



جمهورية مصر العربية  
وزارة التربية والتعليم  
قطاع الكتب

الاقتصاد المنزلي

أسرة اليوم

و

مجتمع الغد

الصف الثالث الإعدادي



٢٠٠٣/٢٠٠٢

المُصَلِّ الأَبِ وَالسِّي الأَوَّل



جمهورية مصر العربية  
وزارة التربية والتعليم  
قطاع الكتب

# أسرة اليوم ومجتمع الغد

## الاقتصاد المنزلي

الصف الثالث الإعدادي

الفصل الدراسي الأول

تأليف

أ.د. كوثر حسين كوكب

أ. فتحية مصطفى شال	أ. خديجة حامد عيسى
أ. بثنية عوض الكفراوي	أ.د. سميحة محمود إبراهيم
أ. أزهار عبد الله أحمد	د. منى أسعد يوسف
أ. بشرى أنور فايد	د. صبحية شافعي

تحرير وإخراج

مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠٠٢ - ٢٠٠٣

_____	:	الاسم
_____	:	المدرسة
_____	:	العنوان
_____	:	العام الدراسي

٢٠٠٣/٢٠٠٢

هذا هو الكتاب الثالث فى سلسلة كتب مادة الاقتصاد المنزلى للمرحلة الإعدادية.. كان الكتاب الأول بعنوان "ولاء فى الأسرة" ، وكان يركز على تعليم الفتاة فى الصف الأول الإعدادى الكثير من المعلومات والمهارات التى تهمها فى هذه المرحلة العمرية، فتعرفت خصائص نموها، وفهمت دوافع مشاعرها وسلوكياتها. وتعلمت كيف تعتنى بنفسها من حيث صحتها وأناقته وأسلوب تصرفها، وكيف تعتنى بملابسها وأدواتها، وكيف تخطط لوقتها وجهدها، وتعرفت الشروط الواجب مراعاتها عند اختيار صديقاتها وكيفية التعامل مع الأصدقاء، وتعلمت كذلك دورها فى الأسرة وكيف تتحمل المسؤولية فى حدود إمكانياتها.

وانتقلنا فى الكتاب المقرر على الصف الثانى إلى دراسة الحياة الأسرية وكان بعنوان "الأسرة السعيدة" وركزت وحدات الكتاب على الأسرة المنتجة وكيف تعمل الأسرة على الاستفادة من مواردها مع تطبيقات عملية على بعض المشروعات الإنتاجية، ودرست أيضاً أهمية العلاقات الطيبة بين أفراد الأسرة وكيف أن المحبة والورد والتعاون بين الأفراد يؤدي إلى حياة سعيدة، وأن العمل داخل الأسرة ينبغى أن يبنى على تخطيط علمى سليم، وعلى تفكير جماعى ديمقراطى مراعاة لكل فرد وفقاً لسنة وميوله واتجاهاته.

وفى الكتاب الثالث الذى بين يديك الآن ينتقل التركيز إلى علاقة الأسرة بالمجتمع، وكيف تؤثر الأسرة على مكانة المجتمع حالياً وفى المستقبل. ولذلك تخيرنا له عنوان (أسرة اليوم ومجتمع الغد) والهدف هو توضيح أن العلاقة بين مستوى الأسرة وحياة أفرادها وتربيتهم، هو الأساس الذى يبنى عليه المجتمع غده ومستقبله. وقد نظمنا محتوى المقرر فى الفصل الدراسى الأول من خلال وحدتين على النحو التالى:

«أسرة صغيرة - أسرة سعيدة» وتتناول دروسها مفهوم الوالديه وأهمية توافر خصائص الوالديه الإيجابية عند كل من الزوج والزوجة حتى نضمن حياة أسرية هانئة، وتربية ناجحة وهادفة للأبناء. ونشرح فى هذه الوحدة العوامل التى تؤثر على العلاقة بين الآباء والأبناء والعوامل التى تؤثر على النمو النفسى والاجتماعى للفرد حتى نعينك على فهم هذه الأمور لتساعدى أسرته الحالية، وتنفعك فى علاقاتك فى

المستقبل. وتتطرق دروس هذه الوحدة للمشكلة الإنسانية وعلاقة حجم الأسرة بسعادة أفرادها، وانعكاس ذلك على مستقبلهم ومستقبل مجتمعهم، كما تدرسين فيها بعض المهارات الاجتماعية المتعلقة بمواجهتك للضغوط النفسية وفهم مصادرها وأساليب التحكم فيها. كذلك تتعلمين بعض المهارات اليدوية والعملية المرتبطة بتجميل وتنسيق البيت، واختيار الأقمشة والعناية بها، وإعداد بعض أصناف متنوعة من الأطعمة.

الوحدة الثانية وعنوانها «الأسرة وتنمية المجتمع» وتدرسين فيها أنماط الأسرة وأنواع العلاقات بين أفراد الأسرة وأثر ذلك على حياة الأسرة وبالتالي على المجتمع. وتعرض دروس الوحدة إلى المهارات الإدارية التي تعلمك أسلوب الإدارة الناجحة للموارد، مع تطبيقات عملية في مجالات التسويق وترشيد الاستهلاك وفي التفصيل والحياسة حيث تنفذين بعض القطع الملبسية الجميلة وجميعها موضوعات تعمل على تنمية الأسس بما ينعكس إيجابياً على المجتمع.

وفي ثنايا موضوعات كل وحدة حرصنا على دمج مفاهيم متنوعة ترتبط بالقضايا العالمية المعاصرة، مثل: البيئة، والمشكلة السكانية، والتربية من أجل السلام، والمهارات الحياتية، والسياحة والأمن وحقوق الطفل والمرأة... إلخ.

وهكذا نقدم لك كتاباً نافعاً، عرضت موضوعاته بأسلوب شائق يجمع بين النظرية والتطبيق، والسرد والحوار، مع إثراء الدروس بالصور والرسوم التوضيحية التي تعينك على فهم وتنفيذ الأنشطة التعليمية المطلوبة. وفي نهاية كل وحدة تجدين مجموعة تدريبات تساعدك على مراجعة ما تعلمته وتقييم مدى استيعابك لمحتوى دروس الوحدة.

ونتمنى أن نكون قد وفقنا في تحقيق الأهداف التي نرجوها من تقديم هذا الكتاب على هذه الصورة، تلك الأهداف التي ترتبط بالفتاة المصرية وبالأسرة المصرية وبمجتمعنا الكبير، ونكون قد أسهمنا في وضع أساس غد مشرق زاهر لمصرنا الحبيبة.

والله ولي التوفيق،

المؤلفون  
ومركز تطوير المناهج

## أهداف الصف الثالث الإعدادى

### الأهداف

فى نهاية دراسة هذا المنهج ينبغى أن يكون التلميذ قادرا على أن:

#### الأهداف المعرفية

- يحدد العوامل التى تتوقف عليها الإدارة الناجحة للموارد (البشرية والمادية)
- يقترح حلول لبعض المشكلات الأسرية بطريقة صحيحة.
- يتعرف مصادر الضغوط النفسية وآثرها على صحة الفرد والأسرة وكيفية التحكم فيها.
- يشرح بعض طرق التغلب على الضغوط النفسية.
- يحدد مصادر حصول المستهلك على معلومات تساعده عند اختياره للأدوات والأجهزة المنزلية.
- يقترح بعض الحلول للتغلب على مشكلات المسكن.
- يحدد العوامل التى يجب مراعاتها عند التخطيط لشراء مستلزمات المسكن.
- يحدد العوامل التى يتوقف عليها اختيار الأطعمة.
- يوضح العلاقة بين التغذية والحالة الذهنية والنفسية.
- يخطط وينفذ وجبات متكاملة ليوم كامل.
- يوضح السلوكيات السليمة عند تقديم وتناول الطعام.
- يخطط لتنفيذ بعض أطعمة تصلح لمناسبات مختلفة.
- يعطى أمثلة لأنواع الأقمشة واستخداماتها.
- يحدد العوامل التى يتوقف عليها اختيار الملابس وشرائها ومكملاتها.

## الأهداف المهارية:

- يستعين ببعض المصادر عند شرائه لبعض الأدوية والأجهزة.
- ينفذ بعض الوجبات المتكاملة ليوم كامل.
- ينفذ بعض الأصناف التي تصلح لمناسبات مختلفة.
- ينفذ بعض قطع ملبسية بسيطة باستخدام باترون بسيط.

## الأهداف الوجدانية:

- يتحمل مسؤولية ما يتخذه من قرارات.
- يحرص على اتباع السلوكيات الصحيحة للتغلب على الضغوط النفسية.
- يهتم بفض المنازعات بطريقة صحيحة بعيدة عن العنف.
- يهتم بمراعاة حقوق الوالدين.
- يشارك في حل بعض مشكلات المسكن.
- يهتم بالتخطيط عند شرائه مستلزمات المسكن.
- يتبع السلوكيات الصحيحة عند تقديم وتناول الطعام مع مراعاة ترشيد الاستهلاك.
- يحرص على ارتداء الملابس المناسبة له للمحافظة على مظهره الشخصى.
- يهتم بإنتاج قطع ملبسية بسيطة.

## المحتويات

### الوحدة الأولى : (أسرة صغيرة - أسرة سعيدة) ٤٣ - ١

- ١ الوالديه .
- ٢ علاقات التعاون المتبادل مع (الأخرين - الرفاق - المسئولين) . ٩
- ٣ وداعاً للضغوط النفسيه . ١٥
- ٤ المسكن الصغير . ٢٢
- ٥ الأقمشة . ٢٦
- ٦ أصناف لذيذة . ٣٧
- \* تدريبات عامة على الوحدة الأولى . ٤٤

### الوحدة الثانية : (الأسرة وتنمية المجتمع) ٩٤-٤٦

- ١ أنماط الأسرة . ٤٧
- ٢ الإدارة الناجحة . ٥١
- ٣ مهارات فى التسويق . ٥٨
- ٤ فن التفصيل والحيآكة . ٦٩
- ٥ الخطوات التنفيذية لأى قطعة ملبسية ٨٥
- \* تدريبات عامة على الوحدة الثانية . ٩٥



الوحدة الأولى

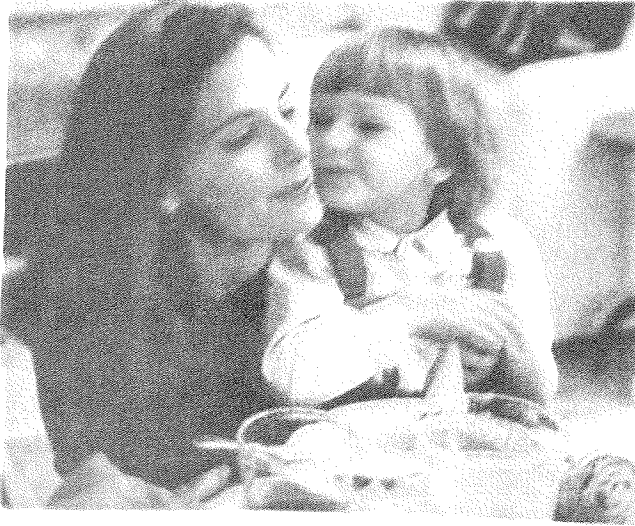
أسرة صغيرة

أسرة سعيدة

## دروس الوحدة

- ١- الوالديه .
- ٢- علاقات التعاون المتبادل مع الآخرين ( الرفاق - المسئولين ) .
- ٣- وداعاً للضغوط النفسية.
- ٤- المشاركة في حل بعض مشكلات السكن .
- ٥- الأقمشة : خصائصها - اختيارها - العناية بها.
- ٦- أصناف لذيذة

## الوالديه



من أهم المشكلات التي تطفو على سطح اهتمامات الدول وتعقد لها العديد من المؤتمرات .. هي مشكلة التضخم السكاني وقد تضاعف العدد فى السنوات الأخيرة فى مصر ففى عام ١٩٧٦ كان عدد السكان ٣٦ مليون نسمة ، وفى عام ١٩٨٦ كان العدد ٤٨ مليون وفى عام ١٩٩٦ كان العدد ٥٩ مليون، وفى الإحصاء التقديرى لعام ٢٠٠٢ من المتوقع أن يصل العدد إلى ٦٧ مليون نسمة. من هذه الإحصائية يتبين لنا مدى الزيادة المستمرة فى أعداد السكان . وقد ترتب على ذلك العديد من المشكلات منها ارتفاع الكثافة السكانية فى مدن الجمهورية مما

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- مفهوم الوالديه- مسئولياتها وحقوقها .

- العوامل التي تؤثر على علاقة الآباء بالأبناء .

- العوامل التي تؤثر على النمو الاجتماعى والذهنى للفرد .

\* القضايا المتضمنة :

● الزيادة السكانية وعلاقتها بالتنمية.

● الصحة الوقائية والعلاجية.

● المهارات الحياتية.

أدى إلى اختناق المرافق والخدمات وتلوث البيئة والزحف العمراني على الأراضي الزراعية ، والعجز فى الأبنية التعليمية والمدارس والفصول والتجهيزات والأدوات وهيئات التدريس ، أيضا العجز فى الخدمات الصحية (على الرغم من أن الموارد الصحية فى تزايد مستمر إلا أن الزيادة السكانية تلتهمها بصورة سريعة) ، زيادة حجم البطالة ، ونتيجة أيضا للزيادة السكانية الرهيبه تعاني مصر عجزاً فى إنتاج بعض المواد الغذائية مما ترتب عليه الحاجة إلى استيراد بعض المواد الغذائية بالإضافة إلى الارتفاع المتزايد فى أسعار السلع المختلفة .

### ولمجابهة هذه المشكلة تبذل الدولة الكثير من الجهود منها :

زيادة الموارد بما يتناسب مع الزيادة المستمرة فى أعداد السكان ، إنشاء مراكز الطفولة والأمومة والعديد من المؤسسات الاجتماعية والثقافية التى تسهم فى توعية أفراد المجتمع بأهمية تنظيم الأسرة .. بحيث لايزيد عدد الأبناء فى الأسرة عن ثلاثة بمعنى تشجيع الأسرة صغيرة العدد . (فالأسرة الصغيرة هى الأسرة السعيدة).

إن الأسرة السعيدة هى التى يستطيع الوالدين توفير جميع متطلبات أفرادها والاهتمام بتنشئتهم تنشئة سليمة منذ الطفولة لإعدادهم لكى يكونوا أفرادا صالحين فى المجتمع وفى أسرهم المستقبلية .

وهذا يتطلب إعدادهم للقيام بدور والديه ...

من هنا كان لابد من دراسة موضوع والديه ... وهذا ما سنتناوله فى هذا الدرس ...

### فما مفهوم والديه ؟

الوالديه هى قيام الأب والأم بواجبهم نحو تربية الأبناء منذ الطفولة من النواحي الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية والأخلاقية .

وليقوم الرجل والمرأة بدورهما كأب وأم لابد من إعدادهما لهذا الدور منذ الطفولة.

## فكيف نعد الأبناء للقيام بدور الوالديه ؟

يتطلب إعداد الأبناء للقيام بهذا الدور على خير وجه الاهتمام بهم منذ الطفولة من الجوانب الصحية، والعقلية، والنفسية ..

ويتمثل هذا الاهتمام فى .. تناول الغذاء المتكامل ، وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام ، والحصول على قسط كافى من النوم والراحة ، أخذ التطعيمات اللازمه للجسم فى مواعيدها ، والاهتمام بالنظافة وذلك حتى يكتمل النضج الجسمى للأبناء بما يؤهلهم لتحمل أعباء الحياه المستقبلية بنجاح .

أيضاً الابتعاد عن الممارسات الضارة للفتاة مثل عادة الختان المعروفه ( بالطهارة ) وذلك للأضرار التى تسببها .. فهى عادة متوارثه ولا ينص عليها أى دين من الأديان .. وضررها أكثر من نفعها .

فالختان له أضرار كثيرة منها ما قد يحدث أثناء عمليه الختان مثل حدوث نزيف يؤدى إلى الضعف وقد يؤدى إلى الوفاة .. أيضا حدوث آلام شديدة والتهابات مزمنه .

ومنها ما قد يترتب عليها مستقبلا .... مثل ضعف الصحة ، والتعب من أقل مجهود ، وحدث الآلام الشديدة عند نزول دوره الشهرية ، ويمكن أن تسبب كثرة الالتهابات تقليل فرص الحمل أو حدوث عقم .

ويرتبط بهذه العادة بعض المفاهيم الخاطئة ... مثل : أن الختان يساعد على كبر جسم البنت واكتمال أنوثتها .. وهذا ليس صحيحا فالتغذية السليمة المتكاملة هى التى تساعد على نمو الجسم نموا سليما... ، وأن عملية الختان تسهل عملية الولادة والعكس صحيح .

مما سبق يتضح ضرورة تجنب هذه العادة الضارة حرصا على توفير حياة سعيدة للفتيات وتهيئتهن للقيام بدور الزوجة والأم الصالحة .

جميعنا يعلم أن الزواج عبارة عن شركة بين الرجل والمرأة .. أساسها المحبة والتوافق فى السن والمستوى العلمى والاجتماعى...

ومن مظاهر الاهتمام أيضا مراعاة السن المناسب للزواج ،  
ترى ما أنسب سن لزواج الفتى والفتاة؟

إن أنسب سن هو ٢١ عام بالنسبة للفتى و١٨ عام بالنسبة للفتاة .

لأن الزواج فى سن مبكر يسبب الكثير من المشاكل الصحية مثل الضعف ، الأنيميا بالإضافة إلى إنجاب أطفال غير أصحاء .

ولتكوين حياة أسرية سعيدة وذريه صحيحة البنية يفضل تجنب زواج الأقارب (خاصة أقارب الدرجة الأولى) وذلك لعدم توارث الأمراض وأيضاً لعدم زيادة احتمالات المخاطر الصحية التى يتعرض لها الأبناء .. فالأطفال الذين يولدون نتيجة هذه الزيجات ... يكونون أكثر عرضه للإصابة بالتشوهات الخلقية ، وأيضاً يمكن أن تصل إلى التخلف العقلى والصرع .

وبهذا نكون قد أعدنا الأبناء للقيام بدور الوالديه ويوجد هناك بعض الأمور الأخرى التى تقع فى إطار مسئوليات الوالدين منها حسن اختيار الزوج والزوجه - أيضا تنظيم الأسرة .

وفيما يلى سنتناول كل أمر على حده :

## أولاً : حسن اختيار الزوج أو الزوجة

فعلى الآباء مراعاة الصفات التى ينبغى أن تتوفر فى زوج الابنة أو زوجة الإبن ، وأن يكون هناك قبول وموافقه من الطرفين فالبنت لها حق اختيار الزوج كما أن للولد الحق فى اختيار شريكة حياته .. وفيما يلى صفات كل من الزوج والزوجة :

الصفات التى ينبغى أن تتوفر فى الزوج :

أن يكون متمسكا بتعاليم دينه ، قادراً على تحمل المسئوليه ، هادئ الطبع غير متسلط ولديه القدرة على التفاهم ، يتميز بشخصيه قوية وأخلاق حميدة مثل الصدق ، التواضع ، التسامح ، الوفاء ، الإخلاص ... إلخ .

كما يراعى الواجبات الاجتماعية وصلة الرحم ويكون لديه طموح وآمال فى المستقبل وعنده المقدرة والعزيمة على تحقيقها ، وأيضا يكون معتدلا فى الانفاق دون تقتير، ويهتم بمظهره .  
بالإضافة إلى ما سبق يراعى أن يكون متكافئا اجتماعيا وفكريا وعلميا مع الزوجة التى سيرتبط بها .

كما يجب أن يكون ملماً بحقوقه وواجباته والتى يمكن توضيحها فيما يلى :

### حقوق الزوج :

- \* طاعة الزوجة له وعدم خروجها من المنزل إلا بإذنه .
  - \* محافظة الزوجة على العلاقات الطيبة مع أهله .
  - \* توفر له الزوجة الجو الملائم الذى يجعله يشعر بالطمأنينة .
  - \* أن تشاركه زوجته آلامه ومتاعبه وتقدر ظروفه وتخفف عنه ما يشعر به .
  - \* تزرع فيه الأمل بالمستقبل السعيد.
  - \* تمنحه الحب والحنان والتقدير .
  - \* تهتم بالمحافظة على مظهرها وأناقته .
- وكما نعلم أن أى حق للفرد يقابله واجب يتطلب أدائه فالأمر يدور بين أخذ وعطاء ..

### واجبات الزوج :

- \* الإنفاق على الأسرة وتوفير حياة كريمة ومستقرة لها .
- \* المشاركة فى تربية الأبناء وأن يكون قدوة صالحة أمامهم .
- \* المعاونة فى بعض الأعمال المنزلية بقدر الإمكان .

\* المشاركة فى إدارة شئون الأسرة وعدم الانفراد بها .

\* المحافظة على العلاقات الطيبة مع أهل زوجته .

### الصفات التى يجب أن تتوفر فى الزوجة :

أن تكون متمسكة بتعاليم دينها وتخشى الله تعالى ، وأن تكون هادئة الطبع وغير متسلطة ولديها القدرة على التفاهم ، وبعيده عن التعقيدات عند تناولها لمشكلات الحياة - أيضا تكون حسنة المظهر وتهتم بأناقيتها ومظهرها العام . كما تتميز بالصفات الحميدة كالصدق والأمانة فى تعاملاتها ، ولديها طموح وإصرار على النجاح المستمر فى حياتها ، وأن تكون واعية بكيفية إدارة شئون أسرتها من حيث الغذاء والكساء والمسكن واقتصاديات الأسرة. كما يجب أن تكون ملمة بحقوقها وواجباتها وهذا ما سنوضحه فيما يلى :

### حقوق الزوجة :

\* للمرأة الحق أن يوفر لها زوجها حياة كريمة مستقرة ، وأن ينفق عليها .

\* يجب ألا يستبد الزوج برأيه ويحترمها ويعمل على راحتها .

\* لها الحق فى طلب الطلاق . إذا أساء الزوج معاشرتها واستحالت الحياة بينهما .

\* للزوجة الحق فى أن تشارك زوجها فى إدارة شئون الأسرة .

### واجبات الزوجة :

هى نفسها حقوق الزوج بالإضافة إلى :

\* تنظم النسل حفاظاً على صحتها وصحة أولادها .. فإزدحام الأسرة يتسبب فى كثير من

المشاكل منها الصراع النفسى - الكبت - الإحباط .

\* رعاية أولادها حق الرعاية ( جسمية - نفسية - صحية - اجتماعية ... ) .

بالإضافة إلى واجباتها كأم وهي :

\* يجب أن تكون قدوة لأبنائها ومثلهم الأعلى ..

\* أن تربي أبنائها تربية سليمة وهذا يستدعى إمامها بمقومات التربية الصحيحة .

\* ترسخ في نفوسهم روح الصدق - الأمانة - التعاون ...

ومن ذلك يتضح أن الأسرة الصغيرة أفضل :

بعد أن وضحنا حقوق وواجبات كل من الزوجين تجاه الآخر .. هيا بنا نستعرض واجباتهم

تجاه أبنائهم وذلك تدعيماً لمفهوم الوالديه فمن حق الأبناء على والديهم ما يلي :

\* تسميتهم بالأسماء الحسنی .

\* توفير الرعاية الصحية لهم .

\* تعويدهم الدقة - النظام - احترام المواعيد .

\* تكوين العادات الصحية السليمة لدى الأبناء .

\* مساعدتهم في حسن اختيار الأصدقاء .

\* توفير النصيحة والتوجيهات الإيجابية لهم .

\* توفير الراحة النفسية لهم .

\* تهيئة الجو المناسب للمذاكرة .

\* حثهم على تأدية فروض العبادات .

بعد أن تعرفنا مفهوم الوالديه .. مسئولياتها - حقوقها.

هيا بنا نناقش العوامل التي تؤثر على علاء الأبناء :

لمساعدتك في التوصل إلى هذه العوامل استعيني بالكلمات التالية وضعيها في جمل

توضح المعنى .



الثقة - الحب - القبول - المسؤولية - الصراحة - الاحترام المتبادل - القدوة الحسنة - الصداقة .. الخ.

مثال : فالثقة التي يمنحها الآباء للأبناء تساهم في تكوين الشخصية ذات المفهوم الإيجابي .  
أيضاً منح الآباء الفرصه للأبناء لتحمل بعض المسؤوليات الأسرية يساهم في تكوين شخصيتهم والاعتماد على أنفسهم .  
تعويد الأبناء على الصراحة والصدق وعدم الكذب يساهم في تحقيق الشخصية الإيجابية لدى الأبناء .

بالاستعانة بالأمثلة السابقة .. كوني عدداً من العبارات باستخدام الكلمات المتبقية :

( الحب - الاحترام المتبادل - القبول - القدوة الحسنة - الصداقة ) .

### ثانياً : تنظيم الأسرة

تعتبر عملية تنظيم الأسرة حماية للأم والجنين من التعرض لأخطار صحية كثيرة ، فالأم التي تتقارب فترات حملها يمكن أن تتعرض إلى بعض الأضرار مثل : تسمم الحمل ، انفجار الرحم ، عسر الولادة - النزف - حمى النفاس ... أيضاً عدم حصول الجنين على الرعاية التامة لزيادة عدد أفراد الأسرة هذا بالإضافة إلى الأضرار التي تسببها الأسرة كثيرة العدد للمجتمع .  
فالأُسرة الصغيرة هي الأسرة السعيدة بما تجنيه من ذريه صالحة خالية من الأمراض تستطيع أن تشارك في تنمية المجتمع .

لذلك يفضل أن تتباعد الفترة بين الحمل والآخر .. فهذا مهم جداً خاصة للأم . وقد اهتم الإسلام بالمرأة وأعطاهها مدة كافية بين الحمل والآخر ... وذلك لاستعادة صحتها وطاقاتها وإعطائها الفرصة للاهتمام بأطفالها فأنسب مدة بين الحمل والآخر هي سنتين على الأقل ..

قال تعالى : « لا تكلف نفساً إلا وسعها لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده » .  
(سورة البقرة آية ٢٣٣)

كما أن هذه الفترة هامة جداً بالنسبة للطفل فالإنجاب المتكرر المتقارب يؤدي إلى ولادة أطفال ناقصي الوزن وهؤلاء يكونون أقل قدره على مقاومة الأمراض .

## الحياة تعاون

### علاقات التعاون المتبادل مع الآخرين (الرفاق - المسئولين)



#### ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- المقصود بالذات و مفهوم الذات .
- تأثير مفهوم الذات على علاقات الفرد مع الآخرين .
- وسائل فض المنازعات .
- أسس الاتصال الفعال .
- \* القضايا المتضمنة :
- المهارات الحياتية.

الأسرة السعيدة هى التى تقوم على علاقات التعاون المتبادل بين أفرادها وهذه العلاقة تتم فى ضوء فهم كل فرد لإمكاناته وما سيعطيه للآخرين وما سيأخذه منهم أى عملية ( الأخذ والعطاء ) بينه وبين الآخرين .

#### فهل تدركين إمكاناتك الشخصية ؟

ولمساعدتك فى التوصل للإجابة عن هذا السؤال... أجبى عن الأسئلة التالية :

\* هل ترين نفسك (جميلة أم متوسطة الجمال ) ؟

\* هل تعتبرين نفسك ذكية أم عكس ذلك ؟

\* هل تتصورين أنك محبوبة من الناس أم غير ذلك ؟

\* هل تتصورين أن الآخرين يفضلونك كصديقة أم لا ؟

\* إلى أى مدى تعتنى بنفسك ؟

( نظافتك - مظهرك - ممارستك للرياضة - تناولك غذاء متكامل ) ؟

\* هل حاولت ذات مرة إخفاء حقيقة نفسك عن الآخرين ؟

\* ما الذى يجعلك تشعرين بالرضا عن نفسك ؟

\* ما الذى يجعلك تشعرين بعدم الرضا عن نفسك ؟

من منطلق إجابتك عن هذه الأسئلة .. ناقشى مع معلمتك ما توصلت إليه وبالإجابة عن

الأسئلة السابقة تكونين حددت صورة لنفسك وهذا هو (مفهوم الذات) .

**لاحظى فى إجابتك أننا عندما نتحدث عن الذات نتناولها فى أبعاد ثلاثة وهى :**

١- أفكار الفرد عن نفسه ، ويظهر ذلك فى وصف الفرد لذاته ، كما يتصورها هو .

٢- التصورات التى تحدد الصورة التى يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها - والتى

يتمثلها الفرد من خلال التفاعل مع الآخرين .

٣- التصورات التى تحدد الصورة المثالية للشخص الذى يود أن يكون عليها .

فيما يلى بعض الصفات .. فأى منها ينطبق عليك من وجهة نظرك

أمام كل صفة تنطبق عليك ضعى علامة (+) أمام كل صفة موجبة ، علامة

(-) أمام كل صفة سالبة .

\* هل ترين أن الصفات الإيجابية أكثر من السلبية ؟ أم العكس ؟

كسـلانه	ظرففة	حـزنه
كثيرة النسيان	مكتئبة	صدوقه
مرحـه	وسيمه	متحملة للمسؤولية
خائفه	جذابه	
مسليه	رياضيه	
غير سعيده	قياده	
مسؤديه		

فى حالة وجود صفات سلبية كيف يمكنك تغييرها إلى صفات إيجابية ؟

\* ما مقترحاتك لإضافة صفات أخرى تعبر عن نفسك ؟

الآن ... وبعد أن تعرفنا على مفهوم الذات .. هيا بنا نتعرف كيف يؤثر مفهوم الإنسان

عن ذاته على علاقاته مع الآخرين ؟

ذكرنا فيما سبق أن مفهوم الذات هو الصورة التى يرسمها الفرد لنفسه فكيف تؤثر هذه

الصورة على علاقته بالآخرين ؟

فإذا كان الفرد لديه مفهوم إيجابى عن نفسه

فإنه دائماً يشعر بالرضا عن نفسه - وعن ما يؤديه من أعمال ، ودائماً يكون واثقاً فى

نفسه ولديه القدرة على المبادرة والتعاون مع الآخرين أيضاً ستكون نظرتة إلى المستقبل نظرة

تفاؤلية ، ويحرص على تجنب كل ما يؤدى إلى الضيق وإلى الوقوع فى الأخطاء ، أيضاً

يحرص على الاستماع للآخرين ويحاول الاستفادة منهم ، وهذا كله من شأنه أن يعزز تفاعله مع

الآخرين ... ويزيد من علاقاته الاجتماعية نجاحاً.

أما إذا كان الفرد لديه مفهوم سلبي عن نفسه :

فهو دائماً يشعر بعدم السعادة وعدم الرضا عن نفسه ، ويتصف بعدم الثقة بالنفس ، أيضاً يخاف الإقدام على فعل شيء جديد لأنه ليس له القدرة على معرفة إمكاناته ودائماً يقلل من شأنه ، ويخاف التعبير عن نفسه ومن الصعب عليه تكوين صداقات جديدة .

**العوامل التي تؤثر على نمو الشخصية والعلاقة بالآخرين :**

توصلنا مما سبق أن فكرة الإنسان عن نفسه تؤثر على علاقاته مع الآخرين فكيف يمكن أن تؤثر علاقات الفرد بالآخرين على مفهومه عن نفسه ( عن ذاته ) ؟

ما العوامل التي تؤثر على نمو الشخصية والعلاقة بالآخرين ؟

من وجهة نظرك ... ما هذه العوامل .. ناقش مع زميلاتك العوامل التي حددتها كل منكن .. وقارنى بينها .. ولاحظى ... مدى التشابه والاختلاف بينها .. والسبب فى ذلك .. هل يرجع إلى اختلاف الأسر أم إلى جماعة الأصدقاء التي تنتمى إليها كل منكن .. أم إلى أشياء أخرى .. على أية حال مهما كان السبب فى هذا الاختلاف فالنقاط التالية توضح ذلك ...

**التقبل والاحترام :**

إذا شعر الفرد بأن الآخرين يحترمونه ويتقبلونه فإن ذلك ينعكس على مفهومه عن ذاته ويحقق له الأمن والطمأنينة .

**تحمل المسؤولية :**

عندما يمنح الآخرين الفرصة للفرد بأن يتحمل مسئوليتهم ( كقائد ) ويكون مسئولاً عنهم فهذا ينعكس بالضرورة على مفهومه عن ذاته ويزيد من تقديره لنفسه .

**التعاون :**

عندما تتاح الفرصة للفرد للتعاون مع الآخرين والمشاركة فى الأنشطة المختلفة فإن ذلك سينعكس على شخصيته وينمى لديه مفهوم التعاون .

إذا نظر الآخرون إلى الفرد على أنه ذكي وتعاملوا معه على هذا الأساس انعكس ذلك على مفهومه عن نفسه على أنه ذكي ..

### التشجيع :

إذا حصل الفرد على تشجيع الآخرين له فإن ذلك سيزيد من ثقته بنفسه ويدفعه إلى بذل المزيد من الجهد لإعطاء أفضل النتائج .

### الأصدقاء المحيطين :

وكما أن علاقة الشخص بالأصدقاء تؤثر على مفهوم الذات فهي أيضاً تؤثر على نمو شخصية الفرد .

فإذا عاملك المحيطون بك على أنك شخص مرغوب فيه فستصدقين ذلك وتتصرفين على هذا الأساس أما إذا تجنبك الآخرون وسخروا من أفكارك وتجاهلوا مواهبك فإنك ستشعرين بأنك شخص غير مرغوب فيه .

### المجاملات :

لاشك أن المجاملات الصادقة الأمانة سوف تساعد الفرد على تحسين مفهوم الذات وتشعره بأنه يسير في اتجاه صحيح وتؤثر على نمو شخصيته .

من الأشياء الأخرى التي تؤثر على نمو الشخصية ما يلي :

- \* مهارات جديدة يتعلمها الفرد .
- \* انجاز يحققه الفرد .
- \* مساعدته للآخرين لحل مشكلة .
- \* عمل أشياء تظهر حب الفرد للطبيعة ( العناية بالزهور .. ) .
- \* تكوين صداقات جديدة .

\* التمسك بالقيم .

\* التطوع لخدمة المجتمع ... إلخ .

### وسائل فض المنازعات :

ولا شك أن العلاقات مع الآخرين قد ينتج عنها بعض الخلافات التي يجب فضها بطريقة سليمة .

فكرى .. فى الطرق التي يمكن استخدامها لفض المنازعات ناقشى مع زميلاتك تلك الطرق، ومن أمثلتها :

\* المناقشة من أجل التوصل إلى الحل السليم والإستماع لوجهة نظر كل من الطرفين .....

إلخ .

### أسس الاتصال الفعال :

علاقة التعاون المتبادل مع الفرد والآخرين هي نفسها عملية الاتصال .. فهى عبارة عن فكر ينتقل من فرد لآخر وتتضمن مرسل ، ومستقبل ، ورسالة .

ويقدر وضوح الرسالة بقدر استيعابها بطريقة أفضل ولذا فلكى يكون الاتصال فعالاً يجب

أن تتصف الرسالة بما يلي :

\* ضرورة أن تكون اللغة مشتركة بين المرسل والمستقبل .

\* يجب أن تكون لغة الرسالة وألفاظها موافقة للمرحلة

العمرية لمن يستقبلها .

\* وضوح الصوت .

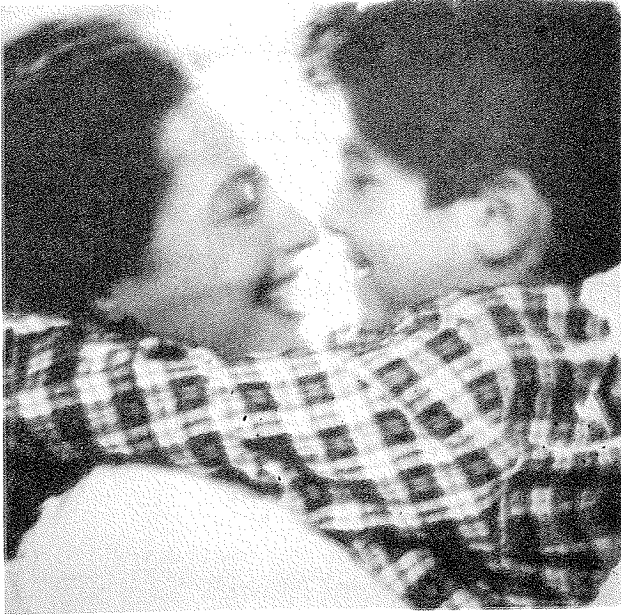
\* وضوح الفكرة .

\* ضرورة أن يصل الرد على وصول الرسالة .



كن مستمعاً جيداً ومتحدثاً جيداً لكى يكون الاتصال فعالاً

## وداعاً للضغوط النفسية



مع التزايد المستمر في أعداد السكان .. قد ينتج الكثير من الضغوط والتحديات التي تواجه المجتمع وبالتالي الأسرة المصرية وخاصة الأسرة كبيرة العدد نتيجة عدم استطاعتها سد احتياجات ومتطلبات أفرادها مما يحتم ضرورة تجنب مثل هذه الضغوط .. عن طريق تنظيم الأسرة .. لذلك يمكن القول بأن الأسرة الصغيرة هي الأسرة السعيدة التي يمكنها مواجهة الضغوط بنجاح .

والآن تعالى .. معاً نتابع هذه الأشكال ونفكر فيما تعنيه ....

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- الضغوط النفسية مصادرها - كيفية التحكم فيها .
- الضغوط النفسية وأثرها على الفرد وشخصية أفراد الأسرة .
- كيفية التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الأسرة .
- \* القضايا المتضمنة :
- الصحة الوقائية والعلاجية.
- مهارات حياتية.





هذه الأشكال توضح تأثير الضغط على البالونه وتتابعها يعبر عن أثر هذا الضغط المستمر الذى يؤدي فى النهاية إلى الانفجار.

الآن .. هل هناك علاقة بين ما حدث فى هذه الأشكال وما يحدث فى حياتنا ؟ وهل نحن فى حياتنا نتعرض لمثل هذه الضغوط .. وما أسبابها ؟

وهل يمكننا التعرف عليها قبل حدوثها حتى يمكن تجنبها ؟ وهل نحن قادرين على السيطرة عليها بشكل بناء واستغلالها بما يفيد ؟

تساؤلات عديدة .. ولكن قبل أن نجيب عليها تعالى معاً نتعرف معنى الضغوط وما مصادرها ؟

فالضغوط النفسية هى :

أثر أو نتيجة أعباء تقع على الفرد ويشعر أنها أكبر من موارده البشرية وغير البشرية ، مما يتسبب عنها العديد من التغيرات للفرد .

### مصادر الضغوط

على الرغم أن التغيير مطلوب فى حياتنا للحفاظ على تجدها باستمرار .. إلا أن التغيير المستمر والمتتالى يمكن أن يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية للإنسان وبالتالي يسبب له ضغوطاً ومن أمثلة التغيرات فى حياتنا والتي تشكل مصادر الضغوط مايلى :

## أولاً : تغييرات فى محيط الأسرة

\* مثل نقل مكان عمل أحد الوالدين إلى بلد آخر .. يتبع ذلك كثير من التغييرات مثل :  
تغيير مدرسة الأبناء مما قد يسبب لهم ضغوطا بسبب تركهم لأصدقائهم فى المدرسة ،  
تركهم لمعلميهم ، تركهم لجيرانهم ... إلخ .

\* خروج المرأة إلى ميدان العمل لمشاركة الزوج فى تحمل أعباء الحياة .. مما ينتج عنه تزايد  
الأعباء على المرأة داخل الأسرة وخارجها ويتسبب عن ذلك ضغوطا لها .. الأمر الذى  
يتطلب توزيع المسؤوليات على جميع أفراد الأسرة .

## ثانياً : تغييرات فى محيط المدرسة

\* مثل نقل أحد المدرسين مما يترتب عليه ضغوط لدى التلاميذ بسبب ارتباطهم وتعلقهم به .  
\* نقل تلميذ من فصل إلى آخر : قد يسبب له ضغوطا بسبب تركه لأصدقائه الذين ارتبط  
بهم واضطراره لتكوين أصدقاء جدد .

## ثالثاً : تغييرات فى أسلوب الحياة

يمكن أن يحدث ذلك عندما تفاجأ الأسرة ، بأن بعض أقاربهم جاءوا ليعيشوا معهم بسبب  
انهيار منزلهم .. مما يسبب للأسرة بعض الضغوط النفسية نتيجة تزاخم المكان ، أيضاً بعض  
الضغوط المالية نتيجة لزيادة الأعباء .

## رابعاً : تغييرات فى الصحة

فمثلاً إذا مرض أحد أفراد الأسرة ينتج عنه ضغوط نفسية للأسرة بسبب القلق النفسى  
على المريض وايضاً ضغوطا مادية بسبب ما يتطلبه المريض من مصاريف للعلاج .  
بالإضافة إلى تغييرات عديدة بسبب مشاكل الحياة اليومية التى تنتج عن زحمة المواصلات ،  
ارتفاع الأسعار .. مما يؤدي إلى تغييرات فى سلوك الفرد .. وقد تكون هذه التغييرات على  
مستوى الفرد أو على مستوى الأسرة أو على مستوى المجتمع .

إن التغييرات التي نتعرض لها قد تؤدي إلى ضغوط نفسية .

ولكن .. هل جميع الضغوط النفسية التي نتعرض لها تكون ذات تأثير سلبي على حياتنا .. أم أن هناك ضغوطاً قد تكون ذات تأثير إيجابي ؟  
فالذي يجعل تأثير الضغوط سلبية أو إيجابية هو مدى فهم الفرد لأسباب هذا الضغط ،  
والتعامل معه بطريقة صحيحة .

فمن أمثلة مسببات الضغوط التي قد يكون لها تأثير سلبي على حياتنا .. الفشل في تحقيق الأهداف . المرض . التعرض لصدمة عصبية ، فقد صديق ...

ومن أمثلة مسببات الضغوط التي قد يكون لها تأثير إيجابي على حياتنا .. تحقيق الأهداف . إنجاز بعض المهام بطريقة متقنة .....

ولأن الناس مختلفون فيما بينهم .. فالضغط الذي ينتج عنه سلوك إيجابي عند فرد .. قد ينتج عنه في نفس الوقت سلوكاً سلبياً عند فرد آخر .

ومن أمثلة ذلك :

نقل تلميذ من مدرسة إلى أخرى .. قد يكون له تأثير سلبي عند البعض وذلك لبعده عن أصدقائه ومدرسيه - وفصله الذي اعتاد عليه ...

وقد يكون لها تأثير إيجابي ، إذا كانت المدرسة القديمة غير مريحة بالنسبة له . وكان يشعر فيها بالغرابة لعدم قدرته على تكوين صداقات بها أو لبعدها الكبير عن المنزل مما كان يتسبب في ضياع الكثير من الوقت والجهد .

وفيما يلي بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى ضغوط والمطلوب منك التفكير ، وتحديد هل هي ضغوط ذات تأثير إيجابي أم سلبي بالنسبة لك .

ضع علامة في الخانة الموجودة بالجدول مع توضيح السبب .

السبب	تأثير سلبي	السبب	تأثير إيجابي	أمثلة لمسببات الضغوط
				- الحصول على تقدير ضعيف في امتحان الشهر. - تكليف المعلم للتلاميذ بواجبات كثيرة . - ترك الوالده وظيفتها .

فكري .. واقترحي أمثلة أخرى لمسببات الضغوط .. ثم ناقشي مع زميلاتك إقتراحاتهن ..  
وقارني بينها .. ولاحظي مدى التشابه والاختلاف في تصور كل منكن .

وعلى أية حال .. مهما كان السبب في الاختلاف .. فمن المفروض مواجهة الضغوط بطريقة صحيحة وتأن وإستغلالها بما يفيد .

الضغوط النفسية وأثرها على الفرد وشخصية أفراد الأسرة

أولاً : الضغوط النفسية وأثرها على الفرد

الآن .. هيا بنا نستعرض التأثيرات الإيجابية ، ثم التأثيرات السلبية للضغوط على الفرد ..

من أمثلة التأثيرات الإيجابية للضغوط على الفرد ما يلي :

\* تقديره لذاته ( لنفسه ) .

\* حبه للعمل مع الآخرين .

\* تفكيره في الأشياء الجيدة .

\* اهتمامه بنفسه ( الحصول على قسط كاف من النوم والراحة - تناول غذاء متكامل -

ممارسة التمرينات الرياضية) .

## ومن أمثلة التأثيرات السلبية للضغوط على الفرد :

تجاهله لنفسه - لومه لنفسه باستمرار - العزلة - إساءة التعامل مع النفس (عدم الحصول على قسط كاف من النوم والراحة - المبالغة فى تناول الطعام - أو العكس) ... إصابته ببعض الاضطرابات (صداع - دوخة - إحمرار الوجه مع الشعور بالسخونة - جفاف الجلد - التهاب الاسنان - زيادة ضربات القلب - طفق جلدى - زيادة العرق - شد عضلى - قلق عصبى) وغير ذلك .

## ثانياً : الضغوط النفسية وأثرها على شخصية أفراد الأسرة

للتوصل إلى العلاقة بين الضغوط النفسية وشخصية أفراد الأسرة اقرئى الفقرة التالية ثم اكتبى قائمة بالأشياء التى جعلت سالى وأخواتها يعانون من الضغوط وأثر ذلك على شخصيتهم ...

منذ عدة أسابيع ، والحياة تبدو لسالى وأخواتها الخمسة غير سوية فوالدها ووالدتها يتشاجران باستمرار وذلك لعدم استطاعتهما الوفاء بمتطلبات الأسرة (مأكل - مشرب - ملابس - حماية - أمان - حب) ولذا فهى تخشى أن ينفصلا بالإضافة إلى ما تعانيه هى وأخواتها من التوتر المستمر - والصداع - فقدان الشهية لتناول الطعام - وعدم القدرة على استذكار دروسهما - والميل إلى النوم المستمر.

والآن... هل يمكنك ذكر بعض مسببات الضغوط التى ذكرت فى هذه الفقرة .. فكرى ...

بالفعل .. فزيادة عدد أفراد الأسرة كان من أهم العوامل التى سببت الضغط لأفرادها ..

والذى كان سيسبب انفصال الزوجين ..

لذا .. يجب عليك أن تتذكرى دائماً ..

أن الضغوط تنشأ نتيجة عدم الإيفاء بالمتطلبات الأساسية وكلما زاد عدد أفراد الأسرة -

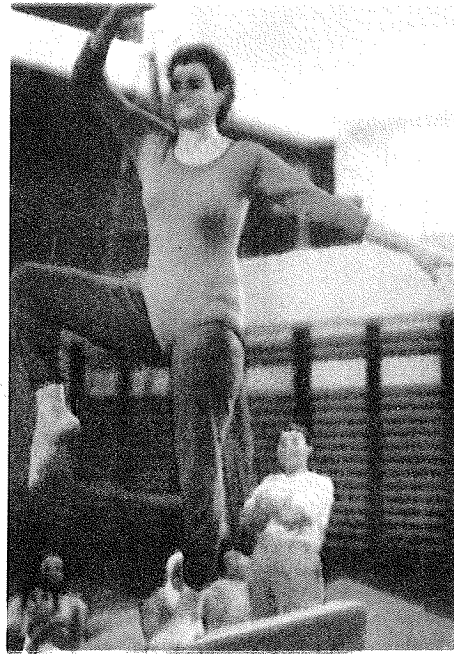
كلما قل نصيب الفرد من إشباعه لحاجاته الأساسية . إذن فالأسرة الصغيرة .. أسرة سعيدة .

## كيفية التحكم فى الضغوط النفسية على مستوى الأسرة :

توصلنا مما سبق للآثار التى يمكن أن تسببها الضغوط النفسية للفرد والأسرة ..

فهل يمكنك ذكر بعض الأساليب التى يمكن عن طريقها التحكم فى مثل هذه الضغوط ؟  
**فكرى ..** ثم ناقشى مع زميلاتك الأساليب التى اقترحتها كل منكن للتحكم فى هذه الضغوط التى من أمثلتها ..

- \* تنظيم الأسرة .
- \* التخطيط للأعمال المختلفة .
- \* تنظيم الوقت .
- \* ترشيد الاستهلاك .
- \* التعاون .
- \* الاستمتاع بوقت الفراغ .
- \* ممارسة التمرينات الرياضية .
- \* تناول طعام متوازن .
- \* سماع الموسيقى ..



الآن .. دونى فيما يلى بعض الضغوط التى تعرضت لها، ووضحى الخطوات التى يجب

عليك اتباعها لتجنبها :

كيفية تجنبها	ضغوط تعرضت لها
	فى المدرسة : فى المنزل : فى المجتمع :

## المسكن الصغير



إن الأسرة الصغيرة هي الأسرة التي تستطيع أن تشبع حاجاتها الأساسية من طعام متوازن يفي بحاجاتها الغذائية ، وملابس تناسب مع بيئتها ونشاطها .. ثم مسكن صحي يتلاءم مع إمكانياتها الاقتصادية ومتطلباتها الاجتماعية .

ولكن نظراً لمحدودية المساكن المتاحة، فقد يقابل الأسر بعض مشكلات السكن من حيث مساحته، أو عدد الحجرات التي تفي باحتياجاتها، أو التصميم المعماري الذي تفضله .. وعلى الرغم من هذه المشكلات إلا أن الأسرة تحاول تهيئة المسكن المريح الذي يتلاءم مع احتياجاتها وأنشطتها، وذلك عن

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- حل بعض مشكلات السكن  
(ضيق المسكن - ارتفاع أسعار الأثاث) .

- إعادة تنظيم قطع الأثاث .

- الاستخدام الأمثل للتوفير من الأثاث والأدوات .

\* القضايا المتضمنة :

- الزيادة السكانية وعلاقتها بالتنمية.
- المهارات الحياتية.

طريق اختيار الأثاث المناسب الذى يتمشى فى حجمه مع اتساع السكن وترتيبه بما يتيح سهولة الحركة ومزاولة الأعمال بحرية ومرونة، كما سبق ودرست فى الصف الأول . حاولى أن تتذكرى ما درستيه .

ولكن ماذا تفعل الأسر التى تعاني من ضيق مساحة المسكن ؟

الآن فكرى ... واقترحى بعض الحلول للتغلب على مشكلة ضيق مساحة المسكن ... من خلال الإجابة على التساؤلات التالية ..

\* هل يعاد تنظيم قطع الأثاث ؟

\* هل هناك طرق مختلفة لاستغلال مساحات المسكن ؟ وكيف ؟

\* هل هناك أثاث متعدد الأغراض يمكن استخدامه ؟ ناقشى مع زميلاتك وجهات النظر المختلفة .

والآن ... هيا بنا نتعرف على بعض القرارات السليمة التى يمكن للأسرة اتخاذها عند مواجهة هذا الموقف .

تتكون الأسرة فى بدء حياتها من الزوج والزوجة، وتكون حجرات المسكن مزودة بأثاث يفى باحتياجاتهم، وعند إنجابهم لطفل أو اثنين لتزداد « الأسرة الصغيرة سعادة وهناء » يجد الزوجان أنهما بحاجة إلى تغيير بعض قطع الأثاث لتفى بحاجة الأسرة الصغيرة، وهنا قد تضطر الأسرة إلى :

إعادة تنظيم الأثاث :

إما بتغيير أماكن الأثاث من مكان لآخر .. أو الإستغناء عن بعض القطع أو شراء بعضها الآخر، وذلك يتوقف على إمكانيات الأسرة المادية وفى أحيان أخرى تفكر الأسرة فى :



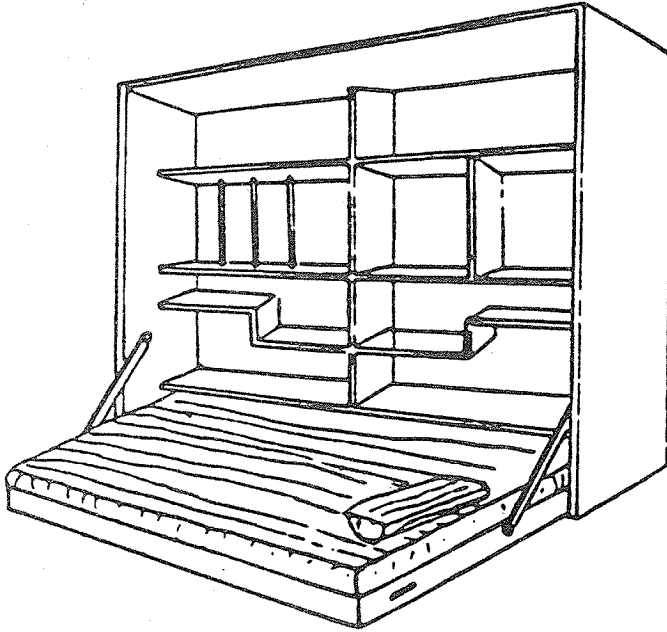
أولاً : تقسيم حجرات المسكن ذات المساحات التسعة وذلك عن طريق :

أ ) وضع ستارة فاصل بين جزئين، ويفضل أن تكون من القماش السميك حتى تحجب الرؤية، أو وضع دولا ب كبير أو مكتبة تفصل الجزئين .

ب) استغلال المساحات الرأسية للمسكن « المساحة الحائطية » لعمل الصوانات (الدواليب) أو وحدات علوية للتخزين، وبذلك تتضاعف كل من القيمة الاقتصادية، والوظيفية لهذه المساحات الرأسية .

ثانياً : شراء قطع أثاث متعددة الاستخدامات :

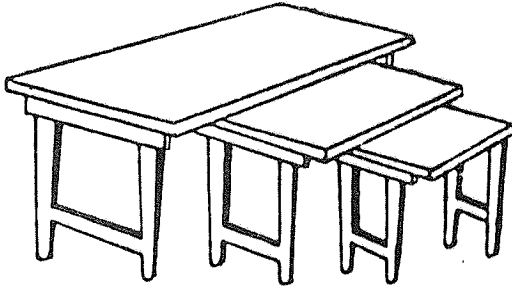
بحيث ينتفع بها كل أو معظم أفراد الأسرة ومن أمثلة ذلك :



\* السرير ذو الدورين .

\* الأريكة التي تستخدم كسرير .

\* السرير الذي يطوى .



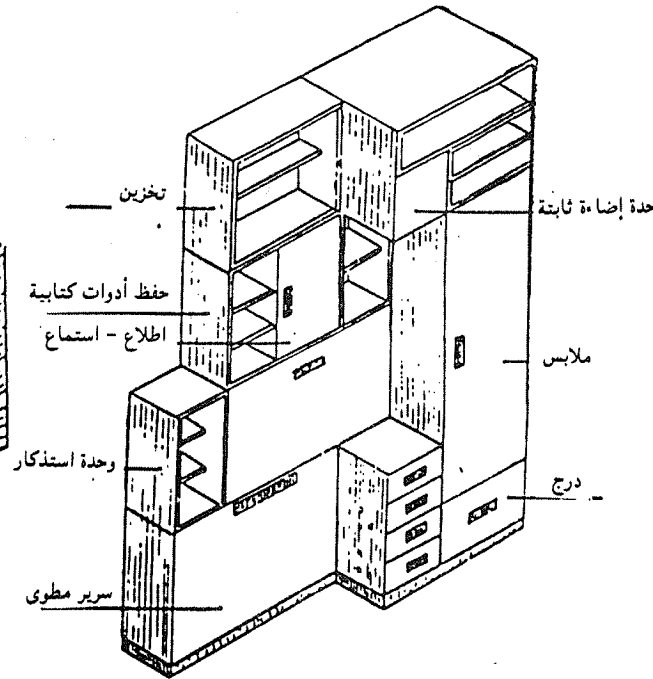
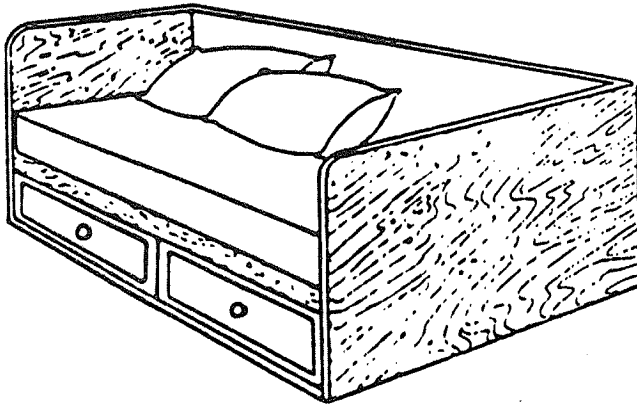
- \* السرير وبه خزانة لحفظ المفروشات .
- \* منضدة لتناول الطعام والاستذكار .
- \* كراسى ومناضد تطوى أو تتداخل .
- \* المكتبة التى تستخدم كسرير .

\* البلاكار « دولاب السقف » وقد يضم التسيريحة والكومودينو والسرير كله فى قطعه واحدة أو بجوار بعضه .

\* المكتبة التى يستخدم ظهرها كدولاب لحفظ أدوات المائدة أو لعب الأطفال .

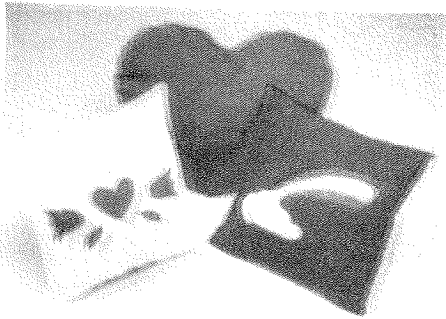
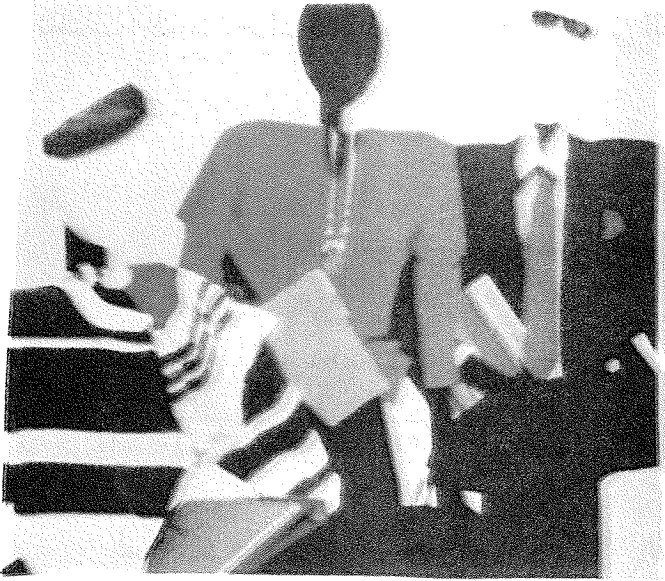
هذه بعض الأفكار التى تساعد على الاستخدام الأمثل للتوفير من الأثاث واستغلال

المساحات بطريقة فعالة



## الأقمشة

من الطبيعي أن يهتم أفراد الأسرة بالمظهر  
اللائق الأنيق سواء فيما يخص ملابسهم أو بالنسبة  
لمفروشات وأثاث المنزل لذلك يجب أن يتعرفوا على  
خصائص بعض الأقمشة واستخداماتها والعناية بها.  
أنظري إلى الصورة ... وشاهدي ...  
الاستخدامات المختلفة للأقمشة ..



ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- خصائص بعض الأقمشة وطريقة  
غسلها والعناية بها .
- اختيار القماش الذي يصلح  
لاستخدامات مختلفة .

\* القضايا المتضمنة :

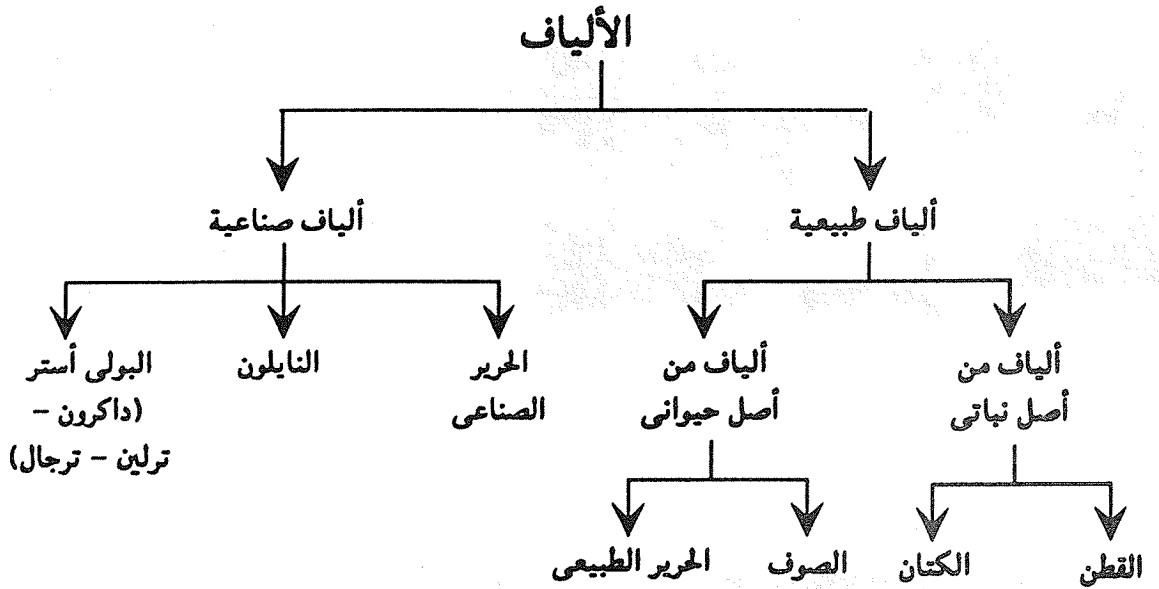
- مهارات حياتية.
- حسن استخدام الموارد  
وتنميتها.

فكرى ... ثم ناقشى مع زميلاتك أنواع الأقمشة المختلفة التى تصلح للاستخدامات المختلفة ...

هل الأقمشة التى تصلح لعمل بلوزة هى التى تصلح لعمل بنطلون ؟ وهل هى نفسها تصلح لعمل الحديديات ؟

للإجابة عن هذه الاسئلة يجب أن نتعرف على خصائص بعض الأقمشة واستخداماتها وأيضاً طريقة غسلها والعناية بها .

جميع الأقمشة التى نلبسها أو التى تستخدم فى المفروشات المنزلية عبارة عن ألياف ، تختلف حسب مصادرها وهذا ما سيتضح لنا فى الصفحات التالية :



الألياف	المصدر	أنواع الأقمشة	المزايا	العيوب	استخداماته
القطن	نبات القطن	<ul style="list-style-type: none"> <li>البفتة، البيكة، الأنبال، اللينوه، الباتسة، البويلين، الكستور، القطيفة، بعض أنواع الدانتيل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمتص العرق بسهولة.</li> <li>يتحمل درجات الحرارة المرتفعة.</li> <li>الليونه ونعومة الملمس.</li> <li>المتانة ولذلك يتحمل عمليات الغسل والكي المتكررة.</li> <li>يتقبل الصبغات بسهولة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قابل للانكماش.</li> <li>يتجمع بسرعة.</li> <li>يحتاج إلى عمليات كى باستمرار.</li> <li>يتعفن إذا خزن فى مكان رطب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يستخدم فى عمل بعض أنواع الملابس الداخلية والخارجية والأطفال وبعض أنواع الجوارب.</li> <li>تستخدم الأقمشة القطنية الخفيفة فى عمل البلوزات أما السميكة كالجبردين فتستخدم فى عمل فساتين الصباح والجونلات والبنطلونات.</li> <li>يستخدم فى عمل المفروشات والبياضات.</li> </ul>
الكتان	نبات الكتان	<ul style="list-style-type: none"> <li>تيل الكتان السميك والرقيق- وبعض أنواع الدانتيل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أقوى الألياف الطبيعية.</li> <li>تعادل متانته متانة القطن مرتين أو ثلاث.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>غالى الثمن.</li> <li>سريع التجعد لذا يحتاج إلى عناية خاصة فى الكى.</li> <li>قابل للعفن إذا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الأقمشة السميكة تستخدم فى عيمل الجونلات والبنطلونات والبدل والتايبورات</li> </ul>

الألياف	المصدر	أنواع الأقمشة	المزايا	العيوب	استخداماته
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمتص الرطوبة.</li> <li>• يتميز بلمعه الطبيعية.</li> <li>• يتحمل درجات الحرارة العالية.</li> <li>• يتحمل عمليات الغسل والكي المتكررة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خزن في مكان رطب وقد يفقد لونه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• والأقمشة الخفيفة في البلوزات والفساتين .</li> <li>• تستخدم الأنواع الرقيقة في عمل مناديل اليد والدانتيل .</li> <li>• كما يستخدم في بعض أنواع المفروشات (ملاءات - مفارش ... إلخ).</li> </ul>
الصوف	شعر الماعز والغنم والجمال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صوف الجسردين الجرسسيه، البسوكليت التويد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أقوى متانة من القطن وأقل متانة من الكتان .</li> <li>• يمتص الرطوبة.</li> <li>• يحفظ حرارة الجسم .</li> <li>• تتميز خبوظة بالمرونة.</li> <li>• يقاوم الكرمشة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتلبد .</li> <li>• يتعرض للتلف والتآكل نتيجة مهاجمة العتة.</li> <li>• غالى الثمن .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يستخدم في عمل جميع الملابس الشتوية مثل التيايورات والفساتين والبدل وبعض أنواع الجوارب .</li> <li>• تستخدم الأقمشة الصوفية الناعمة في تنفيذ ملابس بعد الظهر.</li> <li>• يستخدم في عمل</li> </ul>

الألياف	المصدر	أنواع الأقمشة	المزايا	العيوب	استخداماته
الحرير الطبيعي	شرنقة دودة القز	<ul style="list-style-type: none"> <li>الكريب دى</li> <li>شين، الشيفون</li> <li>الچورچيت</li> <li>الستان،</li> <li>الأورجنزا</li> <li>المركزيت</li> <li>الطبيعى</li> <li>بعض أنواع الدانتيل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتميز بالمتانة</li> <li>وقوة التحمل.</li> <li>لا ينكش ولا يتلبد من تكرار عملية الغسل.</li> <li>يتميز بلمعانه.</li> <li>خفيف الوزن ولذلك فهو مريح فى الاستعمال.</li> <li>درجة امتصاصه العالية للرطوبة تجعله رطبًا ولذلك فهو محبب استخدامه فى الصيف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>غالى الثمن .</li> <li>يحتاج إلى عناية كبيرة عند عمليات الغسل والكى.</li> <li>يتأثر بالعوامل الجوية فيصفر لون القماش الأبيض منه .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البطاطين والأكلمة والسجاجيد .</li> <li>• فى صناعة خيوط التريكو والكروشيه .</li> <li>• يستخدم فى عمل ملابس بعد الظهر والسهرة للسيدات مثل البلوزات - الفساتين الجوانتيات ... إلخ .</li> </ul>

الألياف	المصدر	أنواع الأقمشة	المزايا	العيوب	استخداماته
الحرير الصناعي	سليولوز الخشب كمادة خام بعد تنقيته من الشوائب وتبييضه وإضافة بعض المركبات الكيميائية.	• حرير صناعي	• المرونة والمطاطية بدرجة أعلى من القطن • يعتبر الحرير عازل جيد للحرارة والكهرباء	• تتأثر متانته عند البيلل وعند تعرضه لأشعة الشمس والبضوء فترات طويلة . • لا يستخدم في عمل الملابس في الأجواء الحارة لعدم امتصاصه للعرق . • سريع الإنصهار لذا لا يستعمل في الأغراض التي تستخدم قريبة	• يستخدم في أقمشة الملابس الداخلية والخارجية وبصفة خاصة في أقمشة بطانات البدل والتايورات . • يستعمل أيضاً في بعض الأغراض المنزلية مثل المفروشات والستائر والسجاد .
			• لا يتأثر باستعمال الصابون ومواد التنظيف • يتميز برخص ثمنه . • يتحمل درجات الحرارة العالية . • يقاوم العفونة إلا أنه يتلف بالعتة . • عازل جيد للحرارة . • يمتص الرطوبة أكثر من أمتصاص		



الأياف	المصدر	أنواع الأقمشة	المزايا	العيوب	استخداماته
النايلون	بعض مشتقات البترول	• النايلون	<ul style="list-style-type: none"> <li>• القطن لها</li> <li>• تتميز الألياف</li> <li>• بلمعتها .</li> <li>• سهل</li> <li>• التنظيف ولا</li> <li>• يحتاج إلى</li> <li>• كى .</li> <li>• خفيف الوزن .</li> <li>• ناعم اللمس .</li> <li>• يتميز بالمتانة .</li> <li>• رخيص الثمن .</li> <li>• لا يتأثر</li> <li>• بالعتة .</li> <li>• لا يتأثر بالعفن .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من اللهب .</li> <li>• يحترق إذا</li> <li>• استخدمت فيه</li> <li>• مكواه ساخنه .</li> <li>• يؤدى إلى</li> <li>• حساسية</li> <li>• للجسم .</li> <li>• يمنع امتصاص</li> <li>• العرق .</li> <li>• سريع</li> <li>• الاشتعال .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يستخدم فى</li> <li>• صناعة بعض</li> <li>• الملابس الخارجية</li> <li>• مثل : معاطف</li> <li>• المطر أو البلوثرات</li> <li>• - الجوارب الحريرى</li> <li>• - أقمشة</li> <li>• البطانات ، وفى</li> <li>• الاكسسورات</li> <li>• (الجالونات -</li> <li>• الشرائط -</li> <li>• الدانتيلات -</li> <li>• الخيوط ،</li> <li>• ويستخدم فى</li> <li>• أقمشة التنجيد</li> <li>• والستائر) .</li> </ul>
البولى أستر	بعض مشتقات البترول	• داكرون - • ترلين - • ترجال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يشبه النايلون</li> <li>• فى ارتفاع</li> <li>• درجة المتانة</li> <li>• وفى رخص</li> <li>• ثمنه .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تتعلق بها</li> <li>• الاترية</li> <li>• بسهولة .</li> <li>• تحترق إذا</li> <li>• استخدمت معه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يستخدم فى</li> <li>• الملابس الحريرى</li> <li>• والرجالى .</li> <li>• يمكن استخدامه</li> <li>• فى عمل أقمشة</li> </ul>

الألياف	المصدر	أنواع الأقمشة	المزايا	العيوب	استخداماته
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتميز بسهولة استعماله والعناية به.</li> <li>• لا يحتاج إلى كي وعند اللزوم نستخدم مكواه ذات حرارة منخفضة جداً</li> <li>• لا يتأثر بالبكتريا والفطريات ويقاوم العتة</li> <li>• له مقاومة كبيرة ضد التجعد.</li> <li>• يتميز بثبات الشكل لذا يفضل استخدامه في عمل الكسرات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مكواه مرتفعة الحرارة .</li> <li>• درجة إمتصاصه للرطوبة والعرق منخفضة لذا لا يستخدم في الأجواء الحارة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الستائر لعدم تأثرها بالضوء والعوامل الجوية ولتميزها باللون الأبيض الناصع .</li> </ul>

## غسل الأقمشة والعناية بها

### أولاً الأقمشة القطنية

\* تنقع الأقمشة القطنية البيضاء عدداً من الساعات حسب درجة اتساخها وذلك فى ماء مضاف إليه مسحوق التنظيف .

\* تستخدم طريقة الدك فى غسل الأقمشة القطنية أو تغسل فى الغسالة الكهربائية بأنواعها المختلفة الأوتوماتيك، النصف أوتوماتيك أو الغسالة العادية أما الدانتيل فيغسل يدوياً عن طريق الضغط

\* يستعمل الماء الساخن والصابون ( أحد المنظفات المتوفرة بالسوق ) .

\* تضاف الزهرة لماء الشطف الأخير لتزهية الأقمشة البيضاء ، والخل لتزهية اللون فى الأقمشة الملونة، والملح لتثبيت اللون فى الأقمشة غير ثابتة اللون .

\* يمكن استخدام مادة للتقوية (مثل النشا) ، وذلك حسب نوع النسيج واستعماله .

\* تجفف الأقمشة البيضاء بتعرضها لأشعة الشمس، أما الملونة فتجفف فى مكان جيد التهوية بعيداً عن أشعة الشمس، أما الأقمشة غير ثابتة اللون فتجفف بحيث يكون وجه القماش للخارج حتى لا تختلط الألوان مع بعضها .

\* تستخدم المكواه ذات درجات الحرارة العالية عند كى الأقمشة القطنية .

### ثانياً: الأقمشة الكتانية

تتبع نفس الارشادات التى ذكرت فى العناية بالأقمشة القطنية .

### ثالثاً: الأقمشة الصوفية

\* الأقمشة الصوفية تحتاج إلى عناية كبيرة حتى لا تتلبد .

\* يستخدم الماء الدافئ في جميع مراحل الغسل والشطف حتى لا يتلبد الصوف ويصفر اللون الأبيض.

\* من المهم أن تتم كل مراحل الغسل بالضغط وليس بالدعك لتلافي التلبد .  
\* يراعى عدم عصر الصوف بل يجفف عن طريق الضغط عليه، إما باليدين أو بلفه في فوطه أو ملاء وذلك للتخلص من الماء .

\* عدم استخدام درجة الحرارة العالية عند كي الصوف حتى لا تحترق شعيراته .  
\* يكوى الصوف تحت فودرة (شاشة مبللة بالماء) .  
\* تذكرى دائماً أن كي الصوف يكون دائماً بالضغط حتى يأخذ النسيج شكله المطلوب .

#### رابعاً: الأقمشة الحريرية

##### ( ١ ) الحرير الطبيعي :

\* تتبع نفس الإرشادات التي أتبعته في غسل الصوف وعصره وشطفه ودرجة حرارة الماء .  
\* لا يكوى الحرير على الوجه حتى لا يلمع، ويكوى قبل تمام جفافه . أما إذا جف فيندى جيداً، ويلف في فوطة جافة ويترك حتى يتشرب الماء جيداً وبدرجة واحدة .  
\* يؤثر ضوء الشمس والحرارة الشديدة والعرق على فتلة الحرير فتضعفها ، ولأن الحرير يصبح أقل متانة عند بله فيجب غسله بالضغط عليه بخفه ورفق دون دعه باليد .

##### ( ٢ ) الحرير الصناعي :

\* يغسل في ماء دافئ مع الضغط عليه .  
\* العصر يسبب الكرمشة المستديمة له فيجب عدم عصره .  
\* يكوى وهو مندى بمكواة هادئة الحرارة .  
\* يجب عدم استعمال محلول إزالة الألوان في هذه الأقمشة .

## خامساً: النايلون والبولى استر

تتبع نفس الإرشادات كما فى العناية بالحرير الصناعى .

وهناك بعض الارشادات العامة التى يجب مراعاتها فحاولى اتباعها للمحافظة على

الاقمشة المختلفة وهى ...

\* تفسير العلامات والبيانات المرفقة بالملابس والمفروشات الجاهزة واتباعها بدقة .

\* إعداد الملابس قبل الغسل، وذلك بأن تزال البقع حسب نوعها ، وتخاط أى قطوع وتنفض من الأتربة.

\* إعداد الأدوات والخامات قبل البدء فى عمليات الغسل للمحافظة على الأقمشة من جهة ولتوفير الوقت والمجهود من جهة أخرى .

\* شطف الملابس الصوفية بواسطة الضغط من بعض الأتربة قبل عملية الغسل .

\* شطف الملابس مرتين أو ثلاثة حتى تخلو من الصابون تماماً وذلك فى حالة عدم استخدام الغسالة الأوتوماتيك

## أصناف لذيذة

بما أن الأسرة السعيدة هي الأسرة التي يمكنها أن تنظم وقتها بحيث يستطيع أفرادها تنفيذ بعض الأصناف اللذيذة ، والتي عند تنفيذها يتاح الفرصة للمشاركة وابداء الرأي مما يقوى العلاقات .

لذا نقدم بعض الأصناف والطريقة السليمة لتنفيذها وتقديمها ..

## ( ١ ) جلاش بالعصاج والكريمة ✨

هذا الصنف يعتبر ذو قيمة غذائية عالية ويحبه الكثير من الأطفال والكبار .

## المقادير :

العصاج : (  $\frac{1}{4}$  ك لحم مفروم - بصلة متوسطة - ملح - فلفل - بهار )

$\frac{1}{2}$  ك جلاش .

٤ ملاعق كبيرة سمن .

٢ بيضة كبيرة - ملح وفلفل

$\frac{1}{2}$  كوب لبن .

## الطريقة :

\* يضاف البصل المبشور إلى اللحم المفروم ويقرب على النار حتى النضج ويتبل بالملح والفلفل والبهارات .

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- بعض أصناف من الأطعمة .
- جلاش بالعصاج والكريمة .
- كيك الفاكهة .
- سلطة فاكهة .
- كفتة محمرة .
- مقطع اللحم البارد .
- \* القضايا المتضمنة :
- الصحة الوقائية والعلاجية.
- مهارات حياتية.

- \* تدهن صينية بالسمن جيداً ثم يرص بها نصف كمية الجلاش .
- \* يوضع العصاج فوق الجلاش، ثم يوضع باقى مقدار الجلاش بالطريقة السابقة مع ملاحظة وضع قليل من السمن بين الطبقات .
- \* يكسر البيض فى سلطانية صغيرة ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل ويخفق الجميع قليلاً ، ثم يضاف مقدار اللبن ويقلب الجميع جيداً ..
- \* يقطع الجلاش إلى مربعات صغيرة أو مثلثات حسب الرغبة ويدخل فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه قليلاً ثم يضاف إليه مقدار اللبن والبيض ثم يوضع فى الفرن حتى النضج .
- \* تقطع وترص فى طبق وتجميل بالبقدونس .

#### ملحوظة :

يمكن استبدال العصاج بالجبن الأبيض المهروس المضاف إليه قليل من النعناع أو الفلفل الأخضر .

### ( ٢ ) كيك الفاكهة

#### المقادير :

١ كوب سمن	١ معلقة متوسطة بيكنج بودر (باكو)
٣ كوب دقيق	من $\frac{٣}{٤}$ كوب لبن حسب سمك العجينة.
$\frac{١}{٤}$ كوب سكر	٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة مفرية
٥ بيضات	فانيليا

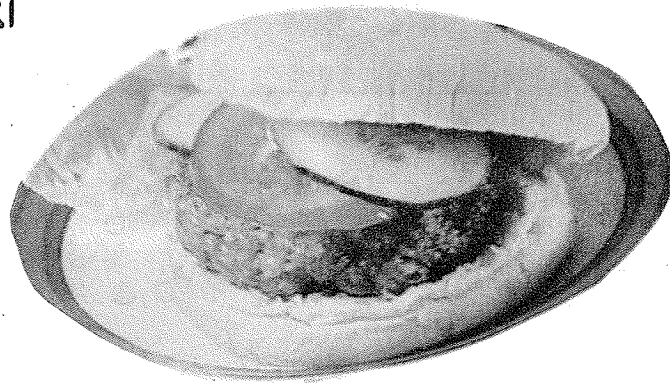
## الطريقة :

- \* يدعك السمن قليلا بملعقة خشبية أو باستخدام المضرب اليدوي أو الكهربي ثم يضاف إليه مقدار السكر، ويخفقان معا حتى يصبحا كالكرème .
- \* يخفق البيض قليلاً.
- \* يضاف إلى خليط السمن والسكر ويمزجان معاً جيداً .
- \* ينخل الدقيق والبيكنج بودر ويضاف إلى الخليط السابق، بالتبادل مع اللبن ويقلب الجميع جيداً .
- \* تضاف الفاكهة المسكرة، ويقلب الجميع .
- \* يدهن قالب مستطيل للكيك بالسمن، ويبطن بالورق الشفاف أو بالسمن والدقيق ويصب به الخليط لمنتصفه أو يوضع في قوالب الورق البليسيه .
- \* تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- \* يترك حتى يبرد على منخل سلك ثم يقطع شرائح سمك  $\frac{1}{4}$  سم تقريباً.
- \* يقدم على صحن مغطى بمفرش من الورق الدانتيل.

## (٣) همبورجر

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  ك لحم بقرى مفرى ناعما.
- ملح - فلفل - بهارات.
- $\frac{1}{4}$  كوب حليب أو بيضتان.
- زيت للتحمير.





$\frac{1}{4}$  كوب ( بقسماط ) ناعم .  
بصلة متوسطة مفرومة ناعما .

الطريقة :

- \* تخلط جميع المقادير وتشكل من ٦ - ٧ أقراص .
- \* تلقى فى مادة دهنية من الجهتين بسرعة ثم تهدأ النار وتترك حتى تنضج أو توضع أقراص الهمبورجر فى صينية مدهونة خفيفاً بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج .

\* تقدم بين شريحتى توست مع شرائح من الخيار والطماطم والبصل حسب الرغبة .

### (٤) سلاطة الفاكهة

المقادير :

فواكه منوعه حسب الموسم مثل ( برتقال - موز - تفاح - مشمس - عنب - كرز ...  
إلخ) مع ملاحظة أنه يمكن استخدام الفواكه المحفوظة أو خليط من الفواكه الطازجة والمحفوظة  
معا .

مقدار الشراب :

١ كوب سكر .  
٢ كوب ماء .

ملعقة صغيرة من عصير الليمون .  
فانيليا

الطريقة :

- \* يعمل الشراب - المحلول السكرى - بإضافة مقدار السكر إلى الماء ويترك على النار يغلى مع إضافة عصير الليمون لمدة خمس دقائق ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد .
- \* وقد يستغنى عن عمل الشراب باستعمال شراب الفاكهة المحفوظة .
- \* تغسل انواع الفاكهة الطازجة جيداً وتجفف .

\* تجهز الفاكهة حسب نوعها كما يلي :

\* تقشر وتقطع قطعاً صغيرة مناسبة كما فى التفاح والموز والكمثرى، ويمكن عدم تقشير التفاح لنحصل على لون جميل من السلطة مع مراعاة تغطية قطع التفاح والموز والكمثرى بالمحلول السكرى حتى لا يسود لونها .

\* نزع بذور الحمضيات مثل البرتقال وتقطيعها قبل استخدامها، كما تنزع نواة المشمش أيضاً .

\* ترتب الفاكهة المستعملة والمجهزة فى صحن بلورى عميق أو كبير الحجم بحيث يلاحظ تناسق الألوان .

\* تضاف الكمية المناسبة من المحلول السكرى .

\* تجمل بوردادات من الكريمة الجاهزة مع استخدام الكرز إن وجد .

### ( ٥ ) كفتة محمرة

#### المقادير :

بيضة مخفوقة قليلاً

$\frac{1}{4}$  ك لحم كندوز أحمر مفروم

ملح - فلفل - قليل من القرفة .

$\frac{1}{4}$  كوب بقسماط ناعم

للتحمير : ملعقة زيت أو سمن أو خليط منهما.

بصلة مبشورة

#### الطريقة :

\* تخلط المقادير وتعجن بالبيض ثم يشكل الخليط على هيئة أسطوانة ويقسم إلى ٢٠ قطعة متساوية ثم تشكل القطع على هيئة أصابع أو مستديرات صغيرة .

\* تحمر وحدات الكفتة فى المادة الدهنية الساخنة وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .

\* يستغنى عن الدهن المتخلف من التحمير وتغسل الطاسة ويرص بها وحدات الكفتة المحمرة ويضاف إليها ملعقة كبيرة ماء وتغطى على نار هادئة حتى تتشرب الماء .

هذا الصنف يمكن تقديمه بمفرده أو مع بطاطس محمرة .. ويصلح أيضاً لحشو الساندوتش .

### ( ٦ ) مقطع اللحم البارد

ويتبع فى نضجه طريقة تسبيك أو تشرب بطة ، جداً للحم ، ولذا فهى تصلح للمقاطع الجامدة من الكندوز ومنها قطع التليانكو (العرق).

#### المقادير :

١ ¼ ك لحم أحمر كندوز قطعه واحدة	ملح
٢ ¼ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	فلفل
ورقة لاورا - ملعقة كبيرة دقيق	عصير واحدة من الطماطم

فرشة من الخضر : ٦ جزرة متوسطة الحجم صحيحة ، ٥ بصلة صغيرة مقشرة ، ٢ عود كرفس .

#### الطريقة :

- \* يربط المقطع بخيط متين لتقليل انكماشه .
- \* يتبل خفيفا بالدقيق والملح والفلفل .
- \* يشرح فى المادة الدهنية الساخنة فى إناء مناسب الحجم بغطاء محكم بحيث يحمر خفيفاً من جميع الجهات .
- \* يوضع فى قاع الإناء بعد تحمير اللحم فرشة من الخضر المتبله بالملح والفلفل، ويضاف الماء، ويتم النضج على نار هادئة .
- \* يفك الخيط، ويلف فى ورق زبد أو فويل حتى لايجف إذا تعرض للجو فى أثناء تبريده، ويوضع فى الثلاجة عدة ساعات .

\* يقطع شرائح رقيقة وهو بارد تماما .

\* يقدم باردا ويقدم معه الصلصة المتبقية منه أو يستخدم فى عمل السندوتش

## ( ٧ ) صينية البطاطس البيوريه فى الفرن

تعتبر من الأصناف المحببة إلى الأَطفال والكبار والتي لا تحتاج إلى وقت طويل لإعدادها..

المقادير :

١ ك بطاطس مسلوقة مهروسة ١ ملعقة كبيرة لبن

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن ٢ بيضة أو ٤ صفار بيضة

١/٣ ك عصاج ملح ، فلفل

الطريقة :

\* يضاف الزبد واللبن للبطاطس المهروس .

\* يضاف البيض واحدة واحدة مع الخفق الجيد، ويحتفظ بجزء من البيض لدهن الوجه .

\* يوضع نصف مقدار الخليط فى طبق فرن مدهون .

\* توضع طبقة العصاج، ثم يغطى بالنصف الثانى من البطاطس، ويساوى السطح جيداً

يدهن بالبيض المتبل بالملح والفلفل والمخفف بقليل من اللبن .

\* يوضع الطبق فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .

\* يجملى بقليل من أوراق البقدونس ويفضل أن يقدم ساخناً.

## تدريبات عامة على الوحدة الأولى

(١) « تعتبر مشكلة التضخم السكاني من أهم المشكلات التي تعاني منها الدول النامية ومنها مصر وتسبب العديد من المشكلات » .

أشرحى هذه العبارة .. ووضعى رأيك فى كيفية التغلب على هذه المشكلات .

(٢) « الأسرة الصغيرة - أسرة سعيدة » أشرحى هذه العبارة موضحة كيف يتحقق ذلك .

(٣) الاعداد لدور الوالديه من أهم العوامل التى تساعد على بناء أسرة سعيدة .. أشرحى ذلك.

(٤) لتوثيق الرباط المقدس بين الزوجين والقيام بدور الوالديه وجب أن يتعرف كل منهما على حقوقه وواجباته .. وضعى المقصود بهذه العبارة .

(٥) يوجد العديد من عبارات التشجيع التى يمكن استخدامها وتساعد على نمو الشخصية وتوطيد العلاقات بالآخرين .

\* مثل ... هذا عمل متقن - جهد رائع - أنت متعاون جداً اذكرى أمثلة أخرى.

(٦) اذكرى عشرة جمل شائعة بين الناس ترفع من مفهوم الفرد عن نفسه ؟

(٧) يعتبر التليفون أحد وسائل الاتصال التى شاع استخدامها الآن ....

وضعى الطريقة الصحيحة التى يجب إتباعها عند استخدام التليفون لكى يكون الاتصال

فعالاً ..؟

(٨) رزقت اختك الكبرى بطفلين مما جعلها تفكر فى إعادة تنظيم قطع الأثاث بمنزلها فيماذا تنصحها؟

(٩) هناك أثاث متعدد الأغراض يصلح لـحجرة المعيشة .. اذكرى هذا الأثاث واستخدام كل قطعة .

(١٠) كيف يمكن استغلال المساحات الرأسية للمسكن ( المساحة الحائطية ) ؟

(١١) والآن حاولى اختيار الأقمشة التى تصلح للملابس الموضحة بالجدول وتوضيح سبب هذا الاختيار .

سبب الاختيار	الأقمشة التى تصلح لها	القطعة الملابسية
		<ul style="list-style-type: none"><li>• بلوزة صيفى تصلح للصباح .</li><li>• فستان صيفى للسهرة .</li><li>• ملابس داخلية لفصل الصيف .</li><li>• ستارة تفصل بين جزئين فى الحجرة .</li><li>• بطانية .</li></ul>

(١٢) لديك بلوزة من الحرير الطبيعى .. كيف تعتنين بها ؟

# الوحدة الثانية

## الأسرة وتنمية المجتمع

### دروس الوحدة

- ١- أنماط الأسر .
- ٢- الإدارة الناجحة للموارد البشرية والمادية .
- ٣- مهارات التسويق .
- ٤- فن التفصيل والحياكة .
- ٥- مشروع لتنفيذ بعض القطع الملبسية.

## أنماط الأسرة

الأسرة هي الخلية الأولى ، والدعامة الأساسية في تكوين المجتمع . وبنظرة شاملة لمجتمعات مختلفة، نلاحظ أن الأسرة بعاداتها وتقاليدها وقيمها وأهدافها، هي التي تعطي المجتمع طابعاً معيناً يميزه عن غيره من المجتمعات.

وتختلف أنماط العلاقات الأسرية من مجتمع لآخر وفق ما تفرضه الظروف البيئية والحياة الاجتماعية الخاصة بهذا المجتمع، وتؤثر بالتالي في أسلوب تنشئة الأفراد وأسلوب حياتهم .

ويتكون المجتمع العربي، والمجتمع المصري على وجه الخصوص، من نوعين من الأسر وفقاً للأجيال التي تتكون منها وهي :

١- الأسرة البسيطة : وهي التي تضم الأب والأم والأبناء فقط .

٢- الأسرة الممتدة : وهي التي تضم أكثر من جيل (الجد والجدة و الأب والأم والأبناء) . وهذه النوعية من الأسر الممتدة كانت هي

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- العلاقات المتبادلة داخل الأسرة.
- النمط الدكتاتوري .
- النمط الديمقراطي .
- النمط المتسامح .
- \* القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية.



الصورة الأكثر شيوعاً فيما مضى، خاصة في مجتمع الريف وقبائل الصحراء ، أو بين العائلات الكبيرة ، في حين أصبحت الأسرة البسيطة هي السائدة الآن في معظم المجتمعات .

## أنماط الأسرة

### النمط الدكتاتوري :

تكون فيه السلطة محصورة في فرد واحد من أفراد الأسرة سواء أكان الأب أو الأم، أو قد يكون الابن الأكبر؛ ويمثل السلطة الحاكمة التي لا يجرؤ أحد أفرادها مناقشة أو رد كلمته؛ فهو الذي يتصرف في شئون الأسرة المالية والاقتصادية ويتخذ القرارات في كل ما يخص أفراد الأسرة دون أن يستشير أي فرد من أفرادها حتى لو كان هذا التصرف - في واقع الأمر - يعتبر من التصرفات غير الحكيمة، وعلى جميع أفراد الأسرة القبول به دون اعتراض . ومن الطبيعي أن الأولاد الذين ينشأون تحت هذا النظام الدكتاتوري لا تواتهم إلا فرص نادرة يتخذون فيها قراراتهم أو يعبرون عن رغباتهم أو يبدون رأياً .

لذا فقد أعدوا إعداداً ناقصاً لمواجهة مواقف في الحياة سوف يتعرضون لها، وأصبحوا غير مؤهلين نفسياً لحرية التعبير واتخاذ القرارات وتصريف الأمور وتحمل المسؤولية .

ومع تغير نمط الحياة في المجتمع، وتوافر وسائل الإعلام والثقافة ، وتطور أساليب الحياة من مواصلات واتصالات نجد أن هذه الوسائل قد أدت إلى تخفيف حدة هذا النمط إلى حد ما، وازدادت الاتجاهات المؤيدة لحكم ديمقراطي في الأسرة .

## النمط الديمقراطي :

تتبع كثير من الأسر اليوم نظاماً في المعيشة أكثر ديمقراطية من ذي قبل ، فيعتبر المنزل وحدة تعاونية، للوالدين فيه سلطة متعادلة ، وأصبح لجميع أفراد الأسرة الحق في التعبير عن أنفسهم ورغباتهم حيث يشترك كبيرها وصغيرها في تفهم وحل مشاكلها .

وخروج المرأة للعمل خارج البيت أصبح عملاً مقبولاً من الطرفين، وبناء عليه اختلفت نظرة الرجل إلى زوجته وتطورت علاقته بها فزاد التفاهم والتجاوب والمشاركة الفعلية في جميع شئون الحياة ، خاصة ما يتعلق بشئون تربية وتنشئة الأولاد وتنمية شخصيتهم وتشجيعهم على اتخاذ القرارات التي تتعلق بشئونهم الخاصة متى كان ذلك مستطاعاً ، والآباء فيها لا يتحملون كل المسئوليات ولا كل التضحيات ويكون تدخل الآباء فقط بالتوجيه والإرشاد، مما يتيح لهؤلاء الأبناء التدريب على اتخاذ القرارات السليمة والتوفيق في الاختيار حينما يشركهم الآباء في بعض الشئون المنزلية التي تخص الأسرة ، ومناقشتهم في الآراء المختلفة التي يدور حولها الموضوع ، وتنفيذ ما اتفق عليه الجميع عن اقتناع ورضا .

وبذلك يتعلم الأبناء بالتجارب والممارسات العملية أن القرارات الحكيمة وليدة حرية الاختيار والممارسة في جو من الديمقراطية بين الجميع، كما يتعودون تحمل المسئولية والبعد عن الأنانية والتوافق مع ظروف الأسرة والتعاطف والتراحم وحسن التصرف في المواقف .

## النمط المتسامح :

هناك نموذج آخر من الأسر التي لا تنتمي إلى أي من النموذجين السابقين ، وهذه الأسر قد لا تكون في أغلب الأحيان نموذجاً جيداً .

إن نمط هذا النوع من الأسر لا يسوده جو من التوافق في الرغبات أو يجمعها مسئولية مشتركة ، فكل فرد فيها مشغول باهتماماته الشخصية التي تأخذ كل وقته وتفكيره ، ويتصورون أن حرية كل منهم هي منتهى التحضر ، وأن له مطلق الحرية في التصرف دون مسئولية تجاه الآخرين ، فيرى الأب مثلاً أن مجرد تواجده مع باقي أفراد الأسرة داخل محيط المنزل وما يوفره لهم من مأكول ومشرب ومتطلبات ، يكفي لإقامة حياة أسرية بالمعنى الصحيح وهذا خطأ .

وقد يسمى هذا السلوك بالحرية غير المسئولة؛ فكل من الوالدين يلقي بالمسئولية على الطرف الآخر فيما يتعلق بالمسئوليات الواجبة تجاه تكوين علاقات أسرية سوية من تفاهم وترباط وتعاطف ومودة وتقدير المسئولية، وكيفية التعامل مع الأبناء، وتربيتهم وإشباع رغباتهم في جميع مراحل عمرهم .

لذا يفتقد هذا المنزل النموذج والقذوة مما يؤثر على سلوك الأولاد، ويشعرهم بالوحدة، وعدم الانتماء، والانزلاق نحو الأخطاء .

فإن عدم إقامة رابطة قوية بين أفراد الأسرة يفقد تلك الأسرة المعنى والمضمون، والتي تتمثل في الفشل الدراسي أو الانحراف أو تعاطي المخدرات وما إلى ذلك من الأعمال التي يوفرها لهم غياب الرقابة والرعاية الأسرية .

إن التسامح صفة جميلة متى كان بعيداً عن الإهمال في الواجبات التي تحتمها ظروف الحياة .

## الإدارة الناجحة

إذا أحسن كل فرد من أفراد الأسرة استخدام موارده فإن ذلك يساعده على تهيئة حياة أسرية سعيدة، ويؤدى ذلك إلى تنمية وتقدم المجتمع .

### توافر الموارد :

موارد الأسرة هي كل ما يمتلكه أفرادها من مال أو مهارات، أو ما يوفر لها من الدولة، ويكون لها حق التصرف فيه والانتفاع به ، ولكى تسهم الأسرة فى تنمية المجتمع، ويكون لها أثر فعال فى هذه التنمية لابد من أن يؤمن جميع أفرادها بضرورة التخطيط لاحتياجاتهم فى ضوء ما يتوافر لديهم من موارد مادية وبشرية .

فلكل فرد من أفراد الأسرة دور لا يمكن إغفاله فى التنمية الاقتصادية للمجتمع ، فمساهمة الأفراد كل بما يقدر عليه من خدمات، يؤثر تأثيراً حاسماً فى رفع مستوى معيشة الأسرة وزيادة دخلها، ويؤثر -بلاشك- على توافر مواردها وتحقيق مطالبها، وزيادة مدخراتها، ومن ثم يؤثر على تنمية المجتمع .

### محدودية الموارد :

إن جميع الموارد؛ مادية كانت، أو بشرية موارد محدودة؛ فالدخل محدود ، والوقت محدود ، وأيضاً

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

كيف تدير الأسرة مواردها البشرية والمادية بنجاح :

- العوامل التى تؤثر على استخدام الأسرة لمواردها .
- أسس الإدارة الناجحة للموارد وترشيد الاستهلاك .
- \* القضايا المتضمنة :

- الموارد وحسن استخدامها وتنميتها .
- المهارات الحياتية .

المهارات التي يتمتع بها أفراد الأسرة مهما تعددت فهي محدودة .. وغير ذلك من الموارد المادية، وغير المادية؛ لذلك كان من الضروري أن تحسن الأسرة إدارة هذه الموارد . ولعل عجز بعض الأسر عن حل مشكلاتهم يرجع إلى عدم استخدامها الأسلوب العلمي في إدارة مواردها وإمكاناتها؛ إذ يؤدي ذلك إلى الارتجال والتخبط والعشوائية ، وضياح كثير من الوقت والجهد والنفقات .

### العوامل التي تؤثر على استخدام الأسرة لمواردها :

تختلف الأسر بعضها عن بعض في نوع وكمية وكيفية التصرف في الموارد المتوفرة لديها ، وكذلك في كيفية استخدامها لهذه الموارد ، وهناك عدة عوامل تؤثر على استخدام الأسرة لمواردها منها :

• مستوى معيشة الأسرة .

• دخل الأسرة .

• حجم الأسرة .

• الطور الذي تجتازه الأسرة .

• عمل المرأة خارج المنزل .

• مكان سكن الأسرة .

• مستوى معيشة الأسرة :

فمستوى معيشة الأسرة هو الصورة المعيشية المثلى التي تسعى لتحقيقها ، وتكافح في سبيل الإبقاء عليها والدفاع عنها .

وتتضمن هذه الصورة مظاهر الرفاهية المادية من غذاء وكساء ومسكن ونوع العمل والظروف الصحية ، كما تشمل أيضاً المستوى الثقافي والاجتماعي ووسائل الاتصال والحقوق السياسية والمدنية.

دخل الأسرة : ويتكون دخل الأسرة من:

## ١- الدخل المالى :

وهو كل ما يحصل عليه أفراد الأسرة من نقود فى صورة أجور ومرتببات أو مكافآت مقابل ما يقومون به من أعمال فى فترة زمنية معينه قد تكون شهرية أو أسبوعية أو يومية، وقد يكون من أرباح نظير استثمار رأس مال خاص فى أعمال تجارية أو صناعية أو زراعية.. أو يكون ناتج من امتلاك الأسرة عقار أو أطيان تدر لها مالا دورياً.

## ٢- الدخل العينى :

يشتمل على السلع المادية والخدمات المتوافرة للأسرة بدون استعمال نقود وتتضمن:

١- السلع المادية الاستهلاكية التى تحصل عليها الأسرة من ممتلكات خاصة بدون دفع نقود بطريقة مباشرة، مثال ذلك إذا امتلكت الأسرة حديقة تنتج لها بعض الفاكهة فهم

يحصلون على فاكهة دون شرائها وتخضع تكاليف المصاريف على الحديقة.

٢- السلع المادية التى ينتجها أفراد الأسرة، مثل: الوجبات الغذائية، وحياسة الملابس وشغل البلوثرات أو عمل بعض قطع فنية لتزيين المنزل.

٣- الخدمات التى يساهم بها أفراد الأسرة من أعمال منزلية وشراء لوازم البيت أو ما قد يقوم به أحد الأفراد من إصلاحات فى أدوات المنزل وأجهزته.

٤- امتلاك آلات انتاج مثل ماكينة التريكو والحياسة والإستفادة منها فى زيادة دخل الأسرة.

٥- الخدمات المجانية أو ذات الأجر الرمزي التى يقدمها المجتمع للأسرة مثل التعليم المجانى ، السلع التمنوية ، المكتبات ، الحدائق العامة ، العلاج المجانى ، المواصلات ...إلخ وذلك لأن الدولة تتحمل جزء من تكاليف تلك الخدمات السابقة لتصل إلى

المواطنين بسعر رمزي .

## حجم الأسرة :

تختلف الأسرة من حيث العدد والجنس والسن، وطبيعى أن تؤثر هذه الاختلافات على طريقة استخدام الأسرة لمواردها المختلفة. فمثلاً: تكاليف المأكل، والملبس، والرعاية الطبية، ترتفع ارتفاعاً مطرداً مع زيادة عدد الأفراد، بينما قد لا تتغير تكاليف المسكن أو الأثاث إلا تغيراً بسيطاً.

## الطور الذى تجتازه الأسرة :

تعتبر الأطوار التى تمر بها الأسرة من العوامل التى تؤثر على إدارة الموارد، فمثلاً تبدأ الأسرة بالزوجين فقط، ثم تنجب أطفالاً فترتفع تكاليف المعيشة، ثم يكبر الأبناء ويذهبون إلى المدارس والجامعات وتستمر الزيادة فى ارتفاع تكاليف المعيشة، ثم يبدأ طور استقلال الأبناء وتتسم هذه الفترة بمظهرين مختلفين إما مساعدة الأسرة بشئ من دخل الأبناء، وهذا قد يرفع دخل الأسرة المالى، والمظهر الآخر ويتمثل فى التكاليف الباهظة التى قد يتحملها الوالدان عند زواج الأبناء، ثم يغادر الأبناء بيت الأسرة، ويعيش الوالدان وحدهما وهما فى حاجة لرعاية وحنان الأبناء وبرهما. وهذا ما أوصانا به ديننا الحنيف.

## مكان سكن الأسرة :

يؤثر مكان سكن الأسرة على كيفية استخدامها لمواردها المختلفة؛ حيث تختلف العادات والتقاليد فى الريف عن المدن. وكذلك تختلف من بيئة إلى بيئة أخرى، ومن حى لآخر. فمكان سكن الأسرة يفرض عليها مستويات معيشية معينة وأهدافاً تتمشى مع الوسط الاجتماعى المحيط بها. فقد تتباهى أسرة تسكن فى حى شعبي بكم المصوغات الذهبية التى يتحلى بها أفرادها، وتسعى للاستزاده منها، بينما تسعى أسرة أخرى فى حى آخر إلى شراء بعض الأجهزة الحديثة. أو شراء سيارة أو تكوين مكتبة خاصة.

## أسس الإدارة الناجحة للموارد وترشيد استهلاكها

إن الإدارة الناجحة للموارد هى التى تحسن التخطيط لإدارة واستخدام مواردها فى ضوء

ما لديها من إمكانيات لتحقيق أهدافها فإذا قام كل فرد في الأسرة باستخدام موارده بطريقة سليمة، فإن ذلك يساعد على تنمية الأسرة، وبالتالي المجتمع .

ولكى نضمن نجاح إدارة مواردنا يجب اتباع الأسس الآتية :

١- تحديد الأهداف .

٢- التخطيط .

٣- التنظيم .

٤- التنفيذ والمراقبة .

٥- التقييم .

### أولاً : تحديد الأهداف

هي المرحلة التي تحدد فيها الرغبات والمشروعات الحالية والمستقبلية، وبذل الجهد لتحقيق هذا الهدف؛ لذا لا بد أن يكون هدفك دائماً واضحاً ومحددًا؛ لأن ذلك سيساعدك على تحديد اتجاهك، ويسهل عليك عملية متابعة ومراقبة التنفيذ لتعديل المسار وفق الهدف المنشود ثم التقييم بعد انتهاء العمل للتأكد من مدى تحقيق الهدف .

وعلى ذلك يمكن أن نستخلص أن هناك شروطاً من الواجب توافرها في أهداف الأسرة وهي:

#### الصراحة والوضوح :

• ينبغي أن يوضع الهدف بصورة مفهومه لكل أعضاء الأسرة بقدر الإمكان .

#### الواقعية :

• ينبغي أن يتسم بالواقعية التي تتناسب مع ظروف الأسرة وإمكانيات أفرادها .

#### التحديد :

• يحسن أن توضع الأهداف محددة بحيث يمكن قياسها والتعرف على مدى ما تحقق منها بنجاح .



## المرونة :

- ينبغى أن تراعى المرونة عند تحديد الهدف بحيث يمكن إجراء بعض التعديلات عليه دون الاضطرار إلى إلغائه .
- ويجب أن يكون الهدف متمشياً مع الأخلاق والقيم السائدة فى المجتمع والأهداف القومية .

## ثانياً : التخطيط

يعتبر التخطيط عنصر أساسى وهام فى العملية الإدارية ، ويعد من أهم عناصر الإدارة ، ولا يمكن تنفيذ أى عمل بنجاح دون تخطيط مسبق؛ فالتخطيط مرحلة تسبق التنفيذ؛ وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق بالمستقبل ، وهذه القرارات تُحدد فى ضوء الأهداف المنشودة والموارد اللازم استخدامها، وكيفية استخدام كل منها، وتسلسل خطوات ومراحل التنفيذ، والوقت اللازم لكل مرحلة... ويحدد التخطيط كذلك المستوى الممكن الوصول إليه فى العمل ، أى كمية العمل المناسب للزمن المحدد وإمكانية أو استحالة تحقيق الأهداف المنشودة فى ضوء الموارد والإمكانات المتوفرة .

## الأسس التى تراعى عند التخطيط :

- العناية بالأهم قبل الأقل أهمية .
- تنسيق الخطوات بما يتناسب وظروف واحتياجات الأسرة واهتماماتها .
- توزيع المسئوليات على أفراد الأسرة توزيعاً يتفق مع إمكانات كل منهم .
- المرونة فى التخطيط حتى يسهل إجراء أى تعديل أو تغيير تقتضيه ظروف داخلية أو خارجية .
- التمسك بالواقعية والبعد عن الخيال .

### ثالثاً : التنظيم

جزء من العملية الإدارية ... ويقصد به؛ تحديد وتوزيع المسؤوليات والسلطات والعلاقات بين الموارد البشرية (أى الأفراد بما لهم من طاقات وقدرات وميول) والموارد المادية (أى المال والوقت والأدوات) بقصد تحقيق أهداف محددة ويعتمد التنظيم على قرارات سبق إتخاذها وخطط لها مسبقاً ... والفرق بين فرد يحسن إدارة شئونه وآخر لا يستطيع القيام بما عليه من مسؤوليات ، إنما يتركز فى مقدرة الأول على التنظيم، والاستفادة بخطط سبق تنفيذها بنجاح .

### رابعاً : التنفيذ والمراقبة

تحديد الأهداف ، والتخطيط والتنظيم كلها مراحل تتم قبل التنفيذ ، أما مرحلة التنفيذ، فهى المرحلة التى تتحول فيها القرارات إلى أعمال، ويصبحها عملية مراقبة، ومتابعة لكل ما ينفذ أولاً بأول لضمان سير الخطة فى الطريق المرسوم لها حتى تحقق أهدافها .

### خامساً : التقييم

عنصر هام من عناصر العملية الإدارية .. ويتم قبل وأثناء وبعد الانتهاء من أداء العمل للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيما تم من أعمال، ومدى ما حققه من أهداف بمقارنة النتائج بالأهداف .

وترجع أهمية عملية التقييم إلى أنها تشمل مراجعة كل الخطوات السابقة للتعرف على عناصر النجاح أو أسباب الفشل ، وما إذا كان هذا النجاح أو الفشل راجعاً إلى التخطيط أم أسلوب التنفيذ أم إلى عوامل خارجية، وقد يرجع إلى أن الأهداف الموضوعه ذاتها لم تكن واقعية أو كانت على مستوى لا يتمشى مع موارد وإمكانات الأسرة . كذلك يستفاد من التقييم عند تحديد أهداف جديدة؛ فتحاول تلافى ما وقعت من أخطاء فى أى مرحلة من مراحل العملية الإدارية، لأن ذلك يساعد على تحسين نوع ومستوى الأهداف ويعطى ضماناً أكبر لتحقيق تلك الأهداف فى المستقبل .

## مهارات في التسوق

. تحتاج كل أسرة إلى أن يتعلم أفرادها مهارة التسوق ، لما لها من أثر على المحافظة على موارد الأسرة ويعتبر من أهم النقاط التي تسهم في تحقيق الأهداف المنشودة حتى يمكن التحكم فى الرغبات، وحسن استخدام واستغلال الموارد المتاحة فى ظل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المتباينة، فإن ذلك يتطلب قدراً مناسباً من الوعى والفهم والمسئولية؛ بحيث يمكن الحصول على أفضل السلع والخدمات بأقل تكاليف وفى ضوء الإمكانيات المتاحة .

### كيفية تحديد احتياجات المنزل من المستلزمات :

تختلف الاحتياجات اللازمة لمتطلبات المسكن من فرد إلى فرد ومن أسرة إلى أسرة باختلاف مستوياتها وأهدافها بل وقيمها فى الحياة ، كما تختلف باختلاف المستوى الاجتماعى الذى تعيش فيه، ومع ذلك تظل هناك بعض الاحتياجات الأساسية التى تلزم لإقامة حياة أسرة سعيدة، يتمتع أفرادها بالراحة والاستقرار فى جو مناسب داخل الأسرة .

### ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- \* التخطيط عند شراء مستلزمات الأسرة فى ضوء الإمكانيات المتاحة .
- \* طريقة فحص البضائع:
- الأثاث .
- الأجهزة الكهربائية .
- أدوات الطهى .
- \* القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية.
- حسن استخدام الموارد وتنميتها.

وتأتى فى مقدمة هذه الاحتياجات؛ توافر الأثاث المناسب لاستعمالات أفراد الأسرة وما يتبعه من مستلزمات كالبياضات والمفروشات والسجاد والستائر ووسائل الإضاءة، وغير ذلك من مكملات الزينة وكذلك ما يحتاجه المطبخ من أثاث وأجهزة وأدوات.

وقد يكون المطلوب متعددأ ، والرغبات متباينة والأهداف مختلفة؛ لذا فإن واجب التخطيط السليم للمتطلبات المتعددة فى حاجة إلى دراسة عدة نقاط من أهمها :

- مساحة وموقع المنزل وكذلك عدد حجراته .
  - عدد أفراد الأسرة واحتياجاتهم الخاصة .
  - الميزانية المخصصة للشراء .
  - الأوضاع الاجتماعية وما تتطلبه من احتياجات ، مثل : عمل ربة المنزل .
- وفى ضوء هذه البيانات توضع الخطة التى تحقق أقصى فائدة ممكنة وتلبى الاحتياجات اللازمة للأسرة فى ضوء الإمكانيات المتاحة .

واستكمالاً للنقاط العامة السابقة يجب تحديد الاحتياجات باتباع الآتى :

- تحديد مساحة كل حجرة من حجرات المنزل اللازم تأثيثها وأغراض استعمالها ، وما قد يتطور إليه مستقبلاً .
- تحديد محتويات كل حجرة من الأثاث والمفروشات ووسائل التجميل .
- تحديد الأجهزة والأدوات الضرورية لتلبية احتياجات الأسرة .
- وضع ترتيب لكل أنواع المشتريات حسب أهميتها .

● مراجعة عامة لهذه المتطلبات للتأكد من إمكان تحقيقها أو حذف أو تأخير الشراء فى الوقت الحاضر لبعض منها ، بعد وضع الخطة النهائية أو قائمة المتطلبات يأتى مرحلة زيارة المتاجر والمحلات والمعارض؛ للوقوف على ما يتوافر بكل منها، والأسعار المعروضة، ومواصفات كل صنف ومدى مطابقته للمواصفات المطلوبة من حيث الجودة والتصميم واللون ... الخ . ويفضل تدوين كل هذه البيانات واسم المتجر حتى يمكن الرجوع إليه عند الشروع فى عملية الشراء .

وحيثما يكون شراء الأثاث أحد هذه المستلزمات، وأن الحاجة إلى توافره فى المسكن أحد الأولويات الواجب وضعها فى الاعتبار عند قرار الشراء . فلا بد من توافر عدة عوامل نظراً لأنه من السلع المعمرة التى - غالباً - ما تكون غالية الثمن، وتكلف الميزانية مبالغ كبيرة .

### أولاً : توافر الناحية الوظيفية لقطع الأثاث

- أن يكون لكل قطعة أثاث منفعة معينة :
- أن يتوافر فى تصميمها البساطة وحسن استخدام المساحات المستعملة .
- يمكن أن تكون قطعة الأثاث مزدوجة الغرض أو متعددة الاستخدامات .

### ثانياً : توافر الناحية الاقتصادية

- أن تكون تكاليف الشراء وصيانته فى حدود ميزانية الأسرة .
- إن هناك نواح اقتصادية أخرى لا تقل أهمية عن الناحية المادية ، وهى ضرورة حسن استخدام المساحات المحدودة فلا يتم شراء قطع الأثاث الكبيرة الضخمة لفخامة

منظرها فقط بل يفضل شراء القطع ذات الحجم المناسب للمكان واستغلال المساحات الحائطية بتثبيت وحدات علوية للتخزين أو حفظ الأشياء التي لا تستعمل بكثرة .

● اختيار الأثاث المتين، ومن خامات جيدة مما يزيد من عمر استعماله .

### ثالثاً : توافر الناحية الجمالية

إن توافر الناحية الجمالية فى أثاث المنزل يبعث على الراحة النفسية لما يضيفه من رونق

وبهجة ، ومقومات هذا الجمال هى :

- جمال التصميم .
- بساطة الشكل .
- دقة ومتانة الصنع .
- الملمس الناعم .
- اللون المناسب .
- التناسق بين محتويات الحجرة .

### تحديد أماكن الشراء :

توجد أماكن متعددة لشراء مستلزمات المسكن، وهذا التعدد يتيح الفرصة للمشتري الواعى أن يحدد أماكن الشراء وأسلوب الشراء سواء بالنقد أو التقسيط بعد أن يكون قد اطلع على الأصناف والأنواع المتوافرة بكل منها وأسلوب التعامل مع المشتريين ودائماً يفضل المحلات التى تتصف بالأمانة والدقة وتوفر لعملائها خدمة ما بعد البيع .

## ١- الشراء من المحلات العامة :

تعتبر المحلات العامة من الأماكن ذات القدرة العالية على اقتناء معظم أو كل الاحتياجات المنزلية من أثاث وفرش وأدوات وأجهزة من مستويات مختلفة تتيج للمشتري الحصول على معظم احتياجاته بسهولة مع ضمان الأسعار المناسبة وإمكان الحصول على نفس السلعة في موسم الأوكازيونات أو أسابيع التخفيضات التي تعلن عنها في مواسم مختلفة من العام .

## ٢- الشراء من المحلات المتخصصة :

يوجد العديد من المحلات المتخصصة في بيع الأثاث قد تتبع شركة أو مصنع يتميز بنوع معين من أنواع الأثاث أو تصميمات جديدة أو نمط معين من الأثاث متعدد الأغراض، ويمكن مقارنة ما تعرضه المحلات المختلفة من حيث جودة الخامات والذوق في التصميم والسعر المناسب، كما توجد محلات متخصصة في المفروشات وأخرى متخصصة في الأجهزة الكهربائية أو في الأدوات المنزلية المصنعة محلياً والمستوردة ويمكن المفضلة بين الأسعار والأنواع، وما تعرضه المحلات العامة قبل اتخاذ قرار الشراء.

## ٣- الشراء من محلات الأثاث المستعمل :

بعض محلات بيع الأثاث المستعمل تعرض قطعاً من الأثاث المتين المستعمل، وقد يكون نمطاً معيناً لا يتواجد في كثير من محلات الأثاث ، ويضع لكل قطعة سعراً محدداً، وفي الإمكان التحاور في السعر المعروض تبعاً لجودة ودقة صنع القطعة من عدمه . ويمكن معاينة الشيء المراد شراؤه أكثر من مرة ثم مقارنته بغيره في المحلات الأخرى مما يعطي فرصة للتفكير واتخاذ القرار للشراء من عدمه مع الوضع في الاعتبار ما قد تحتاجه القطعة المشتراه من إصلاحات أو تكاليف وأنها فعلاً تفي بالغرض المطلوب من استخدامها وأن تكون منسجمة مع طراز وطابع باقى أثاث وفرش المنزل .

#### ٤- الأثاث المصنع حسب الطلب :

يلجأ بعض الأفراد أو الأسر إلى بعض الورش أو المحلات الخاصة بنجارة الأثاث لتنفيذ الأثاث أو بعض قطع الأثاث ذات المواصفات الخاصة بالاستعانة بالكتالوجات أو المجلات المتخصصة حيث تنتقى منها ما يصلح للأسرة وما يؤدي الغرض المطلوب حيث يمكن في هذه الحالة إجراء أى تعديلات أو إضافات أو تغيير مقاسات أو ألوان حسب الرغبة .

وهذه الطريقة تعطى فرصة للفردية وإظهار الشخصية المستقلة فى ذوق وطابع الأثاث كما أنها تخدم أغراض الأسرة الخاصة التى قد يصعب الحصول عليها فى الأثاث الجاهز . كما تعطى الفرصة لتحديد نوع الخشب المستعمل ومتابعة مراحل تصنيعها من جودة ودقة واتقان أولاً بأول.

#### ٥- الشراء أثناء فترة الاوكازيونات :

إن الأوكازيون فرصة لشراء لوازم المنزل بأسعار مخفضة، ولكن يجب مراعاة ميزانية الأسرة عند الشراء من الأوكازيون حتى لا يغطى بند على آخر . وبما أن موعد الأوكازيونات معروف، فيجب وضع تخطيط باحتياجات الأسرة وطلبات المنزل وتقدير تقريبي للمبلغ المطلوب لشراء هذه الطلبات من الأوكازيون، ويحسن لو أن الأسرة قد خططت احتياجاتها وعرفت الأنواع والأسعار والمحلات التى يتوافر فيها احتياجاتها قبل موعد الاوكازيون حتى لا تقع فى وهم التخفيضات الصورية .

#### فحص البضائع قبل الشراء :

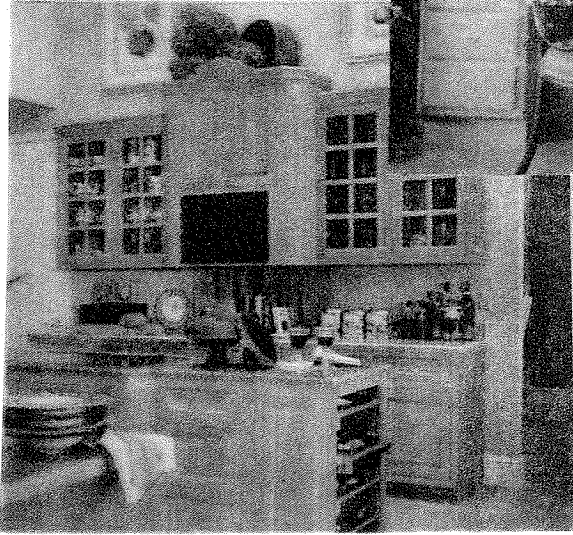
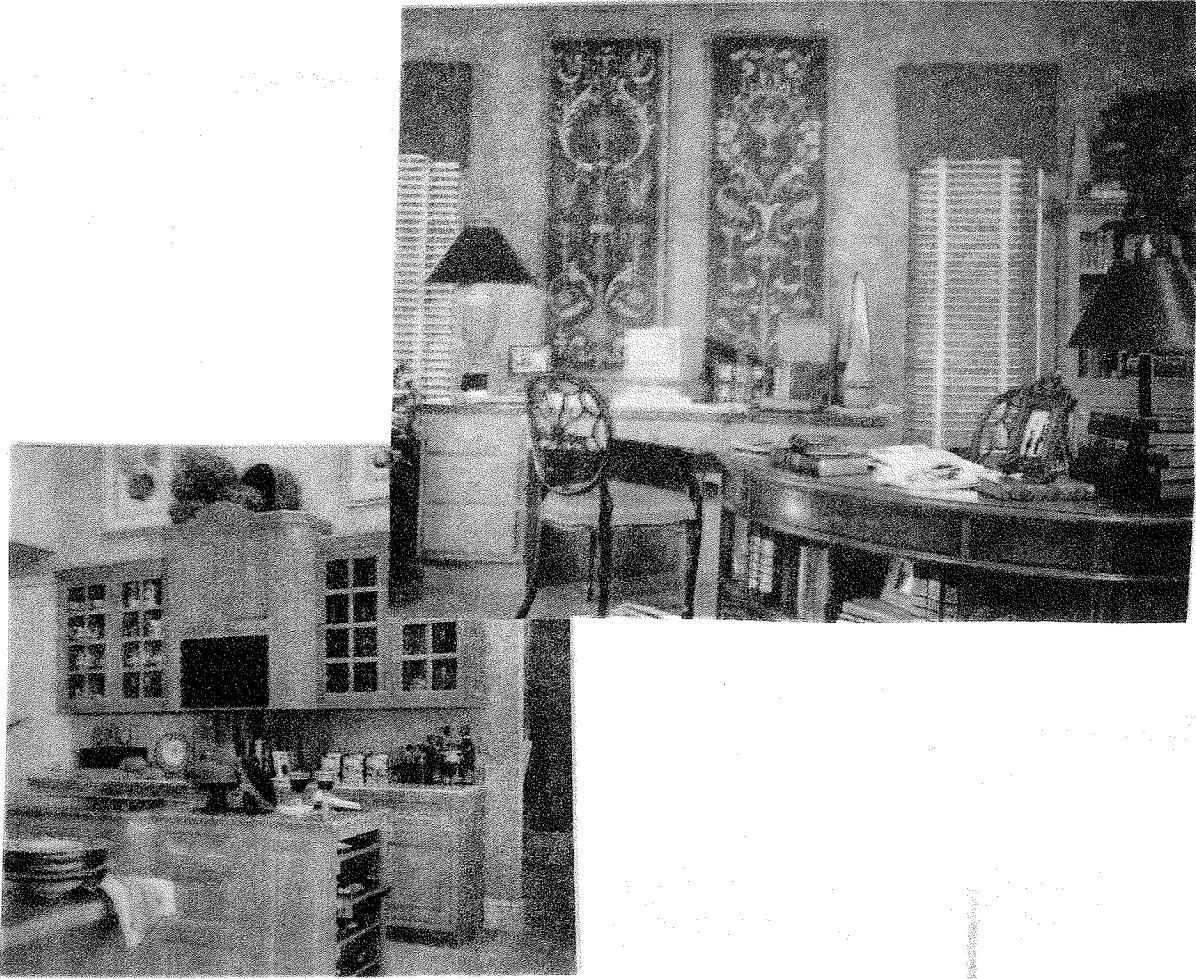
إن المشتري الواعى حينما يتعرض لعملية الشراء لبعض احتياجاته أو متطلبات منزله، ودفع مبالغ كبيرة من أمواله، فلا بد من اتخاذ كافة الوسائل التى تحقق له عدم الوقوع فى الخطأ



أو الشراء جرياً وراء العاطفة أو اتخاذ قرارات سريعة بالشراء دون تفكير أو دون وجود معرفة تامة بمواصفات السلعة التي يرغب في اقتنائها ، وفي هذه الحالة يفيد الأخذ برأى شخص متخصص للوقوف على صلاحية السلعة وجودتها ومطابقتها للمواصفات الفنية السليمة وتقدير القيمة الجمالية أو الفائدة التامة لها عند الاستعمال، وذلك بفحصها فحصاً دقيقاً .

### فيالنسبة لشراء الأثاث يجب التأكد من :

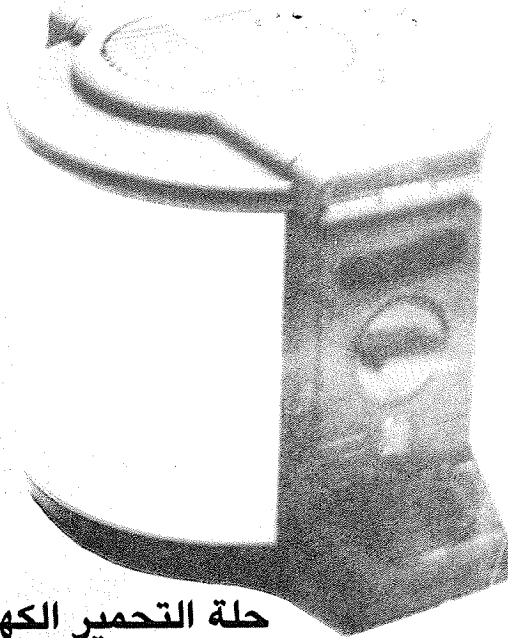
- نوعية الأخشاب المصنع منها المنتج فهناك الأخشاب الطبيعية والأخشاب الصناعية، والفرق كبير بين النوعين من حيث المتانة والشم ، كما يوجد أيضاً فرق بين سعر الأنواع المختلفة من كل نوع منها .
- نوعية القشرة المستعملة على الأخشاب .
- التعاشيق الموجودة بقطعة الأثاث ومدى تحملها ومتانتها، وتطبيق الأسس الفنية السليمة في تجميع القطعة .
- سهولة فتح وغلق الأبواب وانزلاق الأدراج .
- متانة ودقة تركيب الحليات والمقابض وأنها من نوع جيد .
- استخدام نوع متين وجيد من المفصلات .
- دقة الدهانات المستعملة في إنهاء القطعة وعدم وجود شقوق أو خدوش بها .
- أن تكون جميع قطع أثاث الحجر الواحدة من لون واحد .
- فحص جميع أجزاء القطعة الداخلية والخارجية بدقة حتى لا تكون بها أجزاء غير مطابقة للمواصفات .



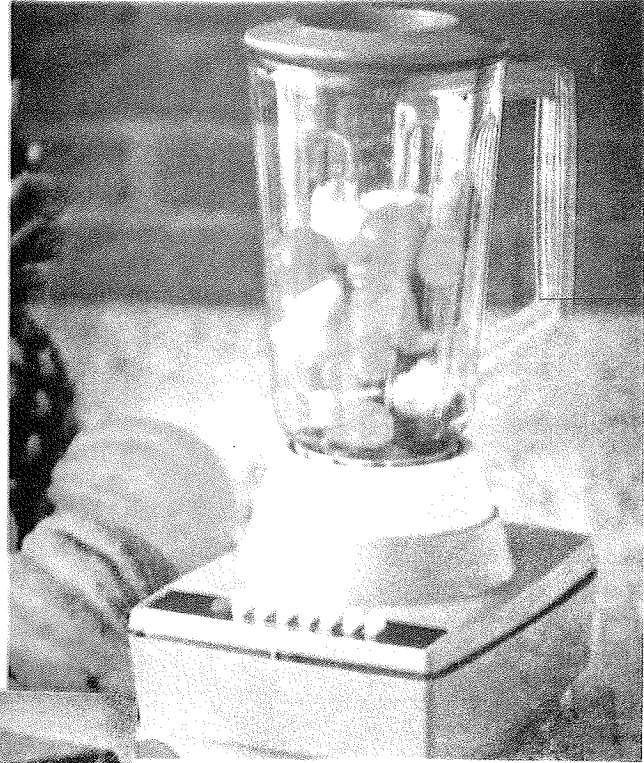
أما بالنسبة للأدوات المنزلية فتتخذ الإجراءات التالية :  
 نظراً لتنوع وتعدد الأدوات المنزلية واختلاف استعمالاتها، ووجود العديد من الأصناف لكل  
 نوع منها فيمكن تقسيم الأدوات المنزلية إلى :

أ ( أدوات كهربائية صغيرة للمطبخ :

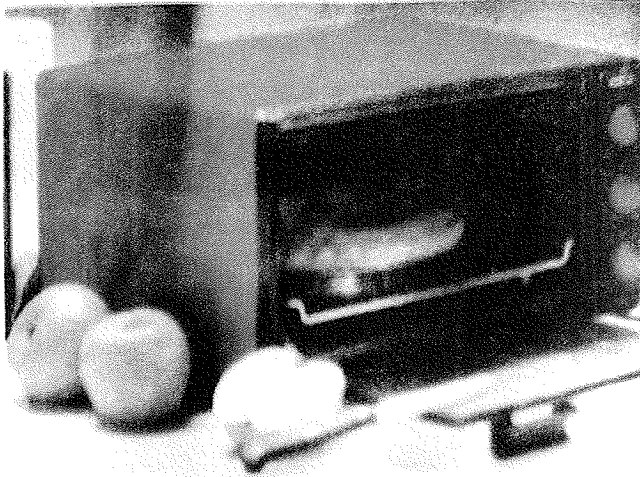
مثل : مفرمة اللحم - خلاط العجين - خلاط السوائل - الخلاط متعدد الأغراض - نحلة  
 التحمير الكهربائية - الشواية الكهربائية - الفرن الكهربائي الصغير - التوستر .... الخ  
 (انظري الأشكال التالية) .



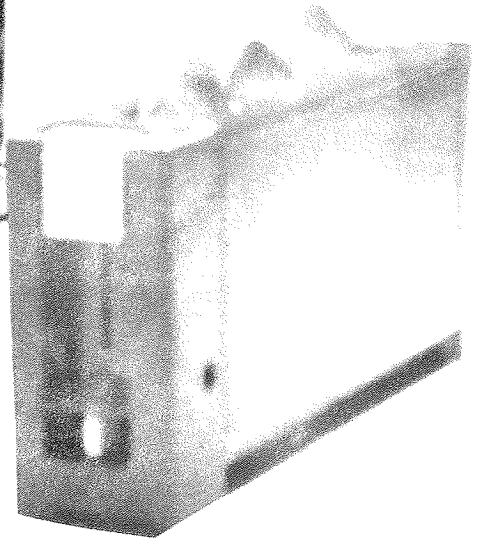
حلة التحمير الكهربائية



الخلاط



الفرن الكهربائي



التوستر

## ب) أدوات تستخدم فى أعمال الطهى وإعداد الطعام :

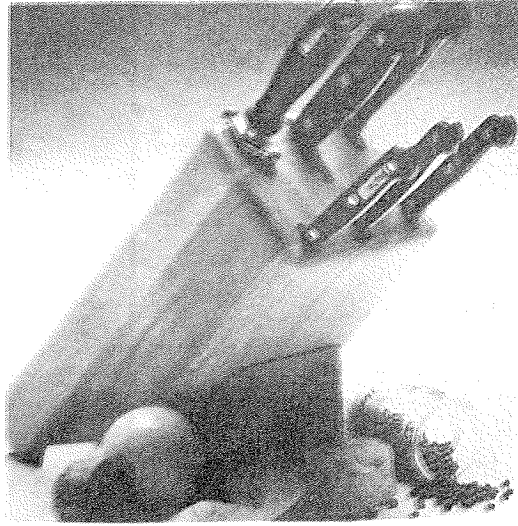
مثل الحلل والكزرولات والطاسات والمقللة والشواية والصوانى وأباريق الشاى وتصنع من الألومنيوم أو الصلب غير القابل للصدأ أو التيفال أو الصاج المطفى.

أما الأدوات التى تستخدم فى الفرن فتتضمن القوالب والطواجن والصوانى وأطباق الفرن وتصنع هذه الأدوات من خامات مختلفة تبعاً لكل نوع منها (المعادن أو الفخار أو البيركس أو التيفال أو الصاج المطفى) (انظرى الأشكال التالية) .



## ج) أدوات تستعمل في إعداد الأطعمة والمشروبات :

- تنوع وتتعدد هذه الأدوات المساعدة وتتضمن المضارب اليدوية - المباشر - المصافي -
- المفارم اليدوية الصغيرة - الموازين والمكاييل - لوح التقطيع - النشابة - مسن السكاكين -
- فتاحات العلب والزجاجات وأدوات الغرف والسكاكين وغيرها من الأدوات الكثيرة .



(حامل سكاكين)

## فحص الأدوات :

### ١- بالنسبة للأدوات المصنوعة من الألومنيوم أو الصلب غير القابل للصدأ :

- \* ان تكون متينة الصنع وذات سمك مناسب (النوع الخفيف يسبب احتراق الطعام) .
- \* ان تكون الأيدي أو الأجزاء التي يمك بها غطاء الآنية من مادة عازلة للحرارة ومثبتة جيداً .
- \* أن يكون غطاء الآنية محكم .
- \* أن يكون سطحها أملس وسليم دون خدوش أو انبعاج .

\* أن يتناسب حجمها مع الغرض الذي تستعمل فيه .

### ٢- بالنسبة للأدوات المصنوعة من الخامات الأخرى :

- \* أن تكون سليمة دون خدوش أو كسور .
- \* أن يكون سطحها أملس .
- \* أن يتناسب حجمها مع الغرض الذي تستعمل فيه .

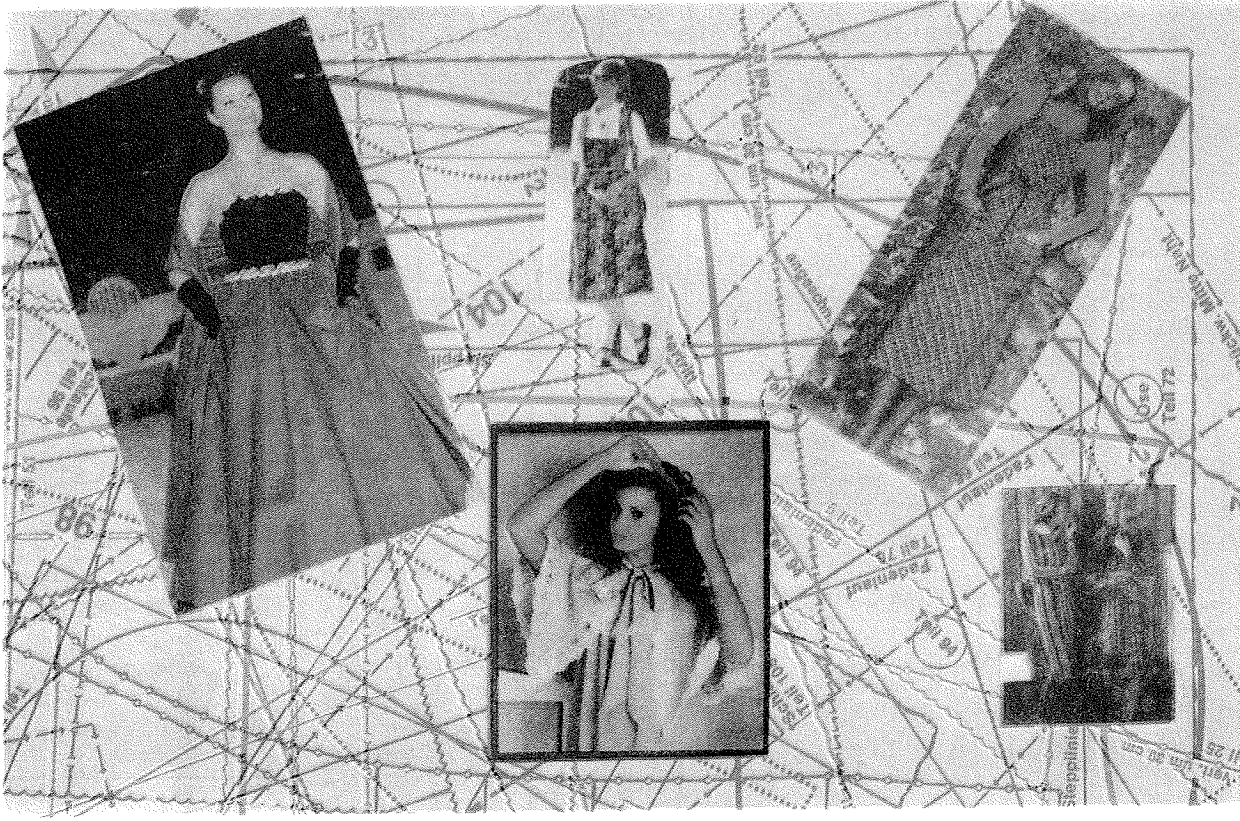
## فن التفصيل والحياكة

التفصيل والحياكة فن ومهارة، وتعتبر من الموارد الهامة لمن يتعلمها ويتقنها ، ولاشك أن الأسرة التي تضم بين أفرادها من يتقن هذه المهارة، وينفذ بعض المنتجات النافعة له ولأسرته تكون أسرة تسعى نحو تنمية مواردها، وبالتالي تتقدم خطوة نحو تنمية المجتمع .

وسوف تتعلمين فى هذا الدرس أنواع الباترونات المختلفة وكيفية إعدادها واستعمالها، ومنها الباترون المسطح والباترون الجاهز والباترون الأساسى المسبق إعداده وكيفية اختيار الباترون المناسب للمقاس، وطريقة أخذ المقاسات والعوامل التي يتوقف عليها اختيار القماش المناسب للتصميم وتجميل المنتج .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- التفصيل / حياكة الملابس .
- أنواع الباترونات .
- كيفية أخذ المقاسات .
- اختيار القماش المناسب .
- تجميل المنتج .
- \* القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية.
- احترام العمل اليدوى.

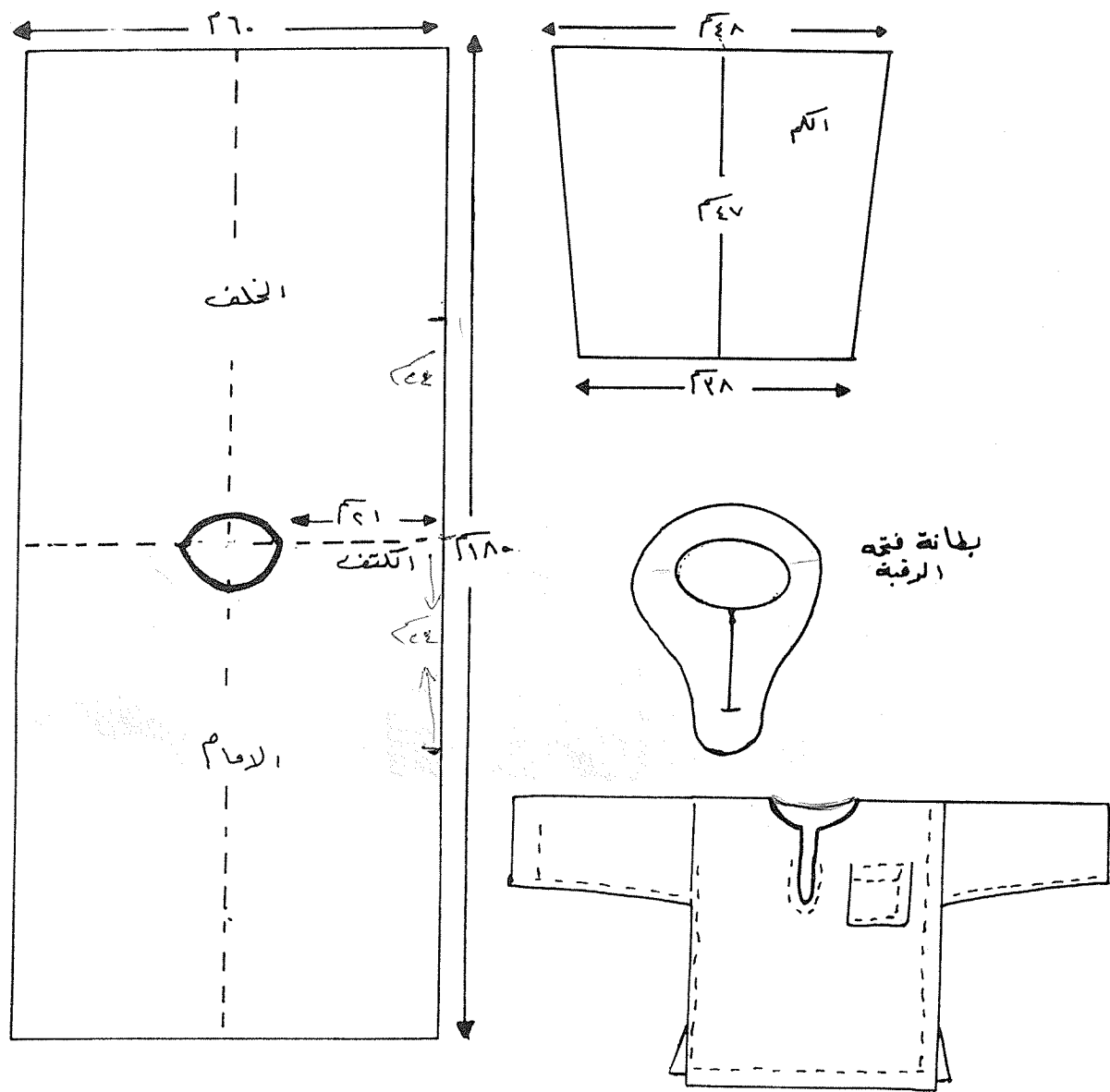


## أنواع الباترونات :

لتنفيذ أى رداء يستخدم باترون (نموذج) من الورق يعد بالخواص المطلوبة تنفيذها .  
وهناك عدة طرق للحصول على هذا الباترون .

### أولاً: الباترون المسطح : وهو باترون بسيط

يعد حسب الأبعاد المطلوبة طولاً وعرضاً على الورق طبقاً للموديل أو التصميم . وغالباً ما يكون مرسوماً على ورق مربعات بمقياس رسم وللحصول عليه تنقل هذه الأبعاد بالمقاس الطبيعي على ورق التفصيل باستعمال القلم والمازورة والمسطرة .



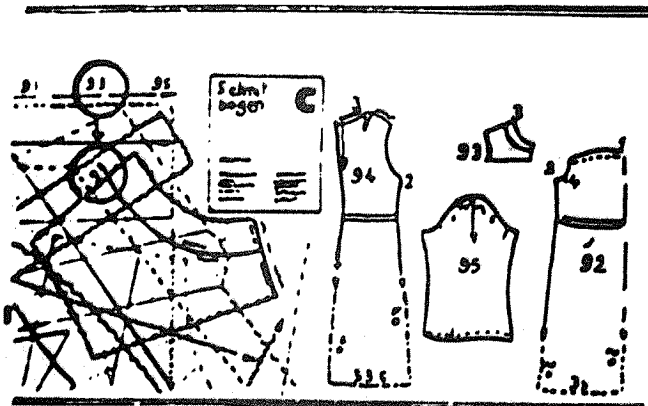
## ثانياً : الباترون الجاهز من مجلات الأزياء :

تقدم مجلات الموضة المتخصصة تصميمات للأزياء من مقاسات متنوعة، ويرفق بالمجلة كتيب يعتبر المفتاح لاستخراج الباترونات حيث إنه يتضمن الموديلات الموجودة بالمجلة الرئيسية وأرقامها ومقاساتها، ويشرح تفصيلاً أجزاء الباترون، وطريقة وضعه على القماش وكمية القماش اللازمة للتفصيل، وشكل ولون الخط المميز للموديل كما تتضمن المجلة عدة صفحات



من الرسوم بالحجم الطبيعي لكل موديل، ولاستخدام هذا النوع من الباترونات يتبع الآتى :

- تعرفى على أبعاد جسمك وحددى رقم المقاس بالمقارنة بمقاسات المجلة .
- اختارى الموديل من المجلة بحيث تكون مقاساته متناسبه مع مقاساتك، وخاصة دوران الصدر .
- ابحثى عن مكان الموديل فى الكتيب الذى سيرشدك إلى استعمال خريطة الباترون وأرقام قطع الموديل ولون وشكل الخط .
- شفى أجزاء الباترون؛ كل جزء على حدة، ولا تهملى علامات التقابل وخط النصف وخط النسيج . مع توضيح نوع الخطوط (مثنى - مفرد - كشكشه - تشريب .... الخ) .
- راجعى الأجزاء التى تم شفها مع أجزاء الباترون المرسوم فى الكتيب حتى لا تهملى أى جزء من أجزاء الموديل .
- لاحظى أن الطول الكلى للقطعة قد يكون غير مستكمل لعدم كفاية الورقة (خريطة الباترون) للطول ؛ لذا يجب أن تكملى الخطوط على استقامتها بالمسطرة حتى الطول المطلوب لكل خط كما يرشدك الرسم .



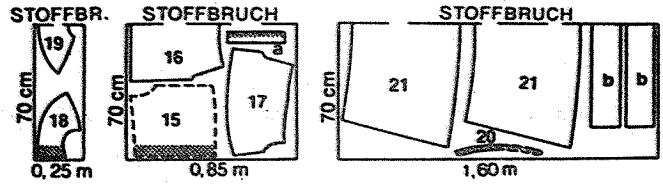
- احتفظى بجميع أجزاء الباترون داخل مظروف موضح به الموديل والمقاس وكمية القماش اللازم ... وغيرها من البيانات التى تسهل الرجوع إليه عند الحاجة .

## ثالثاً : الباترون الجاهز كامل الإعداد داخل مظروف

وهو عبارة عن باترون جاهز معد إعداداً كاملاً طبقاً لتصميم الموديل وعادة ما يرسم الموديل بطرق مختلفة للتنفيذ ، مثل : أطوال مختلفة للموديل ، أطوال مختلفة للأكمام أو بدون كم أو تعليمات توضح إمكانية تنفيذه بأقمشة مختلفة ... مقلّم ... كاروه ... منقوش ... سادة .... إضافة لون آخر للموديل ... وغير ذلك من العمليات وغيرها التي لا تؤثر على أساس الباترون ، ولكن تعطى فرصة أوسع للاختيار مع أن المظروف لا يحتوى إلا على باترون واحد .



كما يتضمن المظروف رقم المقاس وجدول المقاسات التي استعملتها الشركة المنتجة .



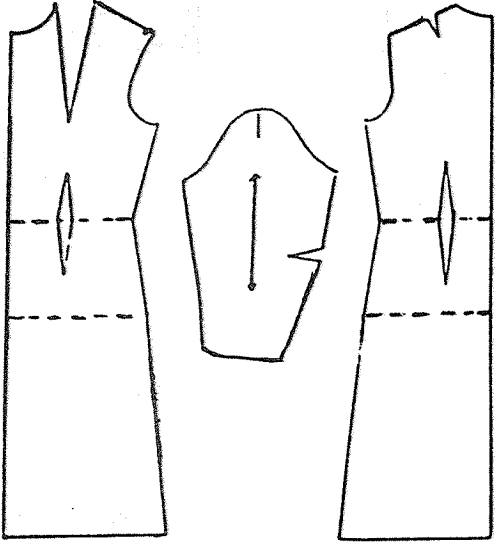
وعلى ظهر المظروف ترسم خريطة لقطع الباترون، وطريقة وضعها على القماش، وكذلك يوضح كمية القماش وفقاً لعروض مختلفة من الأقمشة ونوع القماش الذي يمكن استعماله للموديل .

## رابعاً : الباترونات الأساسية الجاهزة

عبارة عن مجموعة باترونات أساسية بمقاسات مختلفة بدون إدخال أية إضافات أو تصميمات عليها. وتحتاج عند استخدامها إلى عمل الإضافات المطلوبة طبقاً للتصميم المراد تنفيذه مثل :

مقاس ٤٤		المقاسات المستعملة	
١٣.٥	طول الكف	١٠٠ سم	دوران الصدر
٦٠	طول الكم	٨٠ سم	دوران الوسط
٣٢	دوران الذراع	١٠٦ سم	دوران الأرداف
١٨	دوران الرسغ	٤١.٥ سم	طول الظهر

- الساترون معد بالزيادات الفنية اللازمة للفضيل .
- الباترون الأساسي بدون إضافة للخياطات
- شفى كل حزة على حدة واحتفظى بالأكمل
- راجعى المقاس المطلوب على مقاسات الساترون .



- تعديل خط الرقبة .
- تعديل مكان بنسة الصدر .
- إضافة مرد .
- إضافة كول .
- إضافة قصة .

- إضافات لتغيير شكل وتصميم الجونلة

- جونلة بتوسيع (إيفازية)
- جونلة بكالونية
- جونلة ذات كسرات .
- جونلة بقصة عرضية .
- جونلة بقصات طويلة .

وهكذا ويمكن إجراء هذه التعديلات بعد الاطلاع على الارشادات والتعليمات الموضحة

لذلك والمرفقة مع الباترونات .

كيفية اختيار الباترون المناسب للمقاس المطلوب :

يتوقف اختيار الباترون المناسب للمقاس المطلوب على النقاط التالية :

- دراسة الإرشادات والتعليمات المرفقة بالمجلة أو الكتالوج أو الكتاب للتعرف على :

● جدول المقاسات المستخدم في إعداد الباترون .

● الاصطلاحات الخاصة بطريقة استخراج الباترون .

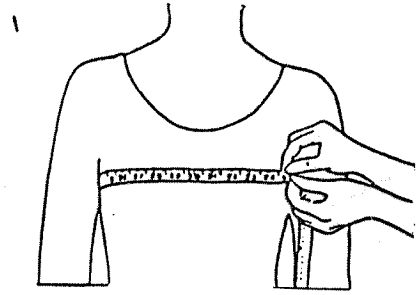
- تحديد مقاس الجسم المطلوب إعداد الباترون له، وذلك بأخذ مقاسات على الطبيعة

ومقارنتها بمقاسات المجلة ، لتحديد مدى مطابقتها مع مقاس الباترون الجاهز من عدمه .

طريقة أخذ مقاسات الجسم :

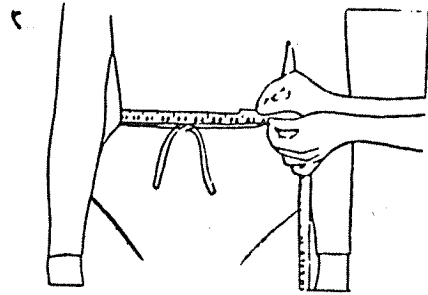
١- دوران الصدر :

يمر شريط القياس فوق أعلى بروز في الصدر ماراً تحت الإبط وفوق أعلى لوحى الظهر .



٢- دوران الوسط :

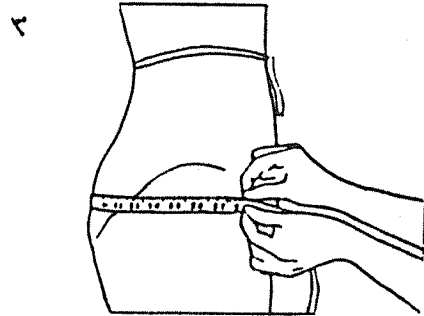
يمر الشريط حول الوسط تماماً .

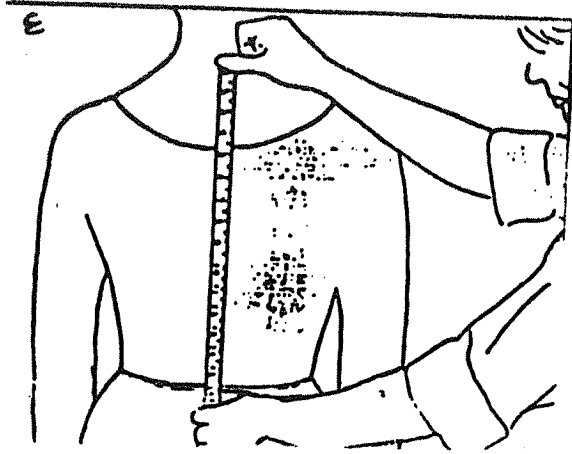


مفحة (٧٥)

٣- دوران الأرداف :

يمر شريط حول الأرداف أسفل الوسط بحوالي ١٧ - ٢٠ سم تقريباً ماراً على أعلى منطقة من الخلف والأمام .





#### ٤- طول الظهر :

يؤخذ طول الظهر ابتداء من ثالث فقرة عنقية من سلسلة الظهر وهي الأكثر بروزاً عند الرقبة وحتى مكان تحديد دوران الوسط.

#### ٥- طول الجونلة :

يبدأ طول الجونلة من مكان تحديد مكان الوسط وحتى الطول المطلوب .

#### ٦- طول الكتف :

يؤخذ ابتداء من التقاء الرقبة مع الكتف وحتى نهاية عظمة الكتف وبداية الذراع .

#### ٧- طول الكم :

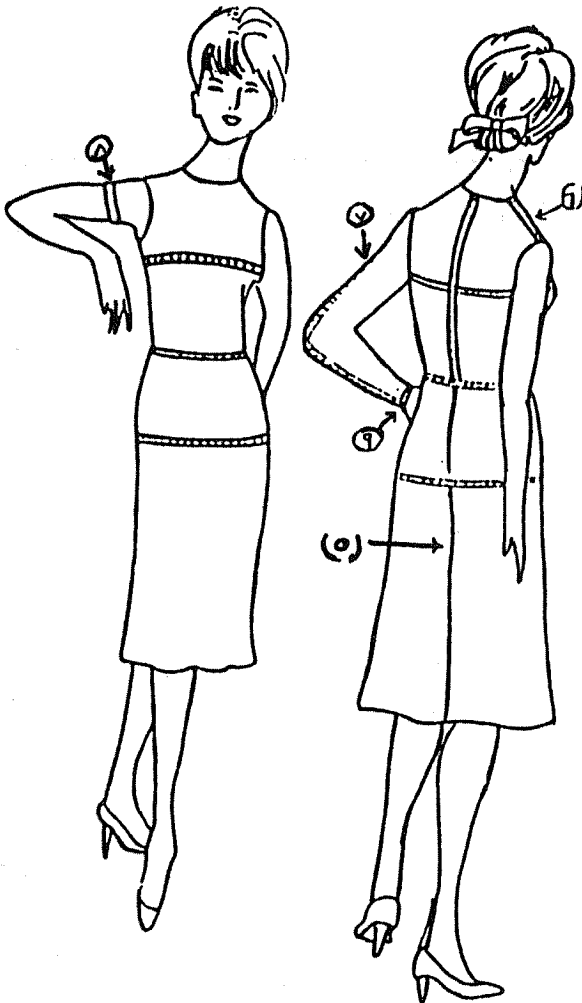
يمر الشريط على الذراع بعد ثنيه ابتداء من عظمة الكتف حتى يصل إلى بداية الرسغ أو الطول المطلوب .

#### ٨- دوران الذراع :

يقاس حول الذراع من تحت الأبط مباشرة .

#### ٩- دوران الرسغ :

يقاس عند الرسغ مباشرة .



## كيفية تحديد المقاس المناسب :

مطابقة مقاس الجسم على جدول مقاسات المجلة أو الكتالوج أو الكتاب خاصة مقاس دوران الصدر لتحديد رقم المقاس للباترون المطلوب استعماله ( هذا فى حالة عمل بلوزة أو فستان، أما فى حالة عمل بنطلون أو جونلة فيجب مطابقة مقاس دوران الأرداف على جدول مقاسات المجلة) أما باقى المقاسات فيمكن تعديلها بسهولة بالزيادة أو النقصان ، ولتنفيذ التعديلات يفضل رعداد جدول يسجل به المقاسات الموجودة بالمجلة أو الكتالوج أو الكتاب. وكذلك المقاسات المطلوب تجهيز الباترون لها.

واليك نموذج الجدول .

ملاحظات	الفرق بين المقاسين		المقاسات المطلوبة	مقاسات الباترون		رقم المقاس
	زيادة	زيادة				
				٩٢	دوران الصدر	مقاس ٤٠ مثلاً .
				٧٠	دوران الوسط	
				٩٨	دوران الأرداف	
				٤٠ . ٥	طول الظهر	
				١٢ . ٥	طول الكتف	
				٥٩	طول الكم	
				٢٩	دوران الذراع	
				١٧	دوران الرسغ	

## العوامل التي يتوقف عليها اختيار القماش المناسب للتصميم :

يتوقف جمال الزي على حسن اختيار القماش المناسب للتصميم حيث يلعب دوراً حيوياً في نجاحه عند التنفيذ ... كيف تختارين القماش المناسب للتصميم ؟  
فيما يلي نقدم لك أهم النقاط التي يجب عليك مراعاتها أثناء اختيارك للقماش .

### ١- جودة الخامة :

تتفاوت جودة الخامة تبعاً لنوع الألياف المصنوعة منها وطريقة غزل الخيوط والتجهيزات التي يمر بها القماش ، كل هذه العوامل مجتمعة تؤثر على جودة القماش، وبالتالي على شكل الزي ... فمثلاً .. خيوط النسيج ومدى استقامتها تؤثر على شكل القصات، وعلى استقامة خط الذيل ، وانسياب الكم وهكذا ... وبالنسبة للتجهيزات التي يمر بها القماش كالصبغة وغيرها ... فالصبغة الجيدة تؤثر على ليونة القماش واحتفاظه بشكله لفترة طويلة .

### ٢- نوع القماش :



يرتبط نوع القماش بالتصميم الذي يتلاءم معه وبالتالي الذي يتناسب ويتوافق مع شكل الجسم وأيضاً مع المناسبة التي يستخدم فيها . فهناك تصميمات لا يصلح في تنفيذها إلا الأقمشة المصنوعة من الحرير أو الجرسية التي تتميز بالنعومة والمرونة فتحتاج إلى

تصميمات تجعلها تنسدل على الجسم بعكس الأقمشة القطنية السميكة أو الكتانية التي تفتقر إلى هذه الليونة ... فتتناسب معها القصات والأكوال والجيوب. كما يؤثر شكل زخارف الأقمشة وألوانها في التصميم فالأقمشة التي تتميز بزخارف كبيرة الحجم تحتاج إلى تصميمات بسيطة بعيدة عن كثرة القصات بداخله حتى لا ينقطع شكل الزخرفة، فيؤثر على جمال الشكل ولون القماش .

### ٣- اختيار القماش الجيد المناسب للثمن :

عند اختيار القماش يجب ألا نجعل السعر وحده دليلاً على جودة القماش ، بل يجب المقارنة بين السعر ونوعية الخامة، وأنت بحكم دراستك للوحدة الأولى على علم ودراية بالمعلومات والبيانات الخاصة بمواصفات، ومزايا الخامات التي تصنع منها الأقمشة ، بالإضافة إلى الاستخدام الأمثل والعناية والحفظ والتخزين التي تعتبر أساس برامج ترشيد الاستهلاك ؛ كما أنها في الوقت نفسه دليل لمساعدتك على إنتاج قطعة ملبسية جيدة .

ويعتقد كثيرون أن الثمن الأنسب هو الثمن الأرخص ومثل هذا الاعتقاد في الواقع لا يصدر عن فهم عميق فليس بالضرورة أن يكون السعر الأنسب هو الأرخص بل قد يعتبر الأنسب هو السعر الأعلى إذا كانت الملابس ذات جودة عالية مما يزيد من عمر استعمالها . أما إذا كانت حاجة الاستخدام لا تحتاج لمثل هذا المستوى المرتفع من الجودة فيفضل استخدام المستوى المتوسط من الجودة ويتبع ذلك تفضيل شراء الأقمشة الأرخص ذات المستوى المطلوب ويعتبر شراء الأقمشة الأعلى ثمناً في هذه الحالة من قبيل الأسراف الذي لا مبرر له .

ويتأثر الثمن عادة بما يلي :

- نوع الخامة المصنوع منها .



- موقع المتجر .

- أسلوب التشطيب والإنهاء .

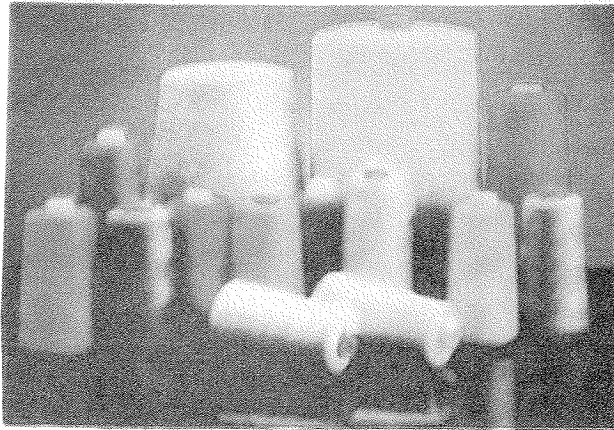
- التغليف واسلوب البيع .

## تجميل المنتج "خيوط - كلف - زراير - اكسسوار"

تختلف وتتنوع وسائل تجميل الملابس باختلاف نوع الزى واستعماله ، فيجب أن تتناسب وسائل التجميل مع القطعة اللبسية المراد تجميلها؛ لكي تعطى لمسة تغير حقيقية للملبس العادى وتحوله إلى آخر أنيق جذاب، ويستعمل فى ذلك الكلف أو الاكسسوارات .

فالخيوط والكلف، مثل: الزراير والركامة والدانتيل ... الخ وسائل لتجميل الرداء نفسه .

### الخيوط :



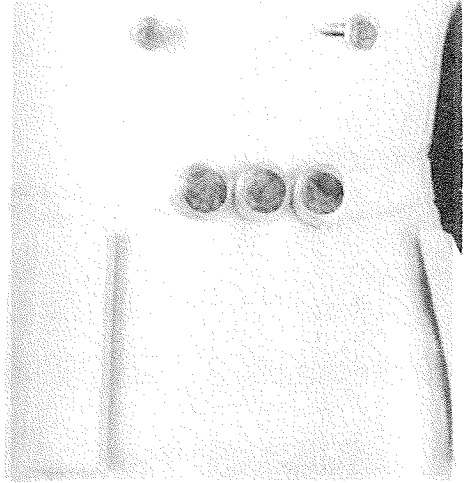
تنوع الخيوط بتنوع الغرض من استعمالها، فمنها الخيوط التى تستخدم مع الماكينة للخياطة وأخرى للتطريز الآلى.



أما بالنسبة للتطريز اليدوى فتستعمل معه خيوط الكوتون برليه والمالونيه والسوالاقابل، والخيوط الفضية والذهبية للملابس المساء ، أما الخيوط الصوفية فتستعمل لزخرفة وتطريز الملابس الصوفية .

## الزراير :

أنواع وأشكال وأحجام كثيرة  
ومتنوعة وتستخدم لغلط المرءاء أو  
الفتحاء أو لآخرة الملابس وءصنع  
من البلاسءك أو العظم أو العاء أو  
السفرامك أو الخشب . وأءباءاً  
ءسءعمل الزراير المكسبة من نفس  
نوع القماش .



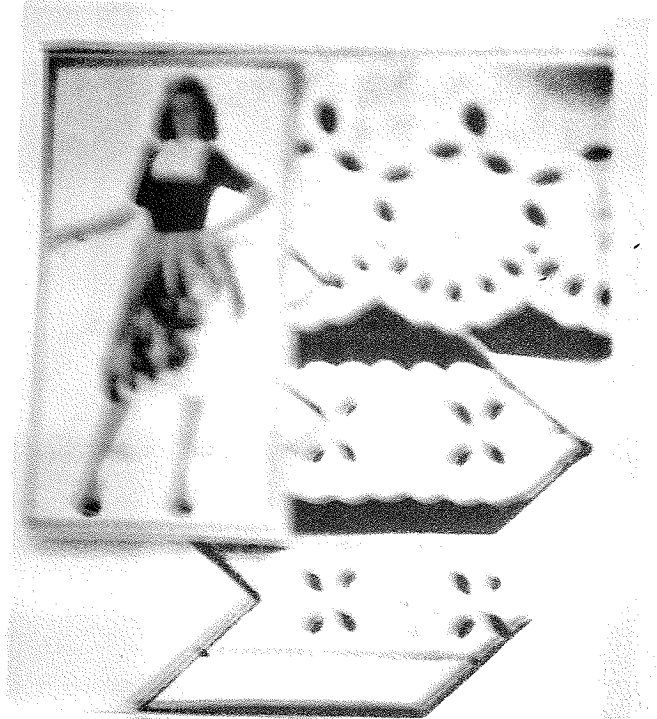
## الركامة :

وءصنع عاءة من القطن، وءوءء  
منها أنواع مكءلفة الشكل والءءم  
والفرض .

\* فمنها ركامة وسط ءركب ءاءل  
قصاب .

\* وركامة وسط ءركب إما ببن  
طرفى القصبة من الخارج أو  
للآخرة من على الوءه .

\* وركامة ءركب على طرف  
القماش .



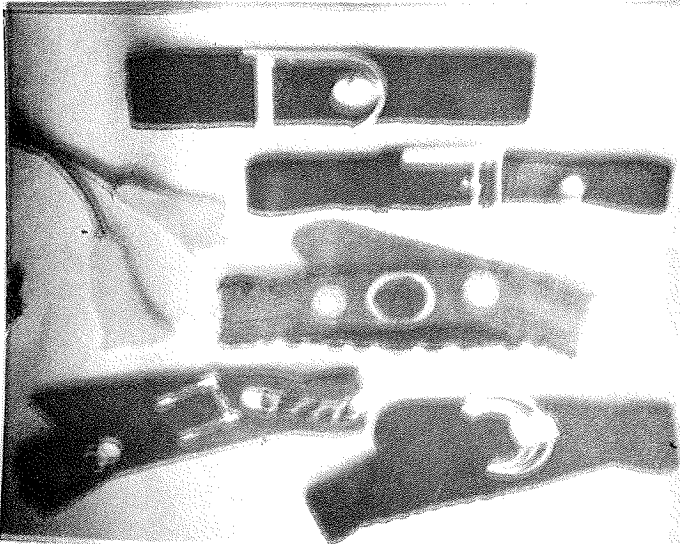
## الدانتيلات :



تستعمل فى تزيين الملابس الداخلية لنعومتها ورقتها ومناسبتها لنوع الأقمشة الرقيقة التى تستعمل لهذا الغرض، وتوجد بعروض وخامات مختلفة وبألوان متعددة، كما يوجد منها الأبليكات التى تزين بها الأرواب وقمصان النوم .

## الشرائط والبيبهات :

وتوجد بأشكال وألوان وعروض مختلفة وتستعمل أما لزخرفة الطرף أو داخل القطعة بأشكال هندسية أو لإنهاء طرف قصة أو جيب أو كول .



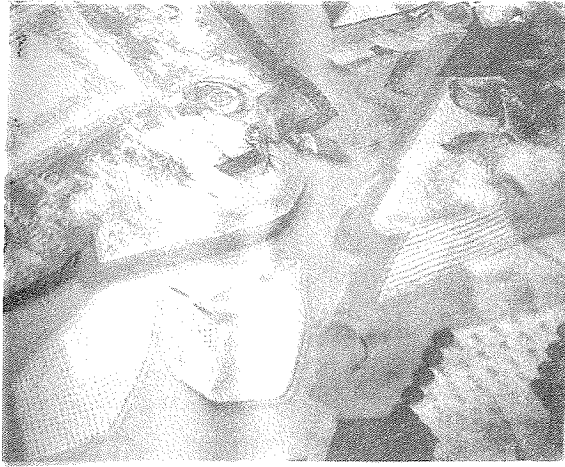
## أما الأكسسورات :

الحقائب والأحذية والقفازات والمجوهرات والأحزمة والإشارات... فتعتبر مكملات للملابس ويجب أن

تختار بحكمة، وأن تكون جيدة النوع، ومناسبة للشخص، وجذابة، ومرحة، وأن تكون من ذلك النوع الذى يمكن ارتداؤه لعدة فصول مع عديد من الأزياء .

إن الفتاة الأنيقة ترى أنه من اللائق أن تنفق أكثر فى شراء قطعة واحدة من الأكسسوار خامة جيدة ذات ذوق رفيع أفضل من شراء عدد كبير من الحقائب والأحذية والمجوهرات المزيفة، فسرعان ما يتلاشى المظهر الجميل للإكسسوار فيقلل من قيمة الرداء وعلى الفور تهدم الصورة المنسجمة للملبس .



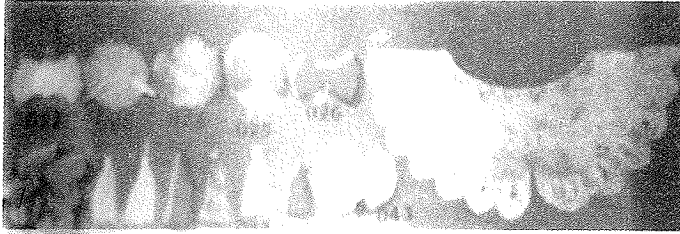


### الإشارات:

تعتبر الإشارات من مكملات الملابس أيضاً فمنها الصغير ويستعمل كربطة للعنق والكبير نسبياً ويستعمل لغطاء الرأس وأيضاً الشيلان الكبيرة التي تصنع من القماش أو الكروشيه.

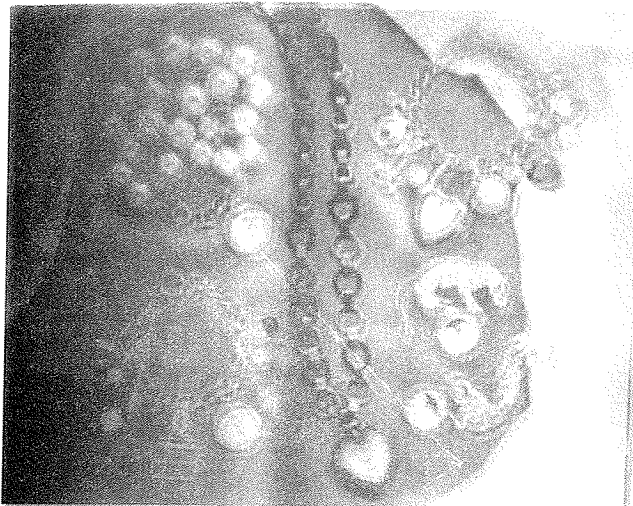
### الأكوال وتوك الشعر :

تضيف الأكوال للملابس لمسة جمال وتصنع أما من الدانتيل الجيبير أو الدانتيل القطن أو النايلون أو الحرير، ومن مكملات الأناقة أيضاً حليات الشعر «التوك» والزهور الصناعية .



### الحلى والمجوهرات :

منها الطبيعي «الحر» والصناعي المقلد في صور عقود وأقراط وخواتم وأساور ودبابيس «بروش» وكل هذه المكملات تضيف على الرداء لمسة جمال وأناقة .



## الخطوات التنفيذية لإنتاج أى قطعة ملابسية

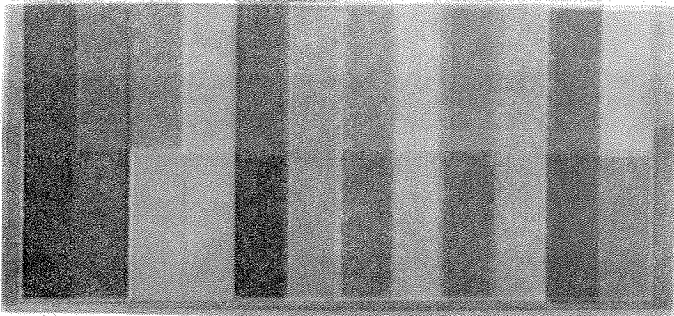
تعرفت فى الدرس السابق على أنواع الباترونات البسيطة والطريقة الصحيحة لأخذ المقاسات واختيار القماش المناسب ووسائل تجميل المنتج .

وفى هذا الدرس سوف تتعرفين على الخطوات التنفيذية لإنتاج أى قطعة ملابسية . وتبدأ من معاملة الأقمشة قبل القص والإرشادات الهامة عند وضع الباترون على القماش .

### إعداد القماش للقص :

تتنوع الأقمشة التى تستخدم فى عمل الملابس حسب نوع الخامة والموصفات الخاصة بكل منها، لذا يجب اتباع الآتى عند إعداد القماش للقص:

- ١- فحص القماش فحصاً دقيقاً، فقد يكون به بعض الأخطاء فى النسيج أو فى الطباعة، فنعمل على تلافيتها عند وضع الباترون على القماش وعند القص شكل (١) .



شكل (١)

### ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- إعداد القماش للقص .
- إرشادات فى عملية القص .
- عمليات : وضع العلامات -
- تجميع الأجزاء - السجاف -
- الكشكشة - ثنية الذيل -
- عمليات الكى .
- القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية.

٢- نزع الأقمشة إذا كانت قابلة للانكماش مثل الاقطن بجميع أنواعها والأتيال في ماء

بارد ، ثم تغسل وتجفف وتكوى .

٣- تضبط أطراف النسيج وذلك بشد فتله من النسيج العرضى للقماش والقص على مكان

الخيطة المسحوب .



شكل (٢)

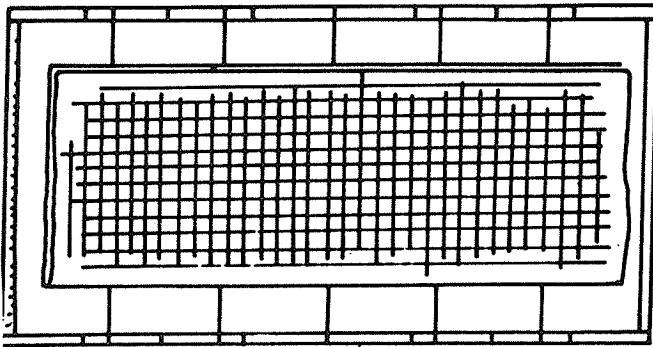
٤- شد القماش بالورب لتقويمه إن

كان موروريا حتى تضبط

البراسل معا شكل رقم (٢) .

٥- وضع القماش على منضدة القص فإذا كان مازال مورورياً فيعاد الشد من الجهة

القصيرة.



شكل (٣)

٦- يوضع القماش بعد استعداد

النسيج على المنضدة بحيث

يكون موازيا لأطراف المنضدة

ويتطابق خطى البرسل شكل رقم (٣) .

## إرشادات عند وضع الباترون على القماش :

يعتمد نجاح تنفيذ أى قطعة من الملابس على الدقة والمهارة فى اتباع التعليمات والإرشادات والمبادئ الأساسية فى جميع مراحل العمل .

عند وضع الباترون على القماش يراعى الآتى:

١- التأكد من وجود جميع

أجزاء الباترون الكبيرة

والصغيرة، ومراجعتها

على النموذج الأسمى .

٢- التأكد من وجود البيانات

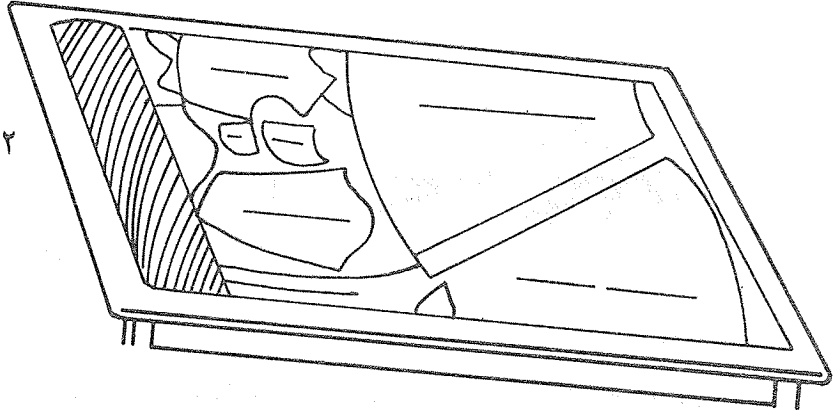
على الباترون ، مثل :

(خط النصف الامامى -

خط النصف الخلفى -

اتجاه النسيج - مثنى -

برسل .... الخ) .



وكذلك (علامات التقابل - أماكن تجميع الكسرات - مكان العراوى أو الازرار -

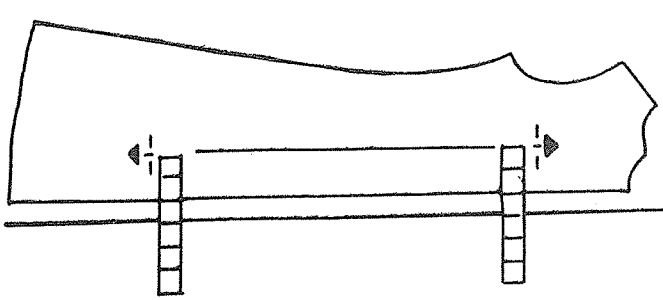
الكشكشة أو التشرىب) .

٣- وضع القماش من طبقتين على منضدة القص؛ على أن تكون البراسل متطابقة تماماً

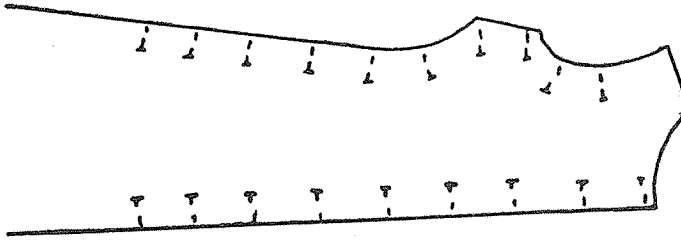
ووجه القماش للداخل .



٤- تأكدى أن جميع أجزاء الباترون الكبيرة والصغيرة قد وضعت على القماش قبل القص.



٥- لضبط اتجاه النسيج مع القماش استعملى المازورة أو المسطرة بحيث تكون المسافة متساوية من طرف القماش .



٦- يثبت الباترون على القماش بالدبابيس على أن يكون وضع الدبابيس بالعرض مع

عدم رفع القماش من فوق المنضدة حتى يظل الباترون والقماش مسطحاً فوق المنضدة

٧- ترك مسافة للخياطة حول جميع أجزاء الباترون كما يلي :

● الكتف بمقدار ٢سم .

● دوران الرقبة ٥ . ١سم .

● دوران الإبط ٢سم .

● خط الجنب للجزء العلوى والسفلى من ٣ : ٤سم .

● جميع القصات ٢سم .

● خط الوسط للجزء العلوى من ٣ : ٤سم .

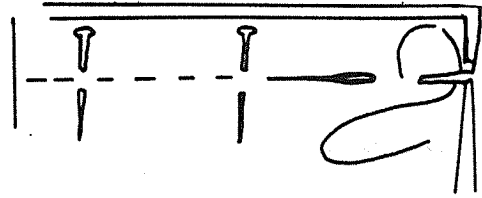
● خط الوسط للجونلة ٢سم .

● ثنية الذيل من ٥ : ٧سم للجونلة أو الفستان .

- ثنية الذيل للبلوزة من ٣:٤ سم.
- حردة الكم من أعلى كذلك خطى جنب الكم ٢ سم .
- ثنية نهاية الكم من ٣ : ٤ سم .
- الأجزاء المبطننة ، مثل (الكول - الجيب - الحزام ... الخ ) ١,٥ سم .

### تجميع الأجزاء :

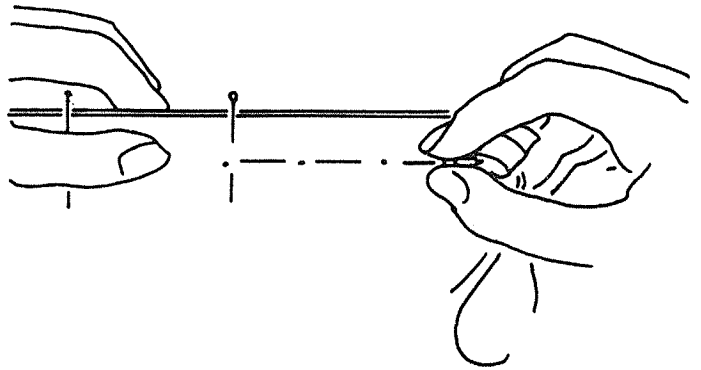
- يتم تجميع أجزاء الرداء بوضع العلامات معا، وتطابق علامات التقابل وتدبس بوضع الدبابيس بالعرض كما يوضح الشكل رقم (١) .



- تسرج على العلامة بفرزة السراجة وترفع الدبابيس كما يوضح الشكل رقم (٢) .

شكل (١)

- ينفذ ذلك بالنسبة لخط الكتف والقصات إن وجدت وخط الجنب .  
- يقاس الرداء وظهره إلى الخارج لإجراء التعديلات إذا احتاج الأمر .

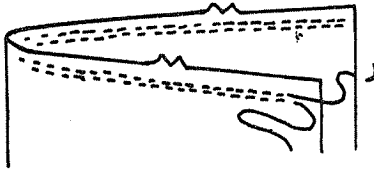


شكل (٢)

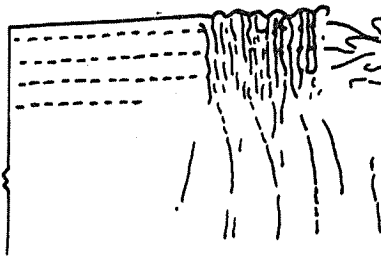
## عمل الكشكشة :

يتم عمل الكشكشة فى الجزء المراد تنفيذه بحيث يكون اتساع القطعة بها زيادة توازى قيمة مقدار الكشكشة التى غالباً ما تكون ضعف وسع المقاس .

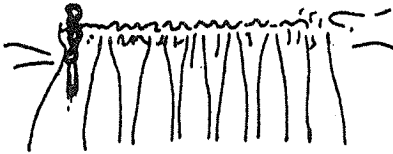
- يعمل صفين أو أكثر من غرز الشلالة باليد أو بغرزة الماكينة الواسعة مع ترك طرف الخيط بدون تثبيت .



- يثبت دبوس فى القماش مع بداية الغرز، ويلف عليه طرف الخيط على هيئة شكل 8 .

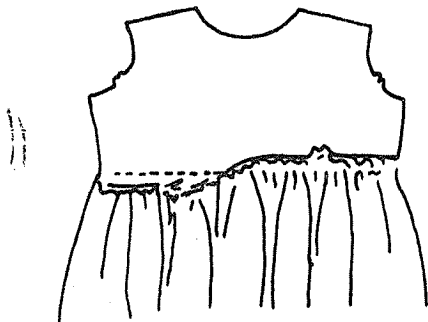


- يتم شد طرفى الخيط معا حتى الاتساع المطلوب .



- يثبت طرف الخيط المشدود على دبوس آخر فى نهاية الكشكشة .

- يتم تركيب الجزء الذى به الكشكشة مع القطعة الأخرى بالدبابيس ثم السراجه ويتم التثبيت على الماكينة بالغرزة العادية .



## السجاف (الأنفورم) :

- تجمع خطوط الأكتاف للرداء .

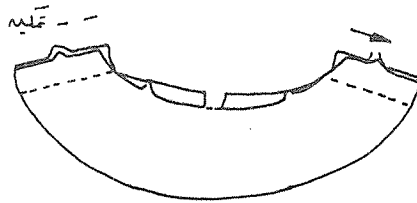
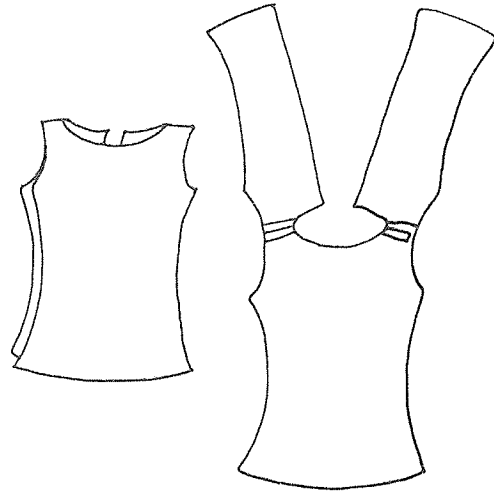
- تفتح الخياطات بالمكواة .

- ينهى طرف الخياطات من الداخل

(سورفيليه) .

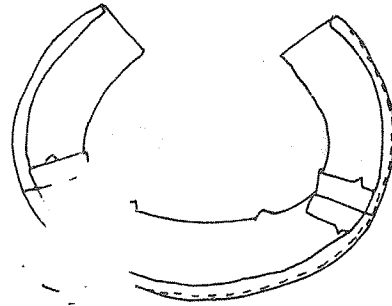
- تجمع خطوط الاكتاف فى بطانة

الرقبة أو الإبط وتكوى الخياطات.



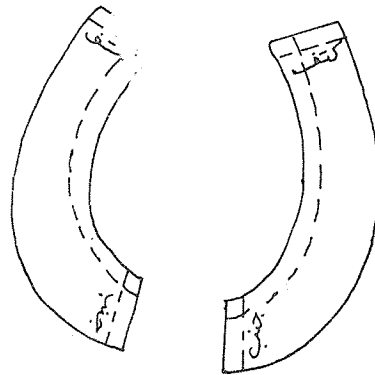
- ينهى طرف البطانة بـغـرزة

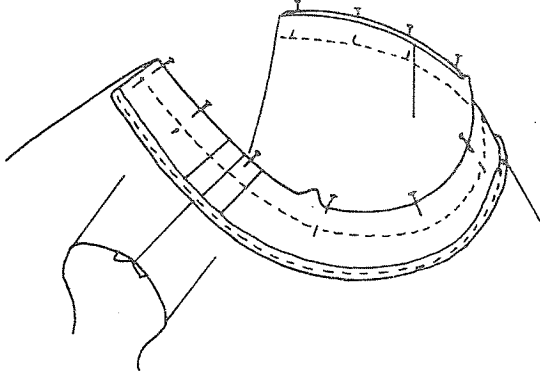
السورفيليه باليد أو الماكينة .



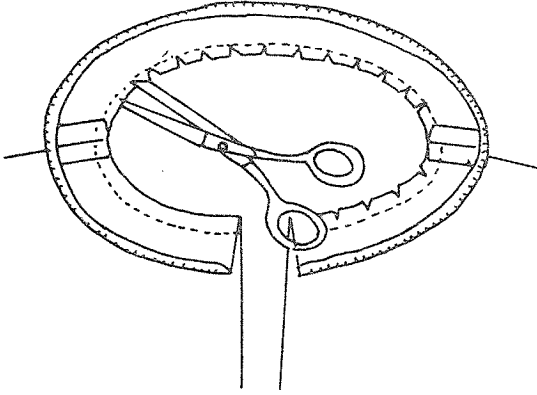
- اتبعى نفس الطريقة لعمل انفورم

للإبط فى حالة عدم تركيب كم .

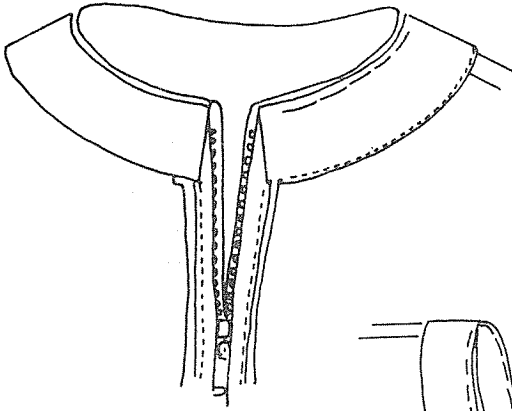




- تجمع بطانة حرمة الرقبة وجهاً لوجه مع الرداء؛ على أن تتقابل خطوط الأكتاف معاً، وتدبّس، وتسرج، ثم التمكن على العلامة المحددة للحرمة .

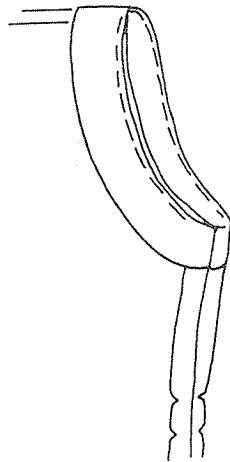


- تقص الزيادات بعد خط التمكن بحوالي  $\frac{1}{4}$  سم .



- تعمل شقوق في الجزء خارج خط التمكن على مسافات .

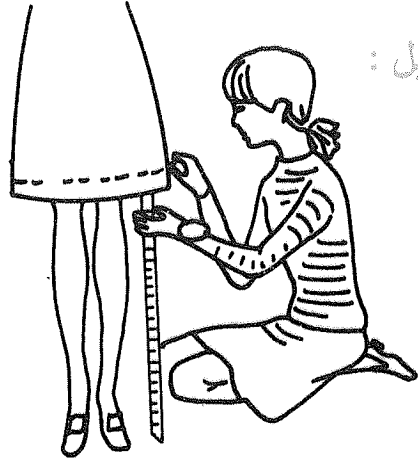
- يطوى السجاف إلى الخلف ويسرج ثم يثبت الطرف بغرزة اللفق مع الرداء أو يثبت الطرف المنتهى بغرزة الماكينة بغرزة مسحورة .



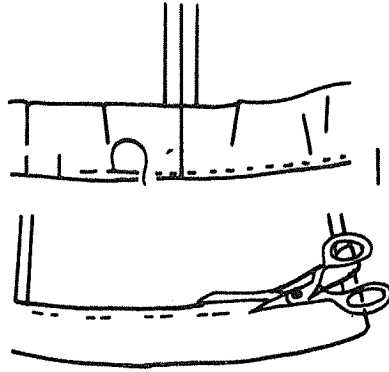
- يكوى السجاف باستعمال قطعة قماش مبللة بالماء وتزال السراجة.

## ثنية الذيل :

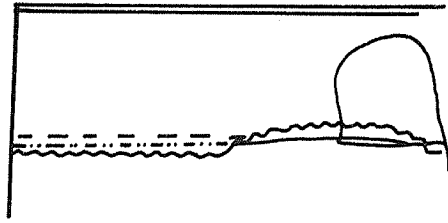
- يحسده الطول المطلوب بوضع دبابيس حول النصف الأمامى والنصف الخلفى للجونلة، ثم تنقل هذه العلامات للجانب الآخر .



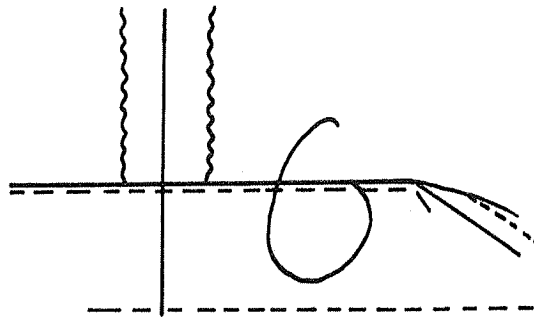
- تسرج الثنية من أسفل، وتوضع علامة بمقدار الثنية ويقص الجزء الزائد



- ينهى طرف الثنية ويثبت بالسراجة ثم بغرزة اللفق عند خط السراجة .

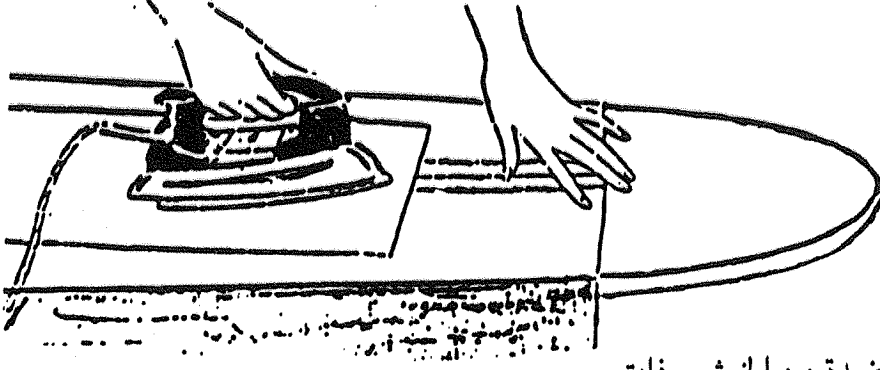


- أو ينهى طرف الثنية بالماكينة ويثبت بالسراجة ثم بغرزة اللفق.

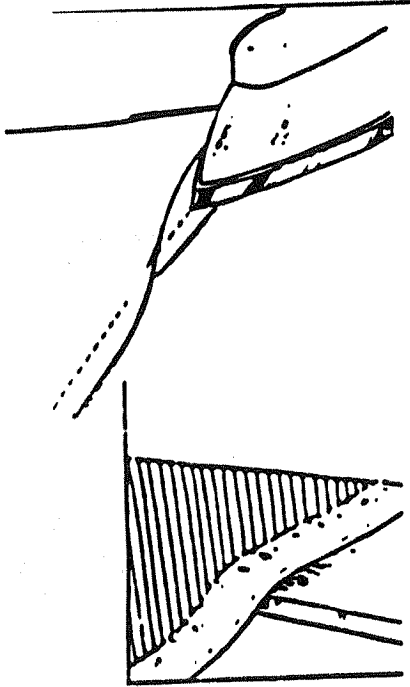


## عمليات الكي

تتم عملية الكي للخياطات أولاً بأول لكل قطعة حتى تسهل عملية التجميع النهائي للقطعة .



- تستعمل منضدة من الخشب ذات ارتفاع مناسب وتغطى ببطانه أو قطعة من اللباد، ثم بقطعة من القماش القطنى الأبيض أو يستعمل لوح الكي لتفتيح الخياطات؛ على أن تكون الخياطة طويلة ومسطحة على اللوح مع مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة لنوعية القماش المستعمل وتفضل استعمال قطعة من القماش المبللة بالماء فى بعض الأقمشة .



- كما يتم كي ثنية الذيل بوضعها عرضياً على لوح الكي .

## تدريبات عامة على الوحدة الثانية

- (١) من دراستك لأنماط الاسر حددي مزايا وعيوب النمط الدكتاتوري .
- (٢) ماذا تعنى محدودية الموارد ؟
- (٣) افترضى بعض المشروعات التى يمكنك أن تساهمى فيها لزيادة دخل الأسرة .
- (٤) قومي بأخذ المقاسات لثلاث تلميذات من زميلاتك وسجليها .
- (٥) قارنى بين مقاس كل زميله مع جدول المقاسات بإحدى مجالات الموضة .
- (٦) حددي رقم مقاس كل منهن .
- (٧) أعدى جدولاً يوضح الفرق بين المقاسين .

٢٠٠٢ / ٤٦٩٤			رقم الإيداع
١٣	عدد الملازم	$\frac{1}{8} \times 60 \times 86$ سم	المقاس
٤ لون	طبع المتن	١٠٤	عدد الصفحات
٤ لون	طبع الغلاف	٧٠ جم	المتن
بشر آلى	التجليد	١٨٠ جم	الغلاف كوشيه

طبعة عام ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣  
 طبع بمطابع دار أخبار اليوم