

الاقتصاد المنزلي

الأسرة السعيدة

الصف الثانى الإعدادى

الفصل الدراسى الأول

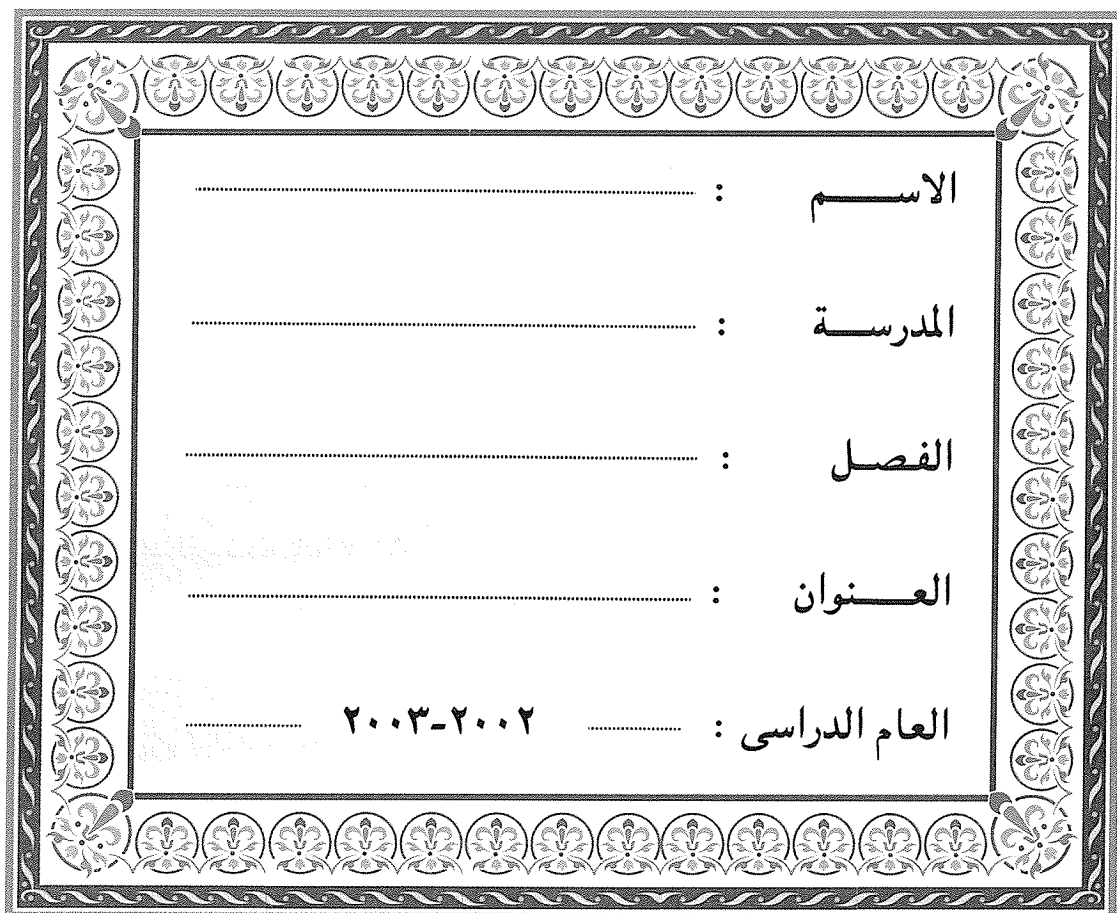
تأليف

د . نيفين عبد المقصود منصور د . عبير فتحي عويس

تحرير وإخراج

مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠٠٢ - ٢٠٠٣



الاسم :

المدرسة :

الفصل :

العنوان :

العام الدراسي : ٢٠٠٣-٢٠٠٢

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الأسرة هي البيئة الأولى التي ينشأ فيها الفرد، وفيها، ومن أفرادها، يكتسب المعارف والمعلومات وتتكون لديه الاتجاهات والقيم. والأسرة هي مجتمع متكامل، مجتمع يتكون من أفراد، بينهم علاقات متبادلة، ولهم أهداف فردية وأهداف مشتركة، كما أن لهم موارد متعددة يسهمون في توفيرها للأسرة، ويشاركون في استخدامها والإفادة منها، ولهذا المجتمع الصغير اهتماماته، كما أن له مشكلاته، وله أفراحه، وله أحزانه .. ووسط هذه المتغيرات ينشأ الأبناء والبنات، فيعرفوا العالم بعيون أسرهم، وسلكون ويحبون ويكرهون أيضاً بقيم واتجاهات أسرهم.

لذلك .. أصبح هناك اهتمام متزايد في تطوير مناهج التعليم على مستوى العالم، بالموضوعات المرتبطة بالحياة الأسرية، ويتم ذلك في مصر من خلال مناهج مادة الاقتصاد المنزلي، التي يدور مضمونها حول مقومات الحياة الأسرية، بجميع مجالاتها من العلاقات الأسرية وتربية الطفل، والغذاء والتغذية، والمسكن وتأثيثه وأدواته، والملابس والنسيج، إلى جانب إدارة شئون المنزل واقتصاديات الأسرة.

ويهدف هذا الكتاب الموجه إلى طالبات الصف الثاني الإعدادي إلى تزويدهن بالمعلومات والمهارات، ومساعدتهن في تنمية الاتجاهات والقيم الإيجابية المرتبطة بالحياة الأسرية؛ وذلك بصفة الطالبة عضواً في أسرتها الحالية، وأنها ستكون مسؤولة عن أسرة مستقلة في المستقبل.

ويعتبر هذا الكتاب استمراراً لما درسته الطالبة في الصف الأول الإعدادي، حيث كان التركيز في الصف الأول على الفتاة نفسها، من حيث نموها وخصائصها واهتمامها ومسئوليتها الشخصية في الأسرة. أما الكتاب الحالي .. فيدور حول الأسرة كوحدة متكاملة، وكنواة للمجتمع.

تخيرنا للكتاب عنوان «الأسرة السعيدة»، وذلك بهدف تقديم المعلومات والسلوكيات، التي تساعد الطالبة على فهم مقومات السعادة في الأسرة، وقد تم تنظيم محتوى المقرر الدراسي لهذا الصف في صورة وحدات متكاملة دروسها وتربط، وتدور حول محور واضح ومحدد.

فكانت الوحدة الأولى بعنوان «أسرة متعاونة» وتوضح إسهام كل فرد من أفراد الأسرة فى الحياة الأسرية، وكيفية المشاركة فى إسعاد الأسرة عن طريق التعرف على الطرق المختلفة لتنظيم أثار المطبخ وأماكن حفظ الأطعمة، وتنفيذ بعض الأصناف المتنوعة التى يقبل عليها أفراد الأسرة، والتعرف على محتويات الصيدلية المنزلية وطرق الاسعافات الأولية وبذلك يكون عضواً نافعاً فى الأسرة.

الوحدة الثانية وعنوانها «أسرة منتجة»، وتهتم بتوعية الطالبات بأهمية ترشيد الاستهلاك، واعتماد الأسرة على أفرادها فى زيادة الدخل، وما يتطلبه ذلك من دراسة موارد الأسرة وطرق استغلالها، مع التطبيق العملى على مشروعين إنتاجيين، أحدهما فى مجال إنتاج الملابس، والثانى فى مجال إعداد الأطعمة.

كما يتضمن الكتاب مجموعة من الأسئلة والتطبيقات فى نهاية كل وحدة.

وهكذا تتضح فلسفة الكتاب الذى بين يديك، فهو يعرض ملامح الأسرة السعيدة ومقومات السعادة فى الأسرة، مع الاهتمام بالجوانب العلمية المعرفية، والجوانب الوجدانية، والجوانب المهارية، فى تكامل وترابط.

وقد حرصنا أن ندمج فى ثنايا موضوعات الكتاب مفاهيم ومشكلات من القضايا العالمية المعاصرة، مثل : البيئة، والمشكلة السكانية، والسياحة، والصحة، وترشيد الاستهلاك، والمهارات الحياتية اللازمة لكل فرد ليتوافق مع متطلبات القرن الحادى والعشرين.

ونتمنى أن نكون قد وفقنا فى تقديم كتاب، يفيد طالبات الصف الثانى الإعدادى، ويسهم فى إسعاد الأسرة المصرية من أجل مستقبل أفضل لمصرنا الحبيبة بإذن الله.

والله ولى التوفيق ،،،

(المؤلفون) ومركز تطوير المناهج والموارد التعليمية

المحتويات

الوحدة الأولى

أسرة متعاونة

- ١ مشاركة وإسهام المراهق فى الحياة الأسرية. ١
- ٢ الطرق المختلفة لتنظيم أثاث وأجهزة المطبخ. ٢
- ٣ تنفيذ بعض الأصناف الممنوعة. ١٠
- ٤ أماكن حفظ الأطعمة. ١٥
- ٥ الصيدلية المنزلية. ٢٠
- * تدريبات عامة على الوحدة الأولى ٢٦

الوحدة الثانية

أسرة منتجة

- ١ الموارد الأسرية ٢٩
- ٢ الأسرة المنتجة واقتصاد المجتمع ٣٥
- ٣ تنفيذ بعض القطع الملبسية ٤٠
- ٤ تنفيذ بعض الأصناف الممنوعة ٤٨
- * تدريبات عامة على الوحدة الثانية ٥٢

الوحدة الأولى

أسرة متعاونة

تعتمد سعادة وتقدم المجتمع على ما بين الأسر من تعاون وإخاء ، ويبدأ التعاون من داخل الأسرة ، فالتعاون والحب والتفاهم والسعادة معان جميلة في حياتنا ، وأن إنجاز الأعمال في أقل وقت وجهد ممكن يساعد الأفراد على قضاء أوقات سعيدة في الأسرة ولن يتأتى إلا بالتعاون بين أفراد الأسرة .. الكبير مع الصغير الأولاد مع البنات.

وستقدم لك هذه الوحدة أساليب المساهمة في الحياة الأسرية ، وكيفية المشاركة في إسعاد الأسرة عن طريق التعرف على الطرق المختلفة لتنظيم أثاث وأجهزة المطبخ والتعاون في ترتيبها إلى جانب التعاون في تخطيط وتنفيذ أصناف متنوعة من الأطعمة ، وأيضاً مراعاة حفظ الأطعمة في الأماكن المناسبة ، كما أن وجود الصيدلية المنزلية والتعرف على محتوياتها يعتبر من مظاهر التعاون مع أفراد الأسرة ، وبذلك يكون الفرد عضواً نافعاً في أسرته.

دروس الوحدة

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| ١ | مشاركة وإسهام المراهق في الحياة الأسرية. | ٣ | تنفيذ بعض الأصناف المنوعة. |
| ٢ | الطرق المختلفة لتنظيم أثاث وأجهزة المطبخ | ٤ | أماكن حفظ الأطعمة. |
| ٥ | | ٥ | الصيدلية المنزلية. |

مشاركة وإسهام المراهق في الحياة الأسرية

الأسرة هي النواة الأولى والأساسية للمجتمع، وتؤثر في نمو المراهق الانفعالي إلى حد بعيد، وهي تتكون من مجموعة من الأفراد تربطهم أهداف واحدة ومصالح مشتركة،



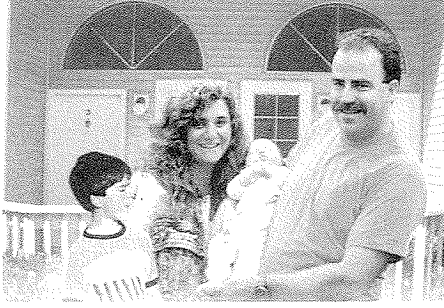
وللجو الأسري أهمية كبيرة في النمو الانفعالي والنفسي للمراهق، فالعلاقة القائمة بين أفراد الأسرة التي يسود التعاون بينهم، يخلق لديهم شعوراً بالتقدير المتبادل لبعضهم البعض، والشعور بالحب والارتباط بينهم ويقوى الروابط الأسرية ويساعد الأسرة في التغلب على الصعوبات التي تواجهها مما يدفع الأفراد إلى التفاني من أجل بعضهم البعض الذي يصل إلى حد التضحية بالنفس من أجل الآخرين.

ولكى تصبح عضواً فعالاً في أسرتك عليك بالاستفادة من وقت فراغك سواء في العطلات الأسبوعية أو السنوية إلى جانب مساهمتك في إسعاد أسرتك ورعايتها ومن المهام التي يمكن أن يقوم بها الأولاد والبنات ما يلي :

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- واجبات المراهق نحو أسرته وكيفية المشاركة في إسعاد أفراد الأسرة.
- تقدير دور الوالدين والأخوة.
- القضايا المتضمنة :
 - مهارات حياتية.
 - حقوق المرأة ومنع التمييز ضدها.
 - التربية من أجل المواطنة.
 - حسن استخدام الموارد وتنميتها.
 - ترشيد المستهلك.

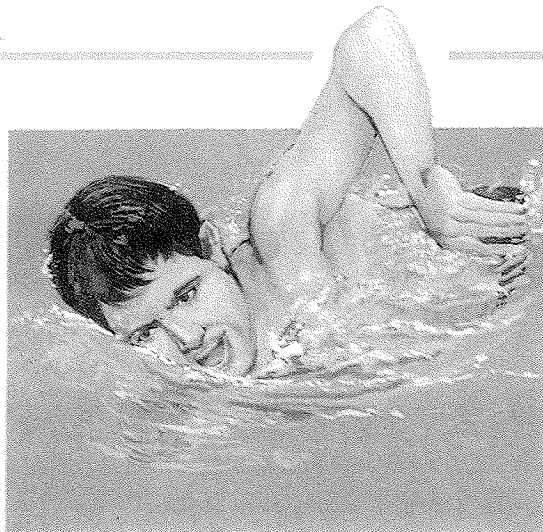
البر الوالدين



- أن يقوم مثلاً بتنظيف المنزل والمشاركة في طهي الطعام وغسل الملابس وكيها.
- يشارك في رعاية الأطفال الصغار إذا كان لك أخوة أو أخوات أصغر سناً.
- جميع أفراد الأسرة تشترك في التخطيط لمستقبل الأسرة وحل مشاكلها.
- بر الوالدين وطاعتها واحترامهما والحرص على تقديم المساعدة لهم.

- ممارسة بعض الهوايات المفيدة مثل عمل بعض المشغولات أو الملابس أو الاختراعات العلمية البسيطة.
- ممارسة الرياضة.
- القراءة والاطلاع.

كل هذه الأعمال مفيدة تكسبك الثقة بنفسك، كما تبعدك عن العادات السيئة مثل الكسل والمبالغة في تناول الطعام، أو إضاعة الوقت أطمم التلفزيون أو الإفراط في النوم.



ومن الملاحظ أن العلاقات الأسرية اختلفت اليوم عما كانت عليه، فلم يعد الأب هو السلطة الوحيدة الديكتاتورية فى الأسرة، بل زاد الاهتمام بأفراد الأسرة وازدادت الاتجاهات المؤيدة لحكم ديمقراطى فى الأسرة فيشترك كبيرها وصغيرها فى تفهم وحل مشاكلها.

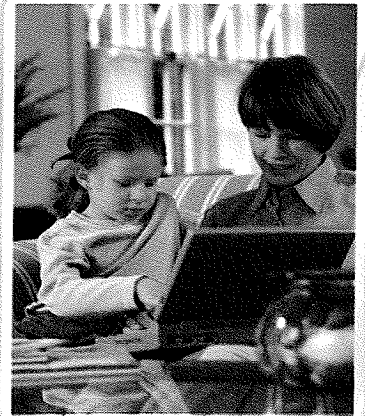
وقد أصبح أهم وظائف الأسرة فى عصرنا الحديث، تنمية وتعزيز شخصيات الأفراد، يأتى ذلك بالتوجيه والإرشاد والمحبة والشعور بالأمن، وتبادل الخبرات والثقافة، فعن طريق الأسرة يتحول الطفل إلى عضو عامل فى المجتمع قادر على الإسهام والمشاركة فى بناء الوطن ليأخذ مكانته فى هذا العالم المتطاحن.

وفى الأسرة أيضاً يتعرف الفرد على العادات والتقاليد فى بيئته، ويكتسب منها التوازن فى شخصيته، والقدرة على التفكير المرن وحسن الصلة مع الغير، ويتعلم منذ الصغر كيفية التصرف فى مواقف الحياة اليومية المختلفة.

مسئولية المراهق ومشاركته فى الرأى:

إن تنمية ثقة المراهق بنفسه عن طريق احترام شخصيته وتدريبه على القيام بتدبير أموره، وتنظيم خططه، واتخاذ قراراته بنفسه، يساعده على تقبل المسئولية وتحملها، وذلك بإشراكه فى أوجه النشاط المختلفة وممارسته أنشطة متعددة، والتمرس بالعمل وتحمل المسئولية داخل المنزل وخارجه ينمى لديه الإحساس بالمشاركة وتحمل المسئولية.

لذا يجب تدريب المراهق على اتخاذ القرارات المناسبة فى مشكلة ما، بعد دراسة أبعادها المطروحة أمامه، وأن تهين له الظروف كى يعمل منفرداً أحياناً حتى يتدرب على الاعتماد على النفس أو ضمن فريق من زملائه حتى يعتاد العمل كفرد فى جماعة، حيث تبرز من خلالها ميوله واتجاهاته وتتضح اهتماماته فى هذه الفترة من عمره، ويساعده فى هذا انضمامه لجماعات الأنشطة المختلفة بالمدرسة أو النادى.

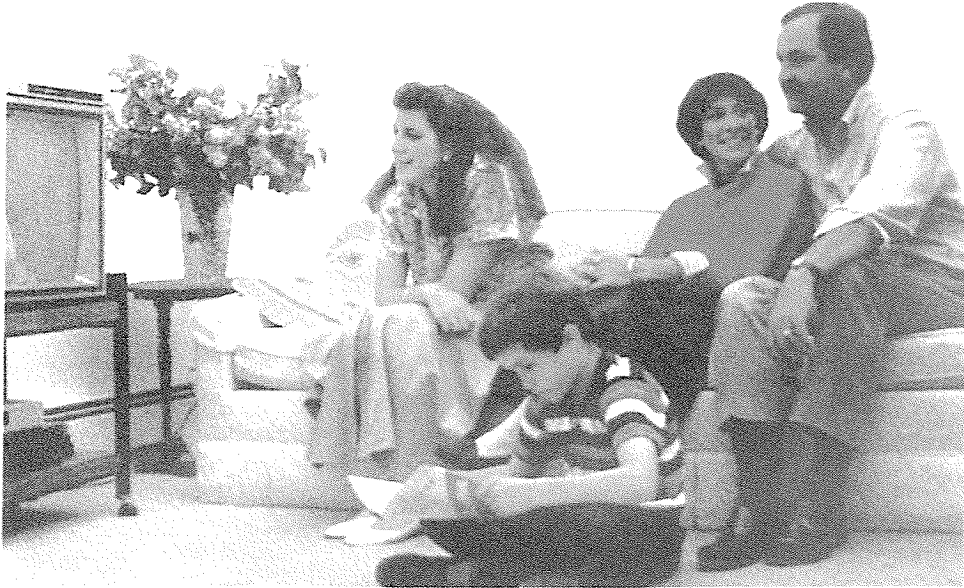


اهتمامات المراهق :

- يتطلع المراهق فى هذه الفترة إلى الاستقلال الاجتماعى، والقيام بالأعمال التى يقوم بها الراشدون، ومحاولة الإعتماد على النفس بدلاً من الإعتماد على الغير.
- تتضح رغبته فى تأكيد شخصيته وإظهار قوته وشجاعته واستعداده لتكوين العلاقات الاجتماعية.
- يتضح اهتمامات المراهق بالجنس الآخر.
- يهتم المراهق بتكوين صداقات، إذ يشعر بحاجته إلى فرد مماثل له يواجه نفس مشكلاته واهتماماته.
- اهتمام المراهق بممارسة الرياضة حيثُ تجعله يُركز على بناء جسمه، وهو سلوك طبيعى جداً كما يميل إلى الاستماع إلى الموسيقى، ويفضل الخروج فى رحلات مع أصدقائه.
- يسعى المراهق لتأكيد ذاته، وذلك بالبحث عن بطل يحظى بإعجابه، قد يكون ممثلاً سينمائياً أو مدرساً فى مدرسته أو بطلاً رياضياً يقلده فى أفعاله ، ويتخلى عن هذا تدريباً عند بلوغه مرحلة الرشد.
- يتميز المراهق بعلاقته المتأزمة مع السلطة ومن يمثلها ، حيث لم يعد الطفل المطيع المستقبل لسلطة الوالدين والمعلمين ويصبح رافضاً لها لاعتقاده بأن صاحب السلطة يمنع تحرره من الطفولة واكتسابه الاستقلالية التى يسعى إليها ، وفى هذه الحالة يحتاج إلى التفهم والرعاية لإعانتته على تخطى هذه الأزمة بسلام.
- يميل المراهق إلى حب المنافسة فى مجالات عديدة كالأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسى تحقيقاً لاثبات ذاته.
- كما يجب توجيه اهتمامات المراهق للتعاون مع أفراد الأسرة فى الأعمال المنزلية المختلفة لأن هذا يعطيه شعوراً بأهميته وأهمية الارتباط الأسرى .

الاختلافات بين الأجيال (صراع الأجيال) :

إن عدم تفهم الوالدين لمشكلات أبنائهم المراهقين، يخلق توترًا في العلاقة بين الوالدين والأبناء، فبعض الآباء والمعلمين يتمادى في النقد اللاذع لسلوك أبنائهم نتيجة لإفراطه في اللعب مثلاً أو المزاح، أو عدم أخذه للحياة مأخذ الجد وعدم تفكيره في المستقبل، ويأتى حكمهم نتيجة لمقارنة سلوك المراهق بسلوك الراشدين من جيلهم اللذين يتميزون بالجدية والتعقل، متناسين ما استجد من ظروف اجتماعية وبيئية ومتغيرات عالمية تؤثر في سلوك الأبناء، فقد ظهرت في المجتمع حديثاً تحديات خطيرة مثل تحدى التكنولوجيا والأجهزة الحديثة ، التى تجعل المراهق يطلع على أنماط مختلفة من سلوكيات غريبة على مجتمعنا وقيمنا ، عن طريق الفيديو والانترنت .. مما يؤكد على أهمية دور الأسرة والمدرسة فى غرس الأخلاقيات والسلوكيات التى تلائم مجتمعنا وقيمه وتراثه.



طرق المختلفة لتنظيم أثاث وأجهزة المطبخ



أهمية المطبخ

المطبخ هو المكان الذي تتم فيه عملية إعداد الطعام وطهيه، وقد يتصل المطبخ بمنطقة المعيشة، وتختلف مساحته حسب المساحة الكلية للمسكن، ويجب أن تتوفر فيه الإضاءة والتهوية الجيدة مما يجعل منه مكاناً صحياً مريحاً يساعد كل من يعمل به من أفراد الأسرة على قضاء وقت ممتع أثناء إعداد الطعام أو تناوله. كما يجب العناية بمحتوياته، وأماكن التخزين وترتيبها بما يوفر الجهد والوقت .. وأيضاً. العناية التامة بنظافته منعاً للتلوث والإصابة بالأمراض.

● يتكون المطبخ من عدة أماكن للعمل وكل مكان من أماكن العمل يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية هي :

- ١ - أسطح العمل.
- ٢ - أماكن التخزين.
- ٣ - الأدوات والأجهزة اللازمة للعمل.

وعند تجميع هذه المكونات في مكان واحد نكون مركزاً يمكن للفرد أن يؤدي فيه عملاً كاملاً، لأن كل الأدوات والأجهزة والخامات وأماكن التخزين وأسطح العمل اللازمة تكون مجمعة معاً في وحدة واحدة.

إذا نتعلم في هذا الدرس؟

- أهمية تنسيق المطبخ في حدود المساحة الموجودة.
- الطرق المختلفة لتنظيم المطبخ.
- الطرق السليمة لترتيب أدوات أجهزة المطبخ.
- القضايا المتضمنة :
 - مهارات حياتية.
 - ترشيد المستهلك.
 - حسن استخدام الموارد وتنميتها.

● وتوجد فى المطبخ المراكز الآتية :



- ١ - الحوض.
- ٢ - الشلاجة.
- ٣ - أسطح للإعداد والتجهيز.
- ٤ - الموقد.
- ٥ - الأجهزة المستخدمة للإعداد.
- ٦ - مكان لتناول الطعام إن أمكن.

● أهمية مراكز العمل فى المطبخ :

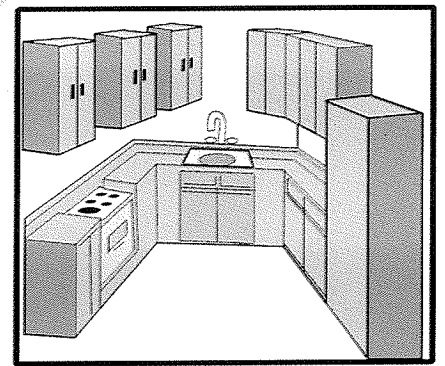
- ١ - تعمل على توفير الجهد والوقت والتفكير فكل مركز يحتوى على ما يحتاجه الفرد أثناء أدائه العمل.
- ٢ - تقلل من عدد الخطوات التى يقطعها الفرد فى التنقل بين أرجاء المطبخ عند إعداد الطعام وخلافه وإعادة ترتيب المكان.
- ٣ - توفر الوقت فى البحث عن الأدوات اللازمة إذا وجدت فى أماكن مختلفة.

● أثنان المطبخ و اشكاله :

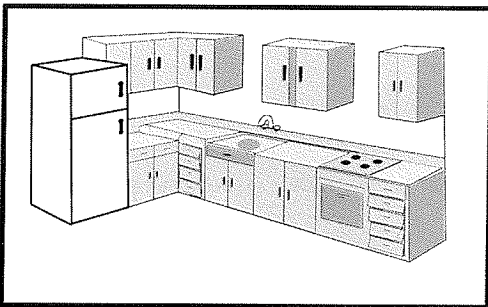
تختلف أشكال المطبخ وفقاً لمساحته وهناك أربعة أشكال أساسية للمطبخ.

(١) مطبخ على شكل حرف U :

- ويعد أحسن تصميم من حيث سهولة الحركة والعمل ويكون موقع الحوض فى قاعدة حرفه (U) ويوضع الموقد فى إحدى ذراعى حرف (U) بينما توضع الشلاجة فى الذراع الآخر. عادة ما يكون حجمه كبيراً يتسع لمنضدة لتناول الطعام ومن عيوبه.
- * وجود زاويتين يصعب استعمالهما.
 - * كثرة تكاليف تأثيثه.



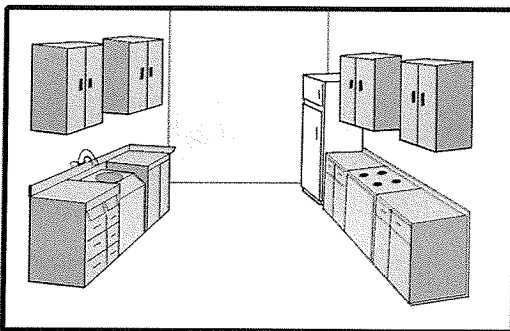
(٢) مطبخ على شكل حرف L :



مميزات هذا الشكل أنه سهل تقارب لمسافات بين المراكز في المطبخ فيكون لحوض في مركز حرف L والثلاجة في إحدى الذراعين والموقد في الذراع الآخر.

وعيوبه : صعوبة استغلال ركن المطبخ (زاوية حرف L).

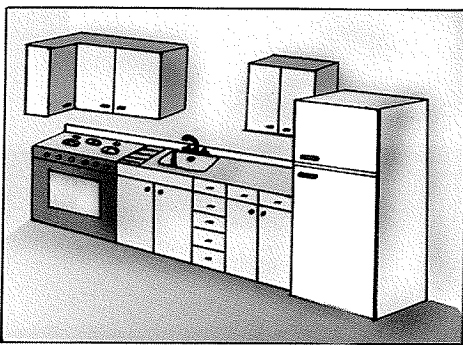
(٣) المطبخ ذو الحائطين :



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

عيوبه : يعد ممر تكثر بينه التقاطعات، وبعد المراكز عن بعضها.

(٤) المطبخ ذو الحائط الواحد :



غالباً ما يكون مفتوح على غرفة الطعام والمعيشة ويوجد في المساكن الصغيرة الحجم وتنظم فيه مراكز العمل بحيث تسمح بالاعتقاد في الحركة داخل المطبخ .

عيوبه : تباعد مراكز العمل وطول المسافة بينها.

● يراعى دائماً عند تنظيم أثاث المطبخ عدة معايير لكي توفر :

حرية الحركة - الجهد - الوقت

وهذه المعايير هي :

- أن يكون مكان الطهي قريباً من الحوض نسبياً.
- أن تكون منضدة تجهيز الخضراوات قريبة من الحوض ومكان الطهي.
- أن يكون مكان حفظ الأطباق ملاصقاً للحوض.
- أن يكون مكان حفظ علب الملح والتوابل والسمن ... إلخ قريباً من مكان الطهي.
- يفضل وجود منضدة صغيرة بجوار الثلاجة أثناء إعداد الوجبات.
- أن تكون الأشياء موضوعة في حدود نصف دائرة في مركزها يقف الفرد الذي يؤدي العمل.
- وضع جميع الأواني ومواد الطعام التي تستعمل يومياً في دولا ب بالمطبخ في أماكن قريبة ليسهل تناولها.



تنفيذ بعض الأصناف المتنوعة

لاشك أن تنفيذ بعض الأصناف المحببة لدى الأسرة، تجعل من ينفذها عضواً نافعاً لأفراد الأسرة المتعاونة، لذا سنقدم لك من خلال هذا الدرس طريقة عمل بعض الأصناف البسيطة.

(١) كفتة بالبيض و البقسماط

المقادير

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفرى .
- بصلة صغيرة مبشورة .
- ملح - فلفل - قرفة ناعمة .
- فتات خبز أفرنجى منقوع فى ٢ ملعقة لبن .
- مقدونس مفرى ناعم (حوالى ملعقة متوسطة) .

للتغطية :

- * ٢ بيضة مضاف لها ملح ، فلفل ، ملعقة صغيرة زيت .
- * بقسماط مطحون .

الطريقة :

- ١- يفرم اللحم مرتين .
- ٢- يضاف البصل والبقدونس وفتات الخبز الأفرنجى (بعد نزع القشرة الخارجية له) .

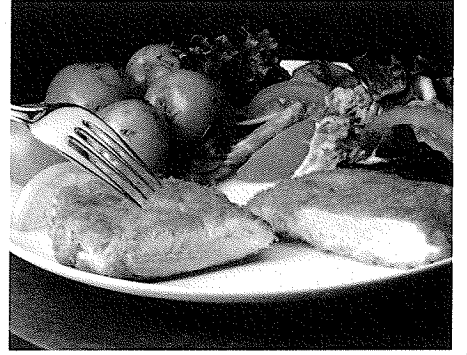
ماذا نتعلم فى هذا الدرس؟

- تنفيذ بعض الوجبات الغذائية المتكاملة .
- تقدير تكاليف الوجبة الواحدة .
- * القضايا المتضمنة :
- ترشيد الاستهلاك .
- الصحة الوقائية والعلاجية .
- مهارات حياتية .

٣- يضاف الملح والفلفل والقرفة ويعجن الخليط جيداً .

٤- تشكل على هيئة أقراص بيضاوية أو مستديرة الشكل وترص فى صينية .

٥- توضع فى الشلاجة حوالى عشر دقائق .



٦- تغمس الكفتة فى البيض ثم فى البقسماط ويضغط عليها باليد ويساوى شكلها .

٧- تحمر فى الزيت أو السمن أو خليط منهما تحميراً غزيراً .

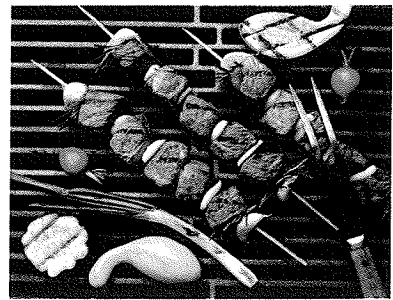
٨- تنشل من التحمير على طبق مغطى بورق الشفاف .

٩- تقدم على فرشة من المقدونس .

(٢) شيش طاووق

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ ك صدور دجاج (فيليه) .
- ٢ حبة طماطم ، ٢ فلفل رومى .
- بصلة متوسطة .
- عيدان شيش طاووق .
- مقدونس للتقديم .



للتبيل :

* ملعقة متوسطة ثوم مفرى ناعم .



* ملعقة صغيرة مستردة .

* ملعقة متوسطة خل أو عصير ليمون .

* ملح - فلفل - بهارات - ملعقة متوسطة زيت .

الطريقة :

- ١- يغسل الفيليه جيداً بالملح والدقيق ويشطف ويترك ليصفى منه الماء .
- ٢- يقطع إلى قطع متوسطة الحجم .
- ٣- تتبل بالثوم والمستردة والخل أو الليمون والملح والفلفل والبهارات والزيت وتترك حوالى ١٠ دقائق .
- ٤- تقطع الطماطم والفلفل الرومى والبصل قطعاً مناسبة .
- ٥- توضع قطعة دجاج ثم قطعة بصل ثم قطعة فلفل ثم قطعة دجاج ثم قطعة طماطم وهكذا فى العيدان المخصصة للشيش طاووق مع ملاحظة ترك مسافة مناسبة من الطرفين .
- ٦- يكرر العمل فى العيدان المخصصة حتى ينتهى المقدار .
- ٧- ترص في صاج مدهون بالزيت أو السمن وتزج فى الفرن حتى تنضج .
- ٨- يمكن تسخين قطعة من الفحم ووضعها فى الصاج مع تغطيته بإحكام حتى يكتسب الرائحة الخاصة بالشواء .
- ٩- تقدم عيدان الشيش طاووق فى سرفيس مسطح ويحمل بالمقدونس .

(٣) أرز بالشبث

المقادير :

- كوب أرز .
- ملعقة سمن .
- فص مستكة .

● من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كوب ماء أو بهريز .

● ملح . ● حزمة شبت مقطعة ربيعاً .

الطريقة :

١- ينقى الأرز ويغسل جيداً .

٢- يقدح السمن وتضاف المستكة والأرز ويشوح مدة دقيقتين .

٣- يضاف الشبت ويقلب مع الأرز .

٤- يضاف الماء أو البهريز والملح ويقلب جيداً ثم يغطى الإناء

٥- يترك على النار حتى يتشرب الماء ثم تهدأ الحرارة جداً حتى يتم النضج، مع ملاحظة وضع قطعة من الصاج فوق النار وتحت الإناء حتى لا يحترق الأرز .

٦- يغرف فى السيرفيس أو فى قالب ويقدم ساخناً .

(٤) سلطة الفاكهة

المقادير :

● $\frac{1}{2}$ ك فاكهة متنوعة طازجة أو محفوظة أو خليط منهما (موز - برتقال - تفاح - خوخ - كمثرى - فراولة) .

● شراب محلول سكرى أو شراب الفاكهة المحفوظة أو عصير فاكهة طبيعى محلى بالسكر مثل عصير البرتقال (مقدار المحلول السكرى : كوب سكر + كوب ماء + عصير نصف ليمونة - فانيليا) .

الطريقة :

١- تغسل الفاكهة جيداً وتجهز كل حسب نوعه ويمكن سلقها فى محلول سكرى خفيف، مثل التفاح والخوخ والكمثرى .

٢- تخلط الفواكه ببعضها ويضاف إليها المحلول السكرى أو العصير المحلى بالسكر .

٣- تغرف فى أطباق بللورية عميقة وتقدم مثلجة ويمكن تجميلها بالكريم شانتيه حسب الرغبة .



مقادير :

● باكو چيلى مذاق فى ١ كوب ماء .

● كوب عصير فاكهة .

● كوب زبادى .

● سكر للتحلية .

لتجميل :

● فاكهة ومكسرات .

الطريقة :

١- يذاب الجيلي فى الماء الدافئ على النار ويترك ليبرد .

٢- يوضع الجيلي البارد فى الخلاط ويضاف إليه عصير الفاكهة والزبادى والسكر ويخفق الجميع جيداً .

٣- يصب الخليط السابق فى قالب أو كاسات حسب الرغبة .

٤- يوضع فى الثلاجة ليجمد ثم يجمل بالمكسرات والفاكهة والكريم شانتيه (حسب الرغبة) .

ملحوظة :

- يختار الجيلي المناسب لعصير الفاكهة المستخدم .

- فمثلاً يختار جيلي البرتقال فى حالة استعمال عصير البرتقال .

أماكن حفظ الأطعمة

لاشك أن قيام كل فرد فى الأسرة بمسئوليته على أكمل وجه سيخلق جواً من التعاون والحب المتبادل بين أفراد الأسرة ، من ضمن تلك المسئوليات ، الاهتمام بحفظ الأطعمة بطريقة سليمة بما يساعد على الاحتفاظ بها وعدم تعرضها للفساد ، ولتحقيق ذلك كان من الضروري الاهتمام بترتيب وتنظيف مكان حفظ الأنواع المختلفة من الأطعمة بصفة مستمرة باستخدام وسائل آمنة للحفاظ على صحة الإنسان والبيئة التى نعيش فيها.

تركيب الثلاجة :

تتكون من صندوق معدني مستطيل أو مربع ، يوجد بأسفله من الخلف المحرك الكهربائي (الموتور) الذي يشغل غاز (الفريون) خلال أنابيب تمر داخل الجزء العلوي من الثلاجة (الفريزر) وتنتهي مرة أخرى بالمضخة ، وفي حالة وجود الفريزر داخل الثلاجة يوجد حوض أسفله لتلقي الماء عند إذابة الثلج .

تحتوي الثلاجة من الداخل علي مجموعة من الأرفف المكونة من أسياخ من المعدن غير قابل للصدأ ، أو البلاستيك السميك وتنزلق الأرفف في مجاري مثبتة علي حائط الثلاجة ، ويمكنك تغيير المسافات بين الأرفف حسب حجم الأواني المراد حفظها في الثلاجة . وتوجد أدراج لحفظ الخضر

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

تركيب الثلاجة الكهربائية .

كيفية تنظيف الثلاجة

الكهربائية .

المعايير اللازمة لأختيار أماكن

حفظ الأطعمة .

أهم أماكن حفظ الأطعمة .

ترتيب المواد الغذائية في

الثلاجة الكهربائية .

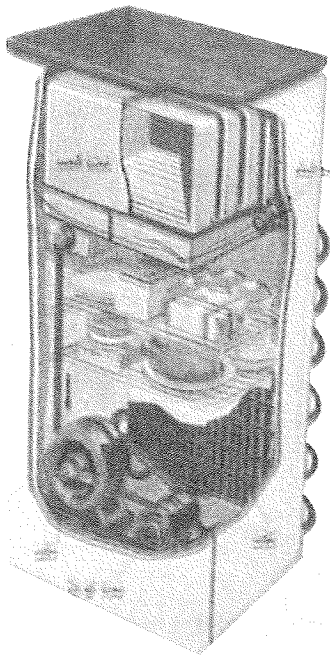
شروط السلامة والأمان .

القضايا المتضمنة :

الصحة الوقائية والعلاجية .

ترشيد المستهلك .

مهارات حياتية .



واتة الفاكهه وهي محكمه وتحتفظ بدرجة رطوبة عالية . أما باب الثلاجة فيتحرك بواسطة مفصلات ويحيط به إيطار من الكاوتشوك لإحكام أغلاقها ويقسم الباب من الداخل إلي عدة أماكن ، مثل : مكان لحفظ البيض ومكان لوضع زجاجات المياه والمشروبات وغير ذلك . وتزود الثلاجة بإضاءة داخلية تضيء كلما فتح بابها ، وكذلك يوجد ترموستات للتحكم في درجة الحرارة داخل الثلاجة .

كيفية تنظيف الثلاجة :

- ١- يجب تنظيفها من الداخل والخارج وذلك بمسحها بفضوة مبلله ثم تجفيفها جيداً .
- ٢- في حالة تنظيفها تنظيفاً كلياً - يحدث هذا في المتوسط كل أسبوعين -

يتبع الآتي :

- يفصل التيار الكهربائي لإذابة الثلج .
- تفرغ الثلاجة من الأطعمة وكذلك الفريزر .
- بعد تمام إذابة الثلج ترفع الأرفف والأدراج ، وتنظف جيداً .
- تنظف من الداخل والخارج بالماء الدفيء المضاف له بيكربونات الصوديوم بنسبه ملعقه كبيرة لكل لتر ماء ، وذلك لأمتصاص أي روائح موجودة بها .
- في حالة وجود بقع مواد دهنية يستخدم الماء والصابون لإذابتها ثم تشطف جيداً وتجفف .

ملحوظة :

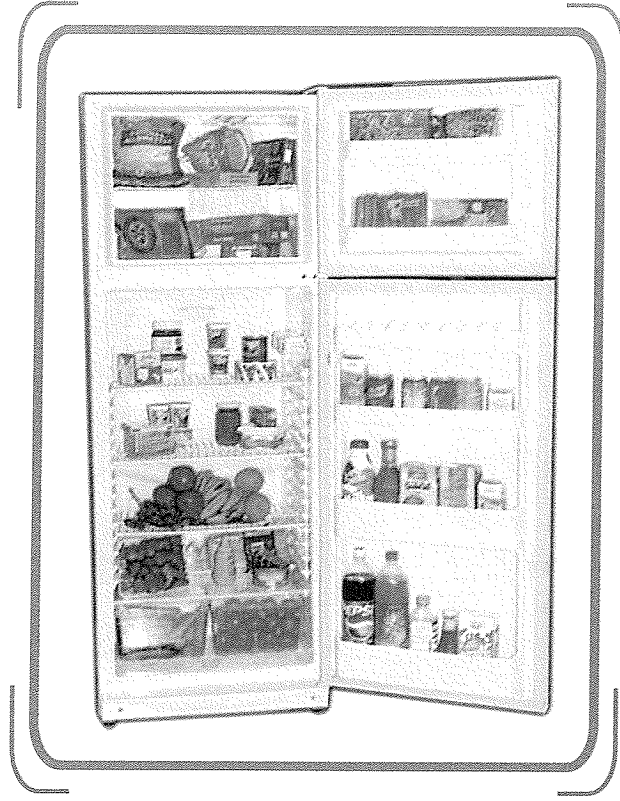
أتاح التقدم التكنولوجي أشكالاً جديدة من الثلاجات التي لا يتراكم الثلج بالفريزر بها وتتبّع الخطوات السابقة عند تنظيفها فيما عدا إذابة الثلج .

ترتيب الطعام بالثلاجة :

أستعيني بالمعلومات الموجودة بالكتيب المرفق
مع الثلاجة لمعرفة أنسب الأماكن لوضع الأطعمة
المختلفة داخلها .

ترتيب الأطعمة المختلفة داخل الثلاجة :

- ١- الخضراوات الطازجة المختلفة وبعض أنواع
الفاكهة والتي يراد حفظها بالتبريد تلف بورق
أبيض بعد تنظيفها ونزع الأجزاء التالفة منها
ثم توضع في أكياس نايلون داخل الأدراج الخاصة
بحفظ الخضراوات والفاكهة .
- ٢- أنواع الجبن المختلفة : تحفظ في علب مغطاة
من الزجاج أو الصاج المطلي .



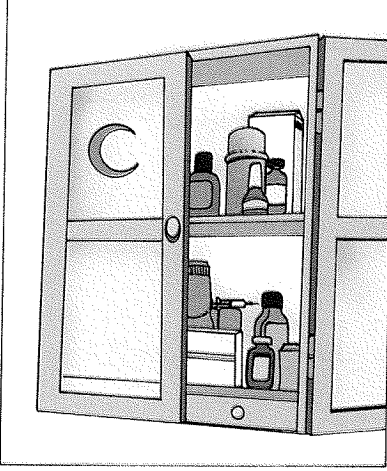
- ٢- يحفظ البيض في الأماكن الخاصة به .
- ٤- اللحوم والطيور النيئة المراد حفظها مدة لا تزيد عن ٢٤ ساعة توضع أسفل لفريزر بعد تعبئتها في أكياس من النايلون .
- ٥- الأسماك سريعة التلف ولذا تحفظ داخل أكياس محكمة الغلق أسفل الفريزر للداخل حتي لا تتسرب رائحتها ولا تزيد مدة حفظها عن ٢٤ ساعة .
- ٦- المعلبات : تفرغ محتوياتها في أواني زجاجية أو من الصاج المطلي وتحفظ في مكانها .
- ٧- الأطعمة المطهية : توضع بنظام فوق الأرفف وذلك بعد تفريغها في أواني مغطاة من الزجاج أو الصاج المطلي .
- ٨- اللحوم والطيور والأسماك التي تحتاج إلي الحفظ لمدة أكثر من ٢٤ ساعة توضع داخل الفريزر لتجميدها بعد تجزئتها إلي كميات تتناسب مع استهلاك الأسرة .

سلوكيات واحتياطات تراعى عند استخدام الثلاجة !!

- أ (توضع الثلاجة الكهربائية بعيداً عن أى مصدر حرارة على أن تترك بعيدة عن الحائط مسافة لا تقل عن ١٠ سم لتسمح بتهوية أنابيب الفريون .
- ب) يجب تجنب كل ما يؤدي إلى تراكم الثلج أو الاسراع فى تكوينه مثل :
- فتح باب الثلاجة عدة مرات بدون داع .
 - ترك الأطعمة بدون غطاء مما يعمل على كثرة البخار بالثلاجة . وانتقال الرائحة إلى ما فى الثلاجة من أطعمة أخرى .
 - وضع الأطعمة وهى ساخنة فى الثلاجة أو الفريزر .
 - تكدس الثلاجة بالأطعمة .
- ج) يجب عدم تغير درجات التبريد بالثلاجة بطريقة فجائية عدة مرات .
- د) يجب التأكد من فصل الكهرباء قبل البدء فى تنظيفها .
- هـ) عدم رشها بالمبيدات الحشرية أو المعطرات (سبراى) حرصاً على الأطعمة من التلوث .
- و) عدم استخدام آلة حادة كالسكين مثلاً للتخلص من الثلج الموجود بالفريزر .

الدرس الخامس

الصيدلية المنزلية



ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- تعرف محتويات الصيدلية المنزلية .
- طريقة إجراء بعض الإسعافات الأولية البسيطة لبعض الإصابات .

* القضايا المتضمنة :

- حقوق الإنسان .
- الصحة الوقائية والعلاجية .
- مهارات حياتية .

إن من دواعى السلامة والأمان وجود بعض الأدوات والمواد الطبية والأدوية، التى يحتاج أفراد الأسرة لاستخدامها لعمل بعض الإسعافات الأولية عندما يتعرض أحدهم إلى بعض الإصابات البسيطة وذلك لحين عرضه على الطبيب وتحفظ داخل صندوق صغير مغلق يوضع فى مكان ظاهر بالمنزل وبعيداً عن متناول أيدي الأطفال وفيما يلى نقدم لك أهم محتويات الصيدلية :

أولاً - الأدوات الطبية :

- ١ - ترمومتر طبي لقياس درجة الحرارة.
- ٢ - حقن بلاستيك مختلفة الأحجام (٢، ٥ سم).

٣ - قرية ماء ساخن كاوتش ، كيس ثلج.

٤ - مقص صغير لقطع الشاش .

٥ - ملقاط (جفت).

٦ - حقنة شرجية.

١ - أربطة شاش وقطن معقم.

٢ - شريط لاصق.

٣ - رباط ضاغط.

٤ - دبابيس انجلىزى (قفل).

٥ - شاش فازلين للحروق.

١ - مراهم :

● مرهم مناسب للعين.

● مرهم للحروق.

٢ - مطهرات :

● مطهر للجروح مثل البيتادين وصبغة اليود والكحول.

● غسول للعين حمض البوريك ٤٪.

● مطهر للأيدى مثل الديتول والسافلون.

٣ - أقراص :

- مسكنات للألم وخافض لدرجة حرارة الجسم.
- أقراص فحم طبي لامتصاص الغازات من الأمعاء.
- أقراص ملينة لعلاج الإمساك.
- أقراص لتطهير الأمعاء وعلاج الاسهال.
- بيكربونات صوديوم للحموضة أو القيء.
- زيت كمون للكحة وحساسية الصدر.
- غسول كلامينا لحساسية الجلد.
- زيت قرنفل مسكن للأسنان.
- نشادر لعلاج الإغماء.

ما يجب مراعاته :

- ١ - يجب متابعة الصيدلية من وقت لآخر للتأكد من عدم نقص أى دواء.
- ٢ - لا يحتفظ بأى أدوية قديمة فى زجاجات أو علب بدون وضع بطاقة تبين ما بها ومدة صلاحيتها (تاريخ إنتاجها وتاريخ نهاية استعمالها) .
- ٣ - عدم وضع مواد سامة فى غير زجاجاتها المخصصة لها.

الإسعافات الأولية :

ما المقصود بالإسعافات الأولية ؟

هى تخفيف الألم أو تلافى أية مضاعفات قد تحدث عندما يتعرض أحد أفراد أسرتك أو حد زملائك فى الفصل لإصابة ، ويحتاج لإسعاف سريع لحين عرضه على الطبيب.

إذا تعرض أحد أفراد أسرتك لأية إصابة ما دورك نحوه ؟



هل تجلس بجواره تتألم لألمه ؟

لابد أن تكون هادئ الأعصاب سريع التفكير والتصرف .. تطبق ما درسته بالمدرسة.

(١) نزيف الأنف (الرعاف) :

إذا حدث لأحد من زملائك نزيف من الأنف (أى

سال دم من أنف صديقك) ماذا تفعل؟

● اجعل الرأس مرفوعة ومنحنية إلى الأمام قليلاً
وفك أى ملابس ضاغطة على العنق.

اضغط بأصبعي السبابة والإبهام على الأنف
مدة عشر دقائق مع وضع كمادات باردة على
الجبهة والأنف ، واسمح له بالتنفس من الفم

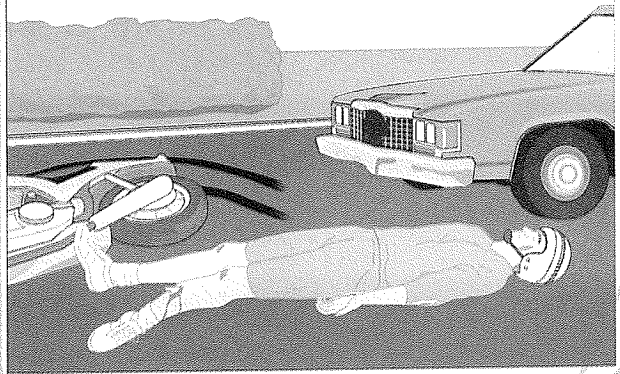


حتى يتجلط الدم ويتوقف النزيف.

● يوضع فى فتحة الأنف شاش مبلى بمحلول الشبة إذا تعذر إيقاف النزيف مع وضع
قطعة من المطاط بين الأسنان لمنع بلع الدم وإذا لم يتوقف النزيف بعد ذلك يستدعى
الطبيب على وجه السرعة أو ينقل إلى أقرب مستشفى.

(٢) الجروح:

الجرح هو تمزق جلد
الإنسان وينتج عنه نزيف
دموى تتوقف شدته حسب
عمق الجرح ومساحته ، وأى
جرح مهما كان بسيطاً
يحتاج إلى العناية به حتى لا



و يؤدى إلى مضاعفات قد تكون خطيرة فيغسل الجرح أولاً بماء فاتر ؛ للتأكد من
إزالة أى شوائب به ثم يطهر باستخدام أحد المطهرات مثل البيتادين لتطهير الجروح ثم يغطى
لمعة من الشاش ويربط دون الضغط على الجرح.

أما إذا كان الجرح نتيجة وخذ مسمار أو إبرة فيعصر الجرح لنزول كمية من الدم ويستشار
طبيب ؛ لأنه يمكن إصابة هذا الشخص بمرض التيتانوس.

٣ (الحروق) :

تنتج الحروق من ملامسة جسم الإنسان للنار أو لأجسام صلبة ساخنة أو سوائل فى درجة
غليان أو بخارها، كما يوجد احتراق بالمواد الكيميائية مثل الأحماض والقلويات المركزة ، أو
نتيجة صاعقة كهربية ، وتتوقف درجة خطورة الحروق على مدى إصابة الأنسجة الموجودة تحت
الجلد التى بها الحرق فكلما ازداد عمق إصابة الأنسجة الموجودة تحت الجلد كان الحرق خطراً

لحروق ثلاثة أنواع :

١ - حروق بسيطة : ويكون فيها الجلد محمراً فقط وليس به أى تمزق ويعالج بوضع ماء
مثلج أو قطع من الثلج على مكان الحرق لتقليل أثر الحرارة على طبقات الجلد.

٢ - حروق من الدرجة الثانية : وفيها يتكون على الجلد فقاقيع ولا يجوز إزالتها بل
يوضع شاش فازلين وتنتج هذه الحروق عن:

أ (أشعة الشمس : عند التعرض لأشعة الشمس وقتاً طويلاً فى الظهيرة صيفاً يؤدى
إلى حروق شديدة مؤلمة ويستخدم لعلاجها مراهم خاصة.

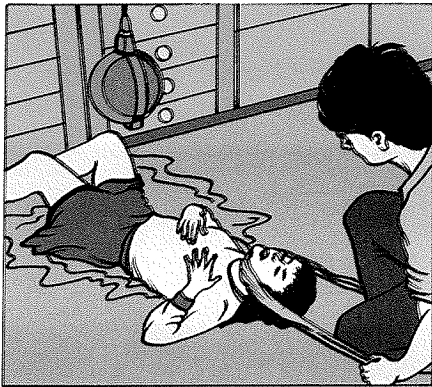
ب) المواد الكيميائية : تغسل بماء وفير بسرعة وبعد ذلك إذا كانت الحروق ناشئة
عن الأحماض تعادل بوضع بيكربونات الصوديوم أو النشادر وإذا كانت ناشئة
عن قلويات تعادل باستخدام الخل أو عصير الليمون .

٣ - حروق شديدة : تكون الأنسجة التي تحت الجلد تالفة والخطورة هنا أن يصاب المريض بصدمة عصبية (برودة في الأطراف - ضعف التنفس - شحوب لون الوجه) ويعالج الشخص أولاً من هذه الصدمة بإعطائه شراباً ساخناً وفك جميع الملابس الضاغطة على جسمه ثم استدعاء الطبيب.

● والآن إذا شاهدت صديقاً لك لامس أسلاك كهربية عارية ، وحدثت له صدمة كهربية ما دورك لإنقاذه ؟

١ - افصل التيار الكهربى بنزع الفيشة ، أو المصدر العمومى للكهرباء ، مع الوقوف على قطعة من الخشب الجاف ، أو أى شئ غير موصل للكهرباء وذلك قبل لمس المصاب.

٢ - ادفع المصاب بعيداً عن مصدر التيار بقطعة من الخشب إذا كان المصاب فى غيبوبة ولا يتنفس أجرى له تنفساً صناعياً فوراً ، وإذا كان القلب متوقفاً اعمل تدليك خارجى للقلب واستدعى الطبيب فوراً.



تدريبات

(١) فى يوم العطلة الأسبوعية وضحى دورك مع أسرّتك وكيفية الاستفادة من هذا اليوم.

(٢) لوالديك حق عليك. اذكرى موقفاً من المواقف توضح فيه برك بهما.

(٣) دونى فى الجدول الآتى :

أ (ما يقوم به كل فرد فى أسرّتك من أعمال.

ب) ما الأدوار التى تودين تغييرها بين أفراد أسرّتك؟

من يقوم بالعمل	نوع العمل	رأيك

(٤) اشرحى العوامل التى تجعل الأسرة متعاونة.

(٥) عللى لما يأتى :

أ (يفضل أن تكون أسطح أثاث المطبخ من الرخام أو الفورمايكا.

ب) من شروط اختيار أثاث المطبخ أن يكون مناسباً لسعة المطبخ.

(٦) ضعى علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخطأ مع

التعليل:

أ (وضع الأطعمة الساخنة داخل الثلاجة لا يؤثر فى استهلاك الكهرباء .

ب) ضرورة وضع الثلاجة الكهربائية بعيدة عن الحائط مسافة لا تقل عن ١٠ سم .

ج) عدم استخدام آلة حادة السكين للتخلص من الثلج الموجود بالفريزر .

(٧) اشرحى الأسباب التى تؤدى إلى الاسراع فى تراكم الثلج بالثلاجة وكيف يمكن تلافيها .

(٨) اشرحى الطريقة الصحيحة لتنظيف الثلاجة ؟

(٩) وضعى المعايير التى تراعى لتوفير عنصرى السلامة والأمان بالثلاجة ؟

(١٠) تخيرى الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :

أ (عند علاج الحروق الناشئة عن البوتاس يستخدم : (النشادر - عصير الليمون -

بيكربونات صوديوم) .

ب) تعرضت يدك لحرق وتكونت فقاعة مائية فهل : (تحاول إزالة الفقاعة - تضع على

الفقاعة مرهم وشاش - تضع على الفقاعة خل) .

(١١) صفى محتويات الصيدلية التى بمنزلكم . وأين مكانها فى المنزل ؟

الوحدة الثانية

أسرة منتجة

تكلّمنا فى الوحدة السابقة عن أوجه التعاون داخل الأسرة وكيف أن هذا يعود عليها بالسعادة وفى هذه الوحدة نضيف أنه من أسباب سعادة الأسرة أيضاً زيادة دخلها بطرق مختلفة عن طريق قيام بعض أفراد الأسرة بأعمال أو مشاريع تدر عليها دخلاً لتحسين مستوى معيشتها مما يعود عليها بالرضا والسعادة .

ولذا ستقدم لك هذه الوحدة الأنواع المختلفة للمواد الأسرية سواء كانت بشرية أو غير ذلك وكيف يمكن زيادة هذه الموارد عن طريق الأكتفاء الذاتى للأفراد فى بعض نواحي المعيشة أو إنتاج بعض السلع وتسويقها .

دروس الوحدة

٣ تنفيذ بعض القطع

الملبسية

٤ تنفيذ بعض الأصناف

التي تصلح للتسويق

١ الموارد الأسرية

٢ الأسرة المنتجة

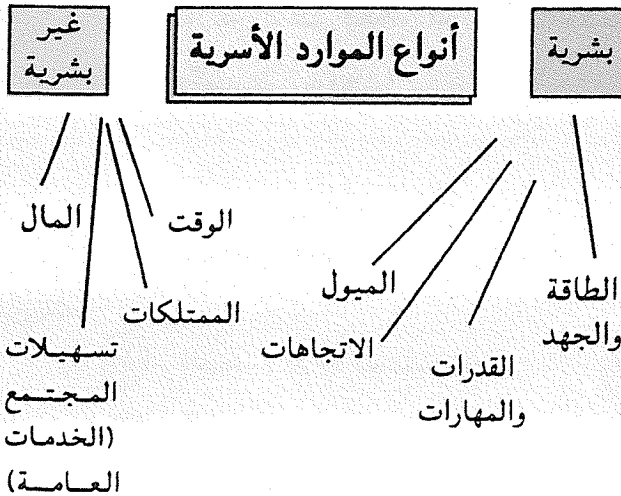
واققتصاد المجتمع

الدرس الأول

الموارد الأسرية

تعد الموارد الأسرية وسائل إشباع الحاجات الإنسانية سواء كانت موارد بشرية أو غير بشرية.

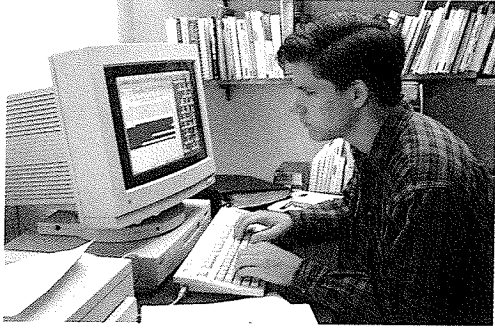
سبق أن درست في الصف الأول الإعدادى إدارة الموارد الأسرية واستخدام الموارد المتوفرة للفرد أو الأسرة استخدامًا يكفل تحقيق ويلوغ الأهداف المنشودة، وتقاس مقدرة كل أسرة فى إدارة شئون منزلها بمقدار نجاحها فى الاستفادة من مواردها ومقدار تحقيقها لأهدافها بما يرفع مستواهم من جميع الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والصحية.



ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- أنواع الموارد البشرية وغير البشرية.
- أن الموارد كلها مرتبطة ببعضها مما يتيح الفرصة لإحلال مورد محل آخر.
- أن الموازنة مطلوبة وفقًا للاحتياجات.
- القضايا المتضمنة:
- * حسن استخدام الموارد وتنميتها.

الموارد البشرية



تعتبر هذه الموارد غير محددة؛ أى يصعب قياسها فليست لدينا طريقة سهلة لمعرفة قدرة الفرد الجسمية أو طاقته ونشاطه. كذلك يصعب تحديد قيمة أو كمية مهارات الفرد ومعلوماته.

وترجع قلة اهتمام الأفراد بتلك الموارد إلى عدم احتساب ميل شخص فى العائلة مورداً، أو اتجاه المرأة نحو العمل، أو استخدام عامله، أو معلومات الأفراد وهكذا. وسنتناول فيما يلى شرحاً لكل من الطاقة والقدرات والمهارات والاتجاهات

الطاقة : هى مقدرة الفرد على أداء الأعمال المختلفة ويحصل عليها الجسم عن طريق الغذاء وتظهر فى شكل نشاط جسمى وعقلى.

وتعتبر الطاقة من الموارد الهامة للأسرة ولكل شخص طاقة معينة على أداء الأعمال ويجب عليه تقدير قيمة جهده فيما يقوم به من أعمال حتى لا يتعرض للإرهاق نتيجة لأداء عمل متواصل دون تخصيص وقت للراحة ليستعيد فيه ما بذله من جهد، إذ أن الإرهاق يؤثر تأثيراً سيئاً على الأعصاب والتفكير والعمل الذى يؤديه. ويمكن للشخص توفير جهده بما أتاحه العلم له من أجهزة حديثة مثل، الغسالات الكهربائية، المكانس الكهربائية.

حدد الأعمال اليومية التى تقوم بها، وكيف يمكنك توفير جهدك فيها؟

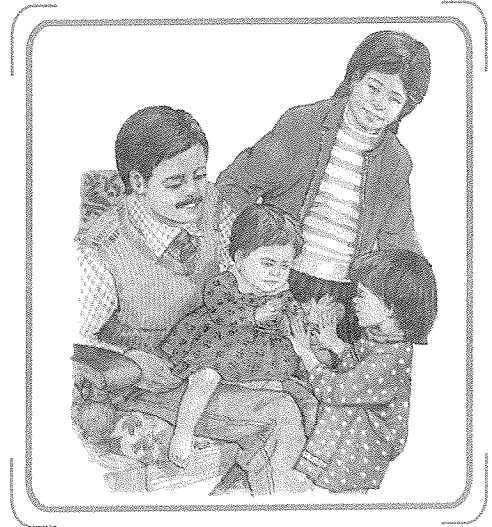
وأنت عزيزتى الطالبة كيف يمكنك توفير جهدك؟

القدرات والمهارات الطبيعية والمكتسبة :

المهارة الطبيعية هى التى تكون نتيجة موهبة طبيعية فى الإنسان مثل الرسم والموسيقى أما المهارة المكتسبة فهى التى يكتسبها الإنسان نتيجة للتعليم والتدريب مثل حياكة الملابس وإذا اجتمعت المهارة الطبيعية والمكتسبة فى فرد أمكنه الابتكار والإبداع فيما يؤدي من أعمال؛ لذا يجب علينا اكتشاف الأفراد الذين لديهم موهبة فى مجال معين ورعايتهم حتى يرقى المجتمع فى جميع المجالات.

الاتجاهات

يتكون الاتجاه لدى الفرد نتيجة أن العوامل النفسية التى تسيطر على الإنسان تكون الدافع لتصرفاته، فالإنسان الذى لا يعانى من اضطرابات نفسه يكون أكثر إنتاجاً، والأسرة التى تنعم بالتفاهم والعلاقات السوية من محبه وتآخي تكون أسرة منتجة فى المجتمع كذلك مشاركة أفرادها فى تحمل المسئوليات يؤدي إلى الراحة النفسية والهدوء لتغلب على مشاكل الحياة.



وتعتبر الموارد الغير بشرية أكثر وضوحاً عن الموارد البشرية لأنها أشياء ملموسة فالمال مورد هام لتحقيق كثير من الأغراض وبالمثل .. تعد ممتلكات الأفراد مورداً، وكذلك ما يقدمه المجتمع من تسهيلات للأفراد والأسر كخدمات اقتصادية، مثل: مراكز الطفولة، والمدارس، والمستشفيات، ودور السينما، والمسارح ... إلخ كلها منابع تنهل منها الأسر تبعاً لما يتفق وقيمها وأهدافها.

ثانياً - الموارد غير البشرية

أ) الوقت

كل منا يمتلك أربعاً وعشرين ساعة يومياً ولا يستطيع أحد مهما فعل أن يزيدّها أو ينقصها ولو دقيقة واحدة كما لا يمكن أن يدخر بعض الوقت من يوم لآخر. إن الوقت ثروة إن بددت لا تعوض وفرصه يجب الاستفادة بها إلى أقصى حد. وإليك بعض التوجيهات التي تساعدك على اختصار الوقت الضائع أثناء أداء الأعمال اليومية :

- ١ - لا بد من وضع خطة لأي عمل تقومين به.
 - ٢ - استعمال طرق مبسطة في أداء أعمالك باستمرار.
 - ٣ - حافظي على أوقات لراحتك خلال العمل.
 - ٤ - إنجاز العمل بسرعة لكن بدون إرهاق وتحسين أسلوب عملك.
 - ٥ - حاولي الاستعانة بأفراد الأسرة في كل عمل تستطيعين القيام به.
- وتتجه الدولة الآن لتشجيع المشروعات الصغيرة حتى تكون الأسر منتجة وليست مستهلكة فقط ولذا فيمكنك استغلال وقت فراغك بما يعود عليك بالنفع أنت وأفراد أسرتك بإنتاج بعض المأكولات أو بعض القطع الملبسية أو عمل أشياء فنية لتزين المنزل أو لتسويقها والاستفادة من ربحها في زيادة دخل الأسرة وبالتالي يعود هذا على اقتصاد مصر.

ب) المال

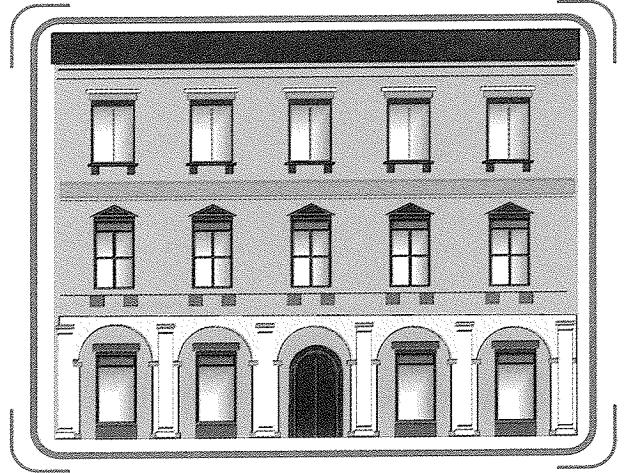
هو عبارة عن دخل الأسرة ويكون إما أجراً من عمل أو إيراد مالى من ممتلكات ويختلف دخل الأسرة من حيث موعد الحصول عليه فهناك أجور يومية أو شهرية أو موسمية، وهناك دخلاً ثابتاً منتظماً مثل أجور موظفى الدولة، ويختلف مقدار الدخل من شخص لآخر وحتى بالنسبة للشخص الواحد فى فترات حياته المختلفة، وقد يعمل الإنسان على زيادة دخله بإطالة ساعات عمله مثلاً أو أدائه لأنشطة مختلفة تدر عليه دخلاً إضافياً.

والادخار سلاح هام خاصة لأصحاب الدخل غير الثابتة لسد احتياجاتهم وقت الضرورة.
وعليك أيتها الطالبة أن تدخري جزءاً من مصروفك اليومي ليتمكنك شراء ما يلزمك من احتياجات.

ج) الممتلكات

تحدد الممتلكات للأسرة :

بكمية المال المتوفرة
لشراء ممتلكات ومقدرة الأفراد على
إنتاج بعض الممتلكات بأنفسهم
فهناك ممتلكات تعد ضرورية
لتوفير الحياة اللائقة مثل:



١ - أثاث المنزل وممتلكات

لتخفيف الأعباء عن أفراد الأسرة وتساعد على سرعة الإنجاز مثل المكواة -
السخان - السيارة،

٢ - وهناك ممتلكات لا تدر دخلاً (عقيمة) مثل اقتناء الحلى والمجوهرات، والفائدة
الوحيدة هي إمكانية بيعها وقت الحاجة، وممتلكات أخرى تدر دخلاً مالياً مثل
المناحل - ماكينة التريكو .. وهي تساعد الأسرة على رفع مستوى معيشتها .
٣ - ممتلكات عينية تدر دخلاً كبيراً مثل تربية الدواجن للارتفاع ببيضها ولحومها
وغیره.

د) التسهيلات والخدمات العامة

هي ما يقدمه المجتمع لأفراد الأسرة من تسهيلات اقتصادية واجتماعية كالمدارس
والمكتبات ومراكز رعاية الشباب والحدائق ودور السينما والمسارح وتختلف الخدمات العامة



فى أهميتها بالنسبة للأسرة فىأتى فى مقدمتها من حيث الأهمية المستشفيات والمدارس والمواصلات والطرق وذلك لتعلقها بسلامة حياة الإنسان ثم تأتى بعد ذلك الوسائل الترفيهية مثل السينما والتلفزيون والنوادر وذلك بعد أن اتضح الدور الكبير الذى تقوم به فى تكوين المواطن الصالح، والاستفادة من الخدمات العامة تتطلب من أفراد الأسرة معرفة ودراية وتدريب بحيث يمكن أن تستفيد من هذه الخدمات على الوجه الأكمل بما يتفق وقيمتها. والمهم فى عملية الإدارة أن تتعزف الأسرة على كل ما لديها من موارد بشرية أو غير بشرية وأن توازن فى استعمالها وهذا لا يعنى تقسيم الموارد بالتساوى ولكن توزيعها وفقاً للاحتياجات المطلوبة.

الدرس الثاني

الأسرة المنتجة واقتصاد المجتمع



تتسم معظم الأسر في مجتمعنا - بصفة عامة - بأنها أسر مستهلكة فقط؛ أى أن أفرادها يستغلون ما لديهم من مال فى الحصول على ما يحتاجونه من سلع وخدمات، يقدمها لهم المجتمع. وهذه الأسر التى هى نواة أساسية فى بناء المجتمع عبئاً عليه؛ لأنها لا تسهم فى زيادة الدخل القومى. وعلى النقيض من ذلك نجد أن الأسر المنتجة تمثل عنصراً فعالاً فى المجتمع؛ لأنها تتحمل سد جزء من احتياجاتها باعتمادها على مهارة بعض أفرادها فى إنتاج ما تحتاجه من ملابس، أو مأكولات بدلاً من شرائها؛ فهى توفر سلعاً وخدمات لبقية أفراد المجتمع، وتزيد من دخلها المادى، بل إن بعض الأسر تتخذ من تصنيع الملابس، أو تجهيز بعض أنواع الأطعمة وبيعها أو تسويقها مهنة، تدر عليها عائداً مادياً وفيراً.

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- المقصود بالأسرة المنتجة.
- أنواع الحاجات الملبسية.
- الفرق بين الحاجات والرغبات.
- اختلاف الحاجات الملبسية باختلاف الأسر.
- القضايا المتضمنة :
 - * المهارات الحياتية.
 - * حسن استخدام الموارد وتنميتها.

أسرة منتجة

ويعتمد الإنتاج - فى هذه الأسر - على تعدد مهارات أفرادها؛ فكلما تنوعت وتعددت مهارات الأفراد فى الأسرة الواحدة، زادت الخدمات التي يمكنهم تقديمها للأسرة، ويستغنون لك عن شراء هذه الخدمات من الخارج؛ فيزيد ما يوفره للأسرة من دخل مادي.

وإذا تكررت مهارة معينة لدى أكثر من فرد فى الأسرة .. فإنه يمكنهم استغلال هذه مهارة فى إنتاج يفوق حاجة أسرهم؛ مما يمكنهم من تسويقه لأسر أخرى.

أسرة منتجة فى مجال الملابس

هذه أسرة ريفية مكونة من ٦ أفراد. الأم ماهرة فى حياكة الملابس، وتعتمد عليها الأسرة فى حياكة ملابس أبنائها، بدلاً عن شرائها جاهزة، وتشترك معها فى هذه المهارة بناتها ثلاث.

فى يوم ما أو أثناء جلوس أفراد هذه الأسرة فى غرفة المعيشة يتسامرون، دار بين الأم وأبنائها الحوار التالى:

الأم : لابد أن نبدأ فى جرد دولاب الملابس الصيفية؛ حتى نقرر ما يحتاجه كل منا للموسم القادم.

الابنة الصغرى : أنا أعتقد أن معظم ملابسى الخارجية لن تصلح لهذه السنة؛ لأن طولى زاد بنسبة كبيرة عن العام الماضى؛ لذا تلزمنى ملابس جديدة للبيت والنوم.

الأم : إن أفضل ما يناسبك من ملابس، هى الجلابية؛ لأنك تمرين بفترة مراهقة، التى يزداد فيها طولك بسرعة.

ثم أضافت الأم قائلة : بعد نهاية موسم جنى القطن سنحصل على قدر من المال، نستغل جزءاً منه فى شراء قماش ونحيكه معاً، وهذا يحقق لكل منا مالىه من نقص الملابس الصيفية كما يجب ألا ننسى شقيقكم الأصغر، ونشتري له ملابس جاهزة؛ لأننا لا نستطيع خياطة الملابس الرجالي.

قالت الابنة الكبرى : إن البحث عما هو موجود لدينا من ملابس؛ سيمكننا من اتخاذ قرار سليم بتحديد احتياجات كل منا من الملابس، وتحديد أى من الملابس الحالية لا زال بحالة جيدة، ويمكن تعديله لتستعمله أختى الصغرى.

قال الأب : سانتظر حصولى على إيجار مزرعتنا ، واشترى بعض الملابس التى أحتاجها لفصل الصيف.

قالت الأم : أنا أيضاً لن أحتاج لأكثر من قطعة ملابس لهذا الصيف، فلدى ما يلزمنى من العام الماضى، وليس من الضرورى أن أضيف إليه جديداً. كما أن الميزانية المخصصة للملابس هذا الموسم، لن تسمح بالحصول على قطع إضافية لكل منا، بل إننا سنحدد الاحتياجات الضرورية فقط، وما عدا ذلك فهو غير مهم، ولن يؤثر على مظهر أى منا خلال فصل الصيف.

وهكذا .. اتفق جميع أفراد الأسرة على تحديد الحاجات الضرورية اللازمة لكل فرد فيها من الملابس، والاستغناء عما ليس ضرورياً منها كقطع ملابس إضافية للخروج، أو ملابس جديدة للنوم لبعض الأفراد، الذين يمكنهم أن يتبادلوا الملابس فيما بينهم. فالكبير يعطى الصغير، وبغير ويعدل من مظهر الملابس؛ فتبدو وكأنها جديدة، ويحدث هذا فى بعض القطع الملبسية وليست جميعها. فليس من العدل أن يكون نصيب الصغير دائماً من الملابس، ما لدى شقيقه الأكبر من ملابس العام الماضى، وأن يحصل الكبير باستمرار على الجديد من الملابس، بل يجب أن تتم هذه العملية بالتراضى والحب بين أفراد الأسرة.

وإذا امتد استغلال أفراد الأسرة لمهارتهم فى إنتاج ملابس إلى الحد الذى يفيض عن حاجتهم .. فإن الأسرة تصبح قادرة على تسويق إنتاجها خارج نطاقها؛ مما يدر دخلاً مالياً ثابتاً للأسرة .. وهكذا، كلما زاد الإنتاج، زاد الدخل المالى العائد منه.

والآن .. تعالى نتساءل ما الذى نستخلصه من هذا الموقف؟
مما سبق يمكننا أن نحدد ما يلى:

(أ) الحاجات الملبسية

هى ما يحتاجه الفرد من قطع ملبسية؛ تكفى حاجته للأغراض المختلفة، مثل ملابس داخلية، وأخرى خارجية، وهى تتنوع تبعاً لتنوع الأنشطة، التى يمارسها الفرد من ملابس للخروج، وملابس للنوم، وملابس للمدرسة، وملابس للرياضة ... إلخ.

ومن الحاجات الملبسية ما هو عاجل؛ أى يحتاج إليه الفرد بصورة ملحة، وفيها ما يمثل حاجة يمكن تأجيل الحصول عليها إلى وقت آخر، وتسمى حاجات آجلة. وتعتبر قدرة أحد أفراد الأسرة على إدارة الموارد الأسرية، عاملاً مهماً فى اتخاذ قرار سليم مع بقية أفراد الأسرة - لتحديد أى من الحاجات الملبسية يمثل مطلباً عاجلاً وضرورة أحد أفرادها وأى منها يمكن تأجيل شرائه أو الحصول عليه لوقت آخر.

(الحاجة والرغبة

من الضروري أن يوجد فى كل أسرة قائد، يتولى إدارة مواردها المالية. ومما لا شك فيه أن من حق كل فرد فى الأسرة الاشتراك فى هذه العملية، وإبداء رأيه فى طريقة توزيعها. وقد سبق ذكرنا أن قدرة أحد أفراد الأسرة على إدارة الموارد المالية تعتبر عاملاً مهماً فى تحديد لاحتياجات الضرورية من الملابس لكل فرد فيها، والتفرقة بين ما يمثل مجرد رغبة لديهم؛ ومتابعة الموضة والجري وراء كل جديد، وهذه يمكن الاستغناء عنها. ويعتمد تحديد الأولويات الضرورية لجميع أفراد الأسرة على أهميتها لدى كل فرد.

إن نصيب كل فرد من الملابس يتأثر بعدة عوامل،
بها:

حجم الأسرة :

إن نصيب الفرد من ميزانية الملابس فى الأسرة
كبيرة العدد أقل من مثيله فى الأسرة الصغيرة العدد.

دخل الأسرة :

لدخل الأسرة أثر كبير على قيمة ما يخصص منه
شراء الملابس فى المواسم المختلفة. والتخطيط عامل
مهم لتحديد ما يمكن شراؤه، وما هو ضرورى لكل فرد؛
بعاً لاحتياجات الأفراد والأولويات منها.



البيئة :

تختلف احتياجات الفرد من الملابس باختلاف البيئات؛ فملابس أهل المدن تختلف عن ملابس أهل الريف؛ من حيث التصميم ونوع الأقمشة، والألوان ومهما كانت الظروف البيئية المتنوعة التي يعيشها الفرد فإن الأناقة والبساطة في اختيار الملابس تشعر الفرد بالرضا.

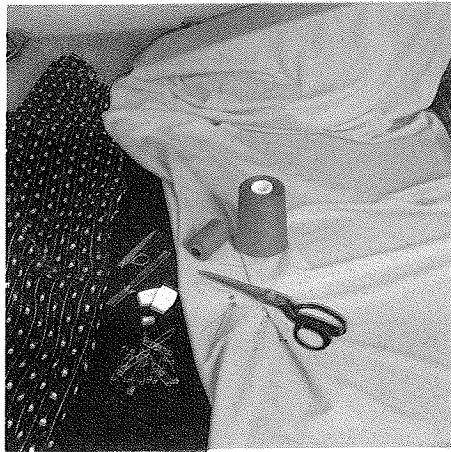


نوع العمل والنشاط :

من الأمور التي يحرص عليها كل فرد أن يبدو في صورة ملائمة في أى وقت. ولكي يتحقق ذلك .. فإن ما يحتاجه الفرد من ملابس يجب أن يصنف تبعاً لأوجه النشاط اليومية التي يمارسها، فمثلاً تختلف ملابس الطالبة عن ملابس المرأة العاملة، كما تختلف عن ملابس الأنشطة الرياضية .. وهكذا.

د) أنواع الأقمشة المناسبة :

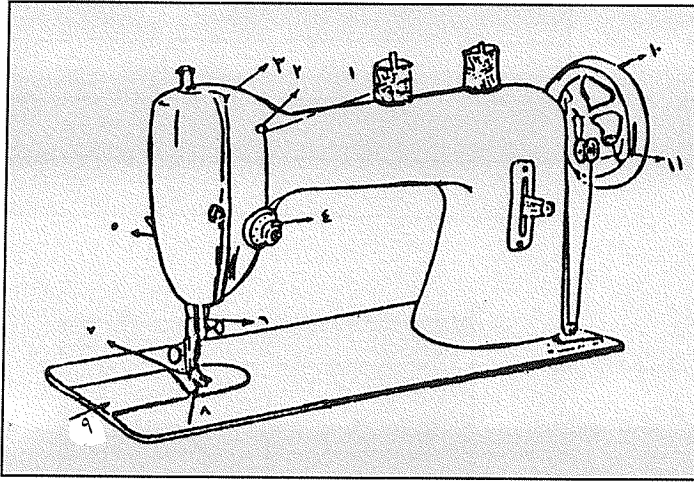
تفضل الأقمشة القطنية لملابس الأطفال بصفة عامة، وللملابس الداخلية لجميع أفراد الأسرة. كما تفضل الأقمشة المخلوطة لملابس السيدات في العمل؛ لعدم قابليتها للكرمشة؛ فتحافظ على المظهر العام للفرد. وتستعمل الأقمشة الصوفية لفصل الشتاء لاحتفاظها بالحرارة.



الدرس الثالث

تنفيذ بعض القطع الملبسية

إن وجود ماكينة الخياطة أمر ضرورى فى كل منزل. وأبسط أنواع ماكينات الخياطة هى الماكينة العادية والتى تؤدى غرزة النباتة فقط وتتكون هذه الغرز من خطين إحداهما خيط البكرة وتظهر فيه الغرزة على سطح القماش والخيط الثانى هو خيط المكوك الذى يكمل الغرزة على ظهر القماش وتتكون الغرز بالتقاء الخيطين معاً وتكون الغرز متساوية.



- | | |
|------------------------|-------------------|
| ١ - عامود البكرة | ٢ - ماسك الخيط |
| ٣ - الرافع | ٤ - منظم شد الخيط |
| ٥ - رافع الدواسة | ٦ - عامود الدواسة |
| ٧ - الدواسة | ٨ - مشط التغذية |
| ٩ - المكوك وبيت المكوك | ١٠ - طارة الإدارة |
| ١١ - عامود المكوك | |

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- تركيب ماكينة الخياطة.
- مهارة تشغيل الماكينة.
- بعض الأخطاء الشائعة فى استعمال الماكينة.
- أهمية صيانة الماكينة فى توفير الوقت والجهد والمال.
- مهارة إعداد وتنفيذ قطع ملبسية.
- القضايا المتضمنة :
- * المهارات الحياتية.
- * حسن استخدام الموارد وتنميتها.

ولكى تتم عملية تشغيل الماكينة بصورة مريحة وناجحة يراعى أن يكون:

- ١ - ارتفاع المقعد مناسب لارتفاع الماكينة.
 - ٢ - الظهر معتدلاً ومستنداً إلى ظهر المقعد.
 - ٣ - الإبرة مواجهه لمنتصف الجسم مع خفض الرأس قليلاً.
 - ٤ - الإضاءة مباشرة وكافية حتى لا ترهق العين.
- وتتركب ماكينة الخياطة كما بالشكل وتدار بواسطة موتور كهربى أو دواسة الرجل.

التدريب على استعمال الماكينة بدون لضم الخيط

- ١ - استعمال قطعة من الورق تحت قدم

الدواسة بعد انزاله.

- ٢ - الضغط على الموتور أو تحريك البدال

حسب نوع الماكينة.

- ٣ - يستمر التمرين حتى يتم التحكم فى

إدارة الماكينة أو إيقافها فسوف تظهر

ثقوب فى الورقة تدل على ما إذا كان

تمكينك يسير فى خطوط مستقيمة

أم لا.

هل يمكنك عمل خطوط مستقيمة ومتقاطعة

على ورق كراس باستخدام الماكينة ؟

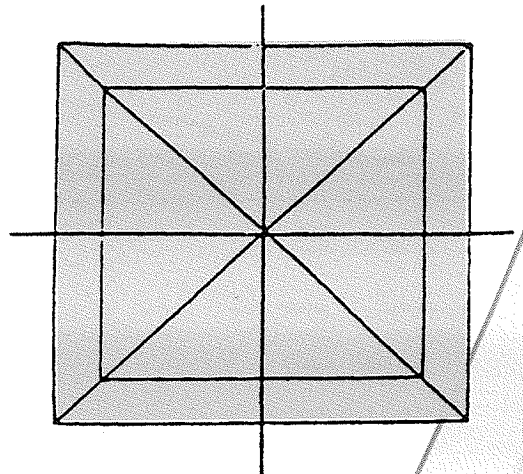
تشغيل الماكينة

١- ملء المكوك

أ) ارفع غطاء المكوك من مكانه وحرك

طارة الإدارة حتى تصبح الإبرة فى

أعلى مستوى.



(ب) ضع الخيط فى عمود البكرة ثم لف الخيط حول المكوك وضعه فى مكان ملئه على أن يمر الخيط فى الأماكن المخصصة لذلك.

١- إعادة المكوك بالماكيينة

أ () امسك الخيط بيدك اليسرى ثم ضع المكوك داخل بيت المكوك فى الاتجاه الصحيح.

(ب) اسحب الخيط للأمام ثم إلى اليسار ليدخل فى المكان المخصص له ثم اقفلى غطاء المكوك.

٢- لضم الماكينة

أ () للضم الماكينة تتبع النقاط الرئيسية الأساسية حسب نوع الماكينة.

(ب) ضع الخيط العلوى فى عمود البكرة وتمرر الخيط خلال دليل الخيط وقرص الشد ومنه إلى أسفل حتى تصل إلى مكان الإبرة حيث تلضم الإبرة وشدى الخيط ٨ سم من الإبرة.

٤- إخراج خيط المكوك

- * حرك طارة الإدارة جهتك مع إمساك خيط الإبرة بيدك فتقوم الإبرة بسحب خيط المكوك السفلى لأعلى.
- * اجذب خيط المكوك من أسفل.
- * امسك الخيطين معاً أسفل قدم الدواسة ثم لليسار ثم للخلف. بذلك تصبح الماكينة معدة للتشغيل.

الأخطاء الشائعة عند استعمال ماكينة الخياطة وأسبابها

هل تستطيع أن تعرف أسباب قطع الخيط العلوى بالماكيينة أثناء الاستعمال ؟

- توجد عدة احتمالات لقطع الخيط العلوى وهى إما أن يكون الخيط المستعمل غير متين
- الخيط ليس فى مكانه السليم - البدء فى الخياطة فجأة بدون سحب طارة الإدارة جهتك -
- رجوع بالماكيينة للخلف - عدم مطابقة نوع الإبرة للماكينة - البدء فى التمكين - رفع عمود الدواسة لأعلى اتجاه - الإبرة ملازمة لقدم الدواسة.

هل تعرف أسباب عدم أنتظار الغرز ؟

وضع قدم الدواسة غير صحيح على القماش - سنون الدواسة متآكلة - سحب القماش أثناء تشغيل الماكينة - استخدام ابرة رفيعة مع خيط سميك.

ما هي أسباب كسر الإبرة؟

استخدام ابرة غير مستقيمة - القماش سميك وغير مناسب للإبرة - سحب القماش أثناء تشغيل الماكينة يعمل على ملامسة الإبرة وجهة غطاء الماكينة فتتكسر.

* فك المسمار الذى يربط الدواسة فى عمودها مما يؤدى لتحريكها فتتزلز عليها الإبرة فتتكسر.

ما أسباب ترك مسافات بدون تمكين ؟

* خطأ فى لضم الإبرة - طول الإبرة غير مناسب - استخدام إبر غير مستقيمة أو طرفها غير مدبب - ضغط قدم الدواسة غير كاف خصوصاً فى الأقمشة الثقيلة.

ما أسباب قطع الخيط السفلى ؟

* خطأ فى وضع خيط المكوك - الخيط السفلى مشدود أكثر من اللازم - المكوك ملئ بالخيط أكبر من اللازم.

صيانة الماكينة

ماكينة الخياطة من الأجهزة المعمرة لذلك لابد من صيانتها والعناية بها باتباع ما يلى:

- * تزييت الماكينة من وسائل المحافظة على الماكينة مدة أطول.
- * إذا كانت الماكينة تدار بالكهرباء ترفع الفيشة من التيار الكهربى قبل تنظيفها أو تزييتها.
- * تنظيف بقايا الأقمشة من الماكينة بواسطة فرشاه على أماكن مرور فتلة الخيط بالماكينة وعمود الدواسة وعمود الإبرة.
- * وضع نقطة واحدة من الزيت فى أماكن التزييت لأن كثرة الزيت تترك أثراً على القماش.
- * تحريك الماكينة بعد التزييت لمدة خمس دقائق حتى يتخلل الزيت أجزائها من الداخل.

تترك الماكينة بعد التزيت وتوضع قطعة قماش أسفل قدم الدواسة لينزل عليها الزيت الزائد.

✳ قبل إعادة الاستعمال جربها على قصاصات من الأقمشة للتأكد من عدم وجود بقع من الزيت.

✳ تغطي الماكينة وتحفظ في مكان بعيد عن الأتربة وعن متناول الأطفال.

قبل قيامك بمشروع منزلي وشخصي باستخدام ماكينة الخياطة إليك ما يلي:

كقاعدة هامة هناك عدة نقاط قبل وأثناء عملية التفصيل تتلخص في الآتي

١ - تقدير كمية القماش اللازمة قبل الشراء.

٢ - نقع الأقمشة إذا كانت قابلة للانكماش ثم تجفيفها وكيها.

٣ - ضبط طرف النسيج ومراعاة اتجاه النقوش.

٤ - معرفة اتجاه النسيج.

٥ - عند القص يراعى استعمال المقص بالطريقة الصحيحة بوضع الطرف المستقيم

المدبب تحت القماش مع تثبيت القماش باليد الأخرى مع عدم رفعه من على المنضدة.

بال لمشروع يمكنك تنفيذه بسهولة بدون استخدام

نرون:

✳ عمل شنطة لحمل بعض الأدوات الشخصية

أو الكتب المدرسية.

خامات المستعملة:

✳ قماش من التيل السميك نوعاً أو الجينز

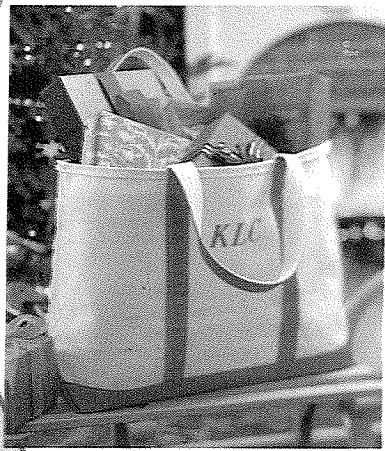
٣٠سم عرض الشنطة ٧٥سم لطول الشنطة.

✳ بطانة من البفتة أو الدمور بنفس المقاس

ويلون مناسب.

✳ ٢ كردون لعمل يد الشنطة مقاس ٤٠سم

تقريباً.



* عدد ٤ حلقات من العاج أو الخيزران.

* أبليلك للتجميل.

خطوات التنفيذ

* اضبطى طرف القماش من جميع الجهات ثم حددى أبعاد الشنطة.

* كررى نفس العملية فى البطانة.

* حددى مكان الرسم على وجه الشنطة إذا رغبت فى زخرفتها.

* استعملى القماش اللاصق فى تقوية الأبليلك، ثم قص على الرسم وثبت الأبليلك.

* اقللى جانبي الشنطة والبطانة من أعلي ادخل البطانة فى الشنطة مع مراعاة وضع

الخياطات مع بعضها.

* ثبتى الطرف أولاً بالدبابيس ثم بالسراجة والماكينة.

* حددى مكان الحلقات على بعد ٦ أو ٨ سم على جانبي الشنطة كما هو مبين بالرسم.

* دككى الكردون واربطه فى نهاية الشنطة.

المشروع الثاني : تنفيذ جلباب واسع (عباءة) بكم :

المقاسات الموضحة أمامك كالمثال :

دوران الصدر ٨٤ سم

طول الظهر ٤٠ سم

طول الجلباب ١٣٠ سم

الخامات المستخدمة :

* ٢,٧٥ م من قماش قطني سادة أو منقوش عرض ٩٠ سم .

* خيط ماكينة مناسب للون القماش .

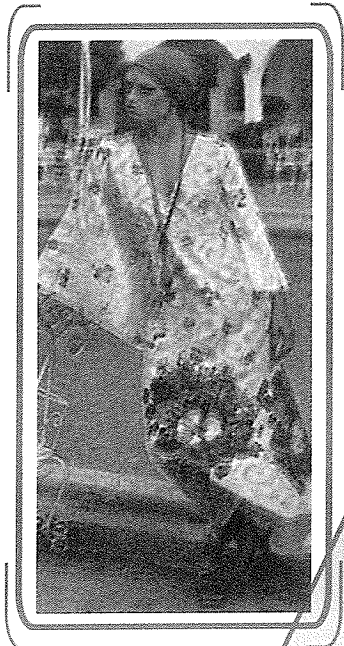
رسم الباترون :

١- أرسمي المستطيل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) طوله يساوي

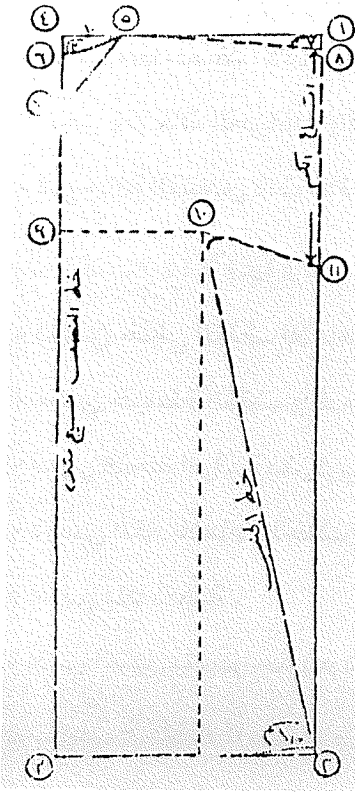
طول الجلباب (١٣٠ سم) وعرضه يساوي (٤٥ سم)

٢- قيس يمين نقطة (٤) مسافة ١٠ سم وضعي نقطة (٥)

وقيسي أسفل نقطة (٤) ٣ سم وضعي نقطة (٦) .



أسرة منتجة



صلي نقطتي (٦ ، ٥) لتحصلي علي حردة الرقبة الخلفية .

قيسي أسفل نقطة (٤) مسافة ١٢ سم

وضعي نقطة (٧) ثم صلي (٧ ، ٥)

لتحصلي علي فتحة الرقبة الأمامية .

قيسي أسفل النقطة (١) مسافة ٣ سم وضعي

نقطة (٨) ثم صلي (٨ ، ٥) لتحصلي علي

خط الكتف .

قيسي أسفل النقطة (٤) مسافة (طول الظهر

ناقص ٥ سم « ٣٥ سم » وضعي النقطة (٩)

قيسي يمين النقطة (٩) مسافة (ربع محيط

الصدر + ٤) وضعي نقطة (١٠) لتحديد

اتساع الأبط .

قيسي أسفل النقطة (٨) مسافة طول فتحة الكم من ٣٥ إلي ٥٠ سم (حسب الرغبة)

وضعي نقطة (١١) .

صلي نقطتي (١١ ، ٨) كما هو مبين في الرسم لتحصلي علي الكم المراد تنفيذه .

١- قيسي يمين النقطة (٣) مسافة نصف اتساع الذيل وهو غالباً ما يكون عرض القماش

مثنى .

١٠- صلي نقطتي (١٠ ، ٢) لتحصلي علي خط الجنب ثم أرسمي أستدارة تحت الأبط لتعطي

راحة في الحركة كما في الرسم .

١٢- قيسي النقطة (٢) مقدار ١,٥ سم علي الخط (١٠ ، ٢) وذلك لضبط خط الذيل .

وضع الباترون علي القماش :

١- يضبط طرفي القماش .

٢- إثني القماش طولياً .

- ٣- ثبتي خط نصف الأمام والخلف علي الطرف المثني .
- ٤- ضعي علامات الخياطة وأتركي مسافة من ١,٥ إلي ٢ سم للقص عليها .
- ٥- في حالة النقوش ذات الاتجاه الموحد لاحظي ذلك عند وضع الباترون .

التجميع والإنهاء :

- ١- دبسي خطي الكتف للأمام والخلف معاً ثم سرجي .
- ٢- مكني خياطة الكتف وأفتحي الخياطة بالمكواه .
- ٣- تنهي فتحة الرقبة بتركيب بيبه أو أنيفورم .
- ٤- دبسي الكم للأمام والخلف معاً ثم خط الجنب وسرجي .
- ٥- مكني بالماكيئة .
- ٦- إفتحي الخياطات بالمكواه .
- ٧- أثني الذيل بالسراجة ثم تثبتها بالماكيئة (ثنيه حوالي ٢/١ سم) .

حسابات تكلفه المنتج :

حساب المواد الخام

حساب بسعر القماش

حساب سعر الخامات (خيط - بيبه)

إجمالي =

تذكري : لا تتركي المقص بالقرب من الأطفال .

- ١- ناولي وتناولني المقص بالطريقة الصحيحة .
- ٢- أغلقي سلاح المقص بعد الانتهاء من استعماله .
- ٣- إحتظي الأبر مثبتة بقطعة من قماش الكستور ثم ضعها في العلبة الخاصة بأدوات الخياطة ، وثبتها بالدباسة أثناء العمل .
- ٤- حافظي علي الدبابيس أثناء العمل بتثبيتها بالدباسة ، ثم ضعها في العلبة الخاصة بها .
- ٥- لاحظي عدم وضع الأبر أو الدبابيس بالضم أثناء العمل .
- ٦- إحرصي علي استعمال المقص في قطع الخيط ، وأحذري قطعها بأسنانك .

الدرس الرابع

تتفيذ بعض الأصناف التى تصلح للتسويق

والآن بعد أن أصبحت على دراية بكيفية تنفيذ جلاباب بدون باترون وهو ما يمكن تسويقه إذا أردت نقدم لك بعض الأصناف البسيطة التى يمكن إنتاجها وتسويقها لتزيدى من دخل الأسرة.

(١) الفطير بالطريقة السريعة

يستخدم هذا النوع من الفطير فى عمل أصناف حلوة ومملحة مع ملاحظة أن تضاف القانيليا للبيض فى الأصناف الحلوة أما فى الأصناف المملحة فيضاف إليه الفلفل الأسود.

المقادير :

ذرة ملح	١, ٥ كوب دقيق
ربع كوب زيت	ربع كوب سمن
٢ ملعقة صغيرة	نصف كوب لبن
بيكنج بودر	
بيض للوجه	٢ بيضة للعجن

الحشو :

* عصاج بالمقدونس - جبن أبيض مضاف إليه نعناع جاف أو فلفل أخضر مقطع رفيع جداً مع زيتون أسود مقطع - جبن رومى مضاف إليه فلفل ناعم (أرناؤوطى) - خضر سوتيه - بسطرمة ... إلخ.

* عجوة مهروسة ومضاف إليها قشر يوسفى مفروم ناعم - مربى - مكسرات ... إلخ.

إذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

طريقة عمل :

الفطير بالطريقة السريعة.

مربى الجزر .

شراب البرتقال .

قضايا المتضمنة :

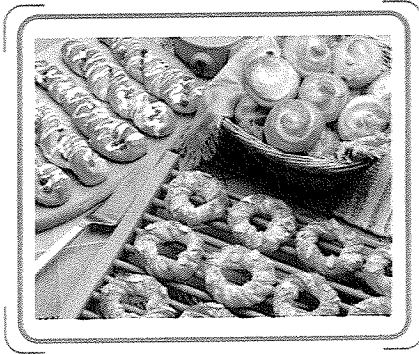
حسن استخدام الموارد

وتنميتها .

المهارات الحياتية .

الطريقة :

- * يضاف السمن والزيت واللبن والبيض فى إناء العجن ثم يخفق الجميع بالمضرب أو يستعمل الخلاط لمدة خمس دقائق حتى يختلطوا تماماً.
 - * يضاف البيكنج بودر إلى الدقيق والملح.
 - * يضاف خليط الدقيق والبيكنج بودر إلى الخليط السابق قليلاً قليلاً مع العجن حتى نحصل على عجينة متوسطة اللبونة يمكن فردها.
 - * تفرد العجينة على رخامة أو لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق ويكون سمكها (أقل من $\frac{1}{4}$ سم تقريباً).
 - * تشكل وتحشى حسب الرغبة (أصابع - قطايف - مربعات أو تارت ... إلخ) أو يفرد الحشو على العجينة كلها بعد فردها بالنشابة ودهان سطحها بالبيض ثم تلف على شكل أسطوانة وتغطى بكيس نايلون أو فويل وتوضع فى الثلاجة مدة حوالى عشر دقائق ثم تقطع على شكل سويسرول.
 - * يرص الفطير فى صاج أو صينية مدهونة خفيف بالسمن.
 - * يدهن سطح الفطير بالبيض قبل الخبز مباشرة.
 - * يُخبز فى فرن حار حتى يحمر من الجهتين.
 - * يترك حتى يبرد على منخل سلك.
 - * يقدم على طبق مسطح مغطى بمفرش دانتيل.
- يمكن تمييز الصنف المملح بوضع ورقة أو اثنين من المقدونس على الفطير.



المقادير :

- * ١ كيلو جزر أصفر طازج.
- * قشرة واحدة من اليوسفى.
- * كوب ماء.
- * ١ كيلو سكر سنترفيش.
- * ٢ ملعقة عصير ليمون.



أسرة منتجة

الطريقة :

- * يغسل الجوز ويكحت ويبشر بمبشرة واسعة الثقوب يدوية أو كهربائية.
- * تقطع قشرة اليوسفى شرائح رفيعة وتخلط بالجوز المبشور.
- * يوضع الجوز والسكر فى طبقات متبادلة فى إناء نظيف تماماً من الصينى أو البلاستيك.
- * يترك عدة ساعات من (٦ - ١٢ ساعة) وهذا يساعد على ذوبان السكر واستخراج عصير الجوز.
- * يرفع الخليط فى إناء مناسب/من الاستانلستيل أو البيركس أو الألومنيوم على نار هادئة ويضاف الماء.
- * يقلب بملعقة خشب أو صلب حتى يذوب السكر تماماً.
- * يترك الجوز حتى ينضج مع التقليب من آن لآخر ونزع الريم باستمرار.
- * يضاف عصير الليمون وتترك المربى تغلى حوالى ٥ دقائق، ويختبر النضج وترفع من على النار.
- * تعبأ، وهى دافئة فى برطمانات معقمة وتحفظ فى مكان متجدد الهواء.

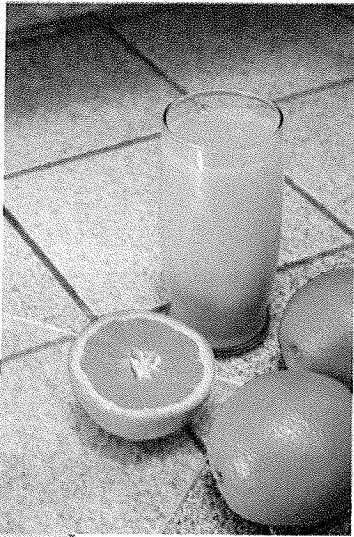
(٣) شراب البرتقال

من المشروبات المفضلة والغنية بنسبة كبيرة من فيتامين ج وخاصة إذا ما تم عمله بالطريقة الباردة، وفيما يلى مقادير وطريقة تنفيذ شراب البرتقال.

المقادير :

- * ٤ كوب من عصير البرتقال البلدى.
- * ٤ كوب سكر سنترفيش.
- * ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
- * جرام واحد من بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب.

الطريقة :



- * يفضل تحضيره بالطريقة الباردة للاحتفاظ بـفيتامين ج.
 - * يُنتخب البرتقال الناضج الجيد ويغسل ويجفف جيداً ثم يعصر.
 - * يصفى من خلال مصفاة أو شاشة للحصول على عصير صافى.
 - * يكال العصير ويضاف لكل أربعة أكواب من العصير أربعة أكواب من السكر السنترفيش.
 - * يقلب الخليط من آن لآخر حتى يذوب السكر تماماً ثم يضاف عصير الليمون.
 - * تذاب بنزوات الصوديوم فى قليل من الماء المغلى وتضاف إلى الشراب ويقلب جيداً.
 - * يعبأ الشراب فى زجاجات نظيفة وجافة ومعقمة ويحكم قفلها بواسطة الفلين.
 - * فى حالة إنتاج أى صيف للتسويق يجب أن تعدى دراسة مسبقة للنقاط الآتية:
- ١ - حساب المواد الخام.
 - ٢ - حساب التكلفة الإجمالية.
 - ٣ - هامش الربح وذلك حتى تضمنى نجاح المشروع.

تدريبات

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة مع ذكر السبب:

- * موارد الفرد جزء من موارد الأسرة. ()
 - * تتشابه جميع الأسر في مصادرها المالية. ()
 - * الموارد هي كل ما نستخدمه لتحقيق أهدافنا. ()
 - * يعتبر ذكاء الفرد مورداً من أهم موارده. ()
 - * عملية إدارة الموارد الأسرية يجب أن يتحملها فرد واحد في الأسرة. ()
- حددي أى من هذه الموارد بشرية وأيها غير بشرية.



(٢) يعتبر تبادل القطع الملابسية بين الأخوة فى الأسرة أمر لا بد منه لتوفير المال:

حددي ثلاث أمور لا توافقين عليها فى هذه الطريقة.

(٣) إذا كنت الابنة الكبرى لأسرتك هل تتمنين أن تتبادلى مع والدتك بعض ملابسها؟ وما

القطع التى تختارينها التى تتوافق مع شخصيتك ومع ما لديك من ملابس.

اذكري ثلاث قطع منها وحدديها.

(٤) أمامك بعض القطع الملابسية. اختارى منها ما هو ضرورى وتحتاجين إليه، واستبعدى

ما يمكنك الاستغناء عنه أو تأجيل الحصول عليه، بحيث لا يؤثر على مظهرك خلال

فصل الصيف.



- (٥) هناك عدة نقاط لابد من مراعاتها قبل وأثناء عملية التفصيل فما هي؟
- (٦) رتبى الخطوات التالية تبعاً لكيفية عمل حقيبة للأدوات الشخصية.
- * ثبتى الطرف أولاً بالدبابيس ثم قومى بعمل السراجة ثم التمكين.
 - * قسمى فتحة الشنطة إلى مسافات متساوية.
 - * اقفلى جانبي الشنطة والبطانة من أعلى.
 - * دككى الكوردون واربطيه.
 - * اضبطى طرف القماش من جميع الجهات ثم حددى أبعاد الشنطة.
- (٧) اذكرى بعض النقاط التى يجب مراعاتها لصيانة الماكينة والعناية بها.
- (٨) ما الدراسة التى يجب إعدادها قبل القيام بتنفيذ أى مشروع صغير؟

مقاس الكتاب	٥٧ × ٨٢ سم
عدد الملازم	٨ ملازم
وزن المتن	٧٠ جم
طبع المتن	٤ لون
نوعية ووزن الغلاف	كوشيه ١٨٠ جم ٤ لون
اسم الكتاب	الاقتصاد المنزلى ص ٢ اعدادى
اسم المطبعة :	دار نهر النيل للطباعة



طبعة شهر ربيع
مطابع عبد الحميد بدوي - القاهرة القديمة

٥٨٥١٦٥٥١