع الإجابات وعززي الإجابات الصحيحة وأمنحيهم الفرصة للإبتكار والإبداع وإستنتجى منها ما يلى :



طرق مختلفة لربطات الإيشارب والشال :

الرابطة الأولى :



الرابعة الثانية :



الرابعة الثالثة :



الرابعة الرابعة :



رابطات متنوعة :



الأكوال المنفصلة :



هى جزء خارجي يرتدى على صدر الملابس مع البلوزة أو الفستان البسيط ويتميز بترائه بالزخارف المختلفة على هيئة كرايش أو زخارف مضافة من الدانتيل أو شرائط الستان أو القטיפه بعروض وألوان متعددة ، ويرتدى مستقلاً عن الملابس بحيث يغطى جزء من الصدر ويثبت برباط حول الرقبة أو بعروة أو أزرار .

الأكوال الصيفية تصنع من خامات رقيقة ناعمة مثل:

الحرير (الطبيعي أو الصناعي) - الشيفون - الكريب وأحياناً خامات قطنية كاللينوه ، يضيف إلى الملابس أناقة وجمالاً خاصة الأزياء ذات الخطوط البسيطة مما يتيح الفرصة للتغيير والتبديل فى الملابس .



الأكوال الشتوية :

تصنع من الخيوط أو الأقمشة الصوفية .





خطوات عمل إسكارف من تى شيرت قديم :

الأدوات :

تيشيرت قديم - أبرة وخيط .

خطوات العمل :

- ١- إحضري تيشيرت قديم .
- ٢- قومي بقص أجزاء من التى شيرت على شكل أوراق شجر بواسطة باترون من الورق لوحدة ورق الشجر حتى يكون حجم الوحدات متساوى .
- ٣- قومي بتمكين وحدات ورق الشجر من الظهر أو خياطتها بغرزة النباتة ، ثم قلبها على الوجه .





٤- قومي بربطها ببعضها البعض بالخياطة وغرز سحرية ويفضل بنفس اللون .

٥- يمكنك عمل وردة من أوراق الشجر المقصوصة من البلوزة لتجميل الإسكارف .



أغطية الرأس :



يقصد بأغطية الرأس كل ما يوضع على الرأس والشعر ليغطيه كله أو يغطي جزءاً منه وهي تشمل القبعات والبونيهات والإيشاربات والعمائم ، ويراعى عند إرتدائها عامة أن تتماشى مع الملابس وتتناسق معه من حيث الخامة واللون لتعطي مظهراً متكاملًا للزى ليس به أى تناقض وتضيف له الجمال والأناقة .

وأغطية الرأس تصنع بالقماش أو الكروشيه أو التريكو ، الأهم

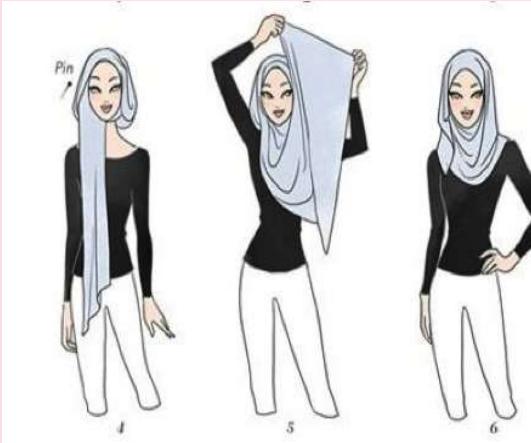
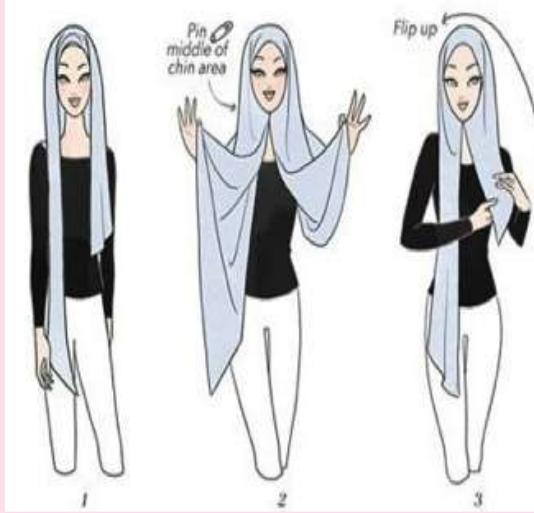


مناسبتها للملابس من حيث اللون والخامة.

بعض اغطية الرأس :

لفة بسيطة للحجاب . ويفضل البساطة في عملها بما يناسب الوجه

غطاء للرأس بسيط وأهمية تناسق الألوان مع الزي



القفازات :

تلعب القفازات دوراً هاماً في إبراز جمال وأناقة المرأة كما أنها تساعد على تناسق ألوان الرداء .

القفازات في الشتاء :تصنع من الجلد المبطن بالفراء أو من الشمواه أو من التريكو أو الكروشيه ذلك النوع من القفازات يتلاءم مع المعطف .





القفازات فى الصيف : يتناسب القفاز المصنوع من الدانتيل والساتان مع ملابس العروس أو ملابس السهرة .

للقفازات أطوال مختلفة فمنه القصير الذى يصل إلى الرسغ أو الطويل قليلاً ، ومنه الطويل الذى يصل إلى الكوع أو أعلى قليلاً .

قواعد اختيار القفازات المناسبة:

١ . يراعى أن يرتدى القفاز القصير مع الكم الطويل .

٢ . أما القفاز الطويل الذى يصل إلى الكوع فيرتدى مع فستان بدون أكمام .

٣ . القفازات ذات الخياطة البارزة على الوجه تستعمل فى الصباح .

٤ . القفازات المزركشة والمطرزة تلبس مع المعاطف والتايورات فى المساء .

٥ . أفضل أنواع القفازات الأبيض والأسود ويمكن أن يرتدى القفاز بلون البلوزة والإيشارب ويمكن أن يكون بنفس لون الحذاء والحقيبة .

٦ . تراعى المرأة عند شراء القفازات أن تتناسب مع مقاس يدها تماماً حتى لا يبدو واسعاً عليها .

وبإستخدام مهاراتك فى الكروشيه والتريكو يمكنك تنفيذ القفاز بدون أصابع بسهولة وذلك كالآتى :

من مسطح مستطيل من الكروشيه أو التريكو عرضه يمثل دوران الرسغ وطوله حسب طول القفاز المطلوب ويستخدم به جميع الغرز المنوعة ، وبعد الإنتهاء من عمل المسطح يتم خياطة الجانبين مع ترك مساحة بدون خياطة لدخول أصبع الإبهام ، وتكملة الخياطة بعد ذلك ، وتجميلها بالمهارات المتاحة .

وبإستخدام مهاراتك بالخياطة :



عمل قفاز من شراب قديم :

الأدوات والخامات :

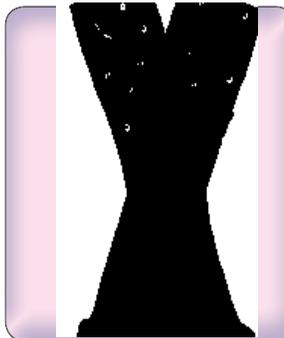
شراب بلون مناسب - مقص - أبرة خياطة - خيط مناسب .

خطوات العمل :

الخطوات كما بالصور مع مراعاة أن يكون الشراب مصنوع أليا وليس يدويا وذلك لأن غرزته دقيقة تتحمل القص ويجب ثنيها للداخل فور قصها وتجميلها .



طريقة أخرى لعمل قفاز من شراب :



الحلى والمجوهرات



تضفى الحلى والمجوهرات تآلقاً على المظهر الخارجى للفرد ، ولها أهمية كبيرة فى تمييز شخصية الفرد ، ولذلك ينبغى عند إختيار الحلى أن تأخذ نفس العناية ونفس الإعتبارات التى يأخذها إختيار الرزى فهى يمكن أن تعطى مرتديها تميزاً وحيوية كما إنها يمكن أن تزيد أو تقلل من أناقة المظهر الملبسى .

أنواع الحلى :

تتنوع الحلى بين أقراط ، دلايات ، قلائد ، عقود ، سلاسل ، أساور ، خواتم ، والبروشاتإلخ .

الخامات التى تصنع منها الحلى :



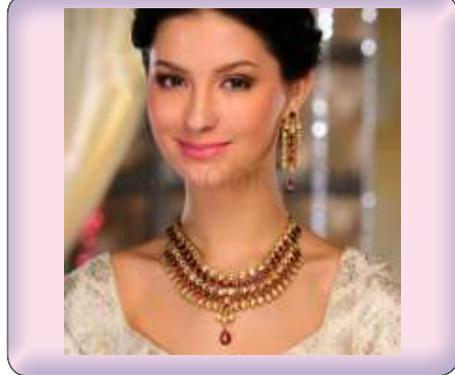
تصنع من خامات عديدة كالأحجار الكريمة وهذه تعتبر مرتفعة الثمن ، أما الحلى ذات السعر المناسب فتصنع من الخامات المعدنية والخشب والعظم والجلد والبلاستيك والزجاج والأصداف وغيرها من الخامات المختلفة .

ملحوظة عزيزتى :

إحرصى عدم إرتداء أى إكسسوارات مع الملابس الرياضية .

الحلى المناسبة لفترة الصباح :

يفضل المصنوعة من الخشب والأصداف والبلاستيك .



أما المناسبات الرسمية وغير الرسمية :

يناسبها الذهب والفضة فهى تعكس الضوء على الوجه فتجعله أكثر إشراقاً وجمالاً .



ملاحظات هامة عند ارتداء الحلى :

العقد أو القلادة أو السلاسل :

١ . أن القلادة التي تحيط بالعنق هي منطقة هامة فإذا كانت منطقة الصدر كبيرة يمكن تقليل ذلك من خلال تركيز الإنتباه إلى أعلى بوضع قطعة الحلى إلى قرب الرقبة .



٢ . الرقبة الممتلئة أو القصيرة يجب إرتداء قلادة طويلة ليزيد الرقبة طولاً ، و الإبتعاد عن العقد الملتف حول الرقبة أو لبس العقد العريض .

٣ . الرقبة الطويلة يناسبها العقد الأبيض الملتف حولها، وينصح بالإبتعاد عن السلاسل الرقيقة التي تتدلى منها سلسلة طويلة حتى لا

تزيد من طول الرقبة .

٤ . إذا كنتى بدينة، فإبتعدى تماماً عن العقود الكثيرة ذات الأطوال المتفاوتة والأحجام المختلفة.

٥ . لا تجمعى بين إرتداء عقدا و بروش معا .

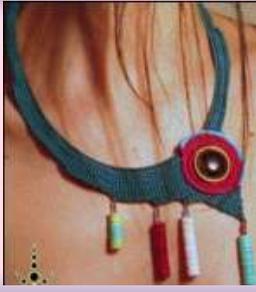
تصميمات مختلفة لقلادات وعقود وسلاسل يدوية :

١ . من الأزهار المتناسقة :

يتم تجميعها بالخياطة أو الكروشيه أو حلقات السلاسل المعدنية ، عقود وسلاسل جميلة أنيقة .



٢- بإستخدام مهاراتك فى الكروشيه :



٣- مهاراتك فى أعمال الخرز :

خطوات عمل عقد بسيط بالخرز :

الأدوات والخامات :

خيطة مكرمية سميك - خيط مطاط (بلاستيك) - خرز ملون - أقفال الإكسسورات.

خطوات العمل :

١. قص خيط المكرمية الطول المطلوب للعقد أو حسب التصميم.
٢. تثبيت أبرة الخياطة عند البداية جيدا .
٣. ثم إدخال عدد من الخرز فى الأبرة يسمح بعمل لفة فوق خيط المكرمية .
٤. وبعد لف الخيط بالخرز حول خيط المكرمية يتم عمل غرزة فى نسيج خيط المكرمية والرجوع داخل آخر خرزتين مرة أخرى للتثبيت .



٥. وتكرار ماسبق حتى ينتهي شغل خيط المكرمية بالخرز ، ثم يتم تثبيت الأقفال فى العقد .



٢-القرط :

تصميم الملابس يحدد شكل القرط المناسب:

١. الملابس المزركشة والتي بها العديد من الألوان المتداخلة لا يفضل إرتداء أقراط لامعة أو ذات إكسسوارات عديدة منسدلة منها .
٢. الملابس المخططة أو السادة يفضل إرتداء قرط كبير بألوان متعددة وبه إكسسوارات.





٣. يجب إختيار تصميم عكس تصميم الوجه فإذا كان الوجه دائرياً يفضل إختيار قرط مختلف تماماً عن شكل الوجه لإعطاء توازن للوجه.

٤. مع ياقة الفستان المغلقة ، إكتفى بقرط كبير و جذاب أما إذا كانت الياقة واسعة فيمكن إرتداء عقد ضيق حول الرقبة.

٥. الرقبة الممتلئة يفضل القرط الطويل .



ناقشى المتعلمين فى المقترحات مبتكرة لتنفيذ الأقرام يدويا بإستخدام إحدى المهارات التى تعلمتها سابقا , وإستمعى لإجابتهن وعززى الإجابات الصحيحة وشجعيهم على تنفيذ الأفكار الجديدة المبتكرة على أن يتم تقسيم الطالبات مجموعات وتقوم كل مجموعة بإختيار تصميم أو أكثر لتنفيذه تحت إشراف المعلمة مع ترك الفرصة لإبداعاتهن .

تصميمات مختلفة لأقراط يدوية :

بخامات بسيطة يمكنك عمل بعض الأقراط .

أقراط من الأزرار :



إستخدام مهارتك بالكروشيه



أقراط بإستخدام السوستة :

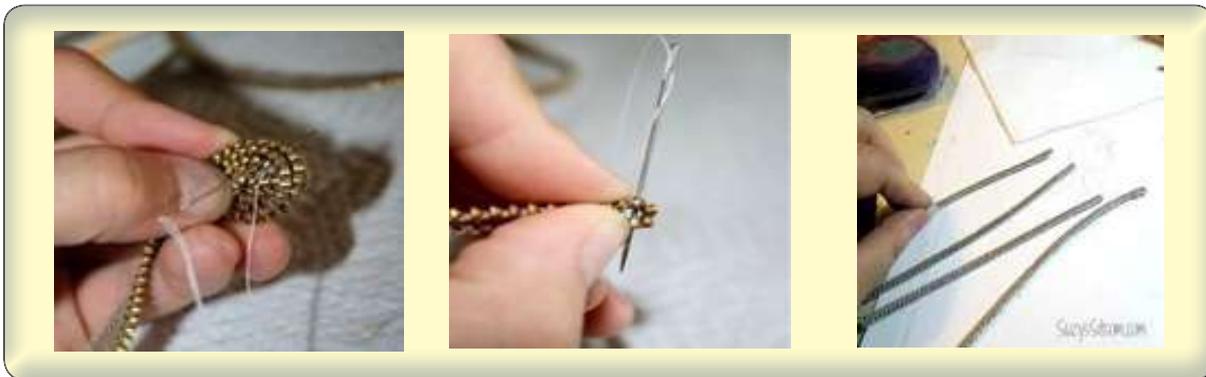
خطوات عمل قرط بإستخدام السوستة :

الأدوات والخامات :

سوستة معدنية - مقص - خيط مناسب -
- أبرة خياطة - ولاعة - أقفال للأقراط.

خطوات العمل :

١. قومي بقص الطول المطلوب من السوستة لتنفيذ القرط .
٢. قص القماش الملاصق للسنون المعدنية بحرص .
٣. وتمير لهب الولاة على المكان المقصود لمنع التنسيل .
٤. ثم تشكيلها بالأبرة والخيط حسب التصميم ، وتركب قفل القرط .



٣- الأساور والخواتم :

١. الأساور والخواتم تلبس فى الذراعين أو المعصمين أو اليدين فيجب إختيارهم بما يتناسب مع الشخصية ونوعية الملابس وحجم الأصابع ولون البشرة .



٢. يفضل ألا يلبس أكثر من خاتمين فى نفس اليد .

٣. يمكنك المزج بين الأساور العريضة والرفيعة بشكل أنيق وجميل و
الأساور الناعمة ذات السلسلة الرفيعة .

٤. لا تضعى أساور الذهب مع أساور الفضة أو الإكسسوار من أى
معدن آخر ، لأنها قد تحدث تآكل للطبقة الخارجية للذهب .

٥. أما اليد ذات الطول فتتناسبها الأساور العريضة .

٦. إذا كانت أصابعك قصيرة لا ترتدى الخواتم الكبيرة والعريضة و
أكتف بالخواتم الرفيعة.

٧. إذا كانت أصابعك طويلة فلا ترتدى الخواتم ذات الفصوص
الصغيرة لأنها تعطى إيحاء بطولها .



تصميمات أساور من السوستة :

١. ويتم تنفيذها كما تم الشرح سابقا فى طريقة عمل
الأقراط .



عمل أسورة بضيفرة بخيط المكرومية والخرز :

الخامات :

خيط مكرومية مناسب للخرز - خرز .

الطريقة :

عمل ضفيرة من ثلاث خيوط متساوية ، ويتم إدخال الخرزة في الخيط الأوسط قبل عمل لفات الضفيرة في كل مرة .

أو إدخال الخرزة في الطرفين الخارجين للضيفرة في كل مرة لعمل شكل آخر مختلف كما بالصورة



عمل أسورة بخرز معدني كبير :

الأدوات :

خرز معدني حجم كبير - خيط مكرومية .

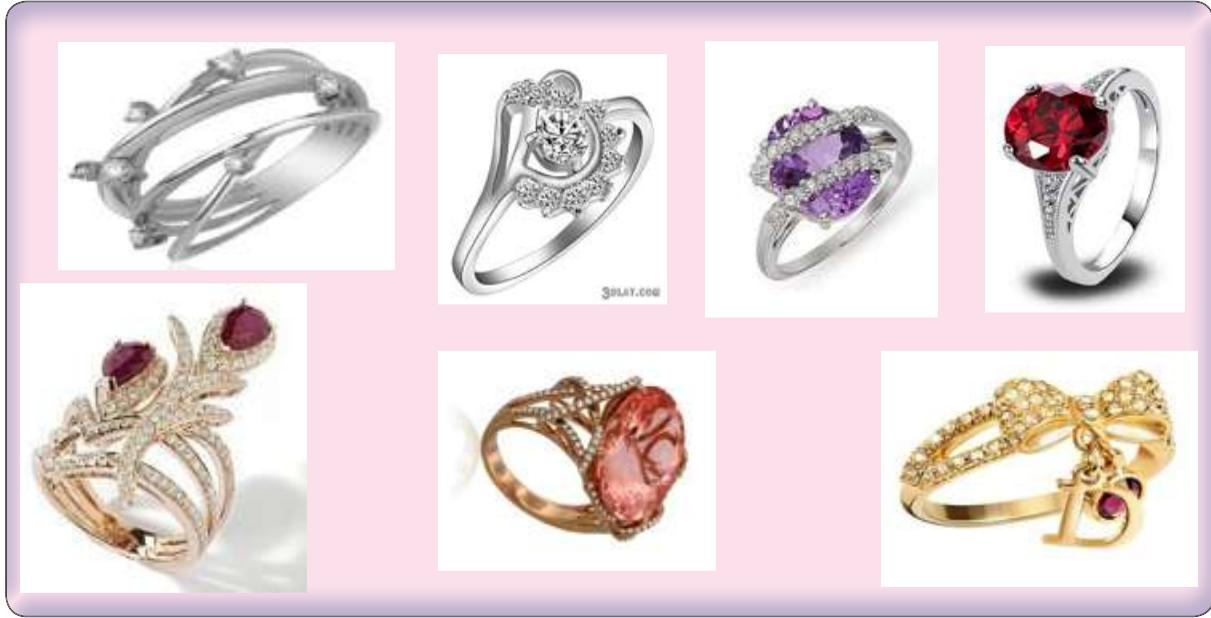
طريقة العمل :

عمل عقدة في منتصف الخيط ، وتنفيذ الخطوات كما بالصورة .



تصميمات الخواتم :

وتتنوع بين الذهب إلخ



أساور وخواتم فى تصميم واحد :

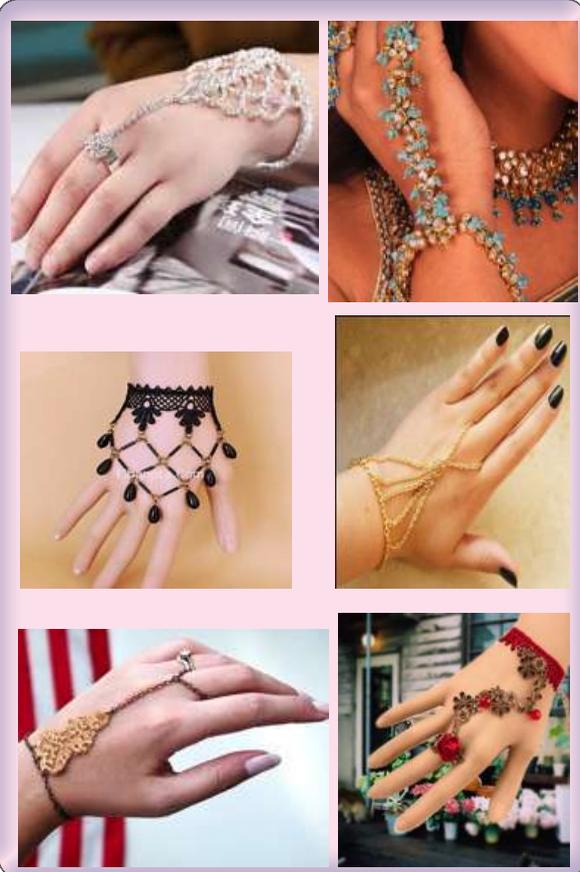
عمل أسورة بخاتم :

الخامات : سلسلة - دانتيل - قفل أسورة .

طريقة العمل : تقسم السلسلة بأطوال مختلفة كالأتى :

مقاس الأسورة - مقاس الخاتم - مقاس المسافة بين الدانتيل والأسورة .

وتقص وحدة من الدانتيل مناسبة ، ثم تجمع الأجزاء معا كما بالصور .



٤- البروش أو مشبك الصدر:

البروش من المجوهرات الراقية التي طالما إقتنتها السيدات وإرتدتها عبر العصور ووضعتها على مختلف الملابس وخاصة الرسمية لتبدو فى كامل أناقتها .

لكن لوضع البروش طرق مختلفة تتاثر بالملبس ومناسبتها :

طرق وضع البروش :

١- على جاكيت البدلة : هى الطريقة الكلاسيكية المعتادة التى سوف تكون دائما الإختيار الأفضل لمظهر أكثر وقارا ورسمية.

٢- على شكل تجمعات :هى مشابهة جدا للطريقة السابقة ولكن بإستخدام عددا كبيرا من البروشات الخالصة على الجاكيت، فهذه التجمعات سوف تحول الجاكيت الرسمى إلى جاكيت كاجوال أكثر أو على الأقل سوف تعطى لمسات أنيقة.

٣- على السكارف أو الوشاح :يمكن إستخدام البروش ليحكم ربط الأوشحة على رقبتك أو حتى كمظهر جمالى للسكارف السادة كبديل للسلاسل أو العقود الصغيرة التى ستكون مختبئة أسفل السكارف السميك.

٤- على الصدر :هذه الطريقة أيضا شبيهة بأول وثانى طريقة ولكن وضع بروشا واحدا مميزا على الفساتين أو البلوزات المغلقة أفضل .

٥- على العقود والسلاسل :يمكن إستخدام البروش ليكون دلاية بالسلسلة .

٦- على الكتف :عند إرتداء فساتين السهرة ذات الأقمشة الرقيقة، يمكنك وضع البروش على كتف الفستان وتضيفين البريق لإطلالتك.

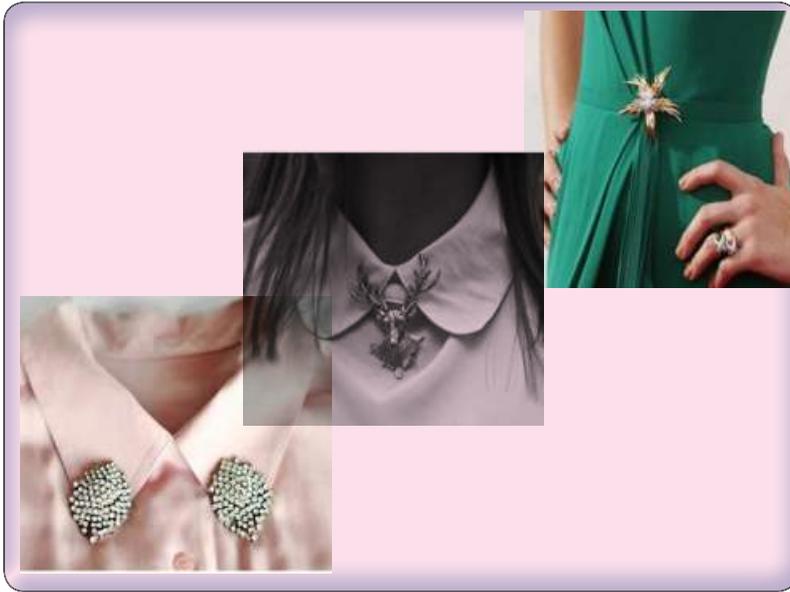
٧- على الظهر :هذه الطريقة أيضا تصلح للفساتين السواريه أو المسائية حيث يمكن وضع البروش فى مكان مناسب حول القصة كما فى الصورة .

٨- فى الشعر :لا يقتصر البروش على الملابس، فيمكنك تثبيته فى الشعر وبالأخص مع تسريحات الشعر المرفوعة.



٩- على ياقة القميص أو البلوزة: للحصول على تأثير مشابه لصيحة الياقات المنفصلة والمرصعة، ضعي البروش على ياقة القميص سواء بروش على اليمين وآخر على اليسار أو واحدا فقط في منتصف الياقة.

١٠- احرصى عدم الجمع بين إرتداء عقدا و بروش.



تصميمات متنوعة من البروشات :



تصميمات بالكروشيه :



تصميمات من السوستة :



عمل بروش بإستخدام السوستة :

الأدوات والخامات :

سوستة بسنن معدنية - قماش جوخ - أبرة خياطة - خيط مناسب - دبوس بروش - ولاعة .

خطوات العمل :

١- تحضير السوستة كما سبق شرحه (قص القماش الملاصق للقطع المعدنية وتعريضها للهب اللاعة منعا للتنسيل) .

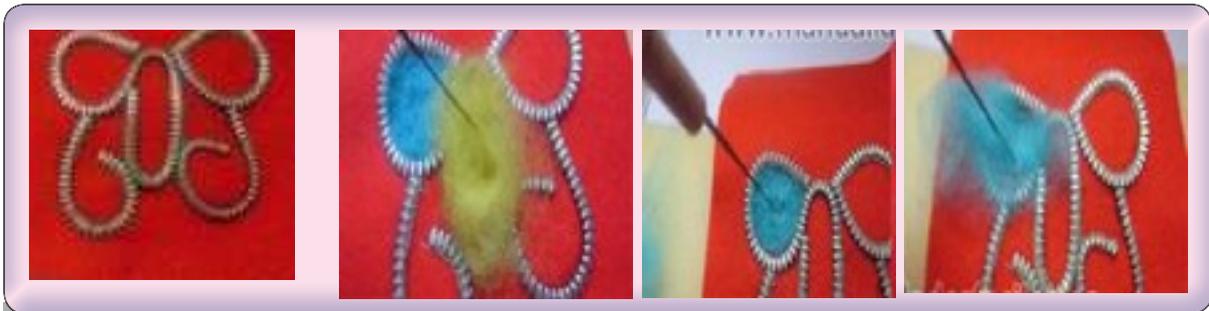
٢- رسم التصميم على قماش الجوخ وقص الوحدة كما بالصور ، وتثبيت السوستة بقماش الجوخ بين جزئيات التصميم .



ولتنفيذ بروش متعدد الألوان وبارز:

بإستخدام الفيبر الملون مع القماش الجوخ والسوستة كالأتي :

١. يرسم التصميم على قماش الجوخ ، وتثبت السوستة فوق التصميم بأبرة الخياطة .
٢. يلون الفيبر بألوان القماش بألوان متناسقة للتصميم .
٣. يثبت كما بالصور باللاصق ، ويتم عمل بذور أو أى غرز كما يتطلب التصميم عليها .



تصميمات متنوعة :



٥-الساعات

١. تتناسب الساعات الجلدية الملونة الصباح بينما الساعات ذات الإطارات الذهبية أو الفضية أوقات المساء والسهرات .
٢. الساعة الذهبية يجب أن تكون ذات تصميم بسيط تتناسب مع كل الملابس .



٦- النظارة الشمسية :



تعتبر النظارات الشمسية جزءاً مكملاً للمظهر فهي تمنح إطلالة و طابعاً مميزاً ولا يمكن الإستغناء عن النظارات خصوصاً فى فصل الصيف، لحماية العين من أشعة الشمس الحارقة.

ما يجب مراعاته عند إختيار النظارات :

إذ كنت تتوين شراء نظارات شمسية جديدة، فلا بد من إختيار التصميم المناسب الذى يناسب شكل وجهك:



١. الوجه البيضاوى: إختارى ما شئت من موديلات، لأن جميع أنواع وأشكال النظارات تناسب هذا الوجه وتتلاءم معه.

٢. الوجه المربع: إختارى النظارات الدائرية والبيضاوية، أو نظارات عيون القطة .

٣. الوجه الدائري: إختارى النظارات المربعة التى تناسب شكل وجهك، وإبتعدى عن النظارات الدائرية والبيضاوية.

٤. الوجه الطويل: إختارى النظارات المربعة والنظارات الدائرية.

٥. إحرصى على التناسق بين لون إطار النظارة و لون ملابسك ، ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد .

التقييم :

إنتقلى للتقييم من خلال الأسئلة التاليه :

أكمل :

١. من مكملات الزى المتصلةو.....و.....

٢. من مكملات الزى المنفصلةو.....و.....

٣. تتنوع الحلى والمجوهرات بين أقرط و.....و.....و.....

٤. نفذى بإستخدام الخامات المتوفرة وبمهاراتك التى تعلمتها سابقا إحدى الإكسسوارات الآتية :

(عقد - بروش - أسورة - حزام - قرط) .

الأنشطة الإثرائية:

إنتقلى للأنشطة الإثرائية من خلال السؤال التالى :

أعمل بحث عن طرق تنفيذ إكسسورات بخامات مختلفة تناسب مع موديل لفترة الصباح.

المراجع

- * ابراهيم الفقى (٢٠١٠) - إدارة الوقت - دار بداية- الطبعة الأولى .
- * أماني ألبرت (٢٠١٦) - البروتوكول والإتيكيت.. فن التعامل الرسمي وغير الرسمي - دار الجوهرة للنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .
- * أنصاف نصر , كوثر الزغبى (١٩٩٧) - دراسات في النسيج - القاهرة - دار الفكر العربي- الطبعة الخامسة .
- * جاسم المطوع (٢٠١١) - فن الحوار العائلي - موسوعة الكتب الالكترونية - الطبعة الأولى.
- * دعاء حبيب، نادية حفني (٢٠٠٣) - الإتيكيت وفن التعامل مع الآخرين،الدار العربية للكتاب - الطبعة الأولى .
- * شيماء دياب (٢٠١٧) - اختيار الملابس لعلاج عيوب الجسم - إبداع للنشر والتوزيع معرض القاهرة الدولي ٢٠١٧ - الطبعة الأولى .
- * سعاد الناعورى، ليلنشيوات(٢٠٠١) - أصول إعداد وتقديم الأطعمة،عمان، مطابع الشرق الأوسط - الطبعة الأولى .
- * كوثر حسين كوجك (٢٠٠١) - الإدارة المنزلية - دار عالم الكتب- الطبعة الأولى .
- * نادية أحمد محمد (٢٠١٤) - اتخاذ القرارات في الاسرة المصرية،القاهرة،دار عالم المعرفة- الطبعة الأولى .
- * نرجس حبيب سابا (٢٠٠١)- الطهى علم وفن ،القاهرة ، دار المعارف- الطبعة الثالثة .
- * نظيرا نقولا وبهية عثمان (١٩٩٦) أصول الطهى بين العملى والنظرى - مكتبة النهضة المصرية- الطبعة الأولى .
- * يونس خنفر (٢٠١٦) - أسس التصميم الداخلى وديكور المنزل - دار مجدلاوى للنشر والتوزيع - الطبعة الأولى .



مواقع الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت):

- ✧ <https://www.supermama.me/ar/11->
 - ✧ <https://www.fatafeat.com->
 - ✧ <http://www.startimes.com->
 - ✧ <http://mawdoo3.com->
 - ✧ <https://www.homify.ae/ideabooks->
 - ✧ <http://www.feedo.net/LifeStyle/Decoration/Flooring/FlooringTypes.htm->
 - ✧ <http://www.khyata.com->
 - ✧ <http://www.bafree.net->
 - ✧ http://www.w-dd.net/design_ask/archives-339/
 - ✧ [https://www.nmisr.com/vb/showthread.php?t375577= -](https://www.nmisr.com/vb/showthread.php?t375577=-)
 - ✧ <https://www.facebook.com/DawadmiCLS/posts/460069307466313->
 - ✧ <http://www.bafree.net/alhisn/archive/index.php/t-122627.html->
- 